

Índice

SECÇÃO 1 – Disposições comuns	4
1. Considerações Gerais	4
2. Programas e Projetos	4
3. Regulamentos e Documentos orientadores	4
4. Cerimónias protocolares	5
5. Estandartes.....	5
6. Empates.....	5
7. Emblemas.....	5
8. Protestos	6
9. Horários das Competições.....	6
10. Filiações.....	7
11. Participação em Eventos	7
12. Inscrições em Competições e Eventos.....	7
13. Acreditações.....	8
14. Parcerias entre Clubes.....	8
15. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)	9
16. “Rankings”	10
17. Recordes.....	10
18. Acesso ao Campeonato Nacional.....	11
19. Casos omissos.....	12
SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina	13
1. Planeamento Anual 2018-2020	14
2. Especialidades/Aparelhos	14
3. Categorias Escalões Etários	15
4. Pontuações de integração nas categorias de Elite	17
5. Exercícios.....	18
6. Competições.....	20
7. Anexos.....	23
SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina	25
1. Planeamento Anual 2018-2020	26
2. Especialidades	26
3. Categorias Escalões Etários.....	28
4. Critérios para integração nas categorias de Elites.....	30
5. Exercícios.....	30
6. Competições.....	31

7. Anexos.....	36
SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica.....	37
1. Planeamento anual 2018-2020	38
2. Tipos de Competições	38
3. Aparelhos	39
4. Escalões Etários	39
5. Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores).....	39
6. Programas Técnicos.....	39
7. Competições.....	41
8. Anexos.....	48
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins.....	49
1. Planeamento anual 2018-2020	50
2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições	50
3. Especialidades Aparelhos	51
4. Escalões Etários	51
5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior)	51
6. Programas Técnicos.....	52
7. Competições.....	57
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática	61
1. Planeamento Anual – 2018-2020	62
2. Diagramas de Competição	62
3. Músicas	63
4. Painéis de Juizes (Júris).....	63
5. Entradas e saídas do praticável	64
6. Equipamento de Competição.....	64
7. Categorias.....	64
8. Acesso aos vários Escalões	64
9. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior	65
10. Programas Técnicos.....	66
11. Competições.....	75
12. Anexos.....	80
SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica	81
1. Planeamento Anual 2018-2020	82
2. Aparelhos (praticável)	82
3. Categorias / Especialidades	82
4. Constituição do Júri das competições	83
5. Escalões	83

6.	Organização do quadro competitivo nacional.....	83
7.	Programas Técnicos:.....	83
8.	Desempates.....	84
9.	Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior:	84
10.	Competições.....	84
9.	Anexos.....	86
SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos.....		87
10.	Planeamento anual 2018 - 2020.....	88
11.	Escalões Etários Categorias.....	88
12.	Programas Técnicos.....	88
13.	Eventos Nacionais	88
SECÇÃO 9 – TeamGym.....		91
1.	Planeamento Anual – 2018-2020	92
2.	Especialidades	92
3.	Acesso aos vários Escalões/Categorias.....	92
4.	Mínimos de ingresso nas categorias de Elite.....	93
5.	Programas Técnicos.....	93
6.	Equipamentos	94
7.	Competições.....	94
8.	Desempates.....	95
9.	Anexos.....	95

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Considerações Gerais

1. Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos nacionais e internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.
2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.
3. Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

2. Programas e Projetos

- 2.1 Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC): A FGP no seu Orçamento tem prevista uma dotação, para ajudar os Clubes a melhorarem as condições de treino dos seus ginastas;
- 2.2 Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR): Dois âmbitos de intervenção: Alto Rendimento e Desenvolvimento da Prática Desportiva com três dimensões prioritárias: treino de alto rendimento em regime bi diário, apoio ao desenvolvimento do projeto desportivo do clube onde o treinador exerce a atividade e apoio a outros clubes (Programa em fase de requalificação);
- 2.3 Organização de grandes eventos e competições internacionais e apoio a eventos internacionais organizados por entidades coletivas filiadas: candidatura à organização de cinco Taças do Mundo 2018 (ACRO, AER, GAF/GAM, GR e TRA), bem como ao Campeonato do Mundo de AER e organização já concedida do Campeonato da Europa de TeamGym. É disponibilizado apoio administrativo e logístico às entidades coletivas filiadas na FGP que organizem eventos nacionais e internacionais.

3. Regulamentos e Documentos orientadores

- 3.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
 - 3.1.1 **Regulamento Geral e de Competições:** com pequenos reajustamentos trata-se de um documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
 - 3.1.2 **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.

3.1.3 Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas: Documento que estabelece um conjunto de princípios e regras que visam proporcionar apoio financeiro complementar que ajude os ginastas a realizarem percursos de excelência, com vista ao seu apuramento para os Jogos Olímpicos

3.1.4 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 pois de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

4. Cerimónias protocolares

4.1. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

4.

4.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de competição, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, participam todos os ginastas participantes, tendo os mesmos de estar preparados para o desfile antes do final da competição.

5. Estandartes

5.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.

6. Empates

6.1. As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação Internacional de Ginástica para cada disciplina.

7. Emblemas

7.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu

fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Podem, se assim o desejaram, 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.

- 7.2. O emblema deve ser colocado em local bem visível e de forma estética. Os locais possíveis de colocação são os seguintes: peito (centro, lado esquerdo ou lado direito) braço direito ou esquerdo (2 a 3 dedos abaixo da linha do ombro), evitando desta forma alguns abusos verificados em diversas situações.

8. Protestos

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

9. Horários das Competições

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

competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (aparelhos de aquecimento). Caso tal não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

10. Filiações

- 10.1 As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juizes 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.
- 10.2 As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal. Os juizes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

11. Participação em Eventos

- 11.1 As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.
- 11.2 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.
- 11.3 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.

12. Inscrições em Competições e Eventos

- 12.1 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.

- 12.2 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.
- 12.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida.**
- 12.4 Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym). Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada. Para eventos GPT consultar O Manual de Procedimentos Administrativos e os Regulamentos específicos de cada evento.
- 12.5 O NIB para onde devem ser efetuadas as transferências é:

Federação de Ginástica de Portugal
Banco Millennium BCP
NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6

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

Ginástica Acrobática (anexo 10)	Bernardo Tomás	acro@gympor.com
Ginástica Aeróbica	Sofia Costa	aer@gympor.com
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	gamgaf@gympor.com
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	gpt@gympor.com
Ginástica Rítmica	Andreia Sanches	gr@gympor.com
Ginástica de Trampolins	Isabel Falcão	tramp@gympor.com
TeamGym	Bernardo Tomás	cdno@gympor.com

13. Acreditações

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

14. Parcerias entre Clubes

- 14.1 Só é possível a constituição de pares com ginastas de clubes diferentes em Trampolim

Sincronizado, não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

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

- 15.1 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;
- 15.2 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;
- 15.3 O acesso a elites processa-se na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida. Para efeitos de passagem a Elite, o Campeonato Nacional da 1ª divisão e as SuperFinais devem ser consideradas a mesma competição já que são fases distintas do mesmo;
- 15.4 A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do (s) clube (s) a que o (a) ginasta/par/trio/grupo pertence. Nos casos de pares grupos com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;
- 15.5 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;
- 15.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 15.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 15.8 Quando um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, este caduca.
- 15.9 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 os (s) membros (s) substitutos

já forem detentores da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de “Base” para “Volante” ou vice-versa.

16. “Rankings”

- 16.1. 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 e Base.
- 16.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 16.3. 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;
- 16.4. EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 16.5. Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o “ranking” os (as) ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;
- 16.6. 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;
- 16.7. Os “rankings” serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do **Ciclo 2017 -2020**.
- 16.8. 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.

17. Recordes

- 17.1. Serão estabelecidos recordes de notas finais por disciplina, por escalão etário e por especialidade, exceto Benjamins, Infantis e Base, podendo estes estar também associados a notas de dificuldade, de execução ou outros indicadores que se considerem passíveis de enquadrar esta dinâmica;

- 17.2. São elegíveis para a obtenção de recordes as competições do calendário oficial da FGP ou competições organizadas sob a égide da FGP, e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;
- 17.3. Os recordes terão uma vigência de um ciclo olímpico, iniciando-se o seu registo no dia 01 de janeiro do ano seguinte ao da realização dos Jogos Olímpicos de Verão, que terminará no dia 31 de dezembro do ano de realização dos Jogos Olímpicos de Verão seguintes;
- 17.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;

18. Acesso ao Campeonato Nacional

- 18.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 18.2. 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;
- 18.3. 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;
- 18.4. A Associação Territorial através de ofício dirigido á FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.
- 18.5. As cotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 18.6. 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;
- 18.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são;
 - Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
 - Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo

escalão/categoria nos trios;

- Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
- 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).

19. Casos omissos

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



1. Planeamento Anual 2018-2020

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal Iª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniore Seniores	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional (e Super Finais) Iª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional Base	Iniciadas Juvenis Juniore Seniores	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Programa Técnico de Base

2. Especialidades/Aparelhos

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

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta pode utilizar aparelhos que não sejam os fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais é facultada para treino das ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial, composta pelo menos 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) Nos escalões de benjamins, Infantis, iniciadas e juvenis podem ser utilizados colchões suplementares, sempre que do ponto de vista pedagógico e de segurança se justifique.

b) I DIVISÃO

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

c) BASE

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

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

3. Categorias| Escalões Etários

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

- 3.1. As ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso. Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado 2017-2020 e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.
- 3.2. Pretende-se que as ginastas da 1ª Divisão se distingam das ginastas da Base, não só pelas exigências de dificuldade, mas essencialmente pela qualidade das suas execuções.
- 3.3. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível.
- 3.4. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa especialidade ou especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida na Qualificativa e/ou no Campeonato Nacional da Base, a transição para a 1ª Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte.
- 3.5. Caso uma ginasta (que já tenha apresentado a proficiência mínima) decida continuar a competir na Base, na época seguinte, só pode voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica. Esta situação apenas se verifica se houver mudança de escalão.
- 3.6. As ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à 1ª Divisão de três formas distintas:
 - 3.6.1. Competições distritais/ nacionais realizadas com os regulamentos do programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Campeonatos Distritais, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, entre outras, onde as ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitadas, caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;
 - 3.6.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à 1ª Divisão;
 - 3.6.3. Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.
- 3.7. No caso de a ginasta já estar inscrita em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à 1ª Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.
- 3.8. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.

Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com

as instruções que seguem:

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

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

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

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

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

4. Pontuações de integração nas categorias de Elite

Categoria	Escalão	Fator de Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
ELITE	Juniore	Concurso Geral Individual	41,966	FIG Juniores
		Saltos	12,266	
		Paralelas Assimétricas	8,833	
		Trave	9.466	
		Solo	10,911	
	Seniores	Concurso Geral Individual	45,398	FIG
		Saltos	12,900	
		Paralelas Assimétricas	10,300	
		Trave	10,800	
		Solo	11,633	
Valores provisórios com base nas alterações do código para o ciclo 2017-2020 (-0,5 pontos em cada aparelho e 0,4 pontos nos saltos, CGI – 2,0 pontos). Para juniores é referência 5/6 da tabela do CEJ2016 e para seniores 3/4 da tabela CM 2015				

NOTAS:

4.1. O ingresso nesta categoria será feito para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima acrescida de 0,60 pontos, pelo menos em dois aparelhos, pontuação mínima acrescida de 1,00 ponto 1 aparelho passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.

4.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;

4.3. As ginastas pertencentes à SN são consideradas como Elite aquando da mudança de escalão;

5. Exercícios

5.1. 1ª Divisão

- 5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;
- 5.1.2. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 5.1.4. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por especialidade ou por equipas;
- 5.1.5. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 5.1.6. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2017-2020;
- 5.1.7. Nas competições onde existe apuramento para finais ou mesmo finais, a saber Campeonato Nacional da 1ª divisão e Super Finais, é aplicável o concurso III para a competição de saltos, para qualquer escalão. Nas restantes competições (e CGI/Equipas no CN 1ª divisão), para iniciadas e juvenis aplica-se a regra do concurso I (melhor de dois saltos, de acordo com o código adaptado) e para juniores e seniores (um único salto, de acordo com código FIG);

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

5.2. Base

- 5.2.1. 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;

- 5.2.2. O seu programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos com exigências específicas (EFac), para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos. O objetivo da inclusão de exercícios facultativos neste programa competitivo baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais diversificado e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis;
- 5.2.3. Os EFac deste programa são baseados nas regras da CP da FIG. Para cada especialidade são apresentadas cinco exigências específicas e um determinado número de elementos de dificuldade. Para cada grau está definido o valor da Nota D, que poderá aumentar (bonificação), até um máximo de 0,5 pts, se a ginasta efetuar elementos de dificuldade superior ao exigido.
- 5.2.4. Entre os graus 7 e 5 de trave e solo, as ginastas podem utilizar elementos coreográficos (e música no solo) não constantes do EOb, contudo devem ter em consideração as regras descritas nas generalidades de cada especialidade inscritas no Programa Técnico Competitivo da Base de Ginástica Artística Feminina;
- 5.2.5. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos e, podem inclusivamente participar em aparelhos distintos com graus de exercícios obrigatórios ou facultativos diferentes;
- 5.2.6. Num determinado escalão etário, as ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/ espaço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAF;
- 5.2.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;
- 5.2.8. O Programa Técnico Competitivo de GAF, assim como vídeos dos exercícios e as músicas para os exercícios obrigatórios estão disponíveis na página oficial da FGP <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>;

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

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA POR ESPECIALIDADE				
Nota Final (Nota E + Nota D) Nota de Dificuldade (Nota D) \Leftrightarrow 100%; Nota de Execução (Nota E) \Leftrightarrow Percentagem segundo o grau e a especialidade executada:				
GRAUS	Saltos	Paralelas assimétricas	Trave	Solo
Exercícios obrigatórios	$\geq 8,25\text{pts}$	$\geq 7,50\text{pts}$	$\geq 7,50\text{pts}$	$\geq 7,50\text{pts}$
Exercícios facultativos	$\geq 8,00\text{pts}$	$\geq 7,00\text{pts}$	$\geq 7,00\text{pts}$	$\geq 7,00\text{pts}$
PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA COM MÉDIA NAS QUATRO ESPECIALIDADES				
Nota Final (Nota E + Nota D) Nota de Dificuldade (nota D) - 100% Nota de execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 7,50pts				

NOTA IMPORTANTE:

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

6. Competições

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

6.1 Campeonato Nacional da 1ª Divisão**Categorias| Escalões Etários:**

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

Participação:

- À exceção de ginastas da Seleção Nacional e Elites para participar nesta competição as ginastas devem participar no campeonato territorial.
- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).

- 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.
- Nos escalões de Júniores e Júniores Elite as equipas poderão ser constituídas por ginastas de ambos os escalões/categoria. O mesmo poderá acontecer nos escalões de Seniores e Seniores Elite.
- Nesta competição serão entregues apenas os prémios para as melhores equipas e classificação geral individual.

Programa de competição:

	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Geral Individual e coletiva		Soma das 3 melhores atuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis	Exercícios facultativos Código Adaptado	Geral Individual e coletiva		
	Juniores	Todas as especialidades	Geral Individual	Coletiva	
	Juniores Elite	Exercícios facultativos Código FIG juniores	Geral Individual		
	Seniores	Todas as especialidades	Geral Individual	Coletiva	
	Seniores Elite	Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual		

6.2 Super Finais Campeonato Nacional 1ª Divisão

Competição dedicada a finais por aparelho

Categorias| Escalões Etários:

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

Participação:

Apuram-se para as Super Finais os 6 melhores ginastas (de cada escalão/categoria) em cada especialidade que competiram no campeonato nacional.

No Campeonato Nacional são indicadas duas ginastas reserva por especialidade/escalão, que podem inscrever-se nas Super Finais, e podem eventualmente substituir ginastas desistentes.

6.3 Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

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

Participação

- O modelo de participação será apresentado oportunamente.

Programa de competição:

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

6.4 Campeonato Nacional universitário

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

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

Programa de competição:

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

6.5 Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

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

Participação:

- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 contando as 3 melhores notas obtidas pela equipa em cada aparelho.
- As ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma aberta, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estas ginastas em todas as outras competições permanecerão na Base.
- Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2ºano), nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios. O mesmo acontece em ginastas Juvenis no que diz respeito à participação na Taça de Portugal Absoluta. Esta subida de escalão só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Também podem participar na Taça de Portugal Jovem as ginastas dos escalões de Iniciados e juvenis de Base que tenham obtido proficiência nas especialidades respetivas.
- Nesta competição serão entregues os prémios para as melhores equipas e para as melhores ginastas em cada especialidade.

Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	1ª Divisão	Esperanças (Iniciadas e Juvenis)	todas as especialidades Exercícios facultativos Código Adaptado (juvenis)	Coletiva
Taça de Portugal Absoluta	Base 1ª Divisão	Absolutos (Juniores e Seniores)	todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG seniores	Coletiva

7. Anexos

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

- Regulamentos Técnicos da FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20160905%20TR%202017-e.pdf>



SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina

1. Planeamento Anual 2018-2020

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Campeonato Nacional (e Super Finais) 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Universitário	Seniores	Programa Técnico de Base
Taça de Portugal 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Código adaptado Código FIG

2. Especialidades

5.

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

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta 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	Cavalo com Arções	Mesa de Saltos
Iniciados	1,05 m	1,10 m*
Juvenis	1,05 m	1,25 m*

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

- c) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões na entrada para o Cavalo com Arções;
- d) Em todos os escalões e em qualquer aparelho, é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação. No solo este colchão não pode ser movimentado. No campeonato nacional e super finais, para os escalões de juniores e seniores 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	<ul style="list-style-type: none"> Pela idade
	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	<ul style="list-style-type: none"> Pela idade
I Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Ginastas que tenham obtido sucesso (Proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de exercícios obrigatórios GAM.
	Juniore Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a Iª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para Iª Divisão, mas o contrário não é possível;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na Iª Divisão, numa ou mais especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nas outras especialidades, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida no Campeonato Nacional da Base, a transição para a Iª Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte;
- 3.4. Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à Iª Divisão de três formas distintas:
 - 3.4.1. Competições nacionais realizadas com os regulamentos programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, onde os ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitados,

caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;

3.4.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à 1ª Divisão;

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

3.4.4. No caso de um ginasta já estar inscrito em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à 1ª Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.

3.4.5. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.

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

✓ Condições de realização dos exames:

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

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

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

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

3.6. Quando um ginasta obtém o acesso à 1ª Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica. Esta situação apenas se verifica se houver mudança de escalão.

4. Critérios para integração nas categorias de Elites

Categoria	Escalão	Factor de Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
ELITE	Juniore	Concurso Geral Individual	69,082	FIG Juniore
		Solo	11,833	
		Cavalo com Arções	10,300	
		Argolas	10,708	
		Saltos	12,266	
		Paralelas	11,300	
		Barra-fixa	10,633	
	Seniore	Concurso Geral Individual	74,864	FIG
		Solo	12,433	
		Cavalo com Arções	12,000	
		Argolas	12,433	
		Saltos	13,200	
		Paralelas	12,633	
		Barra-fixa	12,066	
Valores provisórios com base nas alterações do código para o ciclo 2017-2020 (-0,5 pontos em cada aparelho e 0,4 pontos nos saltos). Para juniore é referência 5/6 da tabela do CEJ2016 e para seniore 3/4 da tabela CM 2015				

- 4.1. O ingresso nesta categoria será feito para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima acrescida de 0,50 pontos, pelo menos em três aparelhos, pontuação mínima acrescida de 0,80 pontos 2 aparelhos e pontuação mínima acrescida de 1,00 ponto 1 aparelho passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.
- 4.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;
- 4.3. Os ginastas pertencentes à SN são considerados como Elite aquando da mudança de escalão;

5. Exercícios

5.1. 1ª Divisão

- 5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;
- 5.1.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;
- 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 5.1.4. Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição tenha classificação por especialidades ou por equipas;
- 5.1.5. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciados e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2017-2020, elaborado pela FGP;

- 5.1.6. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 5.1.7. Em competições conjuntas, como a Taça Jovem ou Taça de Portugal, aplicam-se as regras de ajuizamento do escalão superior.
- 5.1.8. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciados é obtida com a realização de um salto. Para Juvenis é obtida pela média dos dois saltos realizados, tendo os mesmos de ser diferentes (podem ser do mesmo grupo). Caso efetue dois saltos iguais, o ginasta será penalizado com 1,00 ponto no 2º salto.
- Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.

- 5.1.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
Iª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios facultativos	igo FIG adaptado
	Juvenis		
	Juniores		
	Juniores Elite		ódigo FIG júnior
	Seniores		
	Seniores Elite		Código FIG

5.2. Base

- 5.2.1. Na Base, está a ser construído um novo programa competitivo que será apresentar no mais breve prazo possível;
- 5.2.2. Os ginastas podem participar apenas numa ou em várias especialidades em cada evento;
- 5.2.3. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o nível 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;
- 5.2.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;

6. Competições

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

6.1. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

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

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos níveis mínimos de acesso (ou superiores) do programa de base.
- À exceção de ginastas da Seleção Nacional e Elites para participar nesta competição os ginastas devem participar no campeonato territorial.
- Nesta 1ª fase serão entregues apenas os prémios para as melhores equipas e classificação geral individual.
- A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 em cada especialidade. Para a classificação coletiva são contabilizadas as 3 melhores notas, em cada especialidade, em cada equipa composta pelo máximo de 6 ginastas. Ou seja a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Na competição coletiva de iniciados podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º anos), desde que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) do programa da Base.

Programa de competição:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Geral Individual, e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa*
	Juvenis	Exercícios facultativos	Geral Individual, e coletiva	
		Código FIG Adaptado		
	Juniores	Todas as especialidades	Geral Individual, e coletiva	
	Juniores Elite	Exercícios facultativos	Geral Individual, e coletiva	
		Código FIG júnior		
	Seniores	7. Todas as especialidades	Geral Individual, e coletiva	
		s		
	Seniores Elite	8. Exercícios facultativos	Geral Individual, e coletiva	
		9. Código FIG		

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

6.2. Super Finais – Campeonato Nacional 1ª Divisão

Competição dedicada a finais por aparelho

Categorias| Escalões Etários:

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

Participação:

Apuram-se para as Super Finais os 6 melhores ginastas (de cada escalão/categoria) em cada especialidade que competiram no campeonato nacional.

No Campeonato Nacional são indicados dois ginastas reserva por especialidade/escalão, que podem inscrever-se nas Super Finais, e podem eventualmente substituir ginastas desistentes.

6.3. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- Para participar nesta competição as ginastas têm que participar no campeonato distrital
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva. A classificação coletiva é dada pelo somatório das pontuações, dos 3 melhores exercícios em cada especialidade. Está neste momento a ser construído um novo programa competitivo para a Base que será apresentado no mais breve prazo possível.

Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
Base	Iniciados	Todas as especialidades Programa Técnico Base	Geral individual, por especialidade e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Juniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Seniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	

6.4. Campeonato Nacional Universitário**Categorias| Escalões Etários:** Seniores**Participação:**

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

Programa de competição:

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

6.5. Taça de Portugal**Categorias| Escalões Etários:**

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

Participação:

- Ginastas da I Divisão nos escalões de iniciados e juvenis e nos escalões de juniores e seniores podem participar ginastas da Base e da I Divisão em conjunto.

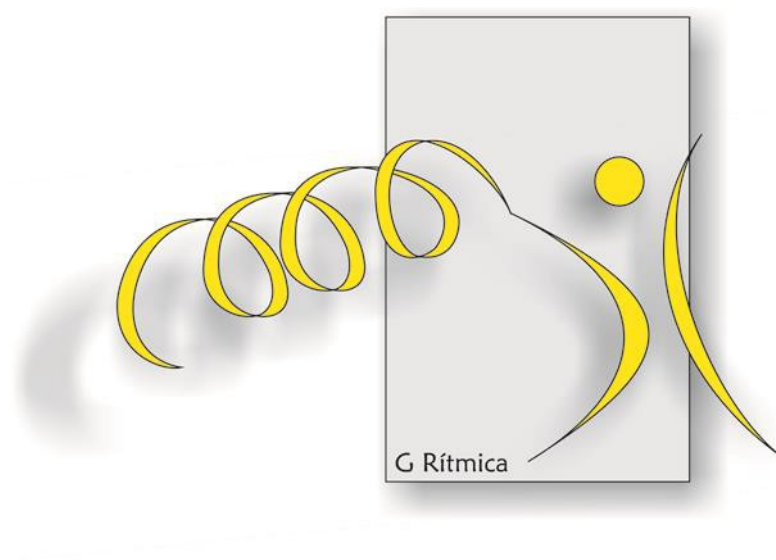
- A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 em cada especialidade. Para a classificação coletiva são contabilizadas as 3 melhores notas, em cada especialidade, em cada equipa composta pelo máximo de 6 ginastas. Ou seja a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Os ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na competição coletiva Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano), iniciados e juvenis de base nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na competição coletiva da Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis (da 1ª divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão.
- Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Serão entregues prémios, por especialidade, aos 3 melhores ginastas em competição, por especialidade e nas equipas, às 3 melhores classificadas.

Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Por especialidade e coletiva
		Juvenis	Código FIG Adaptado (2017/2020)	
Taça de Portugal Absoluta	Base 1ª Divisão	Juniores	Todas as especialidades	Por especialidade e coletiva
		Seniores	Código FIG (Seniores) (2017/2020)	

7. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos> ou <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>
- <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20160905%20TR%202017-e.pdf>



SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica

1. Planeamento anual 2018-2020

Competição	Escalões Categorias	Organização	Obs.
Taça de Portugal	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
Campeonato Nacional de Base	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional 1ª Divisão e Super Finais	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
I Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins e Infantis)		Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins e Infantis)		Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)

* As Associações Territoriais devem efetuar o *upload* dos resultados das competições Territoriais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas.

* 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.

2. Tipos de Competições

- Individual
- Conjuntos
- Equipas

3. Aparelhos

- Normas dos Aparelhos (Anexo 1)

4. Escalões Etários

- Ver Regulamento Geral e de Competições

5. Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores)

Integram as Elites as ginastas que cumprirem com os seguintes requisitos:

ELITES	ESCALÃO/CATEGORIA	PONTUAÇÃO MÍNIMA (4 aparelhos)	SISTEMA DE PONTUAÇÃO
	JUNIORES	50.000	Código FIG para juniores
	SENIORES	55.200*	Código FIG

*A aferir após o CM.

6. Programas Técnicos

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

6.1. Programa Base:

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2017/2018	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Bola	Corda Arco	Arco Fita	Bola Maças
2018/2019	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda	Arco Bola	Bola Maças	Corda Arco

6.2. Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2017/2018	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
2018/2019	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Fita	Corda Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

6.3. Programa Conjuntos:

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2017/2018	5 ML	5 Arcos	5 Bolas	5 Fitas	5 Arcos
2018/2019	5 ML	5 Bolas	10 Maças	5 fitas	3 Arcos e 2 Maças

7. Competições

7.1 Taça de Portugal

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

7.1.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP - 1ª Divisão e Base;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;
- A competição é dividida por programas:
Programa A: Iniciadas e Juvenis
Programa B: Juniores e Seniores
- A equipa pode ser formada por ginastas de “diversos programas”;
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa;
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.
- Ginastas que optem por fazer equipas em Juvenis serão consideradas Juvenis durante a época.

7.1.3 Programa de Competição:

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

*As ginastas que tenham feito parte das Elites ou das SN no ano anterior podem propor-se a fazer os 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir as marcas para Elite

7.1.4 Competição por equipas:

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- Classificação:
 - A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;

- No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral. As outras entrarão em extraconcurso.
- Taça para as três primeiras equipas da classificação geral;
- Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

7.2 Circuito de Abertos de Conjuntos

7.2.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Júniores e Seniores

7.2.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG);
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Abertos”;
- Um conjunto pode participar em apenas um dos Abertos, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Abertos” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

7.2.3 Programa de Competição:

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

7.2.4 . Competição Conjuntos:

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

7.3 **Campeonato Nacional de Base**

7.3.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.3.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores de Base que se tenham qualificado para esta competição no primeiro terço da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Nos Campeonatos Territoriais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base;
- A qualificação é nominal, podendo existir uma ginasta de reserva em cada distrito e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

7.3.3 III. Programa de Competição

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

- Competição individual:

Classificação:

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

7.4 Campeonato Nacional da 1ª Divisão

7.4.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.4.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Todas as Campeãs Nacionais Base podem participar;
- As ginastas que estejam ao serviço da SN, e que por calendário não possam competir no Campeonato Territorial respetivo, ficam apuradas diretamente para o CN.

7.4.3 Programa de Competição:

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

- **Classificação individual:**
 - À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria;
 - Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
- **Classificação por Equipas:**
 - Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão. As categorias de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição. É atribuído o título de Campeão Nacional de equipas à equipa com melhor somatório, em cada escalão;
 - Taças para as três melhores equipas por escalão.

7.5 **Super Finais**

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

7.5.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite que se tenham qualificado para esta competição nos seis primeiros lugares de cada aparelho, no Campeonato Nacional da 1ª Divisão.
- A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada aparelho e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição. As ginastas reserva devem inscrever-se na competição, no entanto, só será aplicada a taxa de inscrição caso se consome a sua participação.

7.5.3 Programa de Competição:

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

- Classificação **individual**:
 - É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho, em cada um dos escalões e categorias;
 - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão e categoria;
 - Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente).

7.6 Campeonato Nacional de Conjuntos

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

7.6.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG).

7.6.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Arcos		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Fitas	Código FIG	
Seniores	5 Arcos		

Competição de Conjuntos:

- Cada conjunto efetua duas passagens, à exceção dos conjuntos de Infantis que efetuam apenas uma passagem.
- 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.

Classificação:

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
- Ao Conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
- Taça para o Conjunto Campeão Nacional;
- Medalhas para as ginastas dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis.

7.7 EMPATES

São aplicadas as regras definidas pela Federação Internacional de Ginástica

7.8 Campeonatos/Encontros Territoriais

7.8.1 Escalões Etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elites

7.8.2 Participação: Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador), Dirigentes e juízes filiadas na FGP

7.8.3 Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual

7.8.4 Tendo em vista nos próximos anos a integração de um Torneio de Grupos a nível Nacional, sugere-se que as Associações Territoriais organizem provas, a título experimental, para grupos nos vários escalões etários. O objetivo é privilegiar o trabalho em grupo/conjunto em ambas as divisões e escalões, de uma forma mais abrangente.

- Aberto a ginastas filiadas na FGP nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
- Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
- Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
- Os grupos executam apenas uma passagem;

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

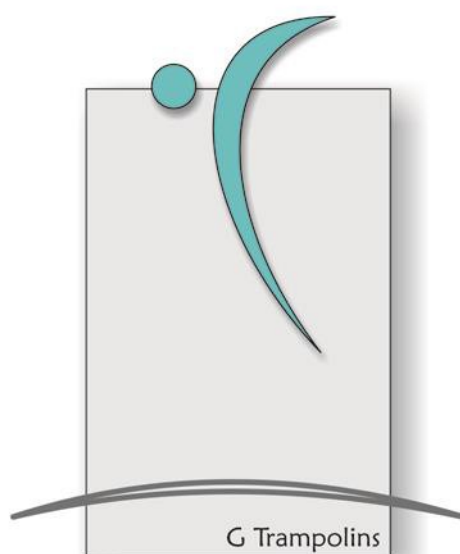
8. Anexos

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

Anexo 1 – Normas dos Aparelhos (a indicar posteriormente)

Anexo 2 – Código Nacional Adaptado

Anexo 3 – Ficha de Inscrição Agentes em Prova



SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins

1. Planeamento anual 2018-2020

Competição	Escalões/Categorias
Campeonatos/Encontros Territoriais	Todos escalões e Categorias
Campeonato Nacional DMT e TUM e Super Finais	Todos menos infantis e Benjamins
Campeonato Nacional Base TRI	Todos menos infantis e Benjamins
Campeonato Nacional 1ª Divisão TRI e TRS e Super Finais	Todos menos infantis e Benjamins
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Todos menos infantis e Benjamins

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

2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM:

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

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

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

DUPLO MINI TRAMPOLIM e TUMBLING:

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

3. Especialidades | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

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

4. Escalões Etários

Ver Regulamento Geral e de Competições~'

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

ELITE JÚNIOR

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 3.60	62.400
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.40	66.000

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 7.50	86,300
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.00	91,000

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo	7,6 pts

ELITE SÉNIOR

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.20	65.600
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 7.20	69.600

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.50	91.000
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 13.00	95.500

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série	7,6 pts

Nota: A Dificuldade da série F1 não conta para a nota final de acesso ao escalão Elite.

5.1. Mínimos de ingresso em elite em Duplo Mini Trampolim

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

5.2. Mínimos de ingresso em Elite em Trampolim individual

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

5.3. Mínimos de ingresso em Elite em Tumbling

Os ginastas que pretendam ascender ao escalão Elite devem informar qual a prova em que o pretendem fazer, tendo que realizar o estabelecido para o respetivo ingresso no escalão

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

6. Programas Técnicos

6.1. DUPLO MINI TRAMPOLIM

Séries a incluir no Campeonato Territorial (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores).

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

JUVENIS	Requisitos de Série (Construção Livre)			
	Barani engrupado	Mortal atrás engrupado	Dificuldade	
	(4 1 0)	(4 - 0)	0.7 + 0.5 = 1.2	

JUNIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)			
	Barani encarpado	Mortal atrás encarpado	Dificuldade	
	(4 1 <)	(4 - <)	0.7 + 0.6 = 1.3	

SENIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani empranchado	Mortal atrás empranchado	Dificuldade
	(4 1 /)	(4 - /)	0.7 + 0.6 = 1.3

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

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

6.2. TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

O Trampolim Sincronizado terá uma divisão única.

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

6.2.1 Constituição de Pares de Trampolim Sincronizado

6.2.1.1 A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos;

6.2.1.2 A constituição dos Pares de TRS com ginastas Elites será considerado Elite apenas quando os 2 ginastas são Elites, todos os outros serão do escalão etário a que pertencem.

Requisitos Obrigatórios (F1) - **TRI Base e TRS:**

INICIADOS	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	2 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal
	1 salto com receção dorsal

JUVENIS	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	4 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal

JUNIORES	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	$\frac{3}{4}$ Mortal Atrás empranchado
	Mortal Atrás Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

SENIORES	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	$\frac{3}{4}$ Mortal Atrás empranchado
	Barani Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

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

1ª DIVISÃO (Requisitos CMGI)

INICIADOS		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional Super Finais		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal
		1 elemento c/ receção ventral
		Limite Dif. 1 elemento = 1,5

JUVENIS		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional Super Finais		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 mortal retaguarda empranchado c/ 1 pirueta (full)
		1 elemento c/ receção dorsal
		1 elemento c/ receção ventral
		Limite Dif. 1 elemento = 1,7

JUNIORES		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional Super Finais		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 mortal retaguarda emprachado c/ 1 pirueta (full)
		1 rudy ou rudy ball out
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral I
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

SENIORES		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional Super Finais		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
		Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação transversal
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

NOTA: Para acesso a Elite não existem os limites de dificuldade

ELITE JÚNIOR	
Campeonato Nacional Super Finais	
Requisitos	1 elemento com receção ventral ou dorsal
	1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
	1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo) e 360° de rotação transversal (no mínimo)
	1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
Observações	<ul style="list-style-type: none"> - 10 elementos diferentes. - 9 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - Os requisitos para Juniores Elite não podem ser combinados num mesmo elemento.

ELITE SÉNIOR	
Campeonato Nacional Super Finais	
Observações	<ul style="list-style-type: none"> - 10 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - 4 elementos considerados em dificuldade na F1, que não podem ser realizados na F2.

6.3. TUMBLING

6.3.1. Elementos a incluir na série 1 do Campeonato Territorial

Escalão Etário	ELEMENTO FINAL (mínimo)
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUVENIS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUNIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
SENIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)

6.3.2. Requisitos específicos das categorias Elite

ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR
<ul style="list-style-type: none"> Duas (quatro) séries sem repetição de elementos técnicos em cada uma das séries e com requisitos específicos; Rodadas, Flic-Flacs e Tempos não são considerados repetições; Os tempos são considerados como mortais; Um elemento é considerado repetido se é efetuado mais do que uma vez na mesma série. Se for precedido de elementos diferentes, não constitui repetição. Devem ser cumpridos todos os requisitos constantes do Código Internacional, nas séries 1 (mortais), 2 (piruetas), 3 e 4 (finais)

6.3.3. Bonificações no Tumbling

De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, nos escalões não Elite será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Valor Elemento	Valor do Elemento com bonificação
Tempo	0,2	0,4
Full	0,9	1,8
Double Full	1,3	2,6
Duplo Engrupado	2,0	4,0
Duplo Encarpado	2,2	4,4
Duplo Empranchado	2,4	4,8
Full In Back Engrupado	2,4	4,8
Full In Back Encarpado	2,6	5,2
Full In Back Empranchado	2,8	5,6
Full In Full out Engrupado	3,2	6,4
Full in Full Out Empranchado	3,6	7,2

Todos os saltos múltiplos, com ou sem piruetas e todos os saltos com rotação superior ou igual a 360° de rotação longitudinal que não constem da tabela será aplicado a regra de

multiplicar o valor de dificuldade por 2,0 e arredondar a nota a uma casa decimal.

7. Competições

7.1 Campeonatos/Encontros Territoriais de TRI (Base e 1ª Divisão), TRS, DMT e TUM

- 7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Júniores, Seniores, Elite Júnior, Elite Sénior (Elites com participação facultativa)
- 7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP;
- 7.1.3 Programa de competição:
- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling.
 - Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.
 - Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries é descrito no quadro abaixo:

Escalão/Categoria	DMT	TRI	TRS	TUM
Iniciados	F1 (Req. Obrig.) F2	F1 F2	F1 F2	F1 F2
Juvenis				
Júniores				
Seniores				
Seniores				
Elite Júnior	F1 F2			
Elite Sénior				

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

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos
Iniciados	4 / 4	Júniores	6 / 6	Júniores Elite	8 / 8
Juvenis	5 / 5	Seniores	6 / 6	Seniores Elite	8 / 8

7.1.4 Apuramento para a fase seguinte:

São apurados para o Campeonato Nacional os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Categoria	DMT	TRI Divisão Base	TRI 1ª Divisão	TRS	TUM
Iniciados	55.500	49.000	50.000	63.000	Todos os ginastas que não tenham obtido nota final de O (zero) pontos
Juvenis	56.000	49.500	50.500	64.000	
Júniores	56.500	50.000	51.000	65.000	
Seniores	56.500	50.500	51.500	65.000	

Nota: Considerada a nota final da competição.

As notas de TRI e TRS devem incluir HD.

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

7.2 Campeonato Nacional de DMT, TRI (Base e 1ª Divisão), TRS e TUM

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

7.2.2 Participação: Os Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional;

7.2.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling;

7.2.4 Sistema de competição:

- Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;

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

7.2.4.2 As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial, no entanto todos os ginastas participantes na equipa tem que ter obtido apuramento individual.

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

7.2.4.4 Apenas serão atribuídos os títulos de Equipas e Trampolim Individual Base.

7.2.4.5 Em TRI (1ª Divisão), DMT e TUM os primeiros 6 ginastas do Campeonato Nacional por escalões etários/categorias/género ficam apurados para as Super Finais onde disputarão o título Nacional Individual.

7.2.4.6 Em TRS os primeiros 6 pares do Campeonato Nacional por escalões etários/categorias/género ficam apurados para as Super Finais onde disputarão o título Nacional.

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

O número de séries está descrito no quadro seguinte.

Escalões/Categorias	DMT	TRI	TRS	TUM
Iniciados	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Juvenis				
Juniores				
Seniores				
Juniores Elite				
Seniores Elite				

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

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

7.3 **Super Finais TRI, TRS, DMT, TUM**

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

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

7.4.2.1 Primeiros 6 classificados do Campeonato Nacional TRI (1ª Divisão e Elites), TRS, DMT e TUM.

7.4.2.2 Em caso da não participação de algum ginasta dos apurados, poderão ser convidados a participar os ginastas que se seguem no ranking.

7.4.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling
- Sistema de competição: Competição individual por categoria e sexo

7.4.4 Programas Técnicos:

O número de séries está descrito no quadro.

Escalões/Categorias	DMT	TRI	TRS	TUM
TODOS	F3 + F4	F3	F3	F3+F4

Nota: Regras de Finais do Código Internacional para todas as especialidades e escalões

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

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

7.4 Taça de Portugal TRI, DMT, TUM

7.4.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores; Elites (Juniores e Seniores);

7.4.2 Participação: Ginastas filiados na FGP

7.4.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual e Tumbling
- Sistema de competição: Competição por Equipa especialidade/género

Categorias:

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

- As equipas são formadas por 3 a 4 ginastas dos escalões mencionados em cada categoria e cada clube pode inscrever no máximo 2 equipas por categoria
- Nas equipas de Absolutos pode participar 1 ginasta do escalão de esperanças.
- A nota final da Equipa será calculada com as 3 melhores notas de cada série.

7.4.4 Programas Técnicos:

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

Esperanças	F1 – 10 elementos técnicos diferentes
Absolutos	Devem cumprir os requisitos da sua categoria

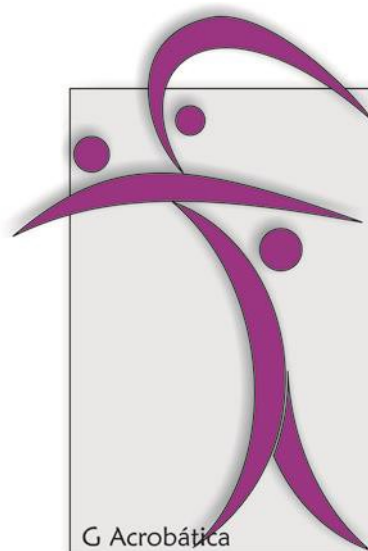
Nota: a dificuldade da F1 nos escalões Elite Sénior será zero.

O número de séries está descrito no quadro.

Categoria	DMT	TRI	TUM
Esperanças	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Absolutos	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2

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

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



SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática

1. Planeamento Anual – 2018-2020

Competição	Escalões	Programa
Campeonato Nacional de 1ª Divisão e Super Finais	Juvenis Juniões Seniores Elite Júnior Elite Sénior	1ª Divisão
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniões Seniores	Base
Taça de Portugal	Todos menos Infantis	1º Divisão

2. Diagramas de Competição

- 2.1. Os diagramas (anexo 4 e 5) têm que ser enviados para a FGP (modelo FGP) através do correio eletrónico jacro@gympor.com, até às 13h00 da quinta-feira da semana anterior à realização da prova (9 dias), devidamente identificados.
- 2.2. Será aplicada uma penalização de 0,3 pts, aos Diagramas que não forem enviados para o endereço de correio eletrónico indicado, dentro do prazo limite.
- 2.3. Os diagramas são enviados em ficheiros independentes, identificados com o número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada, sob pena de serem considerados como não enviados.

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

Infantis	INF
Iniciados	INIC
Juvenis Base	JUV_B
Juvenis	JUV
Juniores Base	JUN_B
Juniores	JUN
Seniores Base	SEN_B
Seniores	SEN
Elite Júnior	E_JUN
Elite Sénior	E_SEN

Par Feminino	PF
Par Masculino	PM
Par Misto	PMx
Grupo Feminino	GF
Grupo Masculino	GM

Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas é realizado **apenas via wetransfer** para acro@gympor.com, até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificados.
- 3.2. As músicas têm de ser enviadas em formato MP3.
- 3.3. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação utilizada nos diagramas.
- 3.4. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de CD ou suporte digital “pen drive” devidamente identificadas.
- 3.5. Em todos os escalões podem ser utilizadas músicas com letra de acordo com o estipulado no código de pontuação. (incluindo iniciados e infantis que só realizam um exercício)

4. Painéis de Juízes (Júris)

- a. Nas provas de Ginástica Acrobática cada painel de juízes é constituído por:
 - 1 Chefe de Painel de Juízes
 - 1 Juiz de Dificuldade
 - 4 Juízes de Execução
 - 4 Juízes de Artística
 - 1 Juiz de Linha (opcional)
 - 1 Juiz de Tempo (opcional)
- b. Sempre que não seja possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:
 - 1 Chefe de Painéis de Juízes
 - 1 Juiz de Dificuldade
 - 3 Juízes de Execução

- 3 Juízes de Artística

5. Entradas e saídas do praticável

- 5.1. Todos os pares e grupos ao serem anunciados têm de se dirigir de imediato para o local onde se inicia o exercício, onde realizam a apresentação para o público e juízes.
- 5.2. Esta apresentação tem de ser simples e rápida e sem qualquer coreografia.
- 5.3. O incumprimento desta norma FGP implica numa penalização **0,3** por cada exercício.
- 5.4. No final do exercício aplica-se o mesmo princípio, tendo o par/grupo de se dirigir de imediato a zona do kiss & cry, de uma forma descontraída, podendo agradecer ao público acenando.

6. Equipamento de Competição

- 6.1 Equipamento de Competição: o Praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12X12m. Zona de segurança recomendada: 2 m em torno de todo o praticável.
- 6.2 Nos eventos de infantis, podem apenas ser utilizado os rolos de praticável com as áreas acima indicadas.

7. Categorias

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes categorias:

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

8. Acesso aos vários Escalões

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

Escalão	Condições de Ingresso
Infantis	<ul style="list-style-type: none"> De acordo com a idade
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	<ul style="list-style-type: none"> De acordo com a idade Nota final mínima
Elite Sénior	

- 8.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte (base ou 1ª divisão) ou integrar um escalão Elite. A partir do momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.
- 8.2 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo Elites), correspondendo sempre ao cálculo com os outros elementos do par/grupo.
- 8.3 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo do mesmo escalão, **não pode integrar mais que uma equipa, nem ambas as categorias podem fazer parte da mesma equipa.**
- 8.4 Não é permitida qualquer tipo de alteração a constituição dos pares e grupos, quer para efeitos de apuramentos para provas qualificativas, campeonatos nacionais ou mesmo para apuramento para provas internacionais. Caso ocorra alguma alteração, seja qual for o motivo, a nova constituição é considerada como um novo par ou grupo não sendo considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

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

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior Elite Sénior	P. Feminino P. Masculino P. Misto G. Feminino G. Masculino	52,000

9.1 Notas (Ingressos na categoria Elite):

- 9.2.1 Para integração numa categoria Elite têm que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Códigos de Pontuação FIG para o escalão correspondente;
- 9.2.2 Um par/grupo Elite Júnior ou Elite Sénior tem que ser constituído apenas por ginastas elite da categoria correspondente;
- 9.2.3 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Elite Júnior, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter a nota final estipulada (ver quadro). Os clubes têm de informar a FGP desta intenção para que seja permitida a realização de dificuldade correspondente ao escalão 13-19 anos (Equilíbrio 120pt, Dinâmico 110pt).
- 9.2.4 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Elite Sénior, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter a nota final estipulada (ver quadro).

9.2.5 O acesso as categorias Elite está condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizadas pela FGP de acordo com o documento de Acesso a categorias Elite em competições particulares (anexo 9).

9.2.6 Quando existirem alterações nos elementos dos pares/grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

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

9.2.6.2 Se o par/grupo modificar do escalão Elite Júnior para Elite Sénior, tem que cumprir os requisitos de integração no escalão Elite Sénior na época anterior.

10. Programas Técnicos

BASE	Campeonato Distrital	Campeonato Nacional	Taça de Portugal
Competição	Distrital	Nacional	Nacional
Infantis	Combinado (Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.1)		
Iniciados	Combinado Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.2		Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. Pt 10.2
Juvenis	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.3.2		Combinado Reg. WAGR 12-18 anos
Juniores	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos c/ adapt. pt. 10.4.2		Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Seniores	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG c/ adapt. pt. 10.5.2		Combinado Código de Pontuação FIG

1ª DIVISÃO	Campeonato Distrital	Campeonato Nacional	Super Finais	Taça de Portugal
Competição	Distrital	Nacional	Nacional	Nacional
Juvenis	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos		Exercício específico indicado no regulamento WAGC.	Combinado Reg. WAGR 12-18 anos
Juniores	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos		Combinado Reg. WAGR 12-18 anos	Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Seniores	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG		Combinado Código de Pontuação FIG	Combinado Código de Pontuação FIG
Elite Júnior	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 13-19 anos		Combinado Reg. WAGR 13-19 anos	Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Elite Sénior	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG		Combinado Código de Pontuação FIG	Combinado Código de Pontuação FIG

Existem figuras/elementos não permitidas (proibidas) para os escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores, devendo ser consultadas as regras no World Age Group Rules (WAGR).

10.1 INICIADOS - Requisitos Específicos - (Programa de Base)

10.1.1 Têm de realizar um exercício combinado;

10.1.2 As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos, e Newsletters FIG:

10.1.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com ou sem palavras, com duração máxima de **2,00 minutos**,

10.1.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística,

10.1.2.3 Cada par/grupo tem que realizar elementos obrigatórios de acordo com as tabelas do World Age Group Rules (anexo 2) e elementos facultativos realizados das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10) ou do anexo 4 do World Age Group Rules.

10.1.2.4 Podem ser realizados elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daqueles são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas Tabelas de Dificuldade FIG;

10.1.2.5 A dificuldade varia entre 0,00 pt e 0,50 pt de acordo com os elementos realizados. Se a soma dos elementos for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de 0,50 pts.

10.1.2.6 Os elementos individuais e os elementos facultativos (retirados das tabela FIG, ou do anexo 4 do World Age Group Rules), não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;

10.1.2.7 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,

10.1.2.8 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,

10.1.2.9 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam numa penalização de 1,0 pt

10.1.2.10 Têm que ser realizados **dois** elementos individuais de características **diferentes** (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade),

10.1.2.11 Têm que ser realizado **dois** elementos individuais de **Tumbling**;

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

10.1.3 Requisitos Específicos (máximo e mínimo) - Pares (femininos, mistos e masculinos)

- 10.1.3.1 Das Tabelas do World Age Group Rules (anexo 2) são escolhidos **dois** elementos **obrigatórios** de equilíbrio e **dois** elementos **obrigatórios** de dinâmico, de linhas diferentes;
- 10.1.3.2 Têm que realizar **um** elemento **facultativo** de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com valor entre **1 e 9**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.3.3 Têm que realizar **um** elemento **facultativo** de dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com valor entre **1 e 14**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.3.4 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente catch.

10.1.4 Requisitos Específicos (máximo e mínimo) - Grupos (femininos e masculinos)

- 10.1.4.1 Das Tabelas do World Age Group Rules (anexo 2) é escolhida apenas **um** elemento **obrigatório** de equilíbrio (pirâmide) e **dois** elementos **obrigatórios** de dinâmico, de linhas diferentes;
- 10.1.4.2 Têm ainda que realizar **um** elemento **facultativo** (pirâmide) retirada da Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com valor entre **4 e 16**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.4.3 Nos grupos femininos têm que realizar **um** elemento **facultativo** de dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre **1 e 14**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.4.4 Nos grupos masculinos têm que realizar **um** elemento **facultativo** dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com o valor entre **1 e 10**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.4.5 São aplicadas as regras de construção de exercícios constantes no código de pontuação da FIG (anexo 1).
- 10.1.4.6 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente catch.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 elementos de equilíbrio (pirâmides), um obrigatório e um facultativo, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar um elemento obrigatório existente com 2 manutenções sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

10.2 JUVENIS - Requisitos Específicos

10.2.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do World Age Group Rules para o escalão 11/16 anos (anexo 2) e Newsletters FIG.

10.2.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem **exceções** ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos e Newsletters FIG:

- 10.2.2.1 O exercício tem que ser coreografado com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas **um** exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2,00 minutos**;
- 10.2.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística;
- 10.2.2.3 A dificuldade varia entre 0,00 pt e 0,30 pt de acordo com as figuras obrigatórias realizadas. Se a soma das figuras for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de 0,30 pts;
- 10.2.2.4 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts;
- 10.2.2.5 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts;
- 10.2.2.6 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam uma penalização de 1,0 pt;
- 10.2.2.7 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 8 do World Age Group Rules;

10.2.2.8 Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos são aplicadas, com as exceções apresentadas neste documento.

10.2.2.9 Pares

10.2.2.9.1 Equilíbrio

10.2.2.9.1.1 Apenas podem realizar **três** elementos **obrigatórios** com **uma** manutenção cada de linhas diferentes e **um** elemento **facultativo**, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre **1 e 9**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.9.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;

10.2.2.9.1.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de características **diferentes** (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

10.2.2.9.2 Dinâmico

10.2.2.9.2.1 Apenas podem realizar **três** elementos obrigatórios de linhas diferentes e **um** elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.9.2.2 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um** tem de ser obrigatoriamente **catch**;

10.2.2.9.2.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

10.2.2.10 Grupos

10.2.2.10.1 Equilíbrio

10.2.2.10.1.1 Os requisitos são cumpridos pela realização de **dois** elementos (2 pirâmides separadas) de categorias diferentes, que podem ser cumpridos da seguinte forma:

10.2.2.10.1.1.1 Duas pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade);

10.2.2.10.1.1.2 Uma pirâmide obrigatória (conta a dificuldade) e uma pirâmide facultativa escolhida das Tabelas FIG. (não conta a dificuldade).

10.2.2.10.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;

10.2.2.10.1.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

NOTA: Os grupos podem realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

10.2.2.10.2 Dinâmico – Grupos Femininos

10.2.2.10.2.1 Apenas podem realizar **três** elementos obrigatórios de linhas diferentes e um elemento de facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.10.2.2 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um** tem de ser obrigatoriamente **catch**;

10.2.2.10.2.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

10.2.2.10.3 Dinâmico – Grupos Masculinos

10.2.2.10.3.1 Apenas podem realizar **três** elementos obrigatórios de linhas diferentes e **um** elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre 1 e 10, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.10.3.2 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um** tem de ser obrigatoriamente **catch**;

10.2.2.10.3.3 Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

10.3 JUNIORES - Requisitos Específicos

10.3.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do World Age Group Rules para o escalão 12/18 anos e Newsletters FIG.

10.3.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos, e Newsletters FIG:

- 10.3.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas **um** exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2,00 minutos**,
- 10.3.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística,
- 10.3.2.3 Os requisitos específicos abaixo discriminados constituem a quantidade mínima exigida de elementos técnicos em cada exercício.
- 10.3.2.4 O número máximo de elementos é o estipulado no World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos,
- 10.3.2.5 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,
- 10.3.2.6 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,
- 10.3.2.7 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam uma penalização de 1,0 pt,
- 10.3.2.8 Todas as restrições do código de pontuação são aplicadas.
- 10.3.2.9 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 8 do World Age Group Rules.
- 10.3.2.10 Pares

10.3.2.10.1 Equilíbrio

- 10.3.2.10.1.1 No mínimo têm de realizar **quatro** elementos de equilíbrio.

10.3.2.10.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

10.3.2.10.1.3 No mínimo têm de realizar **dois** elementos individuais de características **diferentes** (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

10.3.2.10.2 Dinâmico

10.3.2.10.2.1 No mínimo têm de realizar **quatro** elementos dinâmicos dos quais **um** tem de ser obrigatoriamente um **catch**.

10.3.2.10.2.2 No máximo podem realizar dois desmontes.

10.3.2.10.2.3 Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatória a realização de salto mortal.

10.3.2.11 Grupos

10.3.2.11.1 Equilíbrio

10.3.2.11.1.1 No mínimo têm de realizar dois elementos (pirâmides) de categorias diferentes.

10.3.2.11.1.2 É permitida apenas uma transição entre pirâmides ou uma construção com duas pirâmides base.

10.3.2.11.1.3 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

10.3.2.11.1.4 Apenas podem realizar dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

10.3.2.11.2 Dinâmico

10.3.2.11.2.1 No mínimo têm de realizar **quatro** elementos dinâmicos dos quais **um** tem de ser obrigatoriamente um **catch**.

10.3.2.11.2.2 No máximo podem realizar **dois** desmontes.

10.3.2.11.2.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de **tumbling**, não sendo obrigatória a realização de salto mortal.

10.4 SENIORES

10.4.1 1ª Divisão

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

10.4.2 Base

Aplicam-se as regras do Código Pontuação FIG (anexo 1) e Newsletters FIG, com as seguintes exceções:

- 10.4.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas **um** exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2,00 minutos**,
- 10.4.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 10.4.2.3 Os requisitos específicos abaixo discriminados constituem a quantidade mínima exigida de elementos técnicos em cada exercício.
- 10.4.2.4 O número máximo de elementos é o estipulado no Código de Pontuação FIG.
- 10.4.2.5 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes; Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,
- 10.4.2.6 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam uma penalização de 1,0 pt,
- 10.4.2.7 Todas as restrições do código de pontuação são aplicadas.

10.4.2.8 Pares

10.4.2.8.1 Equilíbrio

- 10.4.2.8.1.1 No mínimo têm de realizar **cinco** elementos de equilíbrio.
- 10.4.2.8.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 10.4.2.8.1.3 Não é obrigatório a realização de elementos individuais.
Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.4.2.8.2 Dinâmico

- 10.4.2.8.2.1 No mínimo têm de realizar cinco elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um catch.
- 10.4.2.8.2.2 No máximo podem realizar dois desmontes.
- 10.4.2.8.2.3 Não é obrigatório a realização de elementos individuais.
Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.4.2.9 Grupos

10.4.2.9.1 Equilíbrio

- 10.4.2.9.1.1 No mínimo tem de realizar dois elementos (pirâmides) de categorias diferentes.
- 10.4.2.9.1.2 É permitida apenas uma transição entre pirâmides ou uma construção com duas pirâmides base.
- 10.4.2.9.1.3 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 10.4.2.9.1.4 Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.4.2.9.2 Dinâmico

- 10.4.2.9.2.1 No mínimo tem de realizar cinco elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um catch.
- 10.4.2.9.2.2 No máximo podem realizar dois desmontes.
- 10.4.2.9.2.3 Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.5 ELITE JUNIOR

Aplicam-se na íntegra as regras do World Age Group Rules (anexo 2) para o escalão 13/19 anos e Newsletters FIG.

10.6 ELITE SÉNIOR

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG e Newsletters FIG.

11. Competições

Taça de Portugal

Escalões Etários: Todos (exceto infantis)

Participação: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, pertencentes à 1ª Divisão e Base.

Programa de competição:

- Competição por equipas;
- Equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, de entre os seguintes escalões (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, independentemente de pertencerem à 1ª Divisão ou à Base);
- São consideradas para o cálculo da nota final as 3 melhores notas da equipa.

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos com adaptação ao 10.1
Juvenis	De acordo com o exercício da final	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 anos.
Juniores	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 anos
Elite Júnior	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 13-19 anos
Seniores ou Elite Sénior	Combinado	Código de Pontuação FIG

Classificações:

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a que obtiver a soma das pontuações finais mais elevada;
- É atribuída uma Taça aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

NOTA: Os pares e grupos participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizarem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal tem de seguir o mesmo princípio.

11.1 Campeonato Nacional 1ª Divisão

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior.

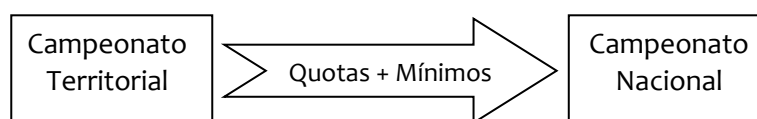
Participação:

- Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Categoria	Nota Final
Juvenis	Par Feminino	46,000
Juniores	Par Masculino	
Seniores	Par Misto	
	Grupo Feminino	
	Grupo Masculino	

Nota: os mínimos podem ser retificados anualmente.

Apuramento para Campeonato Nacional



- A quota para o Campeonato Nacional de 1º Divisão é 60 pares/grupos.
- Existe uma quota extra para Pares Masculinos, Pares Mistos e Grupos Masculinos.
- A FGP publicará a distribuição das quotas após a realização de todos os Campeonatos Territoriais de 1ª Divisão.

Programa de Competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 anos
Juniores		World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 anos
Seniores		Código de pontuação FIG
Elites Júnior		World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos
Elite Sénior		Código de Pontuação FIG

Classificação:

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para as Super Finais;
- Participam nas Super Finais os 6 primeiros classificados de cada escalão/especialidade;
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais por exercício/escalão (campeão nacional de equilíbrio e de dinâmico);
- Nesta competição são determinadas as equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais (equilíbrio + dinâmico), obtidas pelos três pares/grupos de especialidades diferentes;
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova;
- Os títulos de campeões nacionais por equipas são atribuídos no final da competição, atribuindo uma taça aos primeiros classificados e medalhas a todos os ginastas integrantes das equipas classificadas com lugar de pódio.

11.2 Campeonato Nacional Base

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores Base.

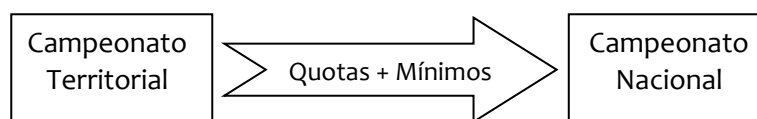
Participação:

- Participantes no Campeonato Territorial Base;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas.
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Categoria	Nota Final
Iniciados	Par Feminino Par Masculino Par Misto Grupo Feminino Grupo Masculino	22,000
Juvenis Juniores Seniores	Par Feminino Par Masculino Par Misto Grupo Feminino Grupo Masculino	43,500

Nota: os mínimos podem ser retificados anualmente.

Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas por categoria e escalão, distribuídas de acordo com os pares/grupos **que obtiveram notas mínimas** nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - 3 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cotas de 3
 - 6 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 4
 - 10 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 6
 - 15 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 12
 - 20 ou mais participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 15

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.1)
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.2.2)
Juniores		World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 (com adaptações do ponto 10.3.2)
Seniores		Código Pontuação FIG (com adaptações do ponto 10.4.2)

Classificações:

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais Base por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova;
- O vencedor de cada especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais mais elevadas, (Iniciados = Exc. combinado, restantes escalões = equilíbrio + dinâmico), obtidas por três pares/grupos de especialidades diferentes;
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça às equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

12. Anexos

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



SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica

1. Planeamento Anual 2018-2020

Competição	Escalões e Categorias	Programa
Taça de Portugal	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS)	CIP FIG 2017/20 ¹ Aerodance & Aerostep CIP FIG 2017/20 com adaptações
Campeonato Nacional 1ª Divisão e Super Finais	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites (IF/IM/PM/TR/GR)	CIP FIG 2017/20
Campeonato Nacional AD e AS	Esperanças Absolutos	Aerodance & Aerostep CIP FIG 2017/20 com adaptações
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF/IM/PM/TR/GR)	Código Nacional Adaptado Base 2017/20

¹ Com duas adaptações expressas no ponto 10.1. (Taça de Portugal)

2. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CIP FIG em vigor (para a 1ª divisão) e com as respectivas adaptações para a Base e Infantis descritas no Código Nacional Adaptado para a Base e Infantis.

3. Categorias / Especialidades

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

1. Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
2. Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
3. Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de sexo oposto;
4. Trio (TR), constituído por três ginastas de sexo opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
5. Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de sexo opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
6. Aerodance (AD), constituído por 6 a 10 ginastas de sexo opcional;
7. Aerostep (AS), constituído por 6 a 10 ginastas de sexo opcional.

4. Constituição do Júri das competições

Nas provas de Ginástica Aeróbica o júri é constituído por:

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

A constituição mínima do júri de pontuação das competições de Ginástica Aeróbica será:

- 1 Chefe de Painei
- 2 Juiz de dificuldade
- 2 Juiz de execução
- 2 Juiz de artística

5. Escalões

- 5.1 As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições (disponível para consulta no sítio oficial da FGP - http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1502xf54rr.pdf);
- 5.2 Os escalões nas categorias de AD e AS são Esperanças (iniciados e juvenis) e Absolutos (juniores e seniores).
- 5.3 Nas categorias de Trio e Grupo da Base, existe a possibilidade dos ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode subir para o escalão júnior).

6. Organização do quadro competitivo nacional

- 6.1 Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem participar numa das divisões (Base ou 1ª Divisão). Exemplo: Um ginasta que participe na 1ª divisão em TR, não pode participar na divisão base em TR. Poderão participar nas duas divisões, caso seja em categorias diferentes. Exemplo: Um ginasta participa na 1ª divisão em IF e na divisão Base em TR;
- 6.2 Na mesma época desportiva os ginastas podem transitar das competições Base para a 1ª Divisão, mas não podem retroceder das competições da 1ª Divisão para a Base;
- 6.3 Cada ginasta pode participar no máximo em 3 categorias entre IF, IM, PM, TR e GR, no escalão etário que lhe corresponde na presente época;
- 6.4 Cada ginasta pode ainda participar nas categorias de AD e AS, para além das 3 categorias indicadas no ponto 6.3, no escalão etário que lhe corresponde na presente época;

7. Programas Técnicos:

- 7.1 Código Internacional de Pontuação FIG 2017-20 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Age Group 1), Juniores/Juniores Elite (Age Group 2) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR e GR;
- 7.2 Código Nacional Adaptado Base 2017/20 para as competições da Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;
- 7.3 Código Nacional Adaptado Infantis 2017/20 para as competições de Infantis;

- 7.4 Código Internacional de Pontuação FIG 2017-20 com adaptações para as competições de Aerodance e Aerostep.

8. Desempates

Os desempates serão efetuados de acordo com as regras definidas pela Federação Internacional de Ginástica

9. Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior:

Escalões/Categoria	Individual Feminino	Individual Masculino	Par Misto	Trio	Grupo	Aerodance	Aerostep
Juniores Elite	18,000	18,000	17,500	17,500	17,500	17,500	
Seniores Elite	19,000	19,000	19,000	18,500	18,500	18,500	18,500

10. Competições

10.1 Taça de Portugal

- 10.1.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente).
- 10.1.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 3 categorias, entre as 5 – ver o ponto 6.3 e 6.4 deste documento);
- 10.1.3 Participação:
 - 10.1.3.1 Ginastas filiados na FGP;
 - 10.1.3.2 Programas de competição: Programa A- Iniciados e Juvenis; Programa B- Juniores e Seniores;
 - 10.1.3.3 Constituição das equipas: 4 rotinas do programa A; 4 rotinas do programa B; 3 categorias diferentes no programa A (mínimo); 3 categorias diferentes no programa B (mínimo).
 - 10.1.3.4 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
 - 10.1.3.5 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
 - 10.1.3.6 Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
- 10.1.4 Classificação:
 - 10.1.4.1 Por escalão e categoria (Base/1ª divisão, indiferenciado)
 - 10.1.4.2 Por equipa (Taça de Portugal): Soma das 8 notas (4 do programa A e 4 do programa B).
- 10.1.5 Programa Técnico: CIP FIG 2017/20;
 - 10.1.5.1 Dificuldade para INI: 0.1 - 0.6;
 - 10.1.5.2 Dificuldade para JUV: 0.1 – 0.7;
 - 10.1.5.3 Dificuldade para JUN: 0.2 – 1.0;
 - 10.1.5.4 Sem obrigatórios (INI, JUV e JUN);
 - 10.1.5.5 Nota: Elementos proibidos continuam a sê-lo.
- 10.1.6 Prémios:
 - 10.1.6.1 Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria (Base/1ª divisão, indiferenciado);
 - 10.1.6.2 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação geral;
 - 10.1.6.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares

10.2 Campeonato Nacional 1ª Divisão

- 10.2.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;
- 10.2.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 3 categorias, entre as 5 – ver o ponto 6.3 e 6.4 deste documento);
- 10.2.3 Participação:
 - 10.2.3.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias que realizaram nos Campeonatos Territoriais);
 - 10.2.3.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respectivamente):
 - 10.2.3.2.1 Constituição da equipa: 4 a 8 rotinas, com pelo menos três categorias diferentes entre IF / IM / PM / TR / GR;
 - 10.2.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respectiva ficha de inscrição;
 - 10.2.3.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
 - 10.2.3.2.4 Classificação: Soma das três melhores notas (de categorias diferentes) entre IF / IM / PM / TR / GR.
- 10.2.4 Programa Técnico: CIP FIG 2017/20
- 10.2.5 Prémios:
 - 10.3.1.1. Medalhas para os três primeiros classificados nas categorias de Aerodance e Aerostep, nos respetivos escalões (Esperanças e Absolutos);
 - 10.2.5.1 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão;
 - 10.2.5.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;
 - 10.2.5.3 Diploma de mérito aos clubes que tiverem participação em todos os escalões.

10.3 Campeonato Nacional Base

- 10.3.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;
- 10.3.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar em 3 categorias, entre as 5 – ver o ponto 6.3 deste documento);
- 10.3.3 Participação:
 - 10.3.1.2. Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias que realizaram nos Campeonatos Territoriais);
 - 10.3.1.3. Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I:
 - 10.3.1.3.1. Constituição da equipa: 4 a 8 rotinas, com pelo menos três categorias diferentes entre IF / IM / PM / TR / GR;
 - 10.3.1.3.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respectiva ficha de inscrição;
 - 10.3.1.3.3. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

10.3.1.3.4. Classificação: Soma das três melhores notas (de categorias diferentes) entre IF / IM / PM / TR / GR.

10.3.4 Programa Técnico: Código Nacional Adaptado Base 2017/20;

10.3.5 Prémios:

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

10.3.5.2. Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão;

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

10.3.5.4. Diploma de mérito aos clubes que tiverem participação em todos os escalões.

10.4 Super Finais do Campeonato Nacional da 1ª Divisão

10.4.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;

10.4.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar em 3 categorias, entre as 5 – ver o ponto 6.3 deste documento);

10.4.3 Participação:

10.4.3.1. 6 Melhores rotinas (por categoria e escalão) do Campeonato Nacional 1ª Divisão.

10.4.3.2. As rotinas que se classificaram em 7º e 8º em cada categoria e escalão, ficam de reserva, para o caso de haver alguma desistência (para tal, deverão ser inscritos na Super Final, indicando que são a reserva, no entanto o pagamento será feito apenas se a participação for efetiva);

10.4.4 Programa Técnico: CIP FIG 2017/20.

10.4.5 Prémios: Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;

9. Anexos

- Anexo 1 – Código Internacional de Pontuação FIG;
- Anexo 2 – Código Nacional Adaptado Base e Infantis
- Anexo 3 – Código Internacional de Pontuação FIG 2017-20 com adaptações para as competições de Aerodance e Aerostep.
- Anexo 4 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova (actualizada)

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



SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos

10. Planeamento anual 2018 - 2020

Competição	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Nacional	Sem limite de idade	a definir	
SéniorGym	+ 45 anos	a definir	
PORTUGALGYM	Sem limite de idade	a definir	

11. Escalões Etários | Categorias

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

12. Programas Técnicos

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

13. Eventos Nacionais

4.1 Gym for Life Nacional

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

4.1.1 Escalões Etários: todas as idades

4.1.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.1.3 Programa do evento:

4.1.3.1 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)

4.1.3.3.5 É dada particular importância à utilização de aparelhos fixos ou portáteis e à utilização de elementos gímnicos de base

4.1.3.3.6 Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três níveis: Bronze, Prata e Ouro.

- 4.1.3.4** Os grupos que obtenham a Menção Ouro no concurso geral ficam pré selecionados para a Gala Prof. Henrique Reis Pinto, em que será atribuída a Menção Diamante a um único grupo. A FGP reserva a possibilidade de convidar também grupos que tenham obtido a Menção Prata.

4.2 SeniorGym

O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com mais de 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.

- 4.2.1** Escalões Etários: + 45 anos
- 4.2.2** Participação: Clubes Filiados e Não Filiados
- 4.2.3** Programa do Evento:
- 4.2.4** Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- 4.2.5** O programa do SeniorGym pode incluir:
 - 4.2.5.1** Apresentações dos grupos dos participantes;
 - 4.2.5.2** Aulas abertas para todos os participantes;
 - 4.2.5.3** Workshops / Atividades para todos os participantes;
 - 4.2.5.4** Animação musical;
 - 4.2.5.5** Jogos Tradicionais;
 - 4.2.5.6** Caminhadas;
 - 4.2.5.7** Feira da Saúde.

4.3 PortugalGym

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.

- 4.3.1** Escalões Etários: Todos
- 4.3.2** Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP e Não Filiados. Clubes estrangeiros
- 4.3.3** Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos – 1 classe.
Máximo de 10 (dez) minutos – 2 ou mais classes
- 4.3.4** Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- 4.3.5** Programa do Evento:
 - 4.3.5.1** Exibições de interior e de exterior
 - 4.3.5.2** Desfile de participantes
 - 4.3.5.3** Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”
 - 4.3.5.3.1** Os grupos que tenham recebido a Menção Ouro no Gym For Life Nacional estão pré-selecionados para a Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”, desde que estejam inscritos no evento.
 - 4.3.5.3.2** Serão tidos como fatores preferenciais a utilização de elementos gímnicos de base e a utilização de aparelhos fixos ou portáteis.

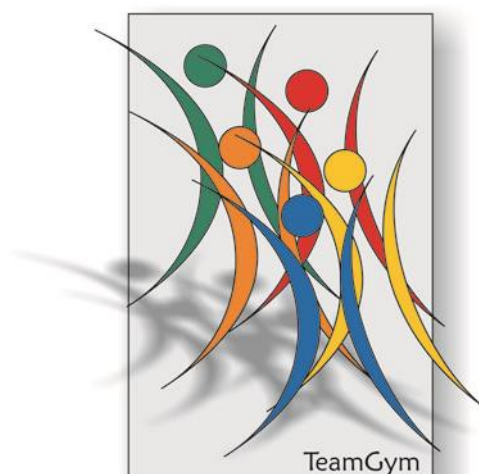
4.4 **Eventos Internacionais**

Os eventos nacionais constituem-se como requisito à participação nos eventos internacionais em que a FGP organize a delegação nacional, sendo eles: Eurogym, Golden Age e World Gymnaestrada.

No ano do evento internacional os grupos inscritos devem participar nos eventos nacionais, com o objetivo da 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 PORTUGALGYM 2019 constitui-se como pré-requisito para a participação na World Gymnaestrada 2019.



SECÇÃO 9 – TeamGym

1. Planeamento Anual – 2018-2020

Competição	Escalões	Obs.
Campeonato Nacional e Super Finais	Juvenis Juniore Seniores	Código UEG + exceções
	Elite Júnior Elite Sénior	Código UEG

2. Especialidades

- 2.1. TeamGym, é uma competição de equipas, composta entre 6 e 14 ginastas com exceção das categorias Elites que são compostas entre 8 e 10 ginastas mais 2 suplentes.
- 2.2. Existem 3 tipos de equipas
 - 2.2.1. Equipa masculina (MASC)
 - 2.2.2. Equipa femininas (FEM)
 - 2.2.3. Equipa mistas (MX)
- 2.3. Divide-se em três especialidades, com exercícios em:
 - 2.3.1. Solo – Apresentação realizada por 6 a 14 ginastas (juniores e seniores) 8 a 10 ginastas mais 2 suplentes (Elites).
 - 2.3.2. Saltos de Mini Trampolim / Mesa – Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias)
 - 2.3.3. Saltos de Tumbling / Pista Insuflável - Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias)

3. Acesso aos vários Escalões/Categorias

Escalão	Condições de Ingresso
Juvenis	De acordo com a idade
Juniore	
Seniores	
Elite Júnior	De acordo com a idade e Nota final mínima
Elite Sénior	

- 2.4. Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, devem consultar o Regulamento Geral e de Competições
- 2.5. Ginastas pertencentes ao escalão de juvenis e juniores poderão participar no escalão sénior sem limite de número com exceção dos ginastas com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos.
- 2.6. Ginastas do escalão júnior podem integrar equipas Elite Sénior.
- 2.7. Ginastas do escalão sénior não podem integrar equipas Júnior e Elite Júnior.
- 2.8. Equipas que competem com código UEG + exceções não poderão ingressar nas categorias Elite.
- 2.9. Uma equipa inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite

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

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

5. Programas Técnicos

- 5.1 SOLO: As Equipas podem ser constituídas de 6 a 14 elementos e entre 8 e 10 para categorias Elite. Devem executar uma Coreografia de acordo com o código UEG.

- 5.2 TUMBLING: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o código UEG.
- 5.3 MINI TRAMPOLIM: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o código UEG.
 - 5.3.1 Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:
 - 5.3.2 Salto engrupado (valor Dif. 0,1);
 - 5.3.3 Salto de Carpa pernas afastadas (valor Dif. 0,15);
 - 5.3.4 Salto de Carpa pernas unidas (valor Dif. 0,2).
 - 5.3.5 Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa de saltos

6. Equipamentos

- 6.1 Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada, assim sendo o conjunto de aparelhos necessários são os seguintes:
 - 6.1.1 **Solo** - 7 Rolos de praticável (14m X 2m X 0,035m), formando uma área de competição de 14mX14m.
 - 6.1.2 **Tumbling** - 1 pista de Tumbling insuflável (15 metros X 2,80m X 0,030m) + Plataforma de Corrida (16 metros X 1m X 0,030m) e respetiva zona de receção (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m /0,010m).
 - 6.1.3 **Mini-Trampolim** - 1 mini trampolim “open-end” com 25 m de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,35 cm e 1,45cm para juvenis e 1,40cm e 1,65cm para juniores e seniores, com zona de quedas (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m /0,010m). Sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.
- 6.2 Nota: As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte e manuseamento.

7. Competições

- 7.1 **Campeonato Nacional**
 - 7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Juvenis, Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.
 - 7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

7.1.3 Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling - Código Internacional UEG + Exceções.

7.1.4 As seis melhores equipas em cada escalão/categoria apuram-se para as SuperFinais onde são atribuídos os títulos de Campeão Nacional

7.1.5 Prémios: Medalhas aos elementos das três primeiras equipas em cada escalão/categoria nas Super Finais

8. Desempates

Serão efetuados de acordo com as regras definidas pela União Europeia de Ginástica.

9. Anexos

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