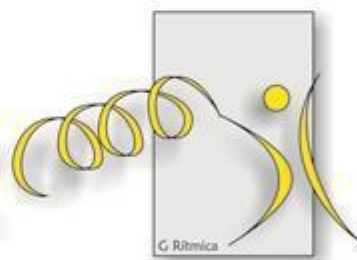




# MANUAIS TÉCNICOS

## 2024-2025



## Índice

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

## SECÇÃO 1 – Disposições comuns

## 1 Regulamentos e Documentos orientadores

- 1.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
- a) Regulamento Geral e de Competições: documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
  - b) Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios: documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.
  - c) Manual das Seleções Nacionais (SN) e Alto rendimento (AR): documento que pretende refletir todo o trabalho que FGP quer desenvolver com as SN e AR, não só na sistematização de todo o processo, como na sua implementação. Trata-se de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

## 2 Acesso ao Campeonato Nacional

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

## 3 Cerimónias protocolares - Procedimentos

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

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

### 3.5. Os Oficiais/Individualidades:

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

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

## 4. Estandartes

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

## 5. Empates

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

## 6. Emblemas

De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. **É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube.** Podem, se assim o desejarem, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional, mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm<sup>2</sup>). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

## 7. Protestos

- 7.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que em primeira instância interpela o Júri Superior – nos moldes em uso – explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Esta interpelação/protesto deve ser

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

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

## 8. Horários das Competições

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

## 9. Filiações

- 9.1. As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes são efetuadas

exclusivamente através da plataforma Gymbase. Da mesma forma as Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, os treinadores e juizes procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma Gymbase e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.

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

## 10. Participação em Eventos

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

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

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

## 11. Inscrições em Competições e Eventos

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

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

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

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

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

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

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

## 12. Acreditações

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

## 13. Parcerias entre Clubes

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

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

14.1 O acesso a elites (Juniões e Seniores) processa-se por meio da obtenção de determinadas pontuações que estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;

14.2 São elegíveis as competições do calendário oficial da FGP ou organizadas sob a égide da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

14.3 O acesso a elites processa-se por defeito, na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida.

14.4 A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do clube a que o ginasta/par/trio/grupo pertence. No caso de pares (TRS) com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;

14.5 A declaração da passagem a elite apenas na época seguinte deverá ser entregue até ao final do prazo de inscrições para a competição da FGP em causa ou, se tal for fisicamente impossível, no dia útil seguinte ao da obtenção da categoria. Caso não exista declaração de desejo de passagem a elite apenas na época seguinte, a mesma processar-se-á automaticamente na competição da FGP seguinte;

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

pontuação foi obtida;

- 14.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
  - 14.8 Quando um ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, esta é válida para a primeira competição do novo escalão, na qual a marca para elite deverá ser confirmada. Não o sendo, a categoria (elite) caduca.
  - 14.9 Nos casos em que um par/trio/grupo de qualquer disciplina que tenha marcado a categoria de elite na época em que o obteve ou na época seguinte substitua um ou mais membros, tal par/grupo só manterá a categoria se o(s) membro(s) substituto(s) já for(em) detentor(es) da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de "Base" para "Volante" ou vice-versa.
- 15 "Rankings"
- 15.1 Serão estabelecidos "rankings" de ginastas/pares/trios/grupos que terão a duração de um ciclo olímpico, por disciplina, escalão etário e especialidade, exceto para Benjamins, Infantis, Base e 2ª divisão.
  - 15.2 Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
  - 15.3 Em cada competição, cada ginasta/par/trio/grupo obtém um número de pontos relacionado inversamente com a classificação que obteve e dependente do número de participantes;  
*Ex: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.*
  - 15.4 Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o "ranking" os ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;
  - 15.5 Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para "ranking" serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;
  - 15.6 Os "rankings" serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do respetivo Ciclo Olímpico.
  - 15.7 Poderão ser estabelecidos, para efeitos de seleção para determinadas competições internacionais "rankings" com base em pressupostos diferentes, estando os mesmos descritos nos documentos reguladores respetivos, cuja eficácia se circunscreve apenas ao processo de seleção em causa.

16 Acesso ao Campeonato Nacional

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



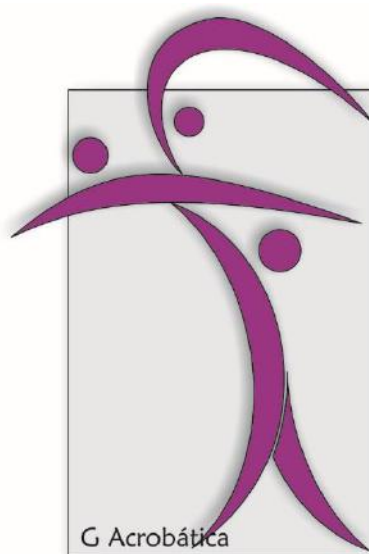
- a) É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional, com registo de notas diferentes de zero;
- b) No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que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

16.2 Os apuramentos para o Campeonato Nacional são:

- a) Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
- b) Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
- c) Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
- d) Por clube (não nominal) em apuramentos por equipas, sendo que, neste último caso, os elementos da equipa que não tenham sido apurados nominalmente, apenas constarão da classificação por equipas).

## 17. Casos omissos

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



SECÇÃO 7 - Ginástica Acrobática (ACRO)

## Conteúdo

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

## 1. Programação Anual

Competição	Escalões / Categorias		Programa
Taça de Portugal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juvenil</li> <li>Júnior</li> <li>Sénior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Júnior Elite</li> <li>Sénior Elite</li> </ul>	1º Divisão
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juvenil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Júnior</li> <li>Sénior</li> </ul>	2ª Divisão
Campeonato Nacional - 1ª Divisão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juvenil</li> <li>Júnior</li> <li>Sénior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Júnior Elite</li> <li>Sénior Elite</li> </ul>	1ª Divisão
Campeonato Nacional - 2ª Divisão	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciados</li> <li>Juvenil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Júnior</li> <li>Sénior</li> </ul>	2ª Divisão
Campeonato Nacional - Base	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciado</li> <li>Juvenil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Júnior</li> <li>Sénior</li> </ul>	Base
Campeonato Nacional de Infantis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infantil</li> </ul>		Base

## 2. Diagramas de Competição

2.1. Os diagramas têm de ser realizados e submetidos através do Acro Companion (<https://acro-companion.com>) até à 6ª feira da semana anterior à realização da prova, devidamente identificados de acordo com o exemplo abaixo.

2.2. É aplicada uma taxa pecuniária de 20,00€ por cada diagrama que for submetido fora da data limite indicada no ponto anterior.

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

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

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

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

EXERCÍCIO	
Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

Ex.: 26\_PF\_JUV\_EQ\_Sigla do Clube

## 3. Músicas

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

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

#### 4. Medições

4.1. O período de medições será indicado na circular de prova.

4.2. Todos os P/G têm de ser sujeitos à verificação.

#### 5. Equipamento de Competição

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

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

#### 6. Especialidades

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

#### 7. Acesso aos Escalões e Categorias

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

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

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

Escalão	Idades
Juvenis 1ª Div.	11 – 16 anos
Júnior 1ª Div	12 – 19 anos
Sénior 1ª Div.	≥ 14 anos

Categoria	Idades
Júnior Elite	12 – 19 anos
Sénior Elite	≥ 14 anos
Notas mínimas de acesso	

7.1. Um P/G que inicie a época num escalão, pode progredir para 1 escalão superior, pode progredir da Base para a 2ª Divisão, para a 1ª Divisão ou integrar 1 categoria Elite.

7.2. Quando se verificar uma das alterações acima indicadas, o P/G não pode retroceder para um escalão inferior ou retroceder da 1ª divisão para a 2ª divisão, ou da 2ª divisão para a Base na

mesma época desportiva.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Resumo dos Programas Técnicos

BASE	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Territorial	Nacional
Infantil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinado</li> </ul>	
Iniciado		
Juvenil		
Júnior		
Sénior		

2ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Iniciado		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinado</li> </ul>
Juvenil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio e Dinâmico</li> </ul>		
Júnior			
Sénior			

1ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Juvenil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio e Dinâmico</li> </ul>		
Júnior			
Sénior			
Júnior Elite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio e Dinâmico</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilíbrio, Dinâmico e Combinado</li> </ul>
Sénior Elite			

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

## 10. Regras gerais para a Base

- 10.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- 10.2. Realizar 1 exercício combinado coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de 2 minutos.
- 10.3. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística.
- 10.4. Não é aplicada penalização por diferença de altura. Mas, são aplicadas as regras de diferença de "massa" e "maturidade" constantes da componente artística.
- 10.5. Para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitado os limites de dificuldade para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR.
- 10.6. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, podem ser realizados elementos constantes das TD-AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes dos que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 10.7. No escalão Infantil os Pares Fem. Masc. e Mistos, podem realizar elementos de qualquer 1 destas especialidades como Elementos Obrigatórios constantes das TD-AG/JR. Nos diagramas do AC se os elementos forem de 1 especialidade diferente da que efetivamente estão a competir têm de ser preenchidos como se fossem facultativos, e colocar nos comentários, caixa do diagrama, indicação da especialidade do elemento realizado, linha e box. Exp: C4\_PF\_L1\_B2.
- 10.8. Para os escalões júnior e sénior, cada P/G tem de realizar os elementos exigidos para o seu escalão de acordo com o CP, AG/JR, TD e NL, respeitando as regras de construção do exercício, nomeadamente, a proporção de que os elementos de equilíbrio não devem exceder o dobro do valor de elementos dinâmicos ou, vice-versa.
- 10.9. Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catch e desmontes, desde que não excedam os limites impostos no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos,  $\frac{3}{4}$  de rotação no eixo longitudinal ou mais de  $360^\circ$  no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD.
- 10.10. Aos grupos femininos (exceto infantis) estão proibidos os seguintes elementos:



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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

10.15. Individuais

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

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

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

## 11. Requisitos Específicos - Infantil

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

### 11.1. Pares

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

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

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

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

### 11.2. Grupos

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

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

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

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

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

## 12. Requisitos Específicos - Iniciados

### 12.1. Pares

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

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

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

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

### 12.2. Grupos

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

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

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

12.6.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.

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

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

### 13. Requisitos Específicos - Juvenil

#### 13.1. Pares

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

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

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

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

#### 13.2. Grupos

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

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

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

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

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

### 14. Requisitos Específicos - Júnior

#### 14.1. Pares

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

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

#### 14.2. Grupos

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

### 15. Requisitos Específicos - Sénior

#### 15.1. Pares

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

#### 15.2. Grupos

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

atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.

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

## 16. Regras Gerais 2ª Divisão

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



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

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

16.18. Individuais

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

17. Requisitos Específicos - Iniciado

17.1. Pares

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

---

<sup>2</sup> Quando um dos elementos do P/G termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente.  
Ginástica Acrobática (ACRO)

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

## 17.2. Grupos

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

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

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

17.2.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.

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

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

## 18. Requisitos Específicos - Juvenil

### 18.1. Pares - Equilíbrio

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

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

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

### 18.2. Pares – Dinâmico

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

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

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

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

### 18.3. Grupos - Equilíbrio

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

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

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

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

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

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

#### 18.4. Grupos – Dinâmico

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

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

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

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

### 19. Requisitos Específicos – Júnior e Sénior

#### 19.1. Pares – Equilíbrio

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

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

#### 19.2. Pares - Dinâmico

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

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

#### 19.3. Grupos - Equilíbrio

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

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

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

#### 19.4. Grupos – Dinâmico

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

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

### 20. Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão

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



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

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

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

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

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

## 21. Bónus – 1º Divisão

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

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

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

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

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

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

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

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

## 22. Competições

### 22.1 Taça de Portugal – 1º Divisão

- Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior

Programa de competição:

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

Classificações:

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

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

## 22.2 Taça de Portugal – 2ª Divisão

- Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior.

Programa de competição:

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

Classificações:

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

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

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

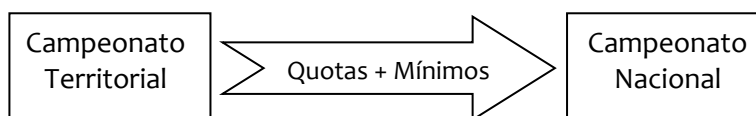
### 22.3 Campeonato Nacional 1ª Divisão

Participação:

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

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

- Apuramento para Campeonato Nacional



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

## Programa de Competição:

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

## Classificação:

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

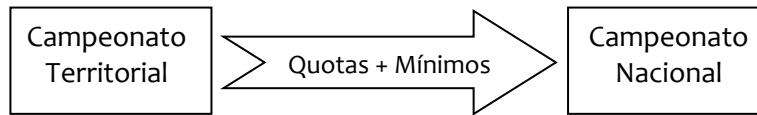
22.4 Campeonato Nacional 2ª Divisão

## Participação:

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

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

- Apuramento para Campeonato Nacional



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

#### Programa de Competição:

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

#### Classificação:

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

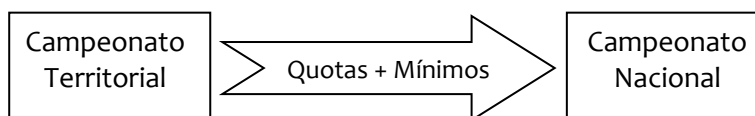
## 22.5 Campeonato Nacional Base

Participação:

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

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

- Apuramento para Campeonato Nacional



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

Programa de competição:

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

posteriormente.

Classificações:

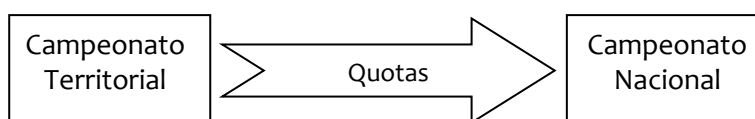
- São determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais,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

## 22.6 Campeonato Nacional de Infantis

Escalões Etários: Infantil

Participação:

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



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

### Programa de competição:

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

### Classificações:

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

## 23. Regras de Desempate

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

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

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

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




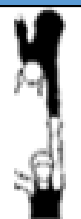


- Soma da média das 6 notas de artística consideradas para a nota da equipa;
- Soma das 6 notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;
- Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

## 24. Glossário






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

## 25. Anexo 1 – Bónus

### Pares Femininos e Pares Mistos





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

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





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

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





## Pares Masculinos

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





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

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

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







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

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







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

0,1		Sénior - Dinâmico		0,3	
111	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 18 valores		116	Catch em plataforma com valor $\geq$ a 20 valores	
112	Catch com valor $\geq$ a 20 valores		117	Duplos mortais com 360°	
113			118	Duplos mortais empranchados	
114			119	Triplos mortais	
115			120		

## Grupos Masculinos

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

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

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

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