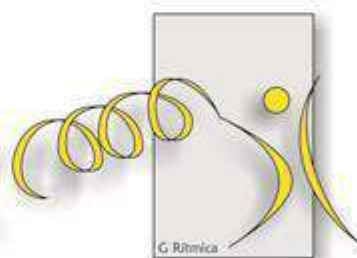




MANUAIS TÉCNICOS

2024-2025



Índice

Pg		
	Secção 1	Disposições comuns
3	1	Regulamentos e Documentos orientadores
3	2	Acesso ao Campeonato Nacional
3	3	Cerimónias Protocolares - Procedimentos
4	4	Estandartes
4	5	Empates
4	6	Emblemas
4	7	Protestos
5	8	Horários das Competições
5	9	Filiações
6	10	Participação em Eventos
6	11	Inscrições em Competições e Eventos
7	12	Acreditações
7	13	Parcerias entre Clubes
7	14	Acesso a Elites e manutenção da categoria
8	15	Rankings
8	16	Acesso ao Campeonato Nacional
9	17	Casos omissos
10	Secção 2	Ginástica para Todos (GpT)
15	Secção 3	Ginástica Artística Feminina (GAF)
33	Secção 4	Ginástica Artística Masculina (GAM)
46	Secção 5	Ginástica Rítmica (GR)
68	Secção 6	Ginástica de Trampolins (TRA)
107	Secção 7	Ginástica Acrobática (ACRO)
135	Secção 8	Ginástica Aeróbica (AER)
149	Secção 9	TeamGym (TG)

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1 Regulamentos e Documentos orientadores

- 1.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
- a) Regulamento Geral e de Competições: 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;
 - b) 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.
 - c) Manual das Seleções Nacionais (SN) e Alto rendimento (AR): documento que pretende refletir todo o trabalho que FGP quer desenvolver com as SN e AR, não só na sistematização de todo o processo, como na sua implementação. Trata-se de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

2 Acesso ao Campeonato Nacional

Para poderem aceder ao respetivo Campeonato Nacional todos os ginastas/unidades de competição têm obrigatoriamente de participar no campeonato territorial respetivo independentemente do sistema de qualificação utilizado. Pela participação entende-se o registo do ginasta/unidade de competição no caderno de resultados, com notas diferentes de zero (ver ponto 16). Os casos não previstos serão analisados casuisticamente.

3 Cerimónias protocolares - Procedimentos

- 3.1. A organização das Cerimónias é da responsabilidade da FGP (Diretor à prova, Diretora Executiva, DTN). O responsável dá todas as instruções devidas, aos diversos envolvidos.
- 3.2. As Cerimónias Iniciam o mais rápido possível após o término da competição, sem qualquer intervalo. Os ginastas/treinadores devem sabê-lo e estar preparados. A ausência à CP é penalizável. 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/unidades de competição, no caso das equipas/grupos/pares/trios/conjuntos, etc.) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para todos os ginastas da respetiva unidade de competição) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao próximo ginasta/equipa/etc. na classificação, caso exista.
- 3.3. Por defeito, as CP decorrem sem apresentação dos estandartes (ver ponto 4).
- 3.4. Só desfilam os medalhados/premiados:
- a) Envergando o respetivo Fato de treino (calças e casaco/sweater) do Clube; todos iguais

- b) Devem aguardar atrás do pódio, ou de lado (nas CP, o foco é o pódio, não os espetadores)
- c) Sobem ao pódio por trás do mesmo e não pela frente (o pódio não é uma escada)
- d) Sem cumprimentos (beijos/abraços/aperto mão) aos restantes ginastas nos outros lugares do pódio
- e) Devem adotar uma atitude protocolar, condigna com o momento (não mascar pastilha elástica, não fazer uso do telemóvel, etc.)

3.5. Os Oficiais/Individualidades:

- a) São anunciados sem título (Sr., Dr., Eng^o, Prof., etc.), apenas o nome e cargo
- b) Só cumprimentam os ginastas do lugar a quem vão entregar medalha/prémio (aperto mão)
- c) Entregam a medalha/prémio e retiram-se de imediato da frente do pódio (as fotos dos pódios são apenas com os ginastas)

3.6. Fotógrafos: no recinto, APENAS o fotógrafo oficial/FGP. Treinadores e outros, não podem estar no recinto de competição, muito menos em "cima" do pódio. Querendo registar o momento, poderão fazê-lo fora do recinto de competição.

4. Estandartes

Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou outros momentos, quando previamente solicitado.

5. Empates

As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação Internacional de Ginástica para cada disciplina, ou pela European Gymnastics no caso do TeamGym.

6. Emblemas

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 no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

7. Protestos

- 7.1. 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 – nos moldes em uso – explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Esta interpelação/protesto deve ser

formalizada por escrito, em formulário próprio, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota. Em momento algum serão aceites montantes em dinheiro. Caso o protesto seja indeferido a FGP enviará para o clube a fatura para o pagamento correspondente. Aos protestos apresentados aplicam-se, a cada clube, os seguintes valores: 100,00€ para o primeiro, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro. As importâncias a pagar revertem para a Federação de Ginástica de Portugal. Se o protesto for considerado procedente a nota é corrigida.

- 7.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores acreditados para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.
- 7.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, será aplicada uma multa de 250,00€ ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.
- 7.4. O processo de submissão de protestos à nota de dificuldade é o seguinte:
 - a) Os protestos têm obrigatoriamente de ser submetidos até 5 minutos após a publicação/divulgação da respetiva nota e são apreciados obrigatoriamente pela Direção da prova (Diretor Executivo, Diretor Técnico) - alínea b) do nº 3 do art.º 36 do Regulamento Geral e de Competições -, que se poderão socorrer de juiz de comprovada experiência que não tenha intervindo na nota em causa e que assim constituem o Júri Superior;
 - b) A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada pelo painel de juízes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juízes pois tal configuraria uma dupla penalização para quem submete o protesto, por um lado e, por outro, uma iniquidade, dado que todos os exercícios apresentados que não sejam alvo de protesto não serão objeto de apreciação idêntica;
 - c) Se a nota se mantiver ou baixar, o protesto é rejeitado, se a nota subir, o protesto é aceite;
 - d) A regra do incremento do valor a pagar pelos protestos em caso de rejeição tem a seguinte interpretação: Após um protesto aceite, o próximo protesto é sempre considerado o primeiro.

8. Horários das Competições

- 8.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e espetadores, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica, nenhuma competição deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- 8.2. 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.
- 8.3. Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (aparelhos de aquecimento). Caso tal não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

9. Filiações

- 9.1. As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes 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, os treinadores e juizes procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma Gymbase 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.

9.2. As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas extra de acordo com o estipulado no Manual de Procedimentos Administrativos. Os juizes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

10. Participação em Eventos

10.1. As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, Clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.

10.2. De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições, salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.

10.3. Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, Associações Territoriais, Clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga, por norma a que todos os participantes estejam filiados na FGP, a não ser que, de acordo com os Regulamentos em vigor, seja solicitada antecipadamente autorização para incluir participantes não filiados temporariamente.

11. Inscrições em Competições e Eventos

11.1 O processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional é realizado por meio da plataforma Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.

11.2 Até à data limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes em Prova (específica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.

11.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, sem o qual a inscrição não será válida.

11.4 Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal, mediante o pagamento de uma taxa extra, conforme o estipulado

no Manual de Procedimentos Administrativos. **Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada.** Para eventos GPT deve ser consultado o mesmo Manual, bem como os regulamentos específicos de cada evento.

11.5 Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática	Bernardo Tomás	bernardo.tomas@ginastica.org
Ginástica Aeróbica	Bruna Coelho	bruna.coelho@ginastica.org
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	andre.nogueira@ginastica.org
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	ricardo.lima@ginastica.org
Ginástica Rítmica	Laura Sales	laura.sales@ginastica.org
Ginástica de Trampolins	João Marques	joao.marques@ginastica.org
TeamGym	João Cardoso	joao.cardoso@ginastica.org

12. Acreditações

São efetuadas pelos delegados de cada clube/evento à prova, no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

13. Parcerias entre Clubes

Para as competições do calendário nacional, só é possível a constituição de unidades de competição com ginastas de clubes diferentes em Trampolim Sincronizado (TRS), não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

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 do calendário oficial da FGP ou organizadas sob a égide 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 por defeito, 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 clube a que o ginasta/par/trio/grupo pertence. No caso de pares (TRS) 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. 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;

14.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a

pontuação foi obtida;

- 14.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 14.8 Quando um ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, esta é válida para a primeira competição do novo escalão, na qual a marca para elite deverá ser confirmada. Não o sendo, a categoria (elite) caduca.
- 14.9 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 o(s) membro(s) substituto(s) já for(em) detentor(es) 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, exceto para Benjamins, Infantis, Base e 2ª divisão.
- 15.2 Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 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;
Ex: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 15.4 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 ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;
- 15.5 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;
- 15.6 Os "rankings" serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do respetivo Ciclo Olímpico.
- 15.7 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, cuja eficácia se circunscreve apenas ao processo de seleção em causa.

16 Acesso ao Campeonato Nacional

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

- a) É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional, com registo de notas diferentes de zero;
- b) No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;
- c) A Associação Territorial através de ofício dirigido à FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.
- d) As quotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- e) Poderão ser estabelecidos patamares mínimos de pontuação para a participação nos Campeonatos Nacionais, sempre que tal aconteça, tais mínimos estão descritos nas secções específicas de cada disciplina;

16.2 Os apuramentos para o Campeonato Nacional são:

- a) Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
- b) Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
- c) Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
- d) 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).

17. Casos omissos

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



SECÇÃO 2 – Ginástica para Todos (GpT)

1. Planeamento anual 2024 - 2025

Competição	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Portugal	Sem limite de idade	a definir	Organização FGP
SéniorGym	+ 45 anos	a definir	Organização FGP
PORTUGALGYM	Sem limite de idade		Sem edição em 2025
World Gym for Life Challenge 2025	Sem limite de idade	Lisboa (POR)	Organização FIG

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 da responsabilidade da FGP - Gym for Life Portugal, SéniorGym e PORTUGALGYM é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

4. Eventos Nacionais

4.1 Gym for Life Portugal

O Gym for Life Portugal 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 Concurso/Evento.

4.1.1 Constituição: Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.1.2 Participação: Clubes Filiados

4.1.3 Programa do evento:

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

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

4.1.3.3 A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

4.1.3.3.1 Entretenimento

4.1.3.3.2 Impressão geral

4.1.3.3.3 Inovação, originalidade e variedade

4.1.3.3.4 Técnica (qualidade e segurança)

4.1.3.4 Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze, Prata e Ouro, nas seguintes categorias:

4.1.3.4.1 Ginástica com Aparelhos;

4.1.3.4.2 Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);

4.1.3.4.3 Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas).

4.2 Menções / Quotas

Com a implementação de categorias são estabelecidas quotas para as menções atribuídas de acordo com o total de grupos inscritos na categoria:

- Menção Ouro: 15%
- Menção Prata e Bronze: restante ranking dividido a 50% para Prata e 50% para Bronze.

4.3 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 45 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.

4.3.1 Escalões Etários: + 45 anos

4.3.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.3.3 Programa do Evento:

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

4.3.5 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.3.6 O programa do SeniorGym pode incluir:

- 4.3.6.1 Apresentações dos grupos dos participantes;
- 4.3.6.2 Aulas abertas para todos os participantes;
- 4.3.6.3 Workshops / Atividades para todos os participantes;
- 4.3.6.4 Animação musical;
- 4.3.6.5 Jogos Tradicionais;
- 4.3.6.6 Feira da Saúde.

4.4 PORTUGALGYM

(não será organizada a edição 2025)

O PORTUGALGYM - Gymnaestrada Nacional é um evento que tem o objetivo de promover não só a Ginástica para Todos em particular, mas principalmente a Ginástica em geral, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo de todas as disciplinas. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas.

4.4.1 Escalões Etários: Todos

4.4.2 Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP.

4.4.3 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos – 1 classe.

Máximo de 10 (dez) minutos – 2 ou mais classes

4.4.4 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.4.5 Programa do Evento:

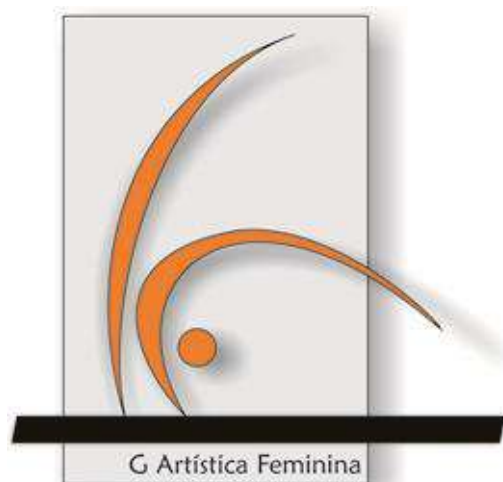
- 4.4.5.1 Desfile de participantes
- 4.4.5.2 Exibições de interior e de exterior
- 4.4.5.3 Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”

4.5 Eventos Internacionais

Os eventos nacionais constituem-se como requisito à participação nos eventos internacionais em que a FGP organize a delegação nacional, sendo eles: Eurogym, European Gym for Life Challenge, Golden Age Gym Festival, World Gymnaestrada, e World Gym for Life Challenge. No ano do evento internacional os grupos inscritos devem participar nos eventos nacionais, com o objetivo de a direção técnica observar o trabalho que será apresentado no evento internacional.

No regulamento específico de participação no evento internacional, este requisito será desenvolvido e detalhado.

Exemplo: *O Gym for Life Portugal 2025 constitui-se como pré-requisito para a participação na World Gym for Life Challenge 2025.*



SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Feminina (GAF)

1. Planeamento Anual 2024-2025

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciadas e Juvenis) Absoluta (Juniões e Seniores)	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores Juniões Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional 2ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores	Código adaptado 2ª divisão
Campeonato Nacional Base	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores	Programa competitivo de Base
Memorial Guilherme Gonçalves	Benjamins Infantis	Programa competitivo de Base

2. Especialidades/Aparelhos

Saltos	Paralelas Assimétricas	Trave	Solo
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.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 por 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) 1ª e 2ª DIVISÃO

Altura da Mesa de Saltos: Iniciadas (1,10m ou 1,20m – opção do treinador) e juvenis (1,20m ou 1,25m – opção do treinador)

Para as ginastas Iniciadas e Juvenis da 1ª e 2ª divisão, em Saltos, é possível a utilização de um trampolim elástico (equipamento semelhante a um trampolim de saltos tradicional, mas com superfície de lona e elástica) de acordo com o descrito nos respetivos códigos de pontuação.

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	1,10m	1,10m
	Juvenis	1,20m	1,10m
	Juniores/Seniores	1,25m	1,25m

3. Categorias| Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins	Pela idade Programa Competitivo Base FGP
	Infantis	
	Iniciadas	Pela idade Programa Competitivo Base FGP
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
2ª divisão	Iniciadas	Pela idade Código adaptado 2ª divisão
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
1ª Divisão	Iniciadas	Pela idade Código adaptado 1ª divisão (Iniciadas e juvenis) Código FIG (juniores e seniores)
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
	Juniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para integração
	Seniores Elite	

- 3.1. As ginastas são livres de transitar entre cada divisão (Base, 2ª divisão e 1ª divisão). Quando uma ginasta pretende transitar para a divisão acima da sua, deverá estar preparada para cumprir as exigências das mesmas.
- 3.2. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode transitar para a 2ª divisão ou para a 1ª Divisão, mas o contrário não é possível. Após a participação no Campeonato Distrital/Territorial, já não pode haver alteração;
- 3.3. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª ou 2ª Divisão, num, ou mais, aparelhos. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões as ginastas apenas podem competir para a classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos. Para o efeito devem participar nos Campeonatos territoriais respetivos.

4. Pontuações de integração nas categorias de Elite

Categoria	Escalão	Fator de Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
ELITE	Juniiores	Concurso Geral Individual	41,500	FIG Juniores
		Saltos	12,200	
		Paralelas Assimétricas	10,600	
		Trave	11,300	
		Solo	11,700	
	Seniores	Concurso Geral Individual	42,500	FIG
		Saltos	12,600	
		Paralelas Assimétricas	11,500	
		Trave	11,600	
		Solo	11,900	

Pontuações válidas até dezembro 2024 e a ser revistas em 2025

NOTAS:

- 4.1. A integração nesta categoria poderá ser feita por aparelho ou no concurso geral individual.
Caso integre através do resultado por aparelho, passa a integrar esta categoria em todos os aparelhos.
- 4.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pela ginasta;
- 4.3. As ginastas pertencentes à SN são consideradas como Elite aquando da mudança de escalão;

5. Divisões

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. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado, em vigor;
- 5.1.3. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.1.4. Os exercícios são facultativos;
- 5.1.5. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos;
- 5.1.6. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 5.1.7. As equipas na 1ª 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.
- 5.1.8. Para a classificação em saltos, nos escalões de Iniciadas e Juvenis é aplicado o código FIG adaptado (consultar o mesmo, para verificar especificidades);
- Para os escalões de Júniores e Seniores, incluindo as categorias de Elite, para a classificação, e apuramentos, do aparelho (nas competições em que tal existe) aplicam-se as regras do código FIG.

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
1ª Divisão	Iniciadas	Todas as especialidades	Código FIG Adaptado
	Juvenis		
	Juniores		Exercícios facultativos
	Juniores Elite	Código FIG	
	Seniores		
	Seniores Elite		

5.2. 2ª Divisão

- 5.2.1. Esta divisão foi criada com o objetivo oferecer às ginastas com um nível técnico mais elevado e que competiam na Base, um programa competitivo mais diversificado e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis.
- 5.2.2. O acesso a esta divisão é livre, podendo os treinadores optar pela participação na mesma caso considerem que as suas ginastas estão aptas;
- 5.2.3. Nesta divisão as competições são regidas pelo Código Adaptado - 2ª divisão, em vigor. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 5.2.4. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.2.5. Os exercícios são facultativos;
- 5.2.6. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos;
- 5.2.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 5.2.8. As equipas na 2ª 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.

2ª Divisão	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
	Iniciadas	Todas as especialidades Exercícios facultativos	Código Adaptado 2ª Divisão
	Juvenis		
	Juniores		
	Seniores		

5.2.9. A transição da Base para a 2ª ou 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que as ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os resultados abaixo indicados

Referências de acesso à 1ª DIVISÃO	
ESCALÃO	CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL
Iniciadas	39,000pts
Juvenis	40,000pts
Juniores	42,000pts
Seniores	42,000pts

5.3. Base

5.3.1. O programa técnico da Base irá sofrer algumas alterações a partir de 2025, com atualização de graus, coreografias e músicas, podendo haver algumas alterações aos pontos seguintes. Aquando da divulgação do programa este ponto deverá ser atualizado em conformidade.

5.3.2. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;

5.3.3. O seu programa técnico inclui 11 graus com exercícios diferentes para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos;

5.3.4. As ginastas

- Benjamins, infantis e iniciadas – não podem fazer grau 1;
- Juvenis – só podem fazer grau 1 num aparelho;
- Juniores e seniores – só podem fazer grau 1 em 2 aparelhos;

5.3.5. Entre os graus 4 e 2 de trave e solo, as ginastas podem utilizar elementos coreográficos (e música no solo) não constantes do EOOb, contudo devem ter em consideração as regras descritas nas generalidades de cada especialidade inscritas no Programa Técnico Competitivo da Base de Ginástica Artística Feminina;

5.3.6. No grau 1 de trave e solo são apresentados os elementos obrigatórios que constituem o exercício, não sendo apresentadas coreografias ou música exemplificativas. As mesmas são facultativas.

- 5.3.7. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos;
- 5.3.8. Num determinado escalão etário, as ginastas são livres de escolher, em cada aparelho, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico.
- 5.3.9. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;
- 5.3.10. No campeonato nacional, para o resultado de equipas são consideradas as 3 melhores notas, resultantes da participação máxima de 5 ginastas. O apuramento das ginastas será realizado com o somatório das 5 melhores notas por aparelho, resultante da equipa apresentada pelo clube no campeonato distrital.
- No campeonato nacional cada clube apenas pode apresentar uma equipa.
- 5.3.11. A transição da Base para a 2ª ou 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que as ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os graus abaixo indicados

Referência para acesso à 1ª ou 2ª DIVISÃO				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis (2º ano)*	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Iniciadas*	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Juvenis	Grau 2	Grau 3	Grau 2	Grau 2
Juniores	Grau 1	Grau 2	Grau 2	Grau 1
Seniores	Grau 1	Grau 2	Grau 2	Grau 1

5.4. Benjamins e Infantis

- 5.4.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina.
- 5.4.2. Nestes eventos as ginastas podem executar todos os graus, à exceção do 1º, do Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP.
- 5.4.3. Nestes escalões procura-se privilegiar a participação massiva das ginastas e uma experiência competitiva saudável e motivadora para o futuro.
- Com base nisso, devem ser atribuídos apenas títulos coletivos, sendo também entregue uma lembrança a todas as participantes. Por motivos de organização, a cerimónia protocolar pode não se realizar, sendo os prémios coletivos entregues à posteriori.

5.4.4. Os pontos acima apresentados são válidos para eventos nacionais e territoriais. Eventos internacionais onde se incluam estes escalões, os regulamentos são da responsabilidade dos mesmos.

6. Competições

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

6.1. Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

- Taça de Portugal Jovem – 1ª, 2ª Divisão e BASE – Esperanças (Iniciadas/Juvenis)
- Taça de Portugal – 1ª, 2ª Divisão e BASE – Absolutos (Juniões/Seniores)

Participação:

- A competição é aberta a ginastas de qualquer divisão, filiadas na FGP.
- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas de acordo com o código de pontuação da 1ª divisão do escalão mais alto do seu grupo de competição.
- Cada equipa pode contar com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 contando as 3 melhores notas obtidas pela equipa em cada aparelho, modelo de competição 5-5-3. Cada clube pode apresentar mais do que uma equipa.
- Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2ºano),. O mesmo acontece em ginastas Juvenis da 1ª divisão no que diz respeito à participação na Taça de Portugal. Estas subidas de escalão só se podem 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.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios coletivos.

Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	BASE 2ª Divisão 1ª Divisão	Iniciadas e Juvenis	Código Adaptado 1ª Divisão	Coletiva
Taça de Portugal	BASE 2ª Divisão 1ª Divisão	Juniores e Seniores	Código FIG (seniores)	Coletiva

6.2. Campeonato Nacional Universitário (CNU)

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
- Competição realiza-se em paralelo com a Taça de Portugal, sendo aberta a ginastas de todas as divisões;
- Competição regida pelo código FIG;
- Para a classificação de saltos é considerado apenas 1 salto.

Programa de competição:

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Código FIG	Geral Individual e por aparelho

6.3. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

- 1ª Divisão – Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Para participar nesta competição todas as ginastas têm de participar no campeonato territorial ou distrital, com nota superior a 0 (zero), não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos. Todas as exceções serão devidamente analisadas;
- Nos escalões de Júniores e Júniores Elite as equipas podem ser constituídas por ginastas de ambas as categorias. O mesmo pode acontecer nas categorias de Seniores e Seniores Elite.
- Na época 2024/2025 serão realizadas, em formato de teste, finais por aparelho num 2º dia de competição. Apuram-se para estas finais as 5 melhores ginastas dos escalões de seniores e seniores Elite. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído no dia anterior. A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, a 1ª nas qualificações será a última a competir na final.
- Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões/categorias para as equipas, classificação geral individual e por aparelhos.

Programa de competição:

1ª Divisão	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
	Iniciadas	Código Adaptado 1ª Divisão	Geral Individual, coletiva e por aparelhos		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral Individual, coletiva e aparelhos		
	Juniores	Código FIG juniores	Geral Individual e aparelhos	Coletiva	
	Juniores Elite		Geral Individual e aparelhos		
	Seniores	Código FIG	Geral Individual e aparelhos*	Coletiva	
	Seniores Elite		Geral Individual e aparelhos*		

*finais por aparelhos

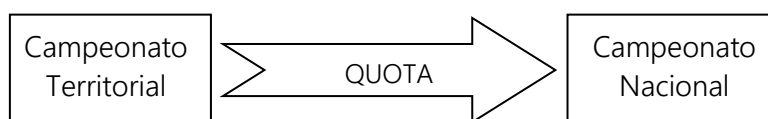
6.4. Campeonato Nacional de 2ª divisão

Escalões Etários:

- 2ª divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação

- O apuramento para este evento obriga a obtenção de resultados mínimos, no campeonato territorial, de acordo com o exposto no quadro abaixo:



- As três primeiras classificadas do campeonato distrital, no concurso geral individual, em cada escalão, têm acesso ao CN 2ª divisão.
- A primeira classificada do campeonato distrital, em cada aparelho, em cada escalão, tem acesso ao CN 2ª divisão, podendo fazer todos os aparelhos no mesmo.
- O número de total de vagas para participação no C. Nacional de 2ª Divisão é de 56 ginastas por escalão. Assim sendo, após serem qualificadas as ginastas, de acordo com os critérios acima apresentados, serão preenchidas as restantes vagas com base no resultado obtido na Classificação Geral Individual, independentemente do número de aparelhos que realiza.
- Todas as ginastas apuradas podem competir em todos os aparelhos independentemente de como se qualificaram, desde que não participem noutra divisão nos mesmos.
- Não existe apuramento coletivo, no entanto, desde que os clubes consigam cumprir com os requisitos mínimos para a classificação da equipa, poderão participar nessa classificação
- As equipas 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 aparelho. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho. É permitida a participação de mais do que uma equipa por clube.

Programa de competição:

	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
2ª Divisão	Iniciadas	Código Adaptado 2ª divisão	Geral Individual, coletiva e por aparelhos	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral Individual, coletiva e por aparelhos	
	Juniores		Geral Individual, coletiva e por aparelhos	
	Seniores		Geral Individual, coletiva e por aparelhos	

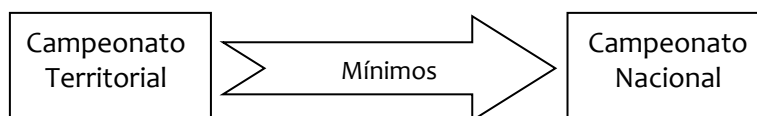
6.5. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação

- O apuramento para este evento obriga a obtenção de resultados mínimos, no campeonato territorial, de acordo com o exposto no quadro abaixo:



	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
Individual	A definir	A definir	A definir	A definir
Saltos	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
PA	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
Trave	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
Solo	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
Equipas	A definir	A definir	A definir	A definir

- As ginastas campeãs distritais, no concurso geral individual ou em cada aparelho, em cada escalão, têm acesso ao CN Base, mesmo não alcançando as notas mínimas de acesso.
- A pontuação das equipas para o apuramento é obtida pela soma das 5 melhores notas em cada aparelho das ginastas que compõem a equipa.
- Todas as ginastas apuradas na classificação geral individual e/ou equipas podem competir em todas as especialidades. As ginastas apuradas por aparelho apenas competem nos mesmos.
- As equipas 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 aparelho. A classificação coletiva apenas é atribuída às equipas que conseguiram apuramento. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.

Programa de competição:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
Base	Iniciadas	Programa técnico/competitivo Base (11º ao 1º grau)	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma das três melhores notas em cada aparelho, das 5 ginastas que compõem a equipa
	Juvenis		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

6.6. Torneio Special Olympics

Escalões Etários:

- Esperanças (Iniciadas/Juvenis)
- Absolutos (Juniões/Seniores)

Participação

- Evento que decorre em paralelo com o Campeonato Nacional Base.
- Evento aberto a ginastas portadores de deficiência;
- Todas as ginastas participantes devem estar previamente identificadas no projeto Ginástica Solidária da FGP.
- As ginastas competem de acordo com o programa técnico da Base, competindo todas de acordo com os escalões acima descritos.

Programa de competição:

Categoria	Programa da competição	Escalão	Classificação
Special Olympics	Programa técnico Base	Jovens (Iniciadas e Juvenis)	Geral Individual*
		(Juniões e Seniores)	Geral Individual*

*todas as ginastas competem para a Geral Individual, independentemente do número de aparelhos em que participam

6.7. Memorial Guilherme Gonçalves Encontro Nacional de Benjamins e Infantis

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Participação:

- Entrada direta pela idade, filiadas na FGP.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início da competição, e posteriormente um período de aquecimento nos aparelhos, seguindo da competição;
- Todas as ginastas recebem uma medalha de participação.
- Em ambos escalões classificação é feita por Clube. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada aparelho, não havendo mínimo. Ou seja, clubes com menos de 8 ginastas em cada aparelho também concorrem para a classificação coletiva.

Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Programa Técnico da Base (11º ao 2º grau)	Clube
Infantis		Clube

7. Anexos

Todos os programas e códigos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do endereço <https://www.ginastica.org/documentacao>



SECÇÃO 4 – Ginástica Artística Masculina (GAM)

1. Planeamento Anual 2024-2025

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciados e Juvenis) Absoluta (Juniões e Seniores)	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitários)	Código 1ª divisão Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniões Seniores Juniões Elites Seniores Elites	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniões Seniores	Código Base
Memorial Guilherme Gonçalves	Benjamins Infantis	Programa técnico de Base (obrigatórios)

2. Especialidades

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.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 por 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, considerando 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, mais segura e didaticamente mais correta.

Escalões	Especificações		
	Cogumelo (1ª divisão)	Altura da Mesa de Saltos	Equipamentos (1ª divisão)
Iniciados	Diâmetro 60cm	1,10 m*	Para a execução de saltos com mortal no 2º voo é possível a utilização de um trampolim elástico**
Juvenis		1,25 m*	

* No caso dos saltos com rotações transversais superiores a 360⁰, poderá ser utilizada a altura definida para o escalão seguinte.

** equipamento semelhante a um trampolim de saltos tradicional, mas com superfície de lona e elástica.

- c) No escalão de Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchão (20cm) na entrada para o Cavalo sem Arções;
- d) Em todos os escalões e em qualquer aparelho (à exceção de cavalo com arções e argolas), é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação. No solo é possível utilizar o colchão suplementar (dimensões

recomendadas 200x200x10cm) no máximo em duas séries, sendo que o mesmo pode ser movimentado, após início da série seguinte. No Campeonato Nacional, para os escalões de juniores e seniores (e Elites) esta regra não é válida;

- 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	Pela idade Programa Base do 10º ao 5º grau
	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Pela idade Programa Base (todos os graus)
1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Pela idade Código adaptado 1ª divisão
	Juniore Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites Código FIG

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, não existindo qualquer proficiência obrigatória. Apesar deste facto, continuam a ser apresentados graus mínimos como referência para a transição, de forma a ajudar os treinadores a perceber o nível dos seus ginastas.
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível;
Após a participação no Campeonato Distrital/Territorial, já não pode haver alteração;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa, ou mais, especialidades e manter-se, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões (1ª e Base) os ginastas apenas podem competir para a

classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos. Para o efeito devem participar nos Campeonatos territoriais respetivos.

4. Divisões

4.1. 1ª Divisão

- 4.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;
- 4.1.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;
- 4.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 4.1.4. Em todas as competições os ginastas são livres de escolher o número de aparelhos em que participam;
- 4.1.5. De modo a poder corresponder às exigências técnico/pedagógicas e abranger um maior número de ginastas, as competições são regidas pelo Código 1ª divisão 2021-2024, elaborado pela FGP. Excetuam-se a esta regra os ginastas Elite, cujas competições são regidas pelo Código FIG.
- 4.1.6. Para a Classificação Geral individual (CGI) os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 aparelhos, sendo contabilizada a soma de todos os aparelhos, para o resultado;
- 4.1.7. Em competições conjuntas, como a Taça de Portugal, cada ginasta é avaliado de acordo com o seu escalão/categoria;
- 4.1.8. Nas competições onde existe classificação por aparelho, a classificação final em Saltos, para os ginastas da 1ª divisão é obtida com a realização de um salto.
Para os ginastas Elite a classificação de saltos é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.
- 4.1.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Código 1ª divisão
	Juvenis		
	Juniores		
	Seniores	Exercícios facultativos	Código FIG
	Juniores Elite		
	Seniores Elite		

4.2. Base

- 4.2.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação prevista no programa técnico da Base, não sendo dispensada a leitura do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 4.2.2. Em todas as competições os ginastas são livres de escolher o número de aparelhos em que participam;
- 4.2.3. 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 ainda não possuam todos os aparelhos da GAM;
- 4.2.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 4.2.5. A competição em Saltos é feita com a execução de apenas um salto;
- 4.2.6. Para mais informações sobre o código da Base deve ser consultado o respetivo documento, que consta na página oficial da FGP ou os vídeos no canal de Youtube da FGP.
https://www.youtube.com/watch?v=LO_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloN0vgIjYdhkC43w38pLM_0ZH
- 4.2.7. A transição da Base para a 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que os ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os graus abaixo indicados.

REFERÊNCIAS DE ACESSO À 1ª DIVISÃO						
ESCALÃO	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Infantis/Iniciados	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 6
Juvenis	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5
Juniores	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 4
Seniores	Grau 1	Grau 2	Grau 2	Grau 2	Grau 2	Grau 3

4.3. Benjamins e Infantis

4.3.1. Os ginastas estão enquadrados pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Masculina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina.

4.3.2. Nestes escalões procura-se privilegiar a participação massiva dos ginastas e uma experiência competitiva saudável e motivadora para o futuro.

Com base nisso, serão atribuídos títulos coletivos, mas também menções individuais com base na execução de cada ginasta. Mais detalhes estão definidos no capítulo dedicado ao evento destes escalões – Memorial Guilherme Gonçalves.

Por motivos de organização, a cerimónia protocolar pode não se realizar, sendo os prémios coletivos entregues à posteriori.

4.3.3. Sugestões para formas de pontuação encontram-se descritas no Programa Técnico Competitivo Base de Ginástica Artística Masculina da FGP.

4.3.4. Os pontos acima apresentados são válidos para eventos nacionais e territoriais. Eventos internacionais onde se incluam estes escalões, os regulamentos são da responsabilidade dos mesmos.

5. Critérios para integração nas categorias de Elites

Escalão	Fator de avaliação	Pontuação Mínima	Sistema de Pontuação
Juniões	CGI	67,000	Código 1ª divisão ou FIG
	Solo	12,100	
	Cavalo c/ arções	11,000	
	Argolas	11,900	
	Saltos	12,700	
	Paralelas	11,800	
	Barra-fixa	11,500	
Seniores	CGI	71,000	Código 1ª divisão ou FIG
	Solo	12,500	
	Cavalo c/ arções	11,600	
	Argolas	12,400	
	Saltos	13,200	
	Paralelas	12,500	
	Barra-fixa	12,000	

Nota: Pontuações válidas até dezembro 2024 e a ser revistas em 2025

- 5.1. A integração nesta categoria poderá ser feita por aparelho ou no concurso geral individual. Caso integre através do resultado por aparelho, passa a integrar esta categoria em todos os aparelhos.
- 5.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;
- 5.3. Os ginastas pertencentes à SN são considerados como Elite aquando da mudança de escalão;

6. Competições

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

6.1. Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

- Taça de Portugal Jovem – Base e 1ª Divisão – Iniciados/Juvenis
- Taça de Portugal – Base e 1ª Divisão – Juniores/Seniores

Participação:

- A participação dos ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação (1ª divisão ou FIG) do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias.
- As equipas, na competição de Iniciados/Juvenis, são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3).
- As equipas, na competição de Juniores/Seniores, são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade, sendo que não pode ultrapassar o limite de 6 exercícios por equipa. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3).
- Os ginastas da Base podem participar nesta competição de uma forma livre, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano).

- Na Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis.
- Em ambos os casos, estas subidas só se podem 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 de acordo com as regras para iniciados e juniores da 1ª divisão, respetivamente.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as 3 melhores equipas.

6.2. 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;
- Competição realiza-se em paralelo com a Taça de Portugal, sendo aberta a ginastas de todas as divisões;
- A realização desta competição depende do número mínimo de inscrições, definida pela FADU.

Programa de competição:

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Código da 1ª divisão/FIG	Geral Individual e por especialidade

- Os ginastas Elite são pontuados com o código FIG, sendo os restantes pontuados pelo código da 1ª divisão

6.3. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

- 1ª Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Para participar nesta competição todos os ginastas têm participar no campeonato territorial (CT), com nota superior a 0 (zero), não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos. Todas as exceções serão devidamente analisadas;

- Todos os ginastas podem participar no número de aparelhos desejado.
- As equipas 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 5-5-3).
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias na classificação coletiva.
- Na época 2024/2025 serão realizadas, em formato de teste, finais por aparelho num 2º dia de competição. Apuram-se para estas finais os 5 melhores ginastas dos escalões de juniores Elite e seniores Elite. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído nas qualificações. A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, o 1º nas qualificações será o última a competir na final.
- Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões/categorias para as equipas, classificação geral individual e por aparelhos.

Programa de competição:

1ª Divisão	Escalão / Categoria	Programa da competição	Classificação		Classificação das equipas
	Iniciados	Código Adaptado	CGI, aparelhos, coletiva		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, aparelhos, coletiva		
	Juniores	Código adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva *	
	Juniores Elite	Código FIG júnior	CGI e por aparelhos		
	Seniores	Código Adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva *	
	Seniores Elite	Código FIG	CGI e por aparelhos**		

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

**finais por aparelhos

6.4. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- Para participar nesta competição os ginastas têm de participar no campeonato territorial/distrital;
- Todos os ginastas da Base podem participar no número de aparelhos desejado.
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.
- As equipas são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3). Cada clube apenas pode apresentar uma equipa por escalão.

Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
Base	Iniciados	Código Base	CGI, aparelhos coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, aparelhos coletiva	
	Juniores		CGI, aparelhos coletiva	
	Seniores		CGI, aparelhos coletiva	

6.5. Torneio Special Olympics

Escalões Etários:

- Esperanças (Iniciados/Juvenis)
- Absolutos (Juniores/Seniores)

Participação

- Evento que decorre em paralelo com o Campeonato Nacional Base.
- Evento aberto a ginastas portadores de deficiência;

- Todos as ginastas participantes devem estar previamente identificadas no projeto Ginástica Solidária da FGP.
- Os ginastas competem de acordo com o programa técnico da Base, competindo todos de acordo com os escalões/categorias acima descritos.

Programa de competição:

Categoria	Programa da competição	Escalão	Classificação
Special Olympics	Programa técnico Base	Jovens (Iniciados e Juvenis)	Geral Individual*
		(Juniões e Seniores)	Geral Individual*

*todos os ginastas competem para a Geral Individual, independentemente do número de aparelhos em que participam

6.6. Memorial Guilherme Gonçalves

Encontro Nacional de Benjamins e Infantis

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Programa Técnico da Base Exercícios obrigatórios (10º ao 5º grau)	Clube
Infantis		Clube

Participação:

- Entrada direta pela idade.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início da competição, e posteriormente um período de aquecimento nos aparelhos, seguindo da competição;

- Os ginastas são pontuados de acordo com o estabelecido no programa técnico da Base;
- Todos os ginastas recebem uma medalha de participação, no entanto os ginastas serão diferenciados, em função da qualidade da execução técnica. Assim deve ser tido em consideração os seguintes resultados de execução para obtenção de menções:

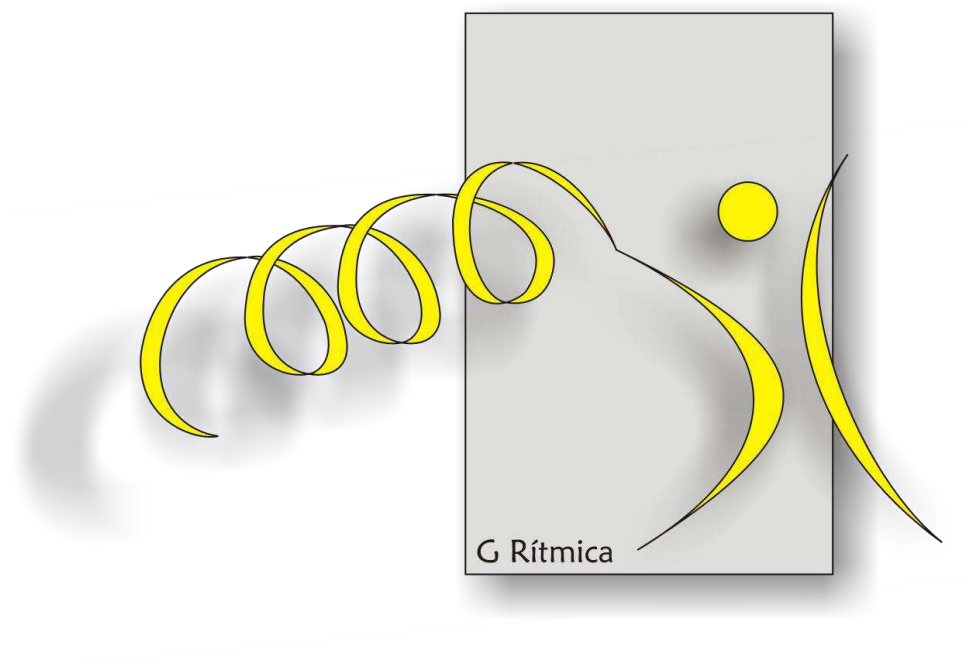
Ouro	Prata	Bronze
100% - 87%	<87% - 79%	<79% - 0

Nota: para estes resultados é considerada a média dos aparelhos em que compete

- Em ambos escalões a classificação é feita por Clube. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados (dificuldade + execução), no máximo, em cada aparelho, não havendo mínimo. Ou seja, clubes com menos de 8 ginastas em cada aparelho também concorrem para a classificação coletiva.

7. Anexos

- Todos os programas e códigos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do endereço <https://www.ginastica.org/documentacao>



SECÇÃO 5 – Ginástica Rítmica (GR)

1. Programação Anual 2024

Competições	Escalões/Categorias	Observações
Taça de Portugal	Todos os escalões e categorias (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
I Open de Conjuntos	Infantis	Código Nacional Adaptado (Infantis)
Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão	Todos os escalões 1ª Divisão e Elites (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional 2ª Divisão	Todos os escalões 2ª Divisão (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas, Juvenis, Juniões e Seniores)
II Open de Conjuntos	Todos os escalões	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Encontro Nacional Universitário Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Código Nacional Adaptado (Seniores) ou Código FIG (Seniores)
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Todos os escalões 1ª Divisão e Elites (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional de Infantis	Infantis	Código Nacional Adaptado (Infantis)
III Open de Conjuntos	Todos (exceto Infantis e Benjamins)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Encontro Nacional de Grupos por Idade	Grupo A: +7 anos Grupo B: +16 anos	Código Nacional Adaptado (Grupos)
Campeonato Nacional de Conjuntos	Todos	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)

2. Tipos de Competições

- Individual
- Conjuntos
- Equipas

3. Aparelhos

Normas dos Aparelhos (Anexo 1) – normas dos aparelhos que vigoram nos últimos anos em Portugal.

4. Fatos de Competição

Os fatos de competição devem estar de acordo com o disposto no Código Internacional de Pontuação (Anexo 6).

5. Categoria/Escalões Etários

Escalão	Anos de Idade	Ano de Nascimento
Benjamins	6 anos	2019
Infantis	7-9 anos	2018, 2017 e 2016
Iniciadas	9-11 anos	2016, 2015 e 2014
Juvenis	12-13 anos	2013 e 2012
Juniores/Juniores Elites	14-15 anos	2011 e 2010
Seniores/Seniores Elites	>= 16 anos	2009 e anteriores

- As idades referem-se sempre ao ano civil em curso: de 1 de janeiro a 31 de dezembro.
- Ginastas de 9 anos de idade podem optar pelo escalão de infantis ou de iniciadas.

6. Divisão

- A mudança de divisão não é permitida durante a época.
- A 1ª prova da época vincula a ginasta à respetiva divisão.

7. Programas Técnicos

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres e Bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e Arco ou Bola)
Iniciadas	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e Arco e ou Bola)
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e ou Arco e ou Bola; Maças ou Fita)
Juniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
Seniores	2 ou 3 ou 4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)

7.1. Programa escalões de formação e 2ª Divisão

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2024 2025	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda	Arco Bola	Arco Maças	Maças Fita
2025 2026	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Arco	Corda Bola	Bola Maças	Arco Fita

7.2. Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2024 2025	ML Corda Bola	ML Corda Bola Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
2025 2026	ML Corda Arco	ML Corda Arco Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

7.3. Programa Conjuntos

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2024 2025	5 ML	5 Arcos	5 Bolas	5 Maças	5 Bolas
2025 2026	5 ML	5 Bolas	5 Arcos	5 Fitas	5 Maças

8. Condições de acesso a Elite (Juniões e Seniores)

Escalão	Pontuação Mínima (somatório dos 3 melhores aparelhos)	Sistema de Pontuação
Juniões	70,050 pontos	Código FIG para Juniões
Seniores	78,000 pontos	Código FIG

*Pontuações válidas até dezembro de 2024 e a ser revistas em 2025

- As ginastas convocadas para CE, TM e CM sobem automaticamente à Categoria Elite, na primeira competição após a saída da convocatória.
- Quando um ginasta muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, esta é válida para a primeira competição do novo escalão, na qual a marca para elite deverá ser confirmada. Não o sendo, a categoria (elite) caduca.

9. Competições

9.1. Taça de Portugal

9.1.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

9.1.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas, num máximo de 4 equipas;
- Só uma das equipas do clube pode ser completada por ginastas da 2ª Divisão. No caso de o clube só ter ginastas da 2ª Divisão, apenas poderá apresentar uma equipa;
- As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- 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 2 programas:
 - Programa A: Iniciadas e Juvenis
 - Programa B: Juniores e Seniores
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa, inscritas tal como as outras (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).
- As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa.
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.

9.1.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	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 Seniores	

* As ginastas Jovens Promessas, Elites e da Seleção Nacional podem propor-se a fazer 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir os requisitos para Elite, mesmo que esses exercícios não sejam contabilizados para a equipa.

9.1.4. Competição por Equipas

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios:
 - Programa A: 2 de Mãos Livres e 2 de Corda
 - Programa B: 2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita
- 1º dia de competição:
 - Todas as equipas competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita).
- 2º dia de competição:
 - As 5 equipas com maior somatório (1 por clube) competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita). Cada aparelho deve ser executado por uma ginasta diferente do 1º dia*. Estas equipas competem através de um sistema de ranking (atribuição de 1 a 5 pontos por aparelho), sendo atribuído 1 ponto à nota mais baixa e 5 pontos à nota mais alta. O total de cada equipa é dado pelo somatório dos pontos atribuídos a cada aparelho, no 2º dia de competição. Estas equipas competem para o 1º, 2º, 3º, 4º e 5º lugar.
 - As restantes equipas competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita). Cada aparelho deve ser executado por uma ginasta diferente do 1º dia*. O total de cada equipa é dado através do somatório das pontuações obtidas no 1º e 2º dia. Estas equipas competem para os lugares abaixo do 5º lugar.

9.1.5. Classificação

- 1º ao 5º lugar: A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório dos pontos atribuídos a cada aparelho, no 2º dia de competição.
- Lugares abaixo do 5º lugar: A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
- No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa com maior somatório contará para a classificação geral.

9.1.6. Prémios

- Taça para as três primeiras equipas da classificação geral;
- Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

9.2. I Open de Conjuntos (Circuito de Abertos de Conjuntos)

Organizado no mesmo fim-de-semana da Taça de Portugal

9.2.1. Escalões Etários

- Infantis

9.2.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar o conjunto;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto.
- As ginastas só podem competir por um conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas.
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada conjunto (o pagamento da inscrição dessas ginastas só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva);
- 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).

9.2.3. Programa da Competição

Escalão	Exercício	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral

9.2.4. Competição por Conjuntos

- Cada conjunto efetua duas passagens;
- Não está previsto treino de pódio;

9.2.5. Classificação:

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas.

9.2.6. Prémios

- Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral.
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis;

9.3. Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão e Prova de Preparação de Elites

9.3.1 Escalões Etários:

- Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

9.3.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 1ª Divisão

9.3.3. Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Corda	Código Nacional	- Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos 2 exercícios realizados) - Classificação por equipas
Juvenis	Bola e Fita	Adaptado	
Juniores	Arco e Maças	Código FIG Juniores	
Seniores	Bola e Fita	Código FIG	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG Juniores	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

9.3.4. Classificação individual

- Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.

9.3.5. Classificação por equipas:

- Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão.
- As categorias de juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. A composição do júri, mesmo que a competição seja realizada em dias diferentes, deverá ser a mesma.
- Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição júnior e sénior.
- É atribuído o título de Campeão Nacional de Equipas à equipa com melhor somatório em cada escalão;

9.3.6. Prémios

- Medalhas para as três melhores equipas por escalão.

9.3.7. Apuramento

- Ficam qualificadas para o CN 1ª Divisão as ginastas iniciadas e juvenis classificadas até ao 20º lugar da classificação geral na Prova Qualificativa.
- Ficam qualificadas para o CN 1ª Divisão as ginastas juniores e seniores classificadas até ao 15º lugar da classificação geral na Prova Qualificativa (com exceção da categoria Elite).
- As campeãs Territoriais estão automaticamente qualificadas para o CN 1ª Divisão. A não participação destas ginastas na Prova Qualificativa não inviabiliza a sua participação no CN 1ª Divisão.
- As campeãs Territoriais entram para a classificação geral, mas não são contabilizadas para fins de apuramento.

- Ginastas que não participam no Campeonato Territorial podem participar na Qualificativa.
- Ficam duas ginastas de reserva, em cada escalão, que podem ser chamadas até 24h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).
- As ginastas Elite estão automaticamente apuradas para o CN da 1ª Divisão, desde que participem nesta competição ou com a ausência devidamente justificada.
- Casos excecionais serão analisados pelo Departamento Técnico.

9.4. Encontro Nacional Universitária/Campeonato Nacional Universitário Organizado no mesmo fim-de-semana da Prova Qualificativa

- Segundo as regras da FADU, são necessárias 15 inscrições para a realização do Campeonato Nacional Universitário.

9.4.1. Escalões Etários

- Seniores e Seniores Elite

9.4.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP;
- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
- No ato da inscrição devem indicar a respetiva universidade e faculdade;
- As ginastas podem executar até 2 exercícios, no máximo;
- Esta competição decorrerá em simultâneo com o CN da 2ª Divisão, apesar de existir uma classificação à parte.

9.4.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Seniores 1ª Divisão	Arco e/ou Bola	Código FIG	Geral individual, por aparelhos e por equipas
Seniores 2ª Divisão	Maças e/ou Fita	Código Nacional	
Seniores Base*	ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita	Adaptado Seniores	

* Ginastas que não competem na 1ª ou 2ª Divisão

9.6.4. Classificação

- A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas nos dois exercícios realizados;
- A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;

- A Classificação por Equipas é dada pelo somatório das pontuações, das duas ginastas do clube, em cada escalão;

9.4.5. Prémios

- Medalhas para as três primeiras na classificação geral;
- Medalhas para as três primeiras classificadas, em cada aparelho;
- Medalhas para as três melhores equipas;

9.5. Campeonato Nacional da 2ª Divisão

9.5.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

9.5.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 2ª Divisão;
- Ginastas apuradas para esta competição (Ponto 9.4.3.);

9.5.3. Apuramento (ordem de prioridade)

1. Participação obrigatória no Campeonato Territorial;
2. Apenas ginastas que completem o programa contam para a classificação geral de apuramento para o CN 2ª Divisão;
3. Ginastas que sobem ao pódio da classificação geral ficam sempre apuradas;
4. Ginastas classificadas no primeiro terço da classificação geral, em todos os escalões, nos respetivos Campeonatos Territoriais (aplicação das regras: 4,3 = 4; 4,5 = 5);

*A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada AT e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).

9.5.4. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Corda	Código Nacional Adaptado	Geral individual, por aparelhos e por equipas
Juvenis	Arco e Bola		
Juniores	Arco e Maças		

Seniores	Maças e Fita		
----------	--------------	--	--

9.5.5. Classificação

- A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas nos dois exercícios realizados;
- É atribuído o título de Campeã Nacional, no respetivo escalão, à ginasta que atinja o maior somatório das pontuações obtidas nos dois exercícios realizados;
- A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;
- É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho, no respetivo escalão, à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- A Classificação por Equipas é dada pelo somatório das pontuações, das três melhores ginastas do clube, em cada escalão;
- É atribuído o título de Campeão Nacional de Equipas à equipa com melhor somatório em cada escalão.

9.4.6. Prémios

- Medalhas para as três primeiras na classificação geral, em cada escalão;
- Medalhas para as três primeiras classificadas, em cada aparelho, em cada escalão;
- Medalhas para as três melhores equipas, em cada escalão.

9.6. II Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos)

Organizado no mesmo fim-de-semana do CN de 2ª Divisão

9.6.1. Escalões Etários

- Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores;

9.6.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes;

- Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar o conjunto Infantil;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto Infantil
- As ginastas só podem competir por um conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas.
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada conjunto;
- 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).

9.6.3. Programa da Competição

Escalão	Exercício	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Arcos		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 pares de Maças	Código FIG (Juniores)	
Seniores	5 Bolas	Código FIG (Seniores)	

9.6.4. Competição por Conjuntos

- Conjuntos Infantis efetuam duas passagens e os restantes escalões uma passagem.
- Não está previsto treino de pódio;

9.6.5. Prémios

- Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis;
- Prémio *a designar* – para o vencedor do circuito do I e II Open (somatório das pontuações dos dois Opens (Infantis).

9.7. Campeonato Nacional de 1ª Divisão

9.7.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite

9.7.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 1ª Divisão;
- Ginastas apuradas na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão, em cada escalão;
- Ginastas Elite que tenham participado na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão;

- Campeãs Territoriais da 1ª Divisão, em cada escalão.

9.7.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda e Bola	Código Nacional Adaptado	Geral e por aparelhos
Juvenis	ML, Corda, Bola e Fita		
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG (Juniores)	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

9.7.4. Classificação

- A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas em cada um dos exercícios realizados;
- É atribuído o título de Campeã Nacional, no respetivo escalão e categoria à ginasta que atinja o maior somatório das pontuações obtidas em cada um dos exercícios realizados;
- A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;
- É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho, no respetivo escalão e categoria, à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;

9.7.5. Prémios

- Medalhas para as três primeiras na classificação geral, em cada escalão e categoria;
- Medalhas para as três primeiras classificadas, em cada aparelho, em cada escalão e categoria.

9.8. Campeonato Nacional de Infantis

9.8.1. Escalões Etários

- Benjamins e Infantis

9.8.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP e Conjunto compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Conjuntos que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais no escalão de Infantis.

9.8.3. Competição por equipas

- 1 conjunto + 2 exercícios individuais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes, mas apenas é permitida a utilização de uma ginasta Benjaminim para completar o conjunto;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto.
- O número de conjuntos Infantis por clube é ilimitado.
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
- As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa.
- Os conjuntos fazem duas passagens;
- Os exercícios individuais têm de ser realizados por duas ginastas que faça o conjunto.
- A competição individual pode ser realizada com dois aparelhos diferentes ou dois aparelhos iguais:
- Exemplo:
 - 1 exercício de bola e 1 exercício de corda ✓
 - 2 exercícios de bola ✓
- Os exercícios individuais podem ser realizados por ginastas diferentes daquelas que realizaram no Campeonato Territorial;
- Os aparelhos dos exercícios individuais podem ser diferentes daqueles que foram realizados no Campeonatos Territorial;
- É permitida a participação na competição só com conjunto (apesar de não existir classificação), mas não é permitida a participação na competição só com ginastas individuais.

9.8.4. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis (Conjuntos)	5 ML	Código Nacional Adaptado	Equipa
Infantis (Individual)	Corda e/ou Arco e/ou Bola		

9.8.5. Classificação

- A Classificação por Equipas é dada pelo somatório da classificação geral do Conjunto + somatório dos dois exercícios individuais.
- É atribuído o título de Campeão Nacional de Infantis, à equipa que atingir a maior pontuação.

9.8.6. Prémios

- Taça para a Equipa Campeã Nacional;

- Medalhas para as ginastas das três melhores Equipas da classificação geral;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis;
- Prémio para o clube que apresentar mais ginastas em competição. Em caso de empate, o mesmo será desfeito recorrendo à melhor classificação de equipa.

9.9. III Open de Conjuntos

Organizado no mesmo fim de semana do CN de Infantis

9.9.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

9.9.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes;
- 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;
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do II Open para o III Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no III 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).
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.

9.9.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	5 Arcos	Código Adaptado	Geral
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 pares de Maças	Código FIG (Juniores)	
Seniores	5 Bolas	Código FIG (Seniores)	

9.9.4. Competição por Conjunto

- Não está previsto treino de pódio;
- Cada conjunto efetua uma passagem.

9.9.5. Prémios

- Prémio *a designar* – para o vencedor do circuito do II e III Open (somatório das pontuações dos dois Opens;
- Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral;

9.10. Encontro Nacional de Grupos por idades

Organizado no mesmo fim de semana do CN de Infantis

9.10.1. Escalões Etários

- Grupos:
 - Grupos A: + 7 anos
 - Grupos B: + 16 anos
- Se o grupo só tiver ginastas com idade igual ou superior a 16 anos – Grupo B
- Se o grupo tiver pelo menos uma ginasta com menos de 16 anos – Grupo A
- As idades referem-se sempre ao ano civil em curso: de 1 de janeiro a 31 de dezembro.

9.10.2. Participação

- Grupos compostos por ginastas filiadas na FGP- não é permitida a participação de ginastas da 2ª ou da 1ª divisão;
- O Grupo pode ser constituído por um número mínimo de 2 ginastas e número máximo de 20 ginastas.

- Os Grupos podem ser constituídos por ginastas de várias idades;
- A ginasta de menos idade determina a que escalão etário pertence o Grupo;
- As ginastas só podem competir por um grupo;
- Os grupos podem escolher o(s) aparelho(s) em que competem.
- Cada grupo efetua uma passagem.

9.10.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Grupos A	Aparelho(s) à escolha	Código Nacional Adaptado	Geral
Grupos B	Cordas, Arcos, Bolas, Maças e Fitas	(Grupos)	

9.10.4. Prémios

- Medalhas para as ginastas dos três melhores grupos da classificação geral, em cada escalão etário.

9.11. Campeonato Nacional de Conjuntos

9.11.1. Escalões Etários

- Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

9.11.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;
- Conjuntos compostos por ginastas que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Em caso de lesão justificada a não participação de um conjunto que se inscreveu nos Campeonatos Territoriais poderá ser ponderada pelo Departamento Técnico de GR.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequeutes;
- Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar os conjuntos infantis;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar os conjuntos infantis;
- 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.

9.11.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	5 Arcos	Código Adaptado	Geral
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 pares de Maças	Código FIG (Juniores)	
Seniores	5 Bolas	Código FIG (Seniores)	

9.11.4. Competição de Conjuntos

- Cada conjunto efetua duas passagens; Sempre que possível, o treino de pódio será realizado no dia anterior ao início da competição. Os clubes que estiverem interessados deverão enviar essa indicação na altura da inscrição para o respetivo CN. Para cada conjunto será atribuído o tempo máximo de 5 minutos.

9.11.5. 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.

9.11.6. Prémios

- Medalhas para as ginastas dos três melhores Conjuntos da Classificação geral, em cada escalão.
- Taça para o Conjunto Campeão Nacional, em cada escalão;

9.12. Campeonatos/Encontros Territoriais

9.12.1. Escalões Etários

- Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite

9.12.2. Participação

- Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador – TPTD válida), dirigentes e juizes filiados na FGP

9.12.3. Programa Técnico

- Descrito no ponto 7 do presente Manual.

9.12.4. Competições

- É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Benjamins e Infantis com todos os aparelhos do programa técnico.

- É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Iniciadas, Juvenis, e Seniores com todos os aparelhos do programa técnico no Campeonato Territorial.
- Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.
- As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos (30 dias antes).
- Os Campeonatos Territoriais da 1ª Divisão podem ocorrer na semana antes da PQCN da 1ª divisão.

10. Escalão de Benjamins e Infantis

- Competições individuais: as ginastas são avaliadas individualmente, por exercício, não havendo classificação individual.
- Competições por conjuntos: as ginastas são avaliadas em conjunto, podendo haver classificação por conjunto.
- Competições por equipa: as ginastas são avaliadas individualmente e/ou em conjunto, podendo haver classificação por equipa.

11. Aparelhos de Substituição disponibilizados e Praticável de competição

Corda:	Venturelli, FIG ID #486
Arco:	Venturelli, FIG ID #340 (Júnior) ou #341 (Sénior)
Bola:	Venturelli, FIG ID #706
Maças:	Venturelli, FIG ID #485
Fita:	Venturelli, FIG ID #614 (Júnior) ou #613 (Sénior)
Bastão:	Venturelli, FIG ID #620 (Sénior)
Praticável:	Gymnova, FIG ID #574

- Apenas serão disponibilizados aparelhos suplentes nos escalões de juniores e seniores.
- Nos restantes escalões, os aparelhos suplentes podem ser colocados pela treinadora nos locais autorizados pelo código FIG de Ginástica Rítmica.



12. Controle de Fatos e Aparelhos

- Em todas as competições serão sorteadas 2 ginastas de cada escalão participante, para o controle dos aparelhos e fatos utilizados na competição.
- O não cumprimento das normas dos aparelhos e fatos inviabiliza a utilização dos mesmos na competição.
- Ginastas que não cumpram a regra anterior serão desclassificadas.

13. Whatsapp para competições nacionais

Para melhorar a comunicação e a organização durante as competições nacionais, foi criado um grupo no WhatsApp “Competições Nacionais GR 2025”. Este grupo será um canal para o envio de todas as informações necessárias relacionadas a cada competição. O objetivo é garantir que todos os participantes têm acesso rápido e direto a comunicados importantes, horários, resultados e quaisquer atualizações pertinentes.

O acesso ao grupo é limitado a Treinadores (com cédula de Treinador – TPTD válida), filiados na FGP.

Os interessados devem enviar o Formulário de Acesso ao Grupo WhatsApp preenchido para laura.sales@ginastica.org

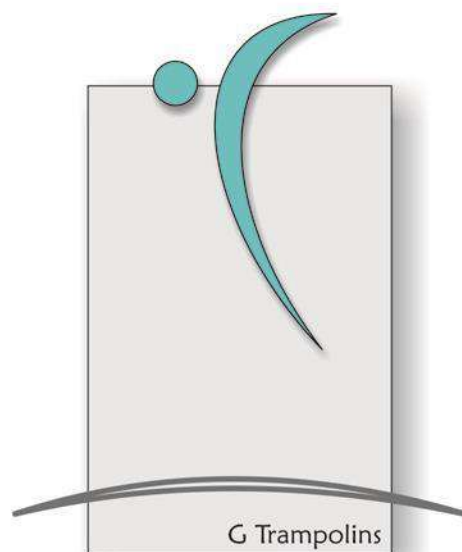
14. Anexos

Todos os anexos estão disponíveis para consulta na Pasta Partilhada de GR através do seguinte link:

[Ginástica Rítmica 2025](#)

- Anexo 1 – Normas dos Aparelhos
- Anexo 2 – Código de Pontuação Adaptado
- Anexo 3 – Ficha de Inscrição GR
- Anexo 4 – Formulário de Recursos GR

- Anexo 5 – Formulário de Acesso ao Grupo WhatsApp
- Anexo 6 – Código Internacional FIG
- Anexo 7 – Manual das Seleções Nacionais
- Anexo 8 – Lista de Ginastas Elite
- Anexo 9 – Lista de Ginasta Seleção Nacional



SECÇÃO 6 – Ginástica de Trampolins (TRA)

Índice

1. Prefácio	73
2. Contactos.....	74
3. Pasta Partilhada	74
4. Representações	75
5. Abreviaturas:	76
6. Escalões Etários.....	77
7. Especialidades Categorias Escalões Idades.....	77
8. Competições Anuais.....	78
9. Trampolim Individual e Sincronizado	79
9.1. Participação	79
9.2. Segurança	79
9.3. Ingresso nos escalões Elite.....	79
9.4. Programas Técnicos	80
9.4.1. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN.....	80
9.4.2. Equipas.....	80
9.4.3. Constituição de Pares de TRS.....	81
9.4.4. Níveis	81
9.4.5. Divisão BASE – Requisitos Obrigatórios F1.....	81
9.4.6. 1ª Divisão.....	83
9.4.7. Elite.....	83
9.4.8. Programa de Competição CN Níveis, CT e QR	83

9.5.	Sistema de Apuramentos	84
9.6.	Mínimos de apuramento	85
9.7.	Programa de Competição CN	85
10.	Tumbling	86
10.1.	Participação	86
10.2.	Segurança	86
10.3.	Ingresso nos escalões Elite	86
10.4.	Programas Técnicos.....	87
10.4.1.	Categorias / Escalões nos CT e CN.....	87
10.4.2.	Equipas	87
10.4.3.	Infantis	87
10.4.4.	Níveis	88
10.4.5.	Divisão BASE – Requisitos cumulativos	88
10.4.6.	Bonificações para a Divisão Base.....	89
10.4.7.	1ª Divisão.....	89
10.4.8.	Elite.....	89
10.4.9.	Programa de Competição CN Níveis, CT	90
10.5.	Mínimos de apuramento	91
10.6.	Programa de Competição CN	91
11.	Duplo Mini Trampolim.....	92
11.1.	Participação	92
11.2.	Segurança	92
11.3.	Ingresso nos escalões Elite.....	92

11.4.	Programas Técnicos	93
11.4.1.	Categorias / Escalões nos CT, QR e CN.....	93
11.4.2.	Equipas.....	93
11.4.3.	Níveis	93
11.4.4.	Divisão BASE – CT e QR.....	94
11.4.5.	1ª Divisão.....	95
11.4.6.	Elite.....	95
11.4.7.	Programa de Competição CN Níveis, CT e QR	95
11.2.	Mínimos de apuramento.....	97
11.3.	Programa de Competição CN	97
12.	Mini Trampolim.....	98
12.1.	Participação	98
12.2.	Segurança	98
12.3.	Programas Técnicos.....	98
12.3.1.	Categorias / Escalões nos CT e CN.....	98
12.3.2.	Equipas.....	99
12.3.3.	Requisitos Obrigatórios – CT	99
12.4.	Mínimos de apuramento	100
12.4.1.	Programa de Competição CN.....	100
13.	Taça de Portugal TRA, TUM, DMT	101
13.1.	Escalões Etários / Categorias.....	101
13.2.	Participação	101
13.3.	Programa de Competição.....	101

13.4.	Sistema de Competição.....	101
13.5.	Programas Técnicos.....	101
13.6.	Qualificação	102
13.6.1.	Trampolim Individual.....	102
13.6.2.	Tumbling.....	102
13.6.3.	DMT	102
13.7.	Finais.....	102
13.8.	Final All Around	103
14.	Ginástica Adaptada	104
14.2.	Segurança	104
14.3.	Programas Técnicos.....	104
14.3.1.	Categorias / Escalões nos CT, TNGAdapt e CN MT	105
14.3.2.	Equipas.....	106
14.4.	Mínimos de apuramento	106
14.5.	Competições.....	106

1. Prefácio

Este documento foi aprovado pela Direção da FGP, para utilização a partir de 1 de janeiro de 2025. O mesmo deve ser utilizado, para todas as competições da Ginástica de Trampolins, em território nacional, a não ser que as mesmas tenham regulamento específico.

Outros documentos devem ser tidos em conta, na leitura conjunta deste Manual:

- Código de Pontuação da FIG e Guia de Ajuizamento (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Competições da FGP e Regulamentos Técnicos da FIG (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Ajuizamento da FGP e da FIG
- Regulamentos de Júniores e CMGI da FIG
- Regulamentos das Taças do Mundo da FIG
- Regras de Equipamento da FIG
- Manual das Seleções Nacionais da FGP
- Manual das Seleções Territoriais da FGP
- Calendário Oficial da FGP e FIG
- Circular de Gestão de Protestos da FGP
- Comunicado de Responsabilidades da FGP em competições internacionais
- Manual de Procedimentos Administrativos da FGP
- Regulamento de Bolsas e Prémios da FGP

Qualquer erro ou omissão encontrado neste documento, deve ser comunicado prontamente ao DTN de Trampolins.

2. Contactos

Federação de Ginástica de Portugal

Estrada da Luz, 30A

1600-159 Lisboa

+351 218 141 145 (Chamada para a rede fixa nacional)

federacao@ginastica.org

Diretor Técnico Nacional

João Marques

+351 926 241 178 (Chamada para a rede móvel nacional)

joao.marques@ginastica.org

3. Pasta Partilhada

Por forma a que haja um acesso mais rápido, a várias informações, que necessitam de estar atualizadas, foi criada uma PP, onde se pode obter variadas informações: Calendário, Rankings, História, Lista de Ginastas Elite, Cartas de Competição, Manuais e Regras, Minutas e Documentos, etc.

A pasta não permite a edição de documentos, mas permite que cada pessoa guarde uma cópia dos documentos:

[TRA Pasta Partilhada - OneDrive \(sharepoint.com\)](#)

ou

<https://tinyurl.com/trapartilhada>

Notas:

- A PP, não dispensa a consulta de documentos oficiais produzidos e enviados pela FGP, para todos os associados e deve ser encarada como ferramenta facilitadora de informação.
- A atualização dos documentos produzidos, ocorrerá no momento mais oportuno possível.
- Qualquer erro detetado, deve ser imediatamente comunicado ao DTN da GTR.
- São aceites contributos para melhoria da informação produzida.

4. Representações

Vice-Presidente para a GTR:	João Oliveira
Diretor Técnico Nacional da GTR:	João Marques
Rep. de Ginastas da GTR, na AG da FGP:	João Saraiva e Pedro Ferreira
Rep. de Treinadores da GTR, na AG da FGP:	João Pedro Monteiro
Rep. de Juízes da GTR, na AG da FGP:	António Vieira
Treinadores Nacionais:	Carlos Matias (TRA), Eduardo Mendes (TUM), Hugo Paulo (DMT)
Comissões Técnicas de Treinadores da GTR:	Vice-Presidente e DTN
TRA:	TN, João Pedro Monteiro, Luís Santos, Luís Nunes
TUM:	TN, Luís Rosa Nunes, Margarida Maia, Pedro Andrade
DMT:	TN, Carlos Nobre, Emanuel Rocha, Pedro Fernandes
Comissão Técnica de Juízes da GTR:	João Marques, Pedro Santos

5. Abreviaturas:

1D	1ª Divisão
AG	Assembleia Geral
AT	Associação Territorial
Benj	Benjamins
CMGI	Competição Mundial por Grupos de Idades
CN	Campeonato Nacional
CoP	Código de Pontuação
CPJ	Chefe de Painel de Juízes
CT	Campeonato Territorial
DIF	Dificuldade
DMT	Duplo Mini Trampolim
DTN	Diretor Técnico Nacional
EG	European Gymnastics
EXE	Execução
F1, F2, ...	Exercício Facultativo 1, Facultativo 2, ...
FGP	Federação de Ginástica de Portugal
FIG	Federação Internacional de Ginástica
GAdapt	Ginástica Adaptada
GTR	Ginástica de Trampolins
HD	Horizontal Displacement
Inf	Infantis
Inic	Iniciados
Jun	Juniores
Juv	Juvenis
MT	Mini Trampolim
Open	Escalão de idade aberta
PP	Pasta Partilhada
Q1	Fase Qualificativa 1
Q2	Fase Qualificativa 2
QR	Qualificativa Regional
Rep.	Representante

Sen	Seniores
TN	Treinador Nacional
TN GAdapt	Torneio Nacional de Ginástica Adaptada
ToF	Time of Flight
TP	Taça de Portugal
TRA	Trampolim (Individual e Sincronizado)
Trampet	Mini Trampolim particular, habitualmente utilizado no TeamGym
TRI	Trampolim Individual
TRS	Trampolim Sincronizado
TUM	Tumbling

6. Escalões Etários

De acordo com o Regulamento Geral e de Competições.

7. Especialidades | Categorias | Escalões | Idades

Especialidades	Categorias	Escalões / Idades
Trampolim Individual *	Níveis	→ Inic, Juv, Jun, Sen
Trampolim Sincronizado	Divisão Base	→ Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Tumbling **	1ª Divisão	→ Inic, Juv, Jun, Sen
Duplo Mini Trampolim	Open	→ Jun e Sen (escalão único)
Mini Trampolim ***	Elite	→ FIG: Jun (13-16), Sen (17+)
	GAdapt A, B, C	→ Todos

* integra o quadro das disciplinas / especialidades olímpicas

** inclui pista insuflável

*** inclui Trampet

8. Competições Anuais

Competição	Categorias	Escalões / Idades
Campeonatos Territoriais TRI / TRS / TUM / DMT	Todos Individual e Equipas	Todos
Qualificativas Regionais TRI / DMT	Divisão Base Individual	Infantis e Iniciados
Campeonato Nacional Infantis TRI / TRS / DMT / TUM	Divisão Base Individual e Equipas	Infantis
Campeonato Nacional de Níveis TRI / DMT / TUM	Níveis Só individual	1,2,3 e 4 Idades: Inic, Juv, Jun, Sen
Campeonatos Nacionais TRI / TRS e DMT / TUM	Base, 1D e Elite Individual e Equipas	Inic, Juv, Jun, Sen
Campeonato Nacional MT e Trampet	Única Open em Trampet	Inf, Inic, Juv, Jun, Sen Idades Open: Jun e Sen
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Base, 1D e Elite	Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Torneio Nacional de GAdapt TRI, TUM, DMT, MT	A, B, C	Sub13, 14+ (A) Único (B e C)

Notas:

- A FGP não organiza competições, no escalão Benjamins.
- Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais e das qualificativas regionais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.
- Os resultados devem ser enviados sob a forma de livro de resultados e ficheiro excel com exportação dos mesmos, com indicação dos ginastas que obtiveram mínimos para a fase seguinte, decorrente do software, enviados para o DTN (formato dos ficheiros, a serem definidos, ficarão disponíveis na Pasta Partilhada).

9. Trampolim Individual e Sincronizado

9.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

9.2. Segurança

Só é permitida a realização de competições de Trampolim, desde que sejam garantidos 2 "Spotters" por aparelho.

Se não se puder garantir este nível de segurança, deve-se solicitar aos treinadores dos clubes presentes.

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

Deve haver, no mínimo, um colchão de "spotter", por trampolim em competição, devendo haver, idealmente, dois.

9.3. Ingresso nos escalões Elite

Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual.

Escalão	Requisitos	Dif Min	Total
Jun F	F1 Jun FIG + F2	8,00 (F2)	87,00
Jun M	F1 Jun FIG + F2	10,50 (F2)	91,50
Sen F	Um exercício	10,50	48,00
Sen M	Um exercício	13,50	53,50

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem uma repetição de exercícios (Exemplo: F2 + Final no escalão júnior, não pode ser combinado; F1 + Final é aceite, desde que não haja repetição de elementos que configurem não cumprimentos de critérios).
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.

- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano / ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.
- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite..

9.4. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria, escalão e género.

9.4.1. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN

A competição de Trampolim Individual e Sincronizado é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

Não é possível que um ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Exemplo: TRI Base e TRI Nível 1, não é possível, mas TRI Base e TRS 1D, é possível)

9.4.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente das Competições Territoriais. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

9.4.3. Constituição de Pares de TRS

- É possível a constituição de pares de TRS, entre dois clubes diferentes.
- No escalão Iniciados – 1D, haverá também a participação de pares mistos.
- Cada ginasta apenas pode fazer parte de um par sincronizado, com a exceção da alínea anterior. Um(a) ginasta pode fazer par de TRS em iniciados, dentro do seu género + misto.
- A constituição dos pares de TRS é determinada pelo escalão etário dos seus elementos, não sendo possível a participação noutro escalão etário.
- A constituição dos pares de TRS entre ginastas Elite e não Elite é possível, sendo escolha técnica do(a) treinador(a) a sua participação em Elite ou 1D. Pelo menos um dos ginastas, tem de ser Elite.

9.4.4. Níveis

Campeonato Territorial Campeonato Nacional de Níveis		
Nível	Requisitos F1	Máx Dif F2
1	10 saltos diferentes	2,0
2	10 saltos diferentes	3,5
3	10 saltos diferentes	5,0
4	10 saltos diferentes	6,5

Notas:

No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.

Os níveis não serão avaliados em ToF.

9.4.5. Divisão BASE – Requisitos Obrigatórios F1

Em todos os escalões, é requisito obrigatório, o exercício ter 10 elementos diferentes.

INFANTIS
Campeonato Territorial Campeonato Nacional
1 salto com receção dorsal ou ventral
1 salto com rotação longitudinal de mínimo de 360°
1 salto com receção sentado

INICIADOS
Campeonato Territorial Qualificativa Regional Campeonato Nacional
2 saltos com mínimo de 270º de rotação transversal
¼ de mortal atrás com 180º de rotação longitudinal para receção ventral
¼ de mortal atrás (Receção dorsal)

JUVENIS
Campeonato Territorial Qualificativa Regional Campeonato Nacional
4 saltos com mínimo de 270º de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal

JUNIORES
Campeonato Territorial Campeonato Nacional
¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
Mortal Atrás Encarpado
Mortal Atrás Empranchado
Barani Encarpado

SENIORES
Campeonato Territorial Campeonato Nacional
1 receção ventral ou dorsal
Mortal Atrás Encarpado
Mortal Atrás Empranchado
Barani Empranchado

Nota:

Os requisitos devem ser realizados separadamente, exceto se estiver mencionado que podem ser cumulativos (ex. Juvenis)

9.4.6. 1ª Divisão

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG

Seniores 1ª Divisão, independentemente da idade, seguem os requisitos do escalão 17-21.

9.4.7. Elite

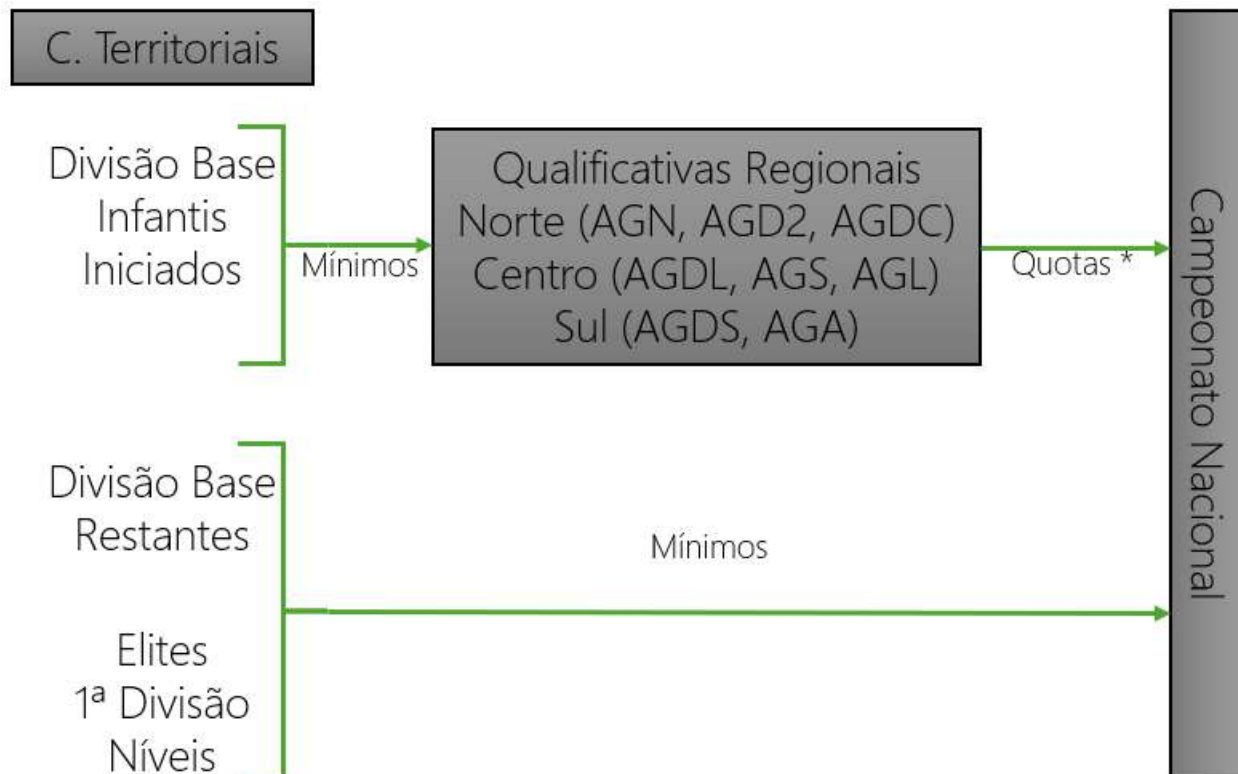
Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG

9.4.8. Programa de Competição CN Níveis, CT e QR

Escalão / Categoria	TRI	TRS
Infantis	F1 (Requisitos) + F2	Só F2
Iniciados		F1 (Requisitos) + F2
Juvenis		
Juniores		
Seniores		
Elite Júnior	FIG Q1	FIG Q1
Elite Sénior		
Níveis	F1 (Requisitos) + F2 (com Dif Max)	n/a

9.5. Sistema de Apuramentos



* Notas:

- Quota máxima, no respetivo CN, por género: Infantis: 100; Iniciados: 45.
- Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extraconcurso.
- Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 10 primeiros(as) Iniciados(as) de cada QR, avançam para o CN (30) – por género.
- As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos diretos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN.
- Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
- As QR de TRI serão realizadas, incluindo as notas de ToF (Os sistemas BetterJump ou Veriflite, podem ser utilizados, para além dos sistemas homologados pela FIG).
- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a FGP, nos moldes habituais dos CN. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

9.6. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte (de acordo com o ponto anterior), os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	TRI	TRI	TRS	TRS
	Base	1ª Div	Base	1ª Div
Infantis	40,00	-	30,50	-
Iniciados	50,50	51,00	63,00	64,00
Juvenis	51,00	52,00	63,50	65,00
Juniores	51,00	52,40	64,50	65,50
Seniores	54,50	57,50	65,50	68,00
Nível 1	45,00	-	-	-
Nível 2	46,50	-	-	-
Nível 3	48,00	-	-	-
Nível 4	49,50	-	-	-

Nota: Considerada a nota final da competição. As notas de TRI incluem HD, mas não ToF.

9.7. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	TRI	TRS
Infantis	F1 (Requisitos) + F2	F2
Iniciados		F1 (Requisitos) + F2
Juvenis		
Juniores		
Seniores		
Elite Júnior	FIG *	FIG *
Elite Sénior		
Níveis	F1 (Requisitos) + F2 (com Dif Max)	n/a

* Notas:

- Em TRI, caso haja menos de 9 ginastas a competir, o resultado será a soma da Q1 + Final.
- Em TRS, caso haja menos de 9 pares a competir, será realizada apenas a Final.

10. Tumbling

10.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

10.2. Segurança

A montagem de um TUM de competição, deve obedecer às regras FIG, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm.

Idealmente, deve existir, pelos menos, um metro adicional, de largura e comprimento, bem como avaliada a necessidade de um colchão, na vertical, no final da zona de receção.

10.3. Ingresso nos escalões Elite

Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar.

Escalão	Requisitos	Total
Jun F	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício	38,60
Jun M	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício	38,80
Sen F	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício c/ dif Min 2,2	39,50
Sen M	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício c/ dif Min 2,4	42,00

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados de vários exercícios, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem repetições de elementos e por essa via, o resultado seja inferior ao mínimo exigido.
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.

- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

10.4. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género.

10.4.1. Categorias / Escalões nos CT e CN

A competição em Tumbling é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

Não é possível que um(a) ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Ex: TUM Base e Nível 1, não é possível, mas TUM Base e DMT Nível 1, sim)

10.4.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

10.4.3. Infantis

Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios.

Os exercícios serão pontuados, para um máximo de execução, de:

1 elemento	2 elementos	3 elementos
0,00	8,00	10,00

Notas:

- A competição será realizada em AirTrack, com as seguintes dimensões mínimas: 30cm altura; 10m comprimento; 2m largura; 5m de corrida.

10.4.4. Níveis

Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios, apenas no nível 1.

Os exercícios serão pontuados, para um máximo de execução, de:

Nível	1 elemento	2 elementos	3 elementos	4 elementos
1 e 2	0,00	8,00	10,00	-
3 e 4	0,00	6,00	8,00	10,00

Campeonato Territorial Campeonato Nacional de Níveis	
Nível	Máx Dif F1+F2
1	0,6
2	1,8
3	2,2
4	3,0

Notas:

- A competição será realizada em AirTrack, com as seguintes dimensões mínimas: 30cm altura; 10m comprimento; 2m largura; 5m de corrida.
- No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.
- A dificuldade a utilizar, será a que consta no ponto 10.4.6., do atual manual (sem bonificação).

10.4.5. Divisão BASE – Requisitos cumulativos

Escalão Etário	Elemento Final (mínimo) Em cada exercício	Máximo Dificuldade, por elemento (FGP)	Máximo Dificuldade, por exercício (FGP)
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)	2,6	4,9
JUVENIS		4,0	6,7
JUNIORES		4,4	7,2
SENIORES		4,4	7,5

Dificuldade de acordo com o ponto 10.4.6 deste manual.

10.4.6. Bonificações para a Divisão Base

De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, na divisão Base será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Salto	Valor Elemento	Valor Bonificado
^	Tempo	0,2	0,4
2.	Full	0,9	1,8
3.	Full + ½ Pirueta	1,1	2,2
4.	Double Full	1,3	2,6
5.	Double Full + ½ Pirueta	1,6	3,2
--O	Duplo Engrupado	2,0	4,0
--<	Duplo Encarpado	2,2	4,4

Notas:

- Apenas são bonificados os elementos técnicos constantes nesta tabela.
- Aplicável nos Infantis, mas não aplicável nos Níveis.

10.4.7. 1ª Divisão

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG, com as seguintes adaptações:

É obrigatório a inclusão de 2 tempos por exercício (2 requisitos), por cada requisito em falta haverá penalização de 3,0 pontos.

10.4.8. Elite

Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG

10.4.9. Programa de Competição CN Níveis, CT

Escalão / Categoria	TUM
Infantis	F1 + F2 com requisitos
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Max

Na Divisão Base e Níveis, aplica-se o número de elementos descritos no seguinte quadro, por exercício:

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos
Infantis	3	Juniores	6
Iniciados	4	Seniores	6
Juvenis	5	Níveis 1 e 2	3
		Níveis 3 e 4	4

10.5. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte, os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	TUM	TUM
	Base	1ª Div
Infantis	24,00	-
Iniciados	30,00	30,40
Juvenis	31,00	31,20
Juniores	32,00	31,20
Seniores	33,00	31,40
Nível 1	26,00	-
Nível 2	27,00	-
Nível 3	28,00	-
Nível 4	29,00	-

10.6. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	TUM
Infantis	F1 + F2 (Dificuldade mínima, igual ou superior aos exercícios / requisitos obrigatórios no CT)
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG *
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Máx

Notas:

- * Caso haja menos de 9 ginastas a competir, o resultado será a soma da Q1 + Finais.
- Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar, na primeira oportunidade, de 3 pontos (1 única vez)

11. Duplo Mini Trampolim

11.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

11.2. Segurança

A montagem de um DMT de competição, deve obedecer às regras FIG, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm. Idealmente, deve existir, pelos menos, um metro adicional, de largura e comprimento, bem como avaliada a necessidade de colchões adicionais, no topo da receção e laterais do aparelho.

11.3. Ingresso nos escalões Elite

Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar.

Escalão	Requisitos	Total
Jun F	2 exercícios, dificuldade média $\geq 3,40$	43,60
Jun M	2 exercícios, dificuldade média $\geq 5,20$	47,20
Sen F	2 exercícios, dificuldade média $\geq 5,20$	47,20
Sen M	2 exercícios, dificuldade média $\geq 7,60$	52,00

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados de vários exercícios, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem repetições de elementos e por essa via, o resultado seja inferior ao mínimo exigido.
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.

- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

11.4. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género.

11.4.1. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN

A competição em DMT é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

Não é possível que um(a) ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Ex: DMT Base e Nível 1, não é possível, mas TUM Base e DMT Nível 1, sim)

11.4.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

11.4.3. Níveis

Campeonato Territorial Campeonato Nacional de Níveis	
Nível	Máx Dif F1+F2
1	1,0
2	2,0
3	3,0
4	4,0

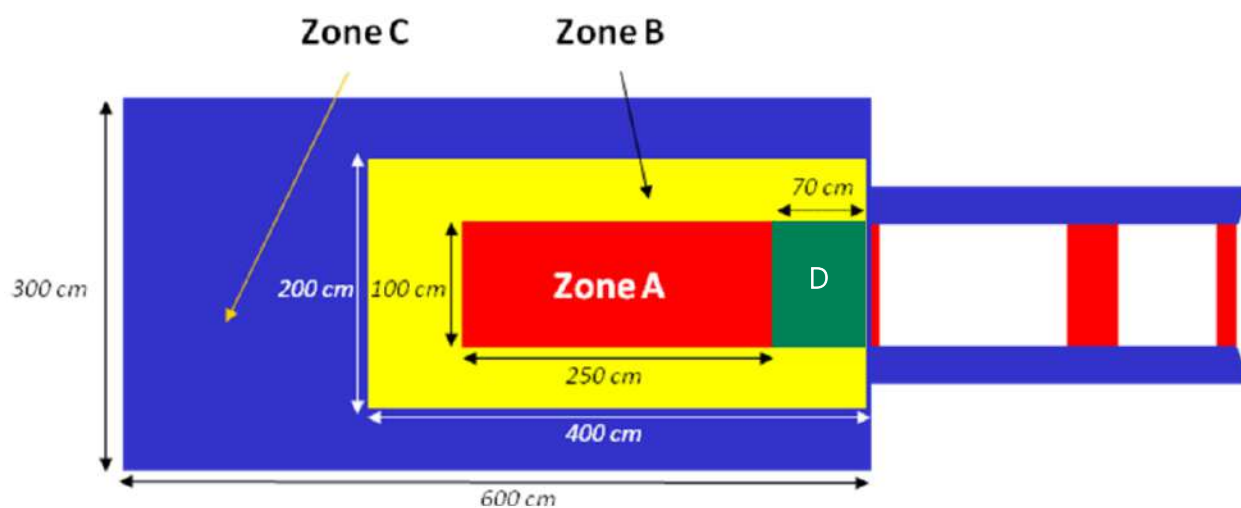
Notas:- No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.

11.4.4. Divisão BASE – CT e QR

Escalão Etário	Mount	Spotter	Dismount	Dificuldade
Infantis	Salto extensão	v (Straddle)	02 ou 40o	0,4 ou 0,5
Iniciados	Salto extensão	= (Pike position)	40<	0,6
Juvenis	41o e 40o (construção livre)			1,2
Juniores	41< e 40< (construção livre)			1,3
Seniores	41/ e 40/ (construção livre)			1,3

Notas:

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, os anteriormente apresentadas são pontuados em execução e dificuldade.
- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado / considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição. Numa série cujo primeiro elemento, não é cumprido nenhum requisito, a nota será zero. Todos os requisitos têm de fazer parte da F1
- Os Infantis não têm penalização de receção, na zona D (apresentada na figura, a verde).



11.4.5. 1ª Divisão

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG, com as seguintes adaptações:

Dificuldades mínimas para CT e CN, 1ª Divisão:

ESCALÕES	F1 + F2
Iniciados	1,90
Juvenis	2,50
Juniores	3,30
Seniores	5,60

Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma dos 2 exercícios completos, haverá uma penalização de 3 pontos, a aplicar na F2.

11.4.6.Elite

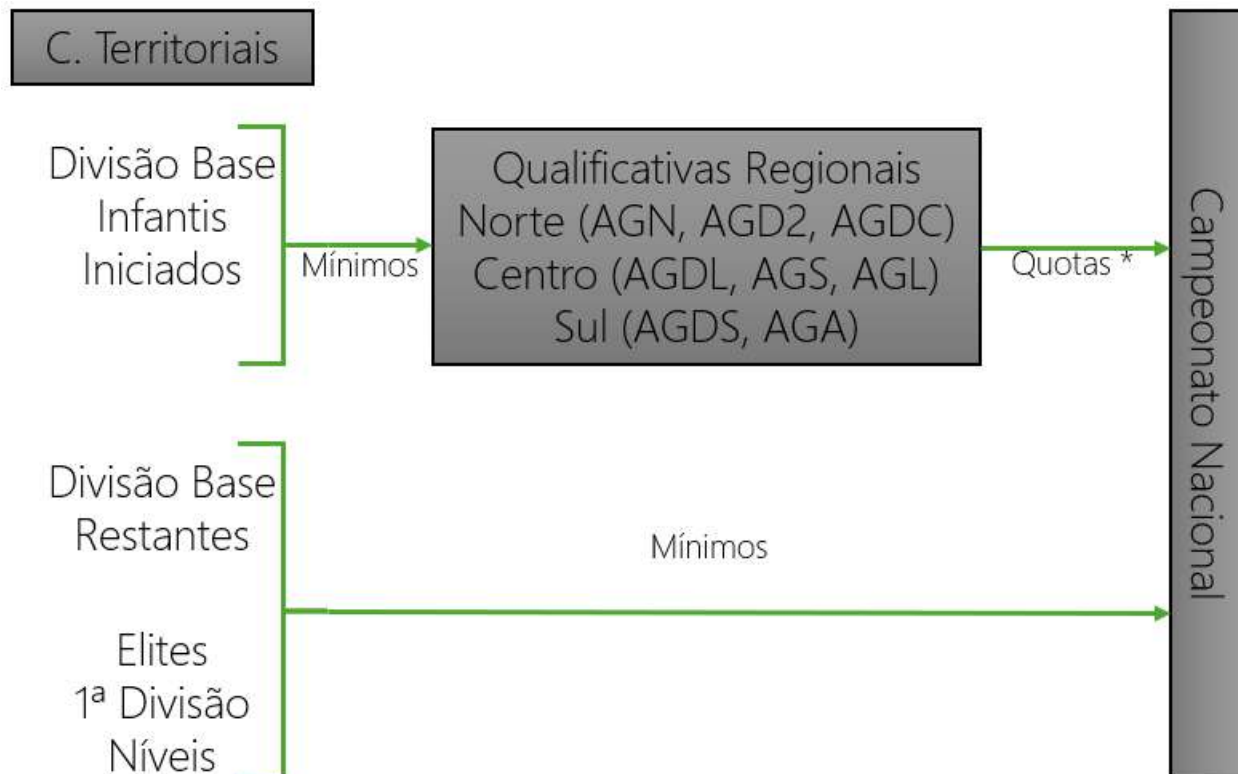
Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG

11.4.7.Programa de Competição CN Níveis, CT e QR

Escalão / Categoria	DMT
Infantis	F1 + F2 Divisão Base: F1 (com requisitos) + F2 1ª Divisão: F1 + F2 com Dif Mín
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Max

11.1. Sistema de Apuramentos



* Notas:

- Quota máxima, no respetivo CN, por género: Infantis: 100; Iniciados: 45.
- Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extraconcurso.
- Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 10 primeiros(as) Iniciados(as) de cada QR, avançam para o CN (30) – por género.
- As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos diretos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN.
- Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a FGP, nos moldes habituais dos CN. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

11.2. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte, os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	DMT	DMT
	Base	1ª Div
Infantis	28,00	-
Iniciados	38,00	38,60
Juvenis	38,80	39,40
Juniores	39,00	40,20
Seniores	39,00	42,00
Nível 1	33,00	-
Nível 2	34,00	-
Nível 3	35,00	-
Nível 4	36,00	-

11.3. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	DMT
Infantis	Divisão Base + Infantis: F1 (Dificuldade >= aos exercícios / requisitos do CT) + F2
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	1ª Divisão: F1 + F2 com Dif Mín FIG *
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Máx

Notas:

- * Caso haja menos de 9 ginastas a competir, o resultado será a soma da Q1 + Finais.
- Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar, na primeira oportunidade, de 3 pontos (1 única vez)

12. Mini Trampolim

12.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins. A participação, na categoria Open (Trampet), é também aceite, para filiados(as) na disciplina de TeamGym, sem participação obrigatória, nos CT, nesta categoria.

12.2. Segurança

A montagem de um MT de competição, deve obedecer às regras FIG de DMT, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm. Deve ser avaliada a necessidade de colchões adicionais.

12.3. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género. É composto por 2 saltos.

A classificação final será calculada segundo as regras do CoP Internacional de DMT, com as seguintes alterações:

A dedução de execução, do salto, de cada juiz de Execução, varia entre 0,0 e 1,0 ponto.

A altura do MT é definida de acordo com a figura abaixo assinalada:



12.3.1. Categorias / Escalões nos CT e CN

A competição em MT está limitada a uma categoria única, com os vários escalões de idades adicionado da categoria Open, com um escalão único, limitado às idades Jun e Sen.

12.3.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

12.3.3. Requisitos Obrigatórios – CT

Escalão Etário	Dismount	Dificuldade
Infantis	40o	0,5
Iniciados	40<	0,6
Juvenis	41o	0,7
Juniores	41<	0,7
Seniores	41/	0,7
Open (Trampet)	Livre	-

Notas:

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, os anteriormente apresentadas são pontuados em execução e dificuldade.
- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado/considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.
- Todos os requisitos têm de fazer parte do Salto 1
- Os Infantis não têm penalização de receção, na zona de 70cm x 100cm após o MT. (ver 11.4.4)

12.4. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte, os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	MT
Infantis	30,00
Iniciados	35,80
Juvenis	36,20
Juniores	36,20
Seniores	36,20
Open	-

12.4.1. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	MT
Infantis	Salto 1: Dificuldade $\geq$ aos saltos / requisitos obrigatórios no CT Salto 2: Facultativo
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Open	Salto 1 + Salto 2 (ambos facultativos)

Notas:

- Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar na primeira oportunidade, de 3 pontos (uma única vez).

13. Taça de Portugal TRA, TUM, DMT

13.1. Escalões Etários / Categorias

Infantis, Iniciados (Base + 1ª Divisão), Juvenis (Base + 1ª Divisão), Juniores (Base + 1ª Divisão + Elites), Seniores (Base + 1ª Divisão + Elites)

13.2. Participação

A participação nesta competição, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

13.3. Programa de Competição

Trampolim Individual, Tumbling e Duplo Mini trampolim

13.4. Sistema de Competição

Competição por Equipas por especialidade / género.

As equipas são formadas por 4 ou 5 ginastas (podendo haver um escalão sem representação), um(a) de cada escalão mencionado (1 Inf + 1 Inic + 1 Juv + 1 Jun + 1 Sen), tendo por base a idade civil, no ano em que decorre a competição.

Cada clube pode inscrever 1 equipa por especialidade e género.

Um(a) ginasta pode subir, no máximo, um escalão, para poder completar a equipa. Nenhum(a) ginasta pode descer de escalão etário.

A nota da qualificação da equipa será calculada através da soma das 4 melhores notas finais.

13.5. Programas Técnicos

A competição disputa-se em duas rondas: Qualificação + Finais.

Passam à final as primeiras 5 equipas por especialidade e género.

Não havendo 5 equipas, realizam-se apenas finais. A ordem das finais será decidida por sorteio.

13.6. Qualificação

O número de exercícios está descrito no quadro abaixo:

TRI	TUM	DMT
F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2

13.6.1. Trampolim Individual

No Trampolim, segue-se a regra dos Seniores Elite, para todos os escalões: 2 exercícios sem requisitos, conta o melhor (Limites de dificuldade previstos, serão aplicados às respetivas idades – Os Infantis seguem os limites do escalão 11-12 anos).

13.6.2. Tumbling

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

Escalão	Nº de elementos (F1 + F2)
Infantis	3 + 3
Iniciados e Juvenis	5 + 5
Juniores e Seniores	8 + 8

Nota: A dificuldade utilizada, será a prevista no CoP FIG.

13.6.3. DMT

O DMT segue os regulamentos FIG.

13.7. Finais

TRI	TUM	DMT
F3	F3	F3

Nota: No TUM, aplica-se o mesmo número de elementos da qualificação.

A classificação final será obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda. Participam na final 5 ginastas de cada equipa, havendo 5 rondas por género e especialidade. A ordem de passagem das equipas, na final, será inversa de mérito, seguindo a ordem, por escalão: Infantis, Iniciados, Juvenis (Grupo 1) e Juniores e Seniores (Grupo 2).

Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate FIG, nos casos de igualdade pontual.

Ex: Ronda 1 (Infantis)

Ginasta A – 95.000 – 6 pts

Ginasta B – 94.500 – 5 pts

Ginasta C – 96,000 – 8 pts

Ginasta D – 97.000 – 10 pts

Ginasta E – 93.500 – 4 pts

A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.

No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG.

13.8. Final All Around

A Final All Around é constituída pelas 5 melhores equipas de cada Associação Territorial (AT).

Cada AT só poderá participar, se tiver ginastas em todas as especialidades e géneros.

O(a) melhor ginasta de cada Especialidade (TRI, TUM e DMT), por género, na ronda qualificativa, fará a constituição da equipa dessa AT, para um total de 6 ginastas.

A classificação final será obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda

Participam na final 6 ginastas de cada equipa, havendo 6 rondas por género/especialidade

A ordem de passagem das equipas, na final, será decidida por sorteio (em cada ronda) e seguirá a seguinte ordem: DMT F, TUM M, TRI F, DMT M, TUM F, TRI M

Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate nos casos de igualdade pontual.

Ex: TRI

Ginasta A – 95.000 – 6 pts

Ginasta B – 94.500 – 5 pts

Ginasta C – 96,000 – 8 pts

Ginasta D – 97.000 – 10 pts

Ginasta E – 93.500 – 4 pts

A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.

No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG.

14. Ginástica Adaptada

14.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

Os ginastas portadores de deficiência, que consigam realizar os requisitos em segurança, são encorajados a competir no quadro competitivo, descrito nos pontos anteriores.

Todos(as) os(as) ginastas, recebem medalha de participação.

14.2. Segurança

Os equipamentos devem ter a mesma segurança, descrita nos pontos anteriores.

Os(as) treinadores(as), podem estar em cima dos equipamentos, desde que não danifiquem os mesmos.

Nos níveis B e C, os(as) treinadores(as) podem auxiliar os(as) ginastas, a realizarem os elementos.

14.3. Programas Técnicos

As competições de Ginástica Adaptada de Trampolins, dividem-se em 3 categorias (A, B, C), com os seguintes programas:

A	Nr exercícios	Nr elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	10	Sim
TUM	2	3	Sim
DMT	2	2	Sim
MT	2	1	Sim

Notas:

TRI: Regras de ajuizamento, iguais às categorias Base. Requisitos F1: 10 elementos diferentes. ToF não será contabilizado.

TUM: Regras de ajuizamento, iguais ao escalão Infantis. Competição realizada em AirTrack.

DMT: Regras de ajuizamento, iguais às categorias Base. Requisitos F1: 2 elementos diferentes, em cada série. Podem ser repetidos na F2, sem perda de dificuldade.

MT: Regras de ajuizamento iguais ao DMT. Salto na F1 deve ser diferente da F2, caso contrário, não terá dificuldade.

B	Nr exercícios	Nr elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	5. Pode repetir elementos	Qualitativa
TUM	2	2. Pode repetir elementos	Qualitativa
DMT	2	2. Pode repetir elementos	Qualitativa
MT	2	1. Pode repetir elementos	Qualitativa

Notas:

Podem ser utilizados colchões adicionais de segurança.

DMT: pode ser usada plataforma para corrida, até à altura da entrada do aparelho.

TUM: Competição realizada em AirTrack.

C	Nr exercícios	Nr elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	livre	Qualitativa
TUM	2	livre	Qualitativa
DMT	2	livre	Qualitativa
MT	2	livre	Qualitativa

Notas:

Podem ser utilizados colchões e/ou aparelhos adicionais (Exemplo: Cadeira de Rodas)

14.3.1. Categorias / Escalões nos CT, TNGAdapt e CN MT

Categoria A divide-se em 2 escalões etários (idades até final do ano civil):

- Até 13 anos (sub13)
- 14 ou mais anos (14+)

Haverá competição Individual e por Equipas.

Restantes categorias, em escalão único.

Avaliação Qualitativa apenas terá 2 classificações: Realizado (Aparecerá nota 10 no sistema de avaliação) ou não realizado (aparecerá nota 0 no sistema de avaliação).

14.3.2. Equipas

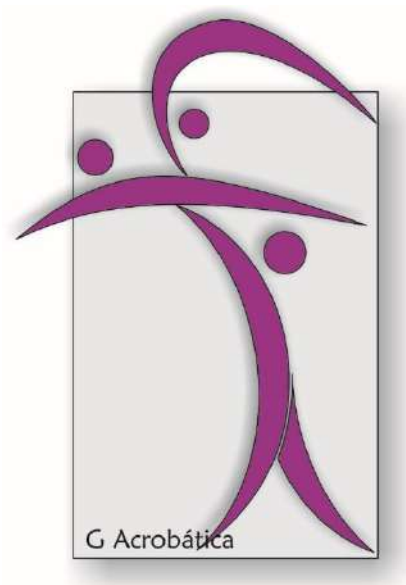
A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição. Qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 1 dia útil antes do início da competição.

14.4. Mínimos de apuramento

Não existem mínimos de apuramento, dos CT para o TN GAdapt. As inscrições devem ser realizadas de acordo com o Regulamento Geral e de Competições.

14.5. Competições

As competições de TRI, TUM e DMT, são realizadas no mesmo dia do CN Níveis. A competição de MT, será realizada, em conjunto com o CN MT.



SECÇÃO 7 - Ginástica Acrobática (ACRO)

Conteúdo

SECÇÃO 6 - Ginástica Acrobática	107
1. Programação Anual.....	109
2. Diagramas de Competição.....	109
3. Músicas.....	109
4. Medições.....	110
5. Equipamento de Competição	110
6. Especialidades	110
7. Acesso aos Escalões e Categorias.....	110
8. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior (sem bónus)	111
9. Resumo dos Programas Técnicos	112
10. Regras gerais para a Base.....	113
11. Requisitos Específicos - Infantil.....	114
12. Requisitos Específicos - Iniciados.....	115
13. Requisitos Específicos - Juvenil	116
14. Requisitos Específicos - Júnior	116
15. Requisitos Específicos - Sénior.....	117
16. Regras Gerais 2ª Divisão	118
17. Requisitos Específicos - Iniciado.....	119
18. Requisitos Específicos - Juvenil	120
19. Requisitos Específicos – Júnior e Sénior.....	121
20. Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão	121
21. Bónus – 1º Divisão.....	122
22. Competições.....	122
23. Regras de Desempate.....	129
24. Glossário.....	130
25. Anexo 1 – Bónus	130

1. Programação Anual

Competição	Escalões / Categorias		Programa
Taça de Portugal	- Juvenil - Júnior - Sénior	- Júnior Elite - Sénior Elite	1º Divisão
	Juvenil	- Júnior - Sénior	2ª Divisão
Campeonato Nacional - 1ª Divisão	- Juvenil - Júnior - Sénior	- Júnior Elite - Sénior Elite	1ª Divisão
Campeonato Nacional - 2ª Divisão	- Iniciados - Juvenil	- Júnior - Sénior	2ª Divisão
Campeonato Nacional - Base	- Iniciado - Juvenil	- Júnior - Sénior	Base
Campeonato Nacional de Infantis	Infantil		Base

2. Diagramas de Competição

- 2.1. Os diagramas têm de ser realizados e submetidos através do Acro Companion (<https://acro-companion.com>) até à 6ª feira da semana anterior à realização da prova, devidamente identificados de acordo com o exemplo abaixo.
- 2.2. É aplicada uma taxa pecuniária de 20,00€ por cada diagrama que for submetido fora da data limite indicada no ponto anterior.

BASE	
Infantil	INF
Iniciado	INIC B
Juvenil	JUV B
Júnior	JUN B
Sénior	SEN B

2ª DIVISÃO	
Iniciado 2ª Divisão	INI 2ª
Juvenil 2ª Divisão	JUV 2ª
Júnior 2ª Divisão	JUN 2ª
Sénior 2ª Divisão	SEN 2ª

1ª DIVISÃO	
Juvenil	JUV
Júnior	JUN
Sénior	SEN
Júnior Elite	JUN E
Sénior Elite	SEN E

ESPECIALIDADES	
Pares Femininos	PF
Pares Masculinos	PM
Pares Mistos	PMx
Grupos Femininos	GF
Grupos Masculinos	GM

EXERCÍCIO	
Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas apenas em formato MP3 é efetuado via <https://wettransfer.com/> para bernardo.tomas@ginastica.org até às 13h00 da 2ª feira anterior à realização da prova, identificadas com a nomenclatura dos diagramas.

- 3.2. Os treinadores têm de ser portadores de 1 “pen drive” com as músicas da competição identificadas com a nomenclatura dos diagramas. Caso seja necessário a utilização da mesma durante a competição e a mesma não seja entregue de imediato na mesa de organização, é aplicada uma penalização de 0.3 ao exercício em causa.

4. Medições

- 4.1. O período de medições será indicado na circular de prova.
- 4.2. Todos os P/G têm de ser sujeitos à verificação.

5. Equipamento de Competição

- 5.1. Os praticáveis para as competições (com placas de amortecimento), têm a dimensão total de 14x14m, com a área de competição delimitada de 12x12m. A zona de segurança recomendada é de 2m em torno do praticável.
- 5.2. Para competições do escalão Infantil, não é obrigatório a utilização de praticável com placas de amortecimento, têm a dimensão total de 14x14m, com a área de competição delimitada de 12x12m. A zona de segurança recomendada é de 2m em torno do praticável.

6. Especialidades

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx) – Base ♂ e volante ♀
- Grupos Femininos (GF)
- Grupos Masculinos (GM)

7. Acesso aos Escalões e Categorias

(não dispensa a consulta do Regulamento Geral e de Competições)

Escalão	Idades	Escalão	Idades
Infantil	6 – 13 anos	Iniciado 2ª Div	8 – 15 anos
Iniciado Base	8 – 15 anos	Juvenil 2ª Div	9 – 16 anos
Juvenil Base	9 – 16 anos	Júnior 2ª Div	10 - 18 anos
Júnior Base	10 -18 anos	Sénior 2ª Div	≥ 12 anos
Sénior Base	≥ 12 anos		

Escalão	Idades	Categoria	Idades
Juvenis 1ª Div.	11 – 16 anos	Júnior Elite	12 – 19 anos
Júnior 1ª Div	12 – 19 anos	Sénior Elite	≥ 14 anos
Sénior 1ª Div.	≥ 14 anos	Notas mínimas de acesso	

- 7.1. Um P/G que inicie a época num escalão, pode progredir para 1 escalão superior, pode progredir da Base para a 2ª Divisão, para a 1ª Divisão ou integrar 1 categoria Elite.
- 7.2. Quando se verificar uma das alterações acima indicadas, o P/G não pode retroceder para um escalão inferior ou retroceder da 1ª divisão para a 2ª divisão, ou da 2ª divisão para a Base na

mesma época desportiva.

- Exp. 1 - 1 par feminino juvenil base pode progredir para júnior base, ou juvenil de 1º divisão.
- Exp. 2 - 1 par feminino júnior de 1º divisão não pode regredir para júnior base ou sénior base.
- Exp. 3 - 1 par feminino júnior de 2ª divisão, pode progredir para Júnior 1ª divisão.
- Exp. 4 - 1 par feminino júnior de 2ª divisão, não pode regredir para júnior base.

7.3. 1 ginasta masculino na mesma competição que integre 1 par e 1 grupo, pode realizar a competição em escalões diferentes (incluindo categoria Elite), desde que sejam na mesma divisão.

7.4. Quando a situação anterior se verificar, tem de se garantir no mínimo 1 período de 20 minutos entre exercícios.

7.5. 1 ginasta masculino que integre na mesma competição 1 par e 1 grupo, não pode integrar mais que 1 equipa, nem ambas as especialidades podem integrar a mesma equipa.

7.6. Não é permitida alterações à constituição de P/G para efeitos de apuramento para os campeonatos nacionais. Caso ocorra alterações, independentemente do motivo, à nova constituição é considerada como 1 novo P/G, não sendo considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

8. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior (sem bónus)

Especialidade	Categoria	Dificuldade	Nota Final
Par Feminino Par Masculino Par Misto	Júnior Elite	Eq. – 60 pt Din. – 50 pt	51,000
Grupo Feminino Grupo Masculino	Sénior Elite	Eq. – 120 pt Din. – 110 pt	

8.1. Para integrar 1 categoria Elite, têm de ser cumpridos todos os requisitos estipulados no CP para a categoria e especialidade correspondente, e atingir as notas de dificuldade e nota final descritas no quadro acima.

8.2. 1 P/G Júnior Elite ou Sénior Elite tem de ser constituído apenas por ginastas Elite da categoria correspondente.

8.3. Os P/G juniores que queiram ingressar na categoria elite e queiram realizar dificuldades superiores às exigidas, têm de informar a FGP desta intenção. (Exp: Juniores – Equilíbrio 120pt, dinâmico 110pt).

8.4. O acesso às categorias Elite é condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizados pela FGP para o efeito.

8.5. Quando existir alteração nos elementos dos P/G, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

8.5.1. Se o P/G for da mesma categoria (Júnior Elite ou Sénior Elite) e for mantida a posição do base ou do volante, o novo P/G mantém-se na categoria Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o P/G não integra qualquer categoria Elite, sendo reintegrado no escalão correspondente à sua idade.

8.5.2. Se o P/G tiver intenção de alterar da categoria Júnior Elite para Sénior Elite, terá de cumprir os requisitos de integração, na época anterior ou na decorrente.

9. Resumo dos Programas Técnicos

BASE	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Territorial	Nacional
Infantil	• Combinado	
Iniciado		
Juvenil		
Júnior		
Sénior		

2ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Iniciado		• Combinado	• Combinado
Juvenil	• Equilíbrio e Dinâmico		
Júnior			
Sénior			

1ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Juvenil	• Equilíbrio e Dinâmico		
Júnior			
Sénior			
Júnior Elite	• Equilíbrio e Dinâmico		• Equilíbrio, Dinâmico e Combinado
Sénior Elite			

NOTA: Existem figuras/elementos proibidos para os escalões, Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior, devendo ser consultadas as regras no AG/JR.

10. Regras gerais para a Base

- 10.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- 10.2. Realizar 1 exercício combinado coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de 2 minutos.
- 10.3. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística.
- 10.4. Não é aplicada penalização por diferença de altura. Mas, são aplicadas as regras de diferença de "massa" e "maturidade" constantes da componente artística.
- 10.5. Para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitado os limites de dificuldade para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR.
- 10.6. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, podem ser realizados elementos constantes das TD-AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes dos que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 10.7. No escalão Infantil os Pares Fem. Masc. e Mistos, podem realizar elementos de qualquer 1 destas especialidades como Elementos Obrigatórios constantes das TD-AG/JR. Nos diagramas do AC se os elementos forem de 1 especialidade diferente da que efetivamente estão a competir têm de ser preenchidos como se fossem facultativos, e colocar nos comentários, caixa do diagrama, indicação da especialidade do elemento realizado, linha e box. Exp: C4_PF_L1_B2.
- 10.8. Para os escalões júnior e sénior, cada P/G tem de realizar os elementos exigidos para o seu escalão de acordo com o CP, AG/JR, TD e NL, respeitando as regras de construção do exercício, nomeadamente, a proporção de que os elementos de equilíbrio não devem exceder o dobro do valor de elementos dinâmicos ou, vice-versa.
- 10.9. Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catch e desmontes, desde que não excedam os limites impostos no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos, $\frac{3}{4}$ de rotação no eixo longitudinal ou mais de 360° no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD.
- 10.10. Aos grupos femininos (exceto infantis) estão proibidos os seguintes elementos:

10.10.1. Só é permitido a realização de 1 elemento com partida e receção horizontal nos braços, realizado exclusivamente no eixo longitudinal (piruetas e helicóptero).

10.10.2. Não é permitida a realização de qualquer pirâmide onde 1 dos volantes permaneça com o(s) pé(s) em contacto com as mãos do base, quando estas estão apoiadas no solo.



10.11. Por cada requisito em falta aplica-se 1 penalização de 1.0 pt.

10.12. A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt.

10.13. Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual.

10.14. Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

10.15. Não é permitida a indicação de elementos alternativos, vulgarmente apelidados de "OU".

10.16. É atribuída uma nota de dificuldade que varia de acordo com o escalão:

- Infantil – entre 0.0 pt. e 0.3 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- Iniciado – entre 0.0 pt. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- Juvenil – entre 0.0 pt. e 0.5 pt de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- Júnior – entre 0.0 pt. e 1.0 pt de acordo com os elementos realizados;
- Sénior – entre 0.0 pt. e ilimitado de acordo com os elementos realizados.

10.17. De acordo com as dificuldades realizadas são atribuídos bónus à nota final:

Infantis		Iniciado e Juvenil		Júnior		Sénior	
Dificuldade	Bónus	Dificuldade	Bónus	Dificuldade	Bónus	Dificuldade	Bónus
0,0 e 0,1	0 pt	0,0 a 0,3	0 pt	1 a 20	0 pt	1 a 30	0 pt
0,2	0,5 pt	0,4	0,5 pt	21 a 30	0,5 pt	31 a 40	0,5 pt
0,3	1,0 pt	0,5	1,0 pt	≥ 31	1,0 pt	≥ 41	1,0 pt

10.15. Individuais

10.15.1. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata¹, 3 elementos individuais (1 requisito), dos quais no mínimo 1 de tumbling (1 requisito).

10.15.2. No escalão Júnior, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata, 3 elementos individuais (1 requisito).

10.15.3. No escalão sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, quando realizados têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata.

11. Requisitos Específicos - Infantil

¹ Quando um dos elementos do P/G termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente.

11.1. Pares

11.1.1. Das TD-AG/JR realizar 1 elemento obrigatório de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

11.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

11.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

11.1.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

11.2. Grupos

11.2.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

11.2.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

11.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

11.2.4. No máximo podem realizar 3 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os GF podem optar por realizar a pirâmide da linha 1, Box5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

12. Requisitos Específicos - Iniciados

12.1. Pares

12.5.1. Das TD-AG/JR é realizado 1 elemento obrigatório de equilíbrio (1 requisitos) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

12.5.2. Têm de realizar 2 elementos facultativos de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos facultativos de dinâmico (2 requisitos), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

12.5.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

12.5.4. No máximo podem realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

12.2. Grupos

12.6.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

12.6.2. Têm de realizar 1 pirâmide facultativa (1 requisito) e 2 elementos facultativos de dinâmico (2 requisitos), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

12.6.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

12.6.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.

12.6.5. No máximo podem realizar 5 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os grupos só realizam 2 pirâmides, ambas têm de ser novas construções iniciadas do solo. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

13. Requisitos Específicos - Juvenil

13.1. Pares

13.1.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 2 elementos obrigatórios de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).

13.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

13.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

13.1.4. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

13.2. Grupos

13.1.5. Das TD-AG/JR é escolhida 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).

13.1.6. Têm de realizar no total 3 manutenções (3 requisitos entre Py. obrigatória e Pys facultativas), sendo permitida a repetição de 1 categoria de pirâmides e 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

13.1.7. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

13.1.8. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os grupos podem realizar 3 manutenções com a construção de 3 pirâmides base diferentes (iniciadas do solo) ou através de 1 pirâmide com 2 manutenções mais 1 pirâmide com 1 manutenção.

14. Requisitos Específicos - Júnior

14.1. Pares

14.1.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).

- 14.1.2. Dos elementos dinâmicos, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 14.1.3. Os pares têm de realizar no mínimo 15 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 14.1.4. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

14.2. Grupos

- 14.1.5. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 14.1.6. Não é permitida a repetição de categorias de pirâmides.
- 14.1.7. É permitida a realização de 3 pirâmides base.
- 14.1.8. Dos elementos dinâmicos, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 14.1.9. Os grupos têm de realizar no mínimo 15 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 14.1.10. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

15. Requisitos Específicos - Sénior

15.1. Pares

- 15.1.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 15.1.2. Dos elementos dinâmicos realizados, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 15.1.3. Os pares têm de realizar no mínimo 20 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 15.1.4. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

15.2. Grupos

- 15.2.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 15.2.2. Não é permitido repetir categorias de pirâmides.
- 15.2.3. É permitida a realização de 3 pirâmides base.
- 15.2.4. Dos elementos dinâmicos realizados, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 15.2.5. Os grupos têm de realizar no mínimo 20 valores de dificuldade, se este valor não for

atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.

15.2.6. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

16. Regras Gerais 2ª Divisão

- 16.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- 16.2. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística com duração máxima de 2 minutos.
- 16.3. Para os escalões iniciado e juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitado os limites de dificuldade para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR.
- 16.4. Nos escalões iniciado e juvenil, podem ser realizados elementos constantes das TD-AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes dos que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 16.5. Para os escalões Júnior e Sénior, cada P/G tem de realizar os elementos exigidos para o seu escalão de acordo com o CP, AG/JR, TD e NL
- 16.6. Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catch e desmontes, desde que não excedam os limites impostos no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos, $\frac{3}{4}$ de rotação no eixo longitudinal ou mais de 360° no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD.
- 16.7. São aplicadas penalizações por diferença de altura, exceto para o escalão iniciado, no entanto são aplicadas as regras de diferença de "massa" e "maturidade" constantes da componente artística.
- 16.8. Aos grupos femininos estão proibidos os seguintes elementos:
 - 16.8.1. Só é permitido a realização de 1 elemento com partida e receção horizontal nos braços, realizado exclusivamente no eixo longitudinal (piruetas e helicóptero).
 - 16.8.2. Não é permitida a realização de qualquer pirâmide onde 1 dos volantes permaneça com o(s) pé(s) em contacto com as mãos do base, quando estas estão apoiadas no solo.
- 16.9. Por cada requisito em falta aplica-se 1 penalização de 1.0 pt.
- 16.10. A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt.
- 16.11. Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual.
- 16.12. Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.



- 16.13. Não é permitida a indicação de elementos alternativos, vulgarmente apelidados de "OU".
- 16.14. Os pares e grupos juniores têm de realizar no mínimo 25 valores de dificuldade em cada exercício, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 16.15. Os pares e grupos seniores têm de realizar no mínimo 35 valores de dificuldade em cada exercício, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 16.16. É atribuída uma nota de dificuldade que varia de acordo com o escalão:
- Iniciado – entre 0.0 pt. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
 - Juvenil – entre 0.0 pt. e 0.5 pt de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
 - Júnior – entre 0.0 pt. e 1.0 pt de acordo com os elementos realizados;
 - Sénior – entre 0.0 pt. e ilimitado de acordo com os elementos realizados.
- 16.17. De acordo com as dificuldades realizadas são atribuídos bónus à nota final:

Iniciado e Juvenil		Júnior		Sénior	
Dificuldade	Bónus	Dificuldade	Bónus	Dificuldade	Bónus
0,0 a 0,3	0 pt	1 a 30	0 pt	1 a 40	0 pt
0,4	0,5 pt	31 a 40	0,5 pt	41 a 50	0,5 pt
0,5	1,0 pt	≥ 41	1,0 pt	≥ 51	1,0 pt

16.18. Individuais

- 16.16.1. No escalão Iniciado, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata², 3 elementos individuais (1 requisito), dos quais no mínimo 1 de tumbling (1 requisito).
- 16.16.2. No escalão Juvenil, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata, 2 elementos individuais (1 requisito). No exercício dinâmico os 2 elementos individuais, têm de ser de de tumbling (1 requisito).
- 16.16.3. Nos escalões júnior e sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, quando realizados têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata.

17. Requisitos Específicos - Iniciado

17.1. Pares

- 17.1.1. Das TD-AG/JR realizar 2 elementos obrigatórios de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).
- 17.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento facultativo de dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 17.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

² Quando um dos elementos do P/G termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente.

17.1.4. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

17.2. Grupos

17.2.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisito).

17.2.2. Têm de realizar 1 pirâmide facultativa (1 requisito) e 1 elementos facultativos de dinâmico (1 requisitos), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

17.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

17.2.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.

17.2.5. No máximo podem realizar 5 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, 1 obrigatória e 1 facultativa, totalizando 2 manutenções, ambas têm de ser novas construções iniciadas do solo. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

18. Requisitos Específicos - Juvenil

18.1. Pares - Equilíbrio

18.1.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 3 elementos obrigatórios (3 requisitos).

18.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo (1 requisito) das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

18.1.3. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos e 2 elementos individuais.

18.2. Pares – Dinâmico

18.2.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 3 elementos obrigatórios (3 requisitos).

18.2.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo (1 requisito) das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

18.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.

18.2.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos e 2 elementos individuais.

18.3. Grupos - Equilíbrio

18.3.1. Das TD-AG/JR é escolhida 2 pirâmide (2 requisito).

18.3.2. Têm de realizar 2 pirâmides separadas (2 requisitos) de categorias diferentes, que podem ser cumpridos da seguinte forma:

18.3.2.1. 2 pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade).

18.3.2.2. 1 pirâmide obrigatória (considerada para dificuldade) e 1 pirâmide facultativa escolhida das TD ou do anexo 4 do AG/JR (não conta a dificuldade).

18.3.3. No máximo é permitido realizar 2 elementos técnicos e 2 elementos individuais.

NOTA: Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos

18.4. Grupos – Dinâmico

18.4.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 3 elementos obrigatórios (3 requisitos).

18.4.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo (1 requisito) das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

18.4.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.

18.4.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos e 2 elementos individuais

19. Requisitos Específicos – Júnior e Sénior

19.1. Pares – Equilíbrio

19.1.1. Têm de realizar 4 elementos (4 requisitos).

19.1.2. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

19.2. Pares - Dinâmico

19.2.1. Têm de realizar 4 elementos (4 requisitos) dos quais 1 catch (1 requisito), e no máximo 2 desmonte.

19.2.2. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

19.3. Grupos - Equilíbrio

19.3.1. Têm de realizar 2 pirâmides (2 requisitos) de categorias diferentes.

19.3.2. É permitida no máximo 1 transição entre pirâmides e 1 construção com duas pirâmides base.

19.3.3. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

19.4. Grupos – Dinâmico

19.4.1. Têm de realizar 4 elementos (4 requisitos) dos quais 1 catch (1 requisito), e no máximo 2 desmonte.

19.4.2. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

20. Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão

20.1. Aplicam-se na integra todas as regras do CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Juvenil (11-16 anos),

Júnior (12-18 anos), Júnior Elite (13-19 anos) e Sénior com as exceções abaixo apresentadas.

20.2. Os P/G do escalão Júnior têm de realizar no mínimo 35 valores de dificuldade, se o valor não for alcançado é aplicada 1 penalização de acordo:

- 0.5 pt - entre 25 e 34 pontos
- 1.0 pt – entre 15 e 24 pontos
- 1.5 pt – entre 5 e 14 pontos
- 2.0 pts – ≤ a 4 pontos

20.3 Os P/G do escalão Sénior têm de realizar no mínimo 55 valores de dificuldade, se o valor não for alcançado é aplicada 1 penalização de acordo:

- 0.5 pt - entre 45 e 54 pontos
- 1.0 pt – entre 35 e 44 pontos
- 1.5 pt – entre 25 e 34 pontos
- 2.0 pts – ≤ a 24 pontos

21. Bónus – 1º Divisão

21.1. Os bónus têm como objetivo direcionar os treinadores no sentido que se deseja para a progressão da disciplina na 1ª Divisão

21.2. Aos pares e grupos juniores e seniores serão atribuídos bónus à nota final de acordo com os elementos realizados segundo as tabelas do anexo 1 de acordo com o escalão, especialidade e exercício.

21.3. Para o escalão juvenil os bónus são atribuídos e de acordo com as dificuldades realizadas nos elementos obrigatórios:

Dificuldade	Bónus
0,0 a 0,3	0 pt
0,4	0,5 pt
0,5	1,0 pt

21.4. Os bónus nos escalões júnior e sénior têm de estar devidamente identificados nos diagramas através da caixa de comentário do Acro Companion, com o número da box, número(s) do bónus e valor(s) correspondente(s).

21.5. Caso os bónus não estejam identificados não serão atribuídos, nem são passíveis de apresentação de protesto para revisão de nota.

21.6. Os bónus não são cumulativos, a cada elemento técnico é aplicado apenas 1 bónus

21.7. Nos elementos de equilíbrio o bónus é atribuído apenas à posição estática e aos motions do Base (a posição de partida do volante no motion não é considerada para bónus).

22. Competições

22.1 Taça de Portugal – 1º Divisão

- Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior

Programa de competição:

- Acesso às categorias Elite (podem inscrever-se individualmente desde que atinjam a dificuldade estipulada para ingresso nas categorias Elite);
- Competição por equipas;
- A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 P/G de escalões diferentes, podendo ser repetidas categorias;
- Em equipas com 4 P/G é possível repetir 1 escalão. (para a nota final da equipa é considerada a nota mais elevada)
- Os P/G realizam um exercício de equilíbrio e dinâmico de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões.

Classificações:

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a equipa que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais de escalões diferentes (equilíbrio + dinâmico)
- É atribuída 1 taça e medalhas ao 1º classificado e medalhas ao 2º e 3º classificados.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

NOTA: Os P/G participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os P/G que participem em competições antes da Taça de Portugal têm de seguir o mesmo princípio.

22.2 Taça de Portugal – 2ª Divisão

- Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior.

Programa de competição:

- Competição por equipas;
- A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 P/G de escalões diferentes, podendo ser repetidas categorias;
- Em equipas com 4 P/G é possível repetir 1 escalão.

Classificações:

- A equipa vencedora é a que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais de escalões diferentes.
- É atribuída 1 taça e medalhas ao 1º classificado e medalhas ao 2º e 3º classificados.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de

inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

NOTA: Os P/G participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os P/G que participem em competições antes da Taça de Portugal têm de seguir o mesmo princípio.

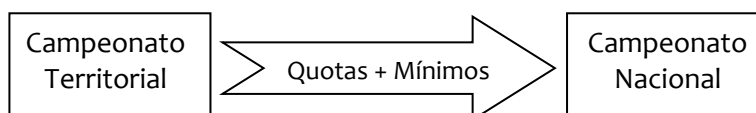
22.3 Campeonato Nacional 1ª Divisão

Participação:

- Escalões Etários - Juvenil, Júnior, Sénior.
- Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com a obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro em baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Juvenil	Pares Femininos Pares Masculinos	50.000
Júnior	Pares Mistos	48,000
Sénior	Grupos Femininos Grupos Masculinos	48,000

- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão são atribuídas por especialidade e escalão, distribuídas de acordo com os P/G participantes (nota final de dois exercícios) nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- Para as categorias de Elite não existe quotas e nota mínima de acesso ao Campeonato Nacional, estão apenas obrigados a participar no respetivo Campeonato Territorial.

Programa de Competição:

- Todos os escalões realizam 1 exercício de equilíbrio e 1 exercício dinâmico de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- Os P/G das categorias elite realizam também 1 exercício combinado.
- A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificação:

- São determinados os Campeões Nacionais All-Around por escalão/categoria, especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/categoria, especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto de todos os exercícios executados na competição;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa da competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três P/G que constituem a equipa
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão ou categoria/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

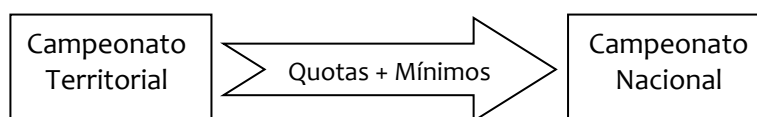
22.4 Campeonato Nacional 2ª Divisão

Participação:

- Escalões Etários – Iniciado, Juvenil, Júnior, Sénior.
- Participantes no Campeonato Territorial de 2ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com a obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro em baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Iniciado	Pares Femininos	25,000
Juvenil	Pares Masculinos	47,500
Júnior	Pares Mistos	
Sénior	Grupos Femininos	47,000
	Grupos Masculinos	

- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional de 2ª Divisão são atribuídas por especialidade e escalão, distribuídas de acordo com os P/G participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;

Programa de Competição:

- Os P/G dos escalões juvenil, júnior e sénior realizam 1 exercício de equilíbrio e 1 exercício dinâmico de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- Os P/G do escalão iniciado realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- A equipa tem de ser constituída por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificação:

- São determinados os Campeões Nacionais All-Around por escalão/categoria, especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/categoria, especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados na competição;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa da competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três P/G que constituem a equipa
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão ou categoria/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

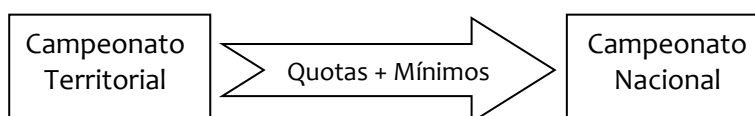
22.5 Campeonato Nacional Base

Participação:

- Escalões, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- Participantes no Campeonato Territorial Base;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas.
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Iniciado Juvenil Base Júnior Base Sénior Base	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	24,000

- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas por especialidade e escalão, distribuídas de acordo com os P/G participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20

Programa de competição:

- Os P/G realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- A equipa tem de ser constituída por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas

posteriormente.

Classificações:

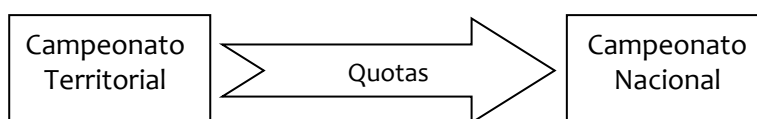
- São determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três pares/grupos que constituem a equipa.
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

22.6 Campeonato Nacional de Infantis

Escalões Etários: Infantil

Participação:

- Participantes no respetivo Campeonato Territorial Infantil;
- Obterem no Campeonato Territorial Infantil, nota final diferente de 0.000.
- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas apenas para as especialidades de Par Feminino e Grupo Feminino, distribuídas de acordo com os P/G participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20

Programa de competição:

- Os P/G realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificações:

- São determinados os Campeões Nacionais individuais e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão e especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três pares/grupos que constituem a equipa.
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

23. Regras de Desempate

23.1 Base (Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior) e 2ª divisão apenas iniciados

- Individual
 - Média da nota de execução mais elevada do exercício combinado;
 - Média da nota de artística mais elevada do exercício combinado;
 - Notas de dificuldade mais elevada;
 - Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.
- Equipas
 - Soma da média das 3 notas de execução consideradas para a nota da equipa;
 - Soma da média das 3 notas de artística consideradas para a nota da equipa;
 - Soma das três notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;
 - Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

23.2 1ª e 2ª Divisão (Juvenil, Júnior, Sénior, Júnior Elite, Sénior Elite)

- Individual
 - De acordo com as regras FIG para o escalão correspondente.
- Equipas
 - Soma da média das 6 notas de execução consideradas para a nota da equipa;

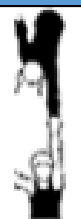
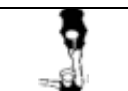
- Soma da média das 6 notas de artística consideradas para a nota da equipa;
- Soma das 6 notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;
- Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

24. Glossário

- Código de Pontuação FIG (CP)
- Age Group/Júnior Rules (AG/JR)
- Tabelas Age Group/Júnior Rules (TD AG/JR)
- Tabelas de Dificuldade FIG (TD)
- Newsletters FIG (NL)
- Pares/Grupos (P/G)
- Regulamento Geral e de Competições (RGC)

25. Anexo 1 – Bónus

Pares Femininos e Pares Mistos

0,1		Júnior - Equilíbrio		0,3	
1	Pino 2 em 1		6	Pino a 1 braço	
2	Prancha alta (esta em específico)		7	Motions do base com o top em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
3	Motion do base com o top em pino (2 em 1)		8		
4	Mounts de valor $\geq$ a 16 pontos		9		
5			10		

0,1		Júnior - Dinâmico		0,3	
11	Mortais mãos para mãos		16	Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais	
12	Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor $\geq$ a 18 pontos		17	Catch em mãos (do base) com valor $\geq$ a 16 valores	
13			18	Duplos mortais com 360°	
14			19	Duplos mortais empranchados	
15			20	Triplos mortais	

0,1		Sénior - Equilíbrio		0,3	
21	Pino 2 em 1		26	Pino a 1 braço	
22	Prancha alta (esta em específico)		27	Motions do base com o top em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
23	Motion do base com o volante em pino (2 em 1)		28	Motions do base com o top em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
24	Mounts de valor $\geq$ a 20 pontos		29		
25			30		

0,1		Sénior - Dinâmico		0,3	
31	Mortais mãos para mãos		36	Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais	
32	Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor $\geq$ a 20 pontos		37	Catch em mãos (do base) com valor $\geq$ a 20 valores	
33			38	Duplos mortais com 360°	
34			39	Duplos mortais empranchados	
35			40	Triplos mortais	

Pares Masculinos

0,1		Júnior - Equilíbrio		0,3	
41	Pino Flag na cabeça		46	Pino a 1 braço	
42	Prancha alta (esta em específico)		47	Motions do base com o top em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
43	Motions do volante na cabeça do base em posições de pino		48	Pino "Split-Flag" na cabeça	
44	Mounts de valor $\geq$ a 16 pontos		49		
45			50		

0,1		Júnior - Dinâmico		0,3	
51	Mortais mãos para mãos		56	Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais	
52	Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor $\geq$ a 18 pontos		57	Catch em mãos (do base) com valor $\geq$ a 16 valores	
53			58	Duplos mortais com 360°	
54			59	Duplos mortais empranchados	
55			60	Triplos mortais	

0,1		Sénior - Equilíbrio		0,3	
61	Pino "Split-Flag" na cabeça		66	Pino a 1 braço	
62	Prancha alta (esta em específico)		67	Motions do base com o top em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
63	Motions do top na cabeça do base em posições de pino		68	Movimentações do top em posições de pino a 1 braço (mão, pé ou cabeça do base)	
64	Mounts de valor $\geq$ a 20 pontos		69		
65			70		

0,1		Sénior - Dinâmico		0,3	
71	Mortais mãos para mãos		76	Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais	
72	Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor $\geq$ a 20 pontos		77	Catch em mãos (do base) com valor $\geq$ a 20 valores	
73			78	Duplos mortais com 360°	
74			79	Duplos mortais empranchados	
75			80	Triplos mortais	

0,1		Júnior - Equilíbrio		0,3	
81	Pino numa pirâmide base com valor $\geq$ a 16		86	Pino a 1 braço	
82	Prancha alta (esta em específico)		87	Transição com o top em pino a 1 braço	
83	Pino 2 em 1 em pirâmides das categorias 3-4-5-6		88		
84	Transição com o top em pino 2 em 1		89		
85			90		

0,1		Júnior - Dinâmico		0,3	
91	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 14 valores		96	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 16 valores	
92	Catch com valor $\geq$ a 16 valores		97	Duplos mortais com 360º	
93	Qualquer elemento dinâmico com recepção no solo com valor $\geq$ a 18 pontos		98	Duplos mortais empranchados	
94			99	Triplos mortais	
95			100		

0,1		Sénior - Equilíbrio		0,3	
101	Pino numa pirâmide base com valor $\geq$ a 20		106	Pino a 1 braço	
102	Prancha alta (esta em específico)		107	Transição com o top em pino a 1 braço	
103	Pino 2 em 1 em pirâmides das categorias 3-4-5-6		108		
104	Transição com o top em pino 2 em 1		109		
105	Transições com valor $\geq$ a 8 pontos (volante em "posição" de pino)		110		

0,1		Sênior - Dinâmico		0,3	
111	Catch em plataforma com valor ≥ a 18 valores		116	Catch em plataforma com valor ≥ a 20 valores	
112	Catch com valor ≥ a 20 valores		117	Duplos mortais com 360º	
113			118	Duplos mortais empranchados	
114			119	Triplos mortais	
115			120		

Grupos Masculinos

0,1		Júnior - Equilíbrio		0,3	
121	Pino numa pirâmide base com valor $\geq$ a 16		126	Pino a 1 braço	
122	Prancha alta (esta em específico)		127	Transição com o top em pino a 1 braço	
123	Pino "flag" na cabeça		128	Transição de pirâmide com o top em pino 1 braço na cabeça do base	
124			129		
125			130		

0,1		Júnior - Dinâmico		0,3	
131	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 14 valores	136	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 16 valores		
132	Elementos com a posição de partida de 2 plataformas (duplo piso)	137	Duplos mortais com 360º		
133	Qualquer elemento dinâmico com recepção no solo com valor $\geq$ a 18 pontos	138	Duplos mortais empranchados		
134		139	Triplos mortais		
135		140			

0,1		Sénior - Equilíbrio		0,3	
141	Pino numa pirâmide base com valor $\geq$ a 20		146	Pino a 1 braço	
142	Prancha alta (esta em específico)		147	Transição com o top em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
143	Pino "flag" na cabeça		148	Transição de pirâmide com o top em pino na cabeça do base	
144			149		
145			150		

0,1		Sénior - Dinâmico		0,3	
151	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 18 valores		156	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 20 valores	
152	Elementos com a posição de partida de 2 plataformas (duplo piso)		157	Duplos mortais com 360º	
153	Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor $\geq$ a 20 pontos		158	Duplos mortais empranchados	
154			159	Triplos mortais	
155			160		



SECÇÃO 8 - Ginástica Aeróbica (AER)

1. Planeamento Anual 2024-2025

Competição	Escalões	Categorias	Programa
Taça de Portugal 1º Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
Taça de Portugal Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Código Nacional Adaptado Base 2025-2028
Campeonato Nacional 1º Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
Campeonato Nacional Divisão Base	Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Código Nacional Adaptado Base 2025-2028
Campeonato Nacional Iniciados Divisão Base Encontro Nacional de Benjamins e Infantis	Benjamins Infantis Iniciados	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Benjamins e Infantis Programa AEROKIDS Iniciados Código Nacional Adaptado Base 2025-2028
Campeonato Interterritorial	Iniciados Juvenis	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo	CoP – FIG 2025- 2028

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: 10x10 metros, segundo o CIP FIG em vigor, bem como no Código Nacional Adaptado para a Divisão Base e ainda no programa de Benjamins e Infantis.

3. Categorias / Especialidades

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

- a) Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
- b) Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
- c) Pares (PR), constituído por dois ginastas de género opcional – Divisão Base;
- d) Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de género oposto – 1ª Divisão e Elites;
- e) Trio (TR), constituído por três ginastas de género opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
- f) Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
- g) Aerodance (AD), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base;
- h) Aerodance (AD), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites;
- i) Aerostep (AS), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base.
- j) Aerostep (AS), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites.

Para as competições nacionais, não é necessária a apresentação de justificação para a troca de um ginasta pelo ginasta suplente inscrito na categoria.

No que diz respeito à representação do país em provas internacionais, caso os ginastas que asseguraram

o processo de apuramento tenham de ser substituídos, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá de ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional) (ver *Manual das Seleções*).

Para efeitos de substituição nas competições nacionais da Divisão Base, o ginasta que entra deverá ser do mesmo escalão em que estão inscritos na competição (por exemplo: um trio júnior deverá manter o escalão júnior após a substituição, não sendo possível incluir apenas ginastas juvenis na sua constituição ou ginastas seniores).

4. Escalões

4.1. As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições (disponível para consulta no sítio oficial da FGP: <https://www.ginastica.org/documentacao>).

4.2 Nas categorias de Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo júnior).

5. Organização do quadro competitivo nacional

5.1 Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem manter ou subir de divisão, não podendo descer de divisão.

5.2 Na mesma época desportiva, um ginasta só poderá participar numa divisão, em todas as categorias em que se faça representar, à exceção de:

5.2.1 Categorias Aerodance e Aerostep da 1ª Divisão, que poderão ter ginastas da Divisão Base na sua constituição.

5.2.2 Categorias Aerodance e Aerostep da Divisão Base, que poderão ter ginastas da 1ª Divisão na sua constituição, desde que a maioria dos elementos pertençam à Divisão Base (o mínimo é metade mais um).

5.2.3 Ginastas que participem na 1ª Divisão apenas nas categorias de Individual (Feminino ou Masculino) poderão participar na Divisão Base nas categorias Trios e Grupos, desde que a

maioria dos elementos pertençam à Divisão Base (o mínimo é metade mais um).

- 5.3 Conforme o Código Internacional de Pontuação, não há Aerodance e Aerostep no escalão Iniciado e Aerostep no escalão Juvenil (situação aplicada apenas à 1ª Divisão).
- 5.4 Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM/PR, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.
- 5.5 Caso um/a ginasta se apure para representação internacional em 4 categorias, caberá à Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional), com a aprovação da Direção da FGP, definir as 3 categorias em que ele/a poderá participar, tendo em conta o seu parecer técnico e aspetos estratégicos relativos à constituição da equipa nacional para a competição internacional em causa (ver *Manual das Seleções*).

6. Mínimos de ingresso às Categorias Elite Júnior e Elite Sénior

Escalões/Categoria	Individual Feminino	Individual Masculino	Par Misto	Trio	Grupo
Juniores Elite	18,300	18,300	17,750	17,750	17,250
Seniores Elite	18,500	18,500	18,250	18,250	18,000

*Com a aplicação do novo código, as notas podem eventualmente ser atualizadas após a primeira competição nacional

- 6.1 O estatuto de Elite é atribuído ao ginasta, independentemente da categoria em que obteve a nota de elite.
- 6.2 A obtenção do estatuto de Elite pressupõe o atingimento das notas mínimas indicadas no quadro acima, sendo apenas possível para ginastas que competem em 1ª Divisão ou que competem já como Elites (renovação do estatuto).
- 6.3 O acesso ao estatuto de Elite está condicionado às provas do calendário nacional e FIG ou eventos previamente autorizados pela FGP para esse efeito.
- 6.4 Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas com estatuto de Elite competirão nas categorias Júnior/Sénior Elite.
- 6.5 Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas não Elite ou por um misto de ginastas Elite/não Elite competirão em 1ª Divisão.
- 6.6 Um/a ginasta que obtenha nota para marcar Elite nas categorias Par Misto, Trio ou Grupo e compita também na categoria IF/IM, passará a integrar a competição de Elites também na categoria de

Individual.

6.7 Um/a ginasta elite não poderá participar em nenhuma categoria na Divisão Base (incluindo Aerodance e Aerostep).

6.8 No ano da mudança de escalão para seniores, os juniores Elite mantêm o estatuto de Elite até à primeira prova, confirmando ou não o seu estatuto de elite. Sendo confirmado, ficará ativo na própria época e na seguinte.

7. Programas Técnicos

7.1 Código Internacional de Pontuação FIG 2025-2028 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Youth), Júniores/Júniores Elite (Juniors) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS;

7.2 Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2025- 2028 – Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores;

8. Competições

8.1 Taça de Portugal 1ª Divisão

8.1.1 Prova elegível para acesso às Categorias Elite;

8.1.2 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Júniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Júniores e Seniores, respetivamente)

8.1.3 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR/ AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.1.4 Participação:

8.1.4.1 Open (competição por categoria/escalão): Ginastas filiados na FGP

8.1.4.2 Competição por equipas:

8.1.4.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, incluído um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

8.1.4.2.2 A constituição da equipa devera ser informada

no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;

8.1.4.2.3 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;

8.1.4.2.4 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

8.1.4.2.5 Classificação:

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. O escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

Ranking	Pontos
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
...	... pts

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação nas categorias/escalões em que existam menos de 5 rotinas em competição.

Bónus	
5 ou + comp.	2 pts
- de 5 comp.	0 pts

A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

8.1.4.2.6 Desempate por equipas:

Maior número de primeiros lugares no Ranking;

- Maior número de segundos lugares no Ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

8.1.5 Prémios:

8.1.5.1 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação por equipas;

8.1.5.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares da competição por equipas;

8.1.5.3 Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões.

8.2 Taça de Portugal Base

8.2.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

8.2.2 Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AS / AD (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.2.3 Participação:

8.2.3.1 Open (competição por categoria e escalão): Ginastas filiados na FGP

8.2.3.2 Competição por equipas

8.2.3.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

8.2.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de

inscrição;

8.2.3.2.3 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;

8.2.3.2.4 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

8.2.3.2.5 Classificação:

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

Ranking	Pontos
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
...	... pts

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação nas categorias/escalões em que existam menos de 5 rotinas em competição.

Bónus	
5 ou + comp.	2 pts
- de 5 comp.	0 pts

A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

8.2.3.2.6 Desempate por equipas:

- Maior número de primeiros lugares no ranking;

- Maior número de segundos lugares no ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

8.2.3.3 Programa Técnico:

- Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2025-28

8.2.4 Prémios:

8.2.4.1 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação geral;

8.2.4.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

8.2.4.3 Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias e escalões

8.3 Campeonato Nacional de Benjamins e Infantis

8.3.1 Categorias (3): IF/IM/PR/TR/GR (Cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.3.2 Participação:

8.3.2.1 Competição I:

- Ginastas filiados na FGP;
- Entrada direta pela idade;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o estabelecido no programa técnico AEROKIDS;
- Em ambos escalões classificação é feita por Clube. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada categoria, não havendo mínimo. ou seja, clubes com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva.

8.3.3 Prémios:

8.3.3.1 Taça para as 3 melhores equipas;

8.3.3.2 Medalhas de participação a todos os ginastas participantes.

8.4 Campeonato Nacional 1ª Divisão e Elites

8.4.1 Prova elegível para acesso às Categorias Elite;

8.4.2 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite;

8.4.3 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.4.4 Participação:

8.4.4.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

8.4.4.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Júniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Júniores e Seniores, respetivamente):

8.4.4.2.1 Constituição da equipa: 3 rotinas, garantindo que cada rotina é de uma categoria diferente

8.4.4.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;

8.4.4.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

8.4.4.2.4 Classificação: Soma das quatro notas.

8.4.4.2.5 Critérios de Desempate:

- Soma das 4 notas de Execução
- Soma das 4 notas de Artística
- Se o desempate se mantiver, este não será desfeito

8.4.5 Programa Técnico: CIP FIG 2025/28

8.4.6 Prémios:

8.4.6.1 Medalhas para os três primeiros classificados em todas as

categorias (são atribuídos os títulos de campeões nacionais).

8.4.6.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão, desde que existam três equipas, caso não sejam preenchidas as 3 equipas o vencedor será anunciado publicamente;

8.4.6.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão.

8.5 Campeonato Nacional Base

8.5.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

8.5.2 Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR/AD/AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.5.3 Participação:

8.5.3.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

8.5.3.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I:

8.5.3.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, garantindo que cada rotina é de uma categoria diferente;

8.5.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;

8.5.3.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

8.5.3.2.4 Classificação: Soma das quatro notas.

8.5.3.2.5 Critérios de Desempate

- Soma das 4 notas de Execução
- Soma das 4 notas de Artística
- Se o desempate se mantiver, este não será desfeito

8.5.3.2.6 Programa Técnico: Código Nacional Adaptado Base 2025/2028

8.5.3.2.7 Prémios:

8.5.3.2.7.1 Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;

8.5.3.2.7.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão, desde que existam três equipas, caso não sejam preenchidas as 3 equipas o vencedor será anunciado publicamente;

8.5.3.2.7.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;

8.6 Competição Interterritorial

8.6.1 Escalões Etários: Iniciados e Juvenis:

8.6.2 Categorias (5): IF, IM, PR, PM, TR e GR;

8.6.3 Participação:

- Ginastas filiados na FGP;
- Entrada direta pelas idades;
- Inscrição feita através da respetiva AT com enquadramento técnico do treinador territorial;
- Poderão participar ginastas da divisão Base e 1º Divisão;
- Em ambos escalões a classificação é feita por Associação Territorial. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada escalão, não havendo mínimo. ou seja, AT's com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva.

8.6.4 Programa Técnico: CIP FIG 2025/28

8.6.5 Prémios:

8.6.5.1 Taça para as 3 melhores equipas, por escalão.

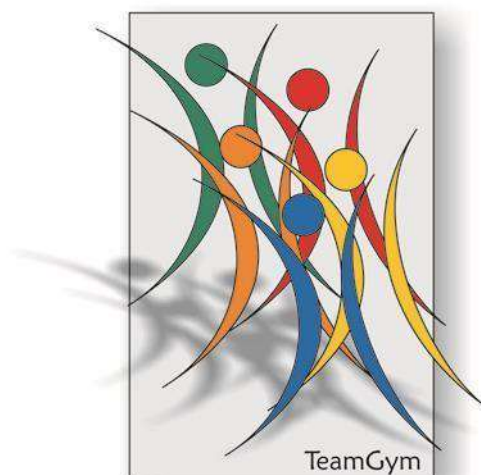
Como nota final, o presente documento entrará em vigor na presente época desportiva e todos os casos omissos ou em aparente contradição com outros regulamentos serão analisados e decididos pela Direção da FGP.

Anexos:

- Anexo 1 – Código Internacional de Pontuação FIG 2025-28;
- Anexo 2 – Código Nacional Adaptado Base 2025-28
- Anexo 3 – Programa técnico AEROKIDS 2025
- Anexo 4 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova 2025

Nota:

Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP



SECÇÃO 9 – TeamGym (TG)

1. Planeamento Anual 2024-2025

Competição	Data	Local	Obs.
Taça de Portugal da 1ª Divisão	5 e/ou 6 de abril de 2025	A definir	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2022 -2024
Taça de Portugal da Divisão Base	5 e/ou 6 de abril de 2025	A definir	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2022 -2024 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional da Divisão Base	21 e/ou 22 de junho de 2025	A definir	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2022 -2024 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional de Infantis	28 e/ou 29 de junho de 2025	A definir	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2022 -2024 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional da 1ª Divisão	28 e/ou 29 de junho de 2025	A definir	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2022 -2024

2. TeamGym – 1ª Divisão

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

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

2.2. Existem 3 tipos de categorias

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

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

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

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

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

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

2.5.1. Solo – 1 Esquema realizado por 8 a 10 ginastas.

2.5.2. *Tumbling* – 3 Séries realizadas por 6 ginastas por passagem.

2.5.3. Mini-trampolim/Mesa – 3 Saltos realizados por 6 ginastas por passagem.

3. Escalões/ Categorias

3.1. 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 da 1ª Divisão & Campeonato Nacional da 1ª Divisão	Juniiores	14 – 17 anos	2011 – 2008	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2022 -2024 (CoP EG)
	Seniores	≥ 16 anos	≤ 2009	
	+			
	Elite Júnior	14 – 17 anos	2011 – 2008	
	Elite Sénior	≥ 16 anos	≤ 2009	

3.2. Equipas poderão classificar-se para ingressar nas categorias de Elite desde que atinjam a Nota Final mínima para cada especialidade, bem como a Nota Final *All-Around*, de acordo com a tabela:

Nota de ingresso por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Elite Júnior		
Fem / Mx / Masc	13.000	41.000
Elite Sénior		
Feminino	14.000	44.000
Misto	15.000	47.000
Masculino	16.000	50.000

3.2.1. 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.

3.2.2. 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.

3.2.3. 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 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);
- Caso não seja verificada esta condição a equipa competirá automaticamente no escalão etário correspondente sem a condição de Elite.

3.3. 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.

3.4. Após a inscrição no respetivo Campeonato Territorial, fica definida a participação das equipas no Campeonato Nacional da 1ª Divisão ou 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).

4. Programas Técnicos

4.1. Solo: As equipas podem ser constituídas entre 8 e 10 ginastas e devem executar um esquema coreográfico de acordo com o CoP EG.

4.2. *Tumbling*: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG.

4.3. 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 envergar a roupa de competição ou em alternativa o equipamento de cerimónias protocolares do seu clube.

5. Equipamentos

5.1. 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:

5.1.1. Solo – 8 Rolos de praticável (14m x 2m x 0,035m), formando uma área de competição de 16m x 14m.

5.1.2. Tumbling – 1 *Tumble Track* de TeamGym + 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.

5.1.3. Mini-trampolim - 1 Mini-trampolim de TeamGym, 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.

6. Competições

6.1. Taça de Portugal da 1ª Divisão (competição *All-Around*)

6.1.1. Escalões Etários: Júnior e Sénior / Elite Júnior e Elite Sénior.

6.1.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

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

6.1.4. Na Taça de Portugal da 1ª Divisão serão apurados e atribuídos os títulos de campeões da Taça de Portugal de TeamGym, por *Ranking* às equipas em cada um dos escalões e categorias.

6.2. Campeonato Nacional da 1ª Divisão (competição *All-Around*)

6.2.1. Escalões Etários: Júnior e Sénior / Elite Júnior e Elite Sénior.

6.2.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

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

6.2.4. 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.

6.2.5. 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.

6.2.6. Sistema de apuramento: Participação obrigatória no Campeonato Territorial. As equipas dos

Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no Campeonato Territorial e atingir a Nota Final mínima para cada especialidade, bem como a Nota Final *All-Around*, de acordo com a tabela:

Nota de apuramento por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Juniões		
Fem / Mx / Masc	10.000	32.000
Seniores		
Feminino	12.000	38.000
Misto	13.000	41.000
Masculino	14.000	44.000

6.2.7. Representatividade: Independentemente de não atingirem os mínimos de apuramento, todas as equipas medalhadas (três primeiros classificados / pódio), estão automaticamente apurados para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão.

6.2.8. A inscrição no Campeonato Territorial define a participação das equipas na 1ª Divisão tal como explanado no ponto 3.4. deste Manual.

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. Na Taça de Portugal da 1ª Divisão serão atribuídas medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria. A Taça será atribuída apenas às equipas que se classifiquem em 1º lugar.

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

7.3. 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);

8. 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 reserva-se 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).

9. 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.

10. Omissões:

10.1. Situações omissas ou não previstas no presente documento, cabe à Direção Técnica Nacional auxiliada pela Comissão Técnica da disciplina, avaliar as mesmas caso a caso e propor à Direção da FGP as ações a tomar.

11. 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-trampolim).

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-trampolim/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-trampolim, 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 da Divisão Base + Campeonato Nacional de Infantis + Campeonato Nacional da Divisão Base	Infantis Iniciados Juvenis Juniore Seniores	8 – 11 anos 10 – 13 anos 12 – 15 anos 14 – 17 anos ≥ 16 anos	2017 – 2014 2015 – 2012 2013 – 2010 2011 – 2008 ≤ 2009	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 ou 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).

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 insuflável (15m) + 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 de TeamGym + 1 rolo de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,20m e 1,65m para infantis e iniciados; entre 1,30m e 1,65m para juvenis e juniores; e entre 1,40m e 1,65m para 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. Taça de Portugal da Divisão Base (competição *All-Around*)

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

15.1.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

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

15.2.4. Na Taça de Portugal 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.

15.2. Campeonato Nacional de Infantis (competição *All-Around*)

15.2.1. Escalão Etário: Infantil.

15.2.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

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

15.2.4. No Campeonato Nacional de Infantis será apurado e atribuído o título à equipa Nacional do escalão Infantil de TeamGym.

15.2.5. Sistema de apuramento: Participação obrigatória no Campeonato Territorial. As equipas infantis dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no Campeonato Territorial e ter Nota Final diferente de zero (o) em todas as especialidades.

15.3. Campeonato Nacional da Divisão Base (competição *All-around*)

15.3.1. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores.

15.3.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.

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

15.3.4. 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.

15.3.5. 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.

15.3.6. Sistema de apuramento: Participação obrigatória no Campeonato Territorial. As equipas dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no Campeonato Territorial e

atingir a Nota Final mínima para cada especialidade, bem como a Nota Final *All-Around*, de acordo com a tabela:

Nota de apuramento por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Iniciados		
Fem / Mx / Masc	8.000	26.000
Juvenis		
Fem / Mx / Masc	9.000	29.000
Juniões		
Fem / Mx / Masc	10.000	32.000
Seniores		
Feminino	10.000	32.000
Misto	11.000	35.000
Masculino	12.000	38.000

15.3.7. Representatividade: Independentemente de não atingirem os mínimos de apuramento, todas as equipas medalhadas (três primeiros classificados / pódio), estão automaticamente apurados para o Campeonato Nacional da Divisão Base.

15.3.8. A inscrição no Campeonato Territorial define a participação das equipas na Divisão Base tal como explanado no ponto 3.4. deste Manual.

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. Na Taça de Portugal da Divisão Base serão atribuídas medalhas aos elementos integrantes das três

primeiras equipas em cada escalão/categoria. A Taça será atribuída apenas às equipas que se classifiquem em 1º lugar.

16.2. No Campeonato Nacional de Infantis e no Campeonato Nacional da Divisão Base serão atribuídas medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria.

16.3. 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. Escalão Infantil

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 apenas na especialidade de Solo (desde que não contenha linguagem inapropriada nem carácter sexual, violento ou ofensivo).

20.3 Elementos adicionais à Tabela de Dificuldade de Mini-trampolim para o escalão Infantil (exceções CoP EG):

- Carpa de pernas afastadas;
- Salto Vertical com 1/2 Pirueta.

Nota: As equipas poderão realizar os saltos acima referidos aos quais será atribuído o valor 0,05 de dificuldade (DV = 0,05).

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 juízes 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 de 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"	1'45" – 2'45"	2'15" – 2'45"	2'15" – 2'45"	2'15" – 2'45"
	Esquema coreográfico com acompanhamento musical (CoP EG)				
Número de Formações	Mín. 5	Mín. 6	Mín. 7	Mín. 8	Mín. 8
Dificuldade e Composição com as seguintes exceções ao CoP EG	Elementos de Dificuldade a realizar (7 elementos diferentes): 2 "Balance Elements" + 2 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <u>Não</u> é obrigatório HB1001 <u>Não</u> requer realização de Sequência Rítmica (RS) <u>Não</u> requer realização de Dificuldade em Movimento (DS) <u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)	Elementos de Dificuldade a realizar (8 elementos diferentes): 3 "Balance Elements" + 2 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <u>Não</u> é obrigatório HB1001 <u>Não</u> requer realização de Dificuldade em Movimento (DS) <u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)	Elementos de Dificuldade a realizar (9 elementos diferentes): 3 "Balance Elements" (com HB1001) + 3 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" + 1 "Flexibility Element" + 1 "Group Element" <u>Não</u> requer Distribuição de Dificuldade (DD)	CoP EG	CoP EG

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	6 ginastas (equipas mistas: um terço ou 50% M/F)	6 ginastas (equipas mistas: 50% M/F)		CoP EG (Requisitos para Juniores)
Tempo Total das Passagens	Máx. 2'00"	Máx. 2'45"			
	Apresentação feita com acompanhamento musical (CoP EG)				
Número de Passagens	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: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 2 Passagens Livres (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente <u>e</u> outra apenas com saltos atrás)			
Número de elementos	Cada série é composta por 2 elementos no mínimo		Apenas duas séries com mín. 2 elementos	Apenas uma série com mín. 2 elementos	
Outras exceções ao CoP EG	Não há requisitos obrigatórios de piruetas (360°)				

Mini-trampolim					
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Séniore
Equipamento Desportivo	Mini-trampolim de TeamGym Plataforma de Saltos de TeamGym (Mesa de Saltos) Zona de Receção Uniforme Colchão Happy Landing Rolo de Corrida				
Ginastas por Passagem	4 ginastas	6 ginastas (equipas mistas – um terço ou 50% M/F)	6 ginastas (equipas mistas - 50% M/F)		CoP EG (Requisitos para Juniores)
Tempo Total das Passagens	Máx. 2’00’’	Máx. 2’45’’			
	Apresentação feita com acompanhamento musical (CoP EG)				
Número de Passagens	2 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 1 Passagem Livre (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem com a mesa de saltos e outra sem)	3 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 2 Passagens Livres (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem com a mesa de saltos e outra sem)			
Altura da Mesa de saltos	1,20m – 1,65m		1,30m – 1,65m		
Outras exceções ao CoP EG	Não há requisitos obrigatórios de piruetas (540º) --- Não há requisitos obrigatórios de saltos múltiplos				

23. Documentação

23.1. Todos os documentos estão disponíveis para consulta e *download* em:

<https://www.ginastica.org/> (Site da Federação de Ginástica de Portugal)

<https://www.europeangymnastics.com/page/rules/> (Site da European Gymnastics)

- *Clarifications CoP 2022-2024*
- *FAQ for the TeamGym Code of Points – August 2024*
- *Code of Points 2022-2024 – Revision A*
- *2023 Manual for LOCs*
- *2023 Directives for Equipment*
- *2024-2025 Technical Regulations*