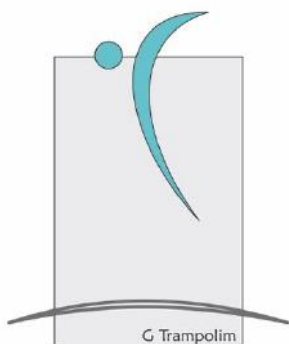
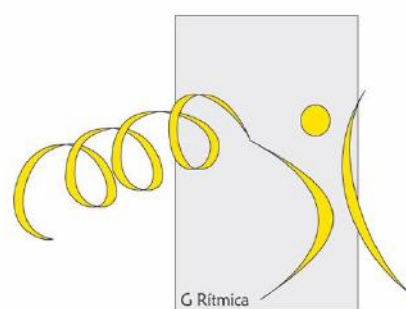




MANUAIS TÉCNICOS

2025-2026



Índice

Secção 1 - Disposições comuns.....	4
1. Regulamentos e Documentos orientadores.....	4
2. Cerimónias protocolares (CP) - Procedimentos.....	4
3. Estandartes.....	5
4. Empates.....	5
5. Emblemas.....	6
6. Protestos.....	6
7. Horários das Competições.....	7
8. Filiações.....	7
9. Participação em Eventos.....	8
10. Inscrições em Competições e Eventos.....	8
11. Acreditações.....	9
12. Parcerias entre Clubes.....	9
13. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores).....	9
14. <i>Rankings</i>	10
15. Acesso ao Campeonato Nacional.....	11
16. Casos omissos.....	12
Secção 2 – Ginástica para Todos.....	13
Secção 3 - Ginasta Artística Feminina.....	19
Secção 4 – Ginástica Artística Masculina.....	37
Secção 5 – Ginástica Rítmica.....	52
Secção 6 – Ginástica Trampolim.....	75
Secção 8 – Ginástica Acrobática.....	110

Secção 8 – Ginástica Aeróbica.....	154
Secção 9 - TeamGym.....	169

Secção 1 - Disposições comuns

1. Regulamentos e Documentos orientadores

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. Cerimónias protocolares (CP) - Procedimentos

- 2.1. A organização das Cerimónias é da responsabilidade da FGP (DTN). O responsável dá todas as instruções devidas, aos diversos envolvidos;
- 2.2. 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.

2.3. Por defeito, as CP decorrem sem apresentação dos estandartes (ver ponto 4).

2.4. Só desfilam os medalhados/premiados:

2.4.1. Envergando o respetivo **Fato de treino** (calças e casaco/sweater) do Clube; todos iguais

2.4.2. Devem aguardar atrás do pódio, ou de lado (nas CP, o foco é o pódio, não os espetadores)

2.4.3. Sobem ao pódio por trás do mesmo e não pela frente (o pódio não é uma escada)

2.4.4. Sem cumprimentos (beijos/abraços/aperto mão) aos restantes ginastas nos outros lugares do pódio

2.4.5. Devem adotar uma atitude protocolar, condigna com o momento (não mascar pastilha elástica, não fazer uso do telemóvel, etc.)

2.5. Os Oficiais/Individualidades:

2.5.1. São anunciados sem título (Sr., Dr., Eng^o., Prof., etc.), apenas o nome e cargo

2.5.2. Só cumprimentam os ginastas do lugar a quem vão entregar medalha/prémio (aperto mão)

2.5.3. Entregam a medalha/prémio e retiram-se de imediato da frente do pódio (as fotos dos pódios são apenas com os ginastas)

2.6. 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.

3. 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**.

4. 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.

5. 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 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.

6. Protestos

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: **150€** para o primeiro, **300€** para o segundo e **600€** 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.

Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores acreditados para notas de dificuldade e de ginastas do seu clube.

É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas, com juízes, durante a competição, sendo que caso tal aconteça, será aplicada uma multa de **500€** ao clube no caso de dirigentes e ginastas, ou ao próprio no caso de juízes.

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 pelo Júri Superior. Este, é constituído pelo Diretor Técnico da Competição e pelos dois juízes internacionais de categoria mais elevada presentes no painel de juízes, preferencialmente membros constituintes do Comité Técnico para o Ajuizamento. O Júri Superior é nomeado pelo CA para cada competição organizada pela FGP;
- 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.

7. Horários das Competições

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 início antes das 9h00, nem o seu termo depois da 19h30.

Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo, apuramento ou seleção.

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.

8. Filiações

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 juízes 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.

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 juízes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

9. Participação em Eventos

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

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, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado.

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.

10. Inscrições em Competições e Eventos

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.

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.

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

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 de GpT deve ser consultado o mesmo Manual, bem como os regulamentos específicos de cada evento.

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

Ginástica Acrobática	Lucília Rodrigues	lucilia.rodrigues@ginastica.org
Ginástica Aeróbica	Bruna Coelho	bruna.coelho@ginastica.org
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	andre.nogueira@ginastica.org
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	ricardo.lima@ginastica.org
Ginástica Rítmica	Laura Sales	laura.sales@ginastica.org
Ginástica de Trampolins	João Marques	joao.marques@ginastica.org
TeamGym	Gonçalo Sousa	goncalo.sousa@ginastica.org

11. Acreditações

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

12. 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.

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

13.1. 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;

13.2. 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;

13.3. 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;

- 13.4. 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;
- 13.5. 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;
- 13.6. A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 13.7. O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 13.8. 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;
- 13.9. 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.

14. Rankings

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.

Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.

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.

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;

Nas competições em que existam qualificativas e finais, os pontos para "ranking" serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das qualificativas para os lugares seguintes;

Os "rankings" serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do respetivo Ciclo Olímpico.

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.

15. Acesso ao Campeonato Nacional

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

15.1.1. 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;

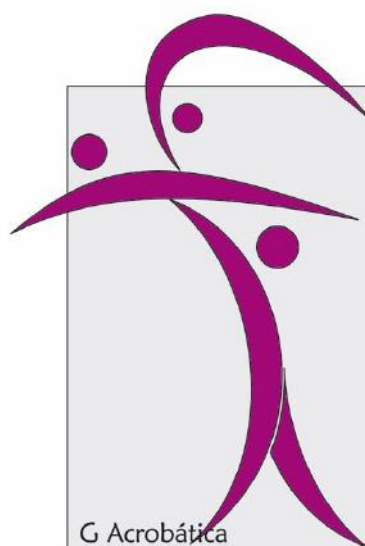
15.1.2. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

15.1.3. 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;

- 15.1.4. As quotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 15.1.5. 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;
- 15.2. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são:
 - 15.2.1. Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
 - 15.2.2. Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
 - 15.2.3. Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
 - 15.2.4. 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).

16. 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 8 – Ginástica Acrobática



Índice

1.	Programação Anual	113
2.	Diagramas de Competição	114
3.	Músicas.....	114
4.	Medições	114
5.	Equipamento de Competição	115
6.	Especialidades	115
7.	Acesso aos Escalões e Categorias.....	115
8.	Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior (sem bónus)	116
9.	Resumo dos Programas Técnicos	117
10.	Regras gerais para a Base	118
11.	Individuais.....	120
12.	Requisitos Específicos - Infantil.....	121
13.	Requisitos Específicos - Iniciados	121
14.	Requisitos Específicos - Juvenil.....	122
15.	Requisitos Específicos - Júnior	123
16.	Requisitos Específicos - Sénior.....	124
17.	Regras Gerais 2ª Divisão.....	124
18.	Requisitos Específicos - Juvenil.....	126
19.	Requisitos Específicos – Júnior e Sénior	127
20.	Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão.....	128
21.	Bónus – 1º Divisão	129
22.	MZ (MãoZotas) Challenge.....	129
23.	Competições.....	132



24.	Regras de Desempate	142
25.	Glossário	143
26.	Anexos.....	144



1. Programação Anual

Competição	Escalões / Categorias		Programa
Taça de Portugal	<ul style="list-style-type: none">JuvenilJúniorSénior	<ul style="list-style-type: none">Júnior EliteSénior Elite	<ul style="list-style-type: none">1º Divisão
	<ul style="list-style-type: none">Juvenil	<ul style="list-style-type: none">JúniorSénior	<ul style="list-style-type: none">2ª Divisão
	<ul style="list-style-type: none">IniciadoJuvenil	<ul style="list-style-type: none">JúniorSénior	<ul style="list-style-type: none">Base
Campeonato Nacional - Base	<ul style="list-style-type: none">IniciadoJuvenil	<ul style="list-style-type: none">JúniorSénior	<ul style="list-style-type: none">Base
Campeonato Nacional - 2ª Divisão	<ul style="list-style-type: none">Juvenil	<ul style="list-style-type: none">JúniorSénior	<ul style="list-style-type: none">2ª Divisão
Campeonato Nacional - 1ª Divisão	<ul style="list-style-type: none">JuvenilJúniorSénior	<ul style="list-style-type: none">Júnior EliteSénior Elite	<ul style="list-style-type: none">1ª Divisão
Campeonato Nacional de Infantis	<ul style="list-style-type: none">Infantil		<ul style="list-style-type: none">Base
MZ (mãozotas) Challenge			<ul style="list-style-type: none">InicialIntermédioAvançado



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	
Juvenil 2ª	JUV
Júnior 2ª Divisão	JUN
Sénior 2ª Divisão	SEN

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

ESPECIALIDADES	
Pares Femininos	PF
Pares Masculinos	PM
Pares Mistos	PMx
Grupos	GF
Grupos	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 lucilia.rodriques@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.

6. Especialidades

- 6.1. Pares Femininos (PF);
- 6.2. Pares Masculinos (PM);
- 6.3. Pares Mistos (PMx) – Base ♂ e volante ♀;
- 6.4. Grupos Femininos (GF);
- 6.5. 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
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.	≥ 13 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:
- 7.2.1. Exp. 1 - 1 par feminino juvenil base pode progredir para júnior base, ou juvenil de



- 1º divisão;
- 7.2.2. Exp. 2 - 1 par feminino júnior de 1º divisão não pode regredir para júnior base ou sénior base;
- 7.2.3. Exp. 3 - 1 par feminino júnior de 2ª divisão, pode progredir para Júnior 1ª divisão;
- 7.2.4. 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	Júnior Elite	Eq. – 70 pt Din. – 60 pt	51,000
Par Misto 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. (Ex.: Júniores – 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	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Infantil	<ul style="list-style-type: none">• Não participam	<ul style="list-style-type: none">• Combinado	
Iniciado	<ul style="list-style-type: none">• Combinado		
Juvenil			
Júnior			
Sénior			

2ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Juvenil	<ul style="list-style-type: none">• Exercício da Final	<ul style="list-style-type: none">• Equilíbrio e Dinâmico	
Júnior	<ul style="list-style-type: none">• Combinado com regras de 1ª Divisão		
Sénior			



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


NOTA:

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

10. Regras gerais para a Base

- 10.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior;
- 10.2. Realizar 1 exercício combinado coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de 2 minutos;
- 10.3. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística;
- 10.4. Não é aplicada penalização por diferença de altura. Mas, são aplicadas as regras de diferença de "massa" e "maturidade" constantes da componente artística;
- 10.5. Para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitando os limites de dificuldade para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR;
- 10.6. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, podem ser realizados elementos constantes das TD-AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes dos que são realizados como elementos obrigatórios, e que constem nas TD ou do anexo 4 do AG/JR;
- 10.7. No escalão Infantil os Pares Fem. Masc. e Mistos, podem realizar elementos de qualquer 1 destas especialidades como Elementos Obrigatórios constantes das TD-AG/JR. Nos diagramas do AC se os elementos forem de 1 especialidade diferente da que efetivamente estão a competir têm de ser preenchidos como se fossem facultativos, e colocar nos comentários, caixa do diagrama, indicação da especialidade do elemento realizado, linha e



- box. Exp: C4_PF_L1_B2;
- 10.8. Para os escalões júnior e sénior, cada P/G tem de realizar os elementos exigidos para o seu escalão de acordo com o CP, AG/JR, TD e NL, respeitando as regras de construção do exercício, nomeadamente, a proporção de que os elementos de equilíbrio não devem exceder o dobro do valor de elementos dinâmicos ou, vice-versa;
- 10.9. Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catch e desmontes, desde que não excedam os limites impostos no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos, $\frac{3}{4}$ de rotação no eixo longitudinal ou mais de 360° no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD;
- 10.10. Aos grupos femininos (exceto infantis) estão proibidos os seguintes elementos:
- 10.10.1. Só é permitido a realização de 1 elemento com partida e receção horizontal nos braços, realizado exclusivamente no eixo longitudinal (piruetas e helicóptero);
- 10.10.2. Não é permitida a realização de qualquer pirâmide onde 1 dos volantes permaneça com o(s) pé(s) em contacto com as mãos do base, quando estas estão apoiadas no solo.
- 
- 10.11. Por cada requisito em falta aplica-se 1 penalização de 1.0 pt;
- 10.12. A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt;
- 10.13. Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual;
- 10.14. Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;
- 10.15. Não é permitida a indicação de elementos alternativos, vulgarmente apelidados de "OU";
- 10.16. É atribuída uma nota de dificuldade que varia de acordo com o escalão:
- 10.16.1. Infantil – entre 0.0 pt. e 0.3 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- 10.16.2. Iniciado – entre 0.0 pt. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;



- 10.16.3. Juvenil – entre 0.0 pt. e 0.5 pt de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- 10.16.4. Júnior – entre 0.0 pt. e 0,5 pt de acordo com os elementos realizados;
- 10.16.5. Sénior – entre 0.0 pt. e 0,6 pt de acordo com os elementos realizados.
- 10.17. A dificuldade nos escalões júnior e sénior são limitadas. Em júnior não podem ultrapassar os 50 pontos em sénior não podem ultrapassar os 60 pontos;
- 10.18. Se os limites acima mencionados forem ultrapassados, é aplicada uma penalização de 2 pontos;
- 10.19. De acordo com as dificuldades realizadas são atribuídos bónus à nota final:

Infantis	
Dificuldade	Bónus
0,0 e 0,1	0 pt
0,2	0,5 pt
0,3	1,0 pt

Iniciado e Juvenil	
Dificuldade	Bónus
0,0 a 0,3	0 pt
0,4	0,5 pt
0,5	1,0 pt

Júnior	
Dificuldade	Bónus
1 a 20	0 pt
21 a 30	0,5 pt
≥ 31	1,0 pt

Sénior	
Dificuldade	Bónus
1 a 30	0 pt
31 a 40	0,5 pt
≥ 41	1,0 pt

11. Individuais

- 11.1. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata (Quando um dos elementos do P/G termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente).
3 elementos individuais (1 requisito), dos quais no mínimo 1 de tumbling (1 requisito);
- 11.2. No escalão Júnior, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata, 3 elementos individuais (1 requisito);
- 11.3. No escalão sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, quando realizados têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata.



12. Requisitos Específicos - Infantil

12.1. Pares:

- 12.1.1. Das TD-AG/JR realizar 1 elemento obrigatório de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito);
- 12.1.2. 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;
- 12.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte;
- 12.1.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

12.2. Grupos:

- 12.2.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito);
- 12.2.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR;
- 12.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte;
- 12.2.4. 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.

13. Requisitos Específicos - Iniciados

13.1. Pares:

- 13.1.1. Das TD-AG/JR é realizado 1 elemento obrigatório de equilíbrio (1 requisitos) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito);
- 13.1.2. 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;



- 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 podem realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.
- 13.2. Grupos:
 - 13.2.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito);
 - 13.2.2. 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;
 - 13.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte;
 - 13.2.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides;
 - 13.2.5. 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.

14. Requisitos Específicos - Juvenil

- 14.1. Pares:
 - 14.1.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 2 elementos obrigatórios de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos);
 - 14.1.2. 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;
 - 14.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte;
 - 14.1.4. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.
- 14.2. Grupos:
 - 14.2.1. Das TD-AG/JR é escolhida 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos);



- 14.2.2. 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;
- 14.2.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte;
- 14.2.4. 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.

15. Requisitos Específicos - Júnior

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, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.;
- 15.1.3. 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;
- 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 permitida a repetição de categorias de pirâmides;
- 15.2.3. É permitida a realização de 3 pirâmides base;
- 15.2.4. Dos elementos dinâmicos, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes;
- 15.2.5. 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;
- 15.2.6. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.



16. Requisitos Específicos - Sénior

16.1. Pares:

- 16.1.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 16.1.2. Dos elementos dinâmicos realizados, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 16.1.3. 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.
- 16.1.4. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

16.2. Grupos:

- 16.2.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos);
- 16.2.2. Não é permitido repetir categorias de pirâmides;
- 16.2.3. É permitida a realização de 3 pirâmides base;
- 16.2.4. Dos elementos dinâmicos realizados, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes;
- 16.2.5. 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;
- 16.2.6. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

17. Regras Gerais 2ª Divisão

- 17.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões, Juvenil, Júnior e Sénior;
- 17.2. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística com duração máxima de 2 minutos;
- 17.3. Para os escalões juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitando os limites de dificuldade



- para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR;
- 17.4. Nos escalões 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;
- 17.5. 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;
- 17.6. 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;
- 17.7. São aplicadas penalizações por diferença de altura;
- 17.8. Aos grupos femininos estão proibidos os seguintes elementos:
- 17.8.1. Só é permitido a realização de 1 elemento com partida e receção horizontal nos braços, realizado exclusivamente no eixo longitudinal (piruetas e helicóptero);
- 17.8.2. 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.
- 17.9. Por cada requisito em falta aplica-se 1 penalização de 1.0 pt;
- 17.10. A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt;
- 17.11. Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual;
- 17.12. Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;
- 17.13. Não é permitida a indicação de elementos alternativos, vulgarmente apelidados de "OU";
- 17.14. 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;
- 17.15. 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;

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

17.16.1. Juvenil – entre 0.0 pt. e 0.5 pt de acordo com os elementos obrigatórios realizados;

17.16.2. Júnior – entre 0.0 pt. e 1.0 pt de acordo com os elementos realizados;

17.16.3. Sénior – entre 0.0 pt. e ilimitado de acordo com os elementos realizados.

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

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

17.18. Individuais:

17.18.1. 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);

17.18.2. Nos escalões júnior e sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, quando realizados têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata.

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

18.3.1.1. 2 pirâmides obrigatórias, das TD-AG/JR, de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade).

18.3.1.2. 1 pirâmide obrigatória (considerada para dificuldade) e 1 pirâmide facultativa escolhida das TD ou do anexo 4 do AG/JR (não conta a dificuldade).

18.3.2. 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, e 3 manutenções (3 requisitos).
 - 19.3.2. 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:
 - 20.2.1. 0.5 pt - entre 25 e 34 pontos
 - 20.2.2. 1.0 pt – entre 15 e 24 pontos
 - 20.2.3. 1.5 pt – entre 5 e 14 pontos
 - 20.2.4. 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:
 - 20.3.1. 0.5 pt - entre 45 e 54 pontos
 - 20.3.2. 1.0 pt – entre 35 e 44 pontos
 - 20.3.3. 1.5 pt – entre 25 e 34 pontos
 - 20.3.4. 2.0 pts – ≤ a 24 pontos



21. Bónus – 1ª 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 pelo treinador não serão atribuídos, nem são passíveis de apresentação de protesto para revisão de nota.
- 21.6. Os bónus são cumulativos nos elementos de equilíbrio, apenas quando à movimentação do volante e do(s) base(s).

22. MZ (MãoZotas) Challenge

- 22.1. Este MZ Challenge realiza-se em 3 níveis, Rookie, Pro, Elite diferenciados pelos requisitos específicos exigidos.
- 22.2. O MZ Challenge é realizado sem diferenciação de idades ou género, assim a única diferenciação é a capacidade técnica de cada um, ficando ao critério do treinador a inclusão dos ginastas de acordo com os objetivos de cada um e das respetivas capacidades técnicas.
- 22.3. No MZ Challenge podem participar apenas ginastas filiados na FGP e registados na gymbase.
- 22.4. Mãozotas
- 22.4.1. Cada ginasta deve ser portador das suas próprias mãozotas.



- 22.4.2. As mãozotas têm de possuir no mínimo 10cm de altura, serem estáveis, e a base de cada uma serem separadas (não podem ser juntas)
- 22.5. Ajuizamento
- 22.5.1. Cada Painel de juízes é constituído por 3 juízes
- 22.5.1.1. 1 Chefe de Painel que controla o trabalho do painel e cumulativamente atribui nota de execução, verifica a dificuldade do exercício, verifica os requisitos especiais, e tempos;
- 22.5.1.2. 2 juízes de execução – atribui apenas nota de execução;
- 22.5.1.3. A dificuldade é calculada com base no valor de cada elemento técnico e das movimentações declaradas no diagrama. A nota de dificuldade é calculada pela soma dos valores declarados no diagrama, divididos por 10. (Exp: 45 pt : 10 = 4,5)
- 22.5.1.4. Nota de Execução - avaliação da prestação técnica dos requisitos específicos (máx 10.00pt, aplicado as deduções do CoP.
- 22.6. Deduções - As deduções de execução são aplicadas de acordo com o código de pontuação, ou seja:
- 22.6.1. 0,1 – Falta pequena;
- 22.6.2. 0,2 ou 0,3 – Falta significativa;
- 22.6.3. 0,5 – falta grave, saída do aparelho, apoio extra no aparelho entre movimentações ou durante um elemento;
- 22.6.4. 1,0 – queda.
- 22.7. Deduções do CPJ:
- 22.7.1. 0,3 – falta de tempo por cada segundo em falta;
- 22.7.2. 1,0 – falta de requisito específico
- 22.8. Regras de Construção do Exercício
- 22.8.1. Cada elemento técnico (requisito específico) tem de ser mantido no mínimo por 3



- segundos;
- 22.8.2. Todos os elementos técnicos têm de ser interligados através de movimentações de acordo com o estipulado nas tabelas de movimentações, sem apoiar os pés no chão ou no aparelho.
- 22.8.3. As movimentações podem não ter valor, quer por motivo repetição ou por ser realizada para um elemento que apenas se mantém 1 segundo.
- 22.8.4. Os elementos técnicos da mesma categoria podem ser repetidos duas vezes durante o exercício, no entanto a posição das pernas tem de ser obrigatoriamente diferente. Se for o mesmo elemento não será considerado para dificuldade.
- 22.8.5. O número de apoios pode variar e conseqüentemente os elementos ainda que sejam da mesma categoria não são considerados repetição. (Exp: AFI deslocado a 2 braços e AFI deslocado com mãos sobrepostas são 2 elementos diferentes)
- 22.8.6. O exercício pode ser retomado quantas vezes necessárias, dentro do limite estipulado para cada escalão.
- 22.9. Níveis – Requisitos Específicos
- 22.9.1. Rookie:
- 22.9.1.1. 4 elementos (requisitos específicos)
- 22.9.1.2. Não é obrigatório AFI
- 22.9.1.3. Dispõem de 45 segundos
- 22.9.2. Pro:
- 22.9.2.1. 7 elementos (requisitos específicos)
- 22.9.2.2. É obrigatório a realização de pelo menos um AFI
- 22.9.2.3. Dispõem de 60 segundos
- 22.9.3. Elite:
- 22.9.3.1. 10 elementos (requisitos específicos)
- 22.9.3.2. É obrigatório a realização de pelo menos dois AFI diferentes



22.9.3.3. Dispõem de 90 segundos

22.10. Considerações:

22.10.1. Para ser considerada uma movimentação a mesma tem de ser realizada entre elementos com manutenção obrigatória de 3 segundos;

22.10.2. Podem, no entanto, ser realizadas movimentação entre elementos com manutenção de 3 segundos para 1 segundo, esta movimentação tem de estar claramente indicada no diagrama e não é considerada para a nota de dificuldade.

22.10.3. São permitidas alterações no tipo de suporte nas mãozotas (2 braços, mão sobrepostas e 1 braço) no entanto não existem bonificações para esta alteração de suporte.

22.10.4. Os valores de bonificação encontram-se indicados nas tabelas dos elementos.

22.10.5. As tabelas apresentam variações dos AFIs e dos elementos variados

22.10.6. Se existir alterações à ordem do diagrama, os elementos e movimentações que não respeitem o declarado não são consideradas para dificuldade. Os elementos estáticos contam apenas para cumprimentos de requisitos, caso estes não sejam repetição de elementos.

23. Competições

23.1. Taça de Portugal – 1º Divisão

23.1.1. Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior

23.1.2. Programa de competição:

23.1.2.1. Competição por equipas;

23.1.2.2. A equipa tem de ser constituída por 3 P/G de qualquer especialidade e escalão, sendo obrigatório ter 1 P/G do escalão júnior.

23.1.2.3. Os P/G do escalão júnior e sénior realizam um exercício combinado de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões.

23.1.2.4. Os P/G do escalão juvenil realizam o exercício da final (equilíbrio ou



dinâmico) correspondente à categoria do ano em que se realiza a competição.

23.1.2.5. A participação está condicionada ao máximo de 2 equipas por clube.

23.1.3. Classificações:

23.1.3.1. A equipa vencedora da Taça de Portugal é a equipa que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais da equipa.

23.1.3.2. 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.

23.1.4. Prémios: a definir

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.

23.2. Taça de Portugal – 2ª Divisão

23.2.1. Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior.

23.2.2. Programa de competição:

23.2.2.1. Competição por equipas;

23.2.2.2. A equipa tem de ser constituída por 3 P/G de qualquer especialidade e escalão, sendo obrigatório ter 1 P/G do escalão júnior.

23.2.2.3. Os P/G do escalão júnior e sénior realizam um exercício combinado de acordo com as regras de construção do exercício de combinado, estipuladas no COP. Aplicam-se todas as regras gerais de 2ª divisão, e os mínimos de dificuldade (consultar 16.14 e 16.15).

23.2.2.4. Os P/G do escalão juvenil realizam o exercício da final (equilíbrio ou dinâmico) correspondente á categoria do ano em que se realiza a competição.

23.2.2.5. A participação está condicionada ao máximo de 2 equipas por clube.



23.2.3. Classificações:

23.2.3.1. A equipa vencedora da Taça de Portugal é a equipa que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais da equipa.

23.2.3.2. 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.

23.2.4. Prémios: a definir

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.

23.3. Taça de Portugal – Base

23.3.1. Participação: Escalões Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.

23.3.2. Programa de competição:

23.3.2.1. Competição por equipas;

23.3.2.2. A equipa tem de ser constituída por 3 P/G de qualquer especialidade e escalão, sendo obrigatório ter 1 P/G do escalão júnior.

23.3.2.3. Os P/G realizam o exercício combinado de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões, descritas neste manual (Ponto 10 ao 15).

23.3.2.4. A participação está condicionada ao máximo de 2 equipas por clube.

23.3.3. Classificações:

23.3.3.1. A equipa vencedora da Taça de Portugal é a equipa que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais da equipa.

23.3.3.2. 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.



23.3.4. Prémios: a definir

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.

23.4. Campeonato Nacional 1ª Divisão

23.4.1. Participação:

23.4.1.1. Escalões Etários - Juvenil, Júnior, Sénior.

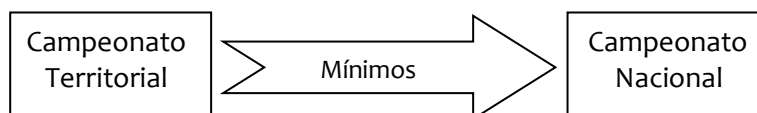
23.4.1.2. Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;

23.4.1.3. Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;

23.4.1.4. Com a obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro em baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Juvenil	Pares Femininos Grupos Femininos	50,000
	Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Masculinos	49,000
Júnior Sénior	Pares Femininos Grupos Femininos	48.000
	Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Masculinos	47,000

23.4.1.5. Apuramento para Campeonato Nacional



23.4.1.6. Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;



23.4.2. Programa de Competição:

- 23.4.2.1. Todos os escalões realizam 1 exercício de equilíbrio e 1 exercício dinâmico de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- 23.4.2.2. Os P/G das categorias elite realizam também 1 exercício combinado.
- 23.4.2.3. A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- 23.4.2.4. 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.

23.4.3. Classificação:

- 23.4.3.1. São determinados os Campeões Nacionais All-Around por escalão/categoria, especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- 23.4.3.2. O vencedor de cada escalão/categoria, especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto de todos os exercícios executados na competição;
- 23.4.3.3. Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa da competição;
- 23.4.3.4. A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três P/G que constituem a equipa

23.4.4. Prémios: a definir

23.5. Campeonato Nacional 2ª Divisão

23.5.1. Participação:

- 23.5.1.1. Escalões Etários –Juvenil, Júnior, Sénior.
- 23.5.1.2. Participantes no Campeonato Territorial de 2ª Divisão;

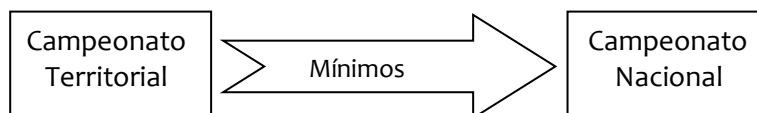


23.5.1.3. Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;

23.5.1.4. Com a obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro em baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Juvenil	Pares Femininos Grupos Femininos	47,500
	Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Masculinos	47,000
Júnior Sénior	Pares Femininos Grupos Femininos	48.000
	Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Masculinos	47,000

23.5.1.5. Apuramento para Campeonato Nacional



23.5.1.6. Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;

23.5.2. Programa de Competição:

23.5.2.1. 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.

23.5.2.2. A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.

23.5.2.3. 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.



23.5.3. Classificação:

- 23.5.3.1. São determinados os Campeões Nacionais All-Around por escalão/categoria, especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- 23.5.3.2. O vencedor de cada escalão/categoria, especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados na competição;
- 23.5.3.3. Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa da competição;
- 23.5.3.4. A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três P/G que constituem a equipa

23.5.4. Prémios: a definir

23.6. Campeonato Nacional Base

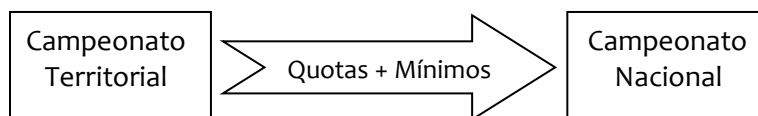
23.6.1. Participação:

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

Escalão	Especialidades	Nota Final
Iniciado Base Juvenil Base	Pares Femininos Grupos Femininos	24,000
Júnior Base Sénior Base	Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Masculinos	23,000



23.6.1.5. Apuramento para Campeonato Nacional



23.6.1.6. 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:

23.6.1.6.1. Até 6 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3

23.6.1.6.2. Entre 7 e 12 participantes por especialidade/escalão – quota de 5´

23.6.1.6.3. Entre 13 e 18 participantes por especialidade/escalão – quota de 7

23.6.1.6.4. Entre 19 e 24 participantes por especialidade/escalão – quota de 9

23.6.1.6.5. Entre 25 e 30 participantes por especialidade/escalão – quota de 11

23.6.1.6.6. 31 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 15

23.6.2. Programa de competição:

23.6.2.1. Os P/G realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.

23.6.2.2. A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.

23.6.2.3. 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.

23.6.3. Classificações:

23.6.3.1. São determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;

23.6.3.2. O vencedor de cada escalão/especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;



23.6.3.3. A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três pares/grupos que constituem a equipa.

23.6.4. Prémios: a definir

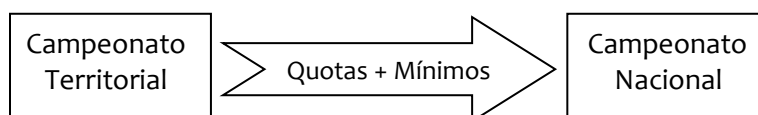
23.7. Campeonato Nacional de Infantis

23.7.1. Participação:

23.7.1.1. Participantes no respetivo Campeonato Territorial Infantil;

23.7.1.2. Obterem no Campeonato Territorial Infantil, nota final de 20.00;

23.7.1.3. Apuramento para Campeonato Nacional;



23.7.1.4. 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:

23.7.1.4.1. Até 6 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3

23.7.1.4.2. Entre 7 e 12 participantes por especialidade/escalão – quota de 5

23.7.1.4.3. Entre 13 e 18 participantes por especialidade/escalão – quota de 7

23.7.1.4.4. Entre 19 e 24 participantes por especialidade/escalão – quota de 9

23.7.1.4.5. Entre 25 e 30 participantes por especialidade/escalão – quota de 11

23.7.1.4.6. 31 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 15

23.7.2. Programa de competição:

23.7.2.1. Os P/G realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.

23.7.2.2. A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.

23.7.2.3. 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.

23.7.3. Classificações:

23.7.3.1. São determinados os Campeões Nacionais individuais e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;

23.7.3.2. O vencedor de cada escalão e especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;

23.7.3.3. A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três pares/grupos que constituem a equipa.

23.7.4. Prémios: a definir

23.8. MZ (mãozotas) Challenge

23.8.1. Escalões Etários: todos independentemente da divisão e categorias

23.8.2. Programa de competição:

23.8.2.1. Os participantes participam no nível escolhido e tem de cumprir com as regras acima descritas.

23.8.3. Classificações:

23.8.3.1. São determinados os vencedores de cada nível através do sistema de eliminatórias simples, (Nesse formato, os ginastas competem em confrontos diretos, onde o vencedor avança para a próxima fase e o perdedor é eliminado do challenge), aplicando-se o sistema até que se consagre o vencedor

23.8.3.2. A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos ginastas que constituem a equipa.

23.8.4. Prémios: a definir



24. Regras de Desempate

24.1. Base (Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior)

24.1.1. Individual

24.1.1.1. Média da nota de execução mais elevada do exercício combinado;

24.1.1.2. Média da nota de artística mais elevada do exercício combinado;

24.1.1.3. Notas de dificuldade mais elevada;

24.1.1.4. Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

24.1.2. Equipas

24.1.2.1. Soma da média das 3 notas de execução consideradas para a nota da equipa;

24.1.2.2. Soma da média das 3 notas de artística consideradas para a nota da equipa;

24.1.2.3. Soma das três notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;

24.1.2.4. Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

24.2. 1ª e 2ª Divisão (Juvenil, Júnior, Sénior, Júnior Elite, Sénior Elite)

24.2.1. Individual

24.2.1.1. De acordo com as regras FIG para o escalão correspondente.

24.2.2. Equipas

24.2.2.1. Soma da média das 6 notas de execução consideradas para a nota da equipa;

24.2.2.2. Soma da média das 6 notas de artística consideradas para a nota da equipa;

24.2.2.3. Soma das 6 notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;



24.2.2.4. Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

24.3. Taça de Portugal – 1ª, 2ª Divisão e Base

24.3.1. Soma da média das 3 notas de execução consideradas para a nota da equipa;

24.3.2. Soma da média das 3 notas de artística consideradas para a nota da equipa;

24.3.3. Soma das três notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;

24.3.4. Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

25. Glossário

25.1. Código de Pontuação FIG (CP)

25.2. Age Group/Júnior Rules (AG/JR)

25.3. Tabelas Age Group/Júnior Rules (TD AG/JR)

25.4. Tabelas de Dificuldade FIG (TD)

25.5. Newsletters FIG (NL)

25.6. Pares/Grupos (P/G)

25.7. Regulamento Geral e de Competições (RGC)



26. Anexos

26.1. Equilíbrios

JÚNIOR	0,1		0,3	
W2	J1	Pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	J25	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	J2	Motions do base com o volante em pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	J26	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (base com o braço em extensão)
	J3	Movimentações do volante em posições de pino 2 em 1 (base com o braço em extensão)	J27	Movimentações do base em footstands com valor \geq a 7
	J4	Footstands valor \geq a 7	J28	Mounts de valor \geq a 20 pontos
	J5	Mounts de valor \geq a 16 pontos		
Mx2	J6	Pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	J29	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (base com o braço em extensão)
	J7	Movimentações do volante em posições de pino 2 em 1 (base com o braço em extensão)	J30	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	J8	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (na cabeça do base)	J31	Movimentações em footstands de valor \geq superior a 7
	J9	Motions do base com o volante em pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	J32	Mounts de valor \geq a 20 pontos
	J10	Footstands valor \geq a 7		
	J11	Mounts de valor \geq a 16 pontos		
M2	J12	Pino 1 em 1 (na cabeça do base)	J33	Pino Flag ou Split-Flag (na cabeça do base)
	J13	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (na cabeça do base)	J34	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	J14	Movimentações do volante na cabeça do base em posições de pino	J35	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (base com o braço em extensão)
	J15	Mounts de valor \geq a 16 pontos	J36	Mounts de valor \geq a 20 pontos
W3	J16	Pino (braços da base em extensão) numa pirâmide com valor superior a 16	J37	Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	J17	Pino 2 em 1 (base com braço em extensão) em pirâmides dos grupos 3-4-5-6	J38	Transições entre pirâmides com valor $>$ a 8 pontos (volante em pino)
	J18	Transição de pirâmide com o volante em pino 2 em 1 (base com braço em extensão)		
	J19	Movimentações do volante durante transição de pirâmides		



	J20	Transições entre pirâmides com valor > a 6 (volante em de pino)		
M4	J21	Pino (braços do base em extensão) numa pirâmide com valor superior a 16	J39	Pino Split-Flag na cabeça
	J22	Pino Flag na cabeça	J40	Transição de pirâmide com o volante em pino 1 em 1 (na cabeça do base)
	J23	Movimentações do volante durante transição de pirâmides	J41	Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	J24	Transições entre pirâmides com valor > a 6 pontos (volante em pino)	J42	Transições entre pirâmides com valor > a 8 pontos (volante em pino)
TODOS	T1	Prancha alta	T2	Pino a 1 braço (base com braço em extensão)



SÉNIOR	0,1		0,3	
W2	S1	Pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	S25	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	S2	Motions do base com o volante em pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	S26	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (base com o braço em extensão)
	S3	Movimentações do volante em posições de pino 2 em 1 (base com o braço em extensão)	S27	Movimentações do base em footstands com valor \geq a 7
	S4	Footstands valor \geq a 7	S28	Mounts de valor \geq a 24 pontos
	S5	Mounts de valor \geq a 20 pontos		
Mx2	S6	Pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	S29	Movimentação do volante em posições de pino a 1 braço (base com o braço em extensão)
	S7	Movimentação do volante em posições de pino 2 em 1 (base com o braço em extensão)	S30	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	S8	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (na cabeça do base)	S31	Movimentações em footstands de valor \geq superior a 7
	S9	Motions do base com o volante em pino 2 em 1 (base com braço em extensão)	S32	Mounts de valor \geq a 24 pontos
	S10	Footstands valor \geq a 7		
	S11	Mounts de valor \geq a 20 pontos		
M2	S12	Pino Flag (na cabeça do base)	S33	Pino Split-Flag ("flag-espargata") na cabeça
	S13	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (na cabeça do base)	S34	Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	S14	Movimentações do volante na cabeça do base em posições de pino	S35	Movimentações do volante em posições de pino a 1 braço (base com o braço em extensão)
	S15	Mounts de valor \geq a 20 pontos	S36	Mounts de valor \geq a 24 pontos
W3	S16	Pino (braços da base em extensão) numa pirâmide com valor superior a 20	S37	Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	S17	Pino 2 em 1 (base com braço em extensão) em pirâmides dos grupos 3-4-5-6	S38	Transições entre pirâmides com valor $>$ a 10 pontos (volante em pino)
	S18	Transição de pirâmide com o volante em pino 2 em 1 (base com braço em extensão)		
	S19	Movimentações do do volante durante transição de pirâmides		
	S20	Transições entre pirâmides com valor $>$ a 8 (volante em de pino)		



M4	S21	Pino (braços do base em extensão) numa pirâmide com valor superior a 16	S39	Pino Split-Flag na cabeça
	S22	Pino Flag na cabeça	S40	Transição de pirâmide com o volante em pino 1 em 1 (na cabeça do base)
	S23	Movimentações do volante durante transição de pirâmides	S41	Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
	S24	Transições entre pirâmides com valor > a 8 pontos (volante em pino)	S42	Transições entre pirâmides com valor > a 10 pontos (volante em pino)
TODOS	T1	Prancha alta	T2	Pino a 1 braço (base com braço em extensão)



26.2. Dinâmicos

JÚNIOR	0,1		0,3	
W2	J43	Catch de mortal nas mãos da base	J55	Catch de mortal nas mãos da base com rotações longitudinais
	J44	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 12	J56	Dinâmicos com valor > a 25 pontos
			J57	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 14
			J58	Catch em mãos com valor \geq a 16 valores
Mx2	J45	Catch de mortal nas mãos da base	J59	Catch de mortal nas mãos da base com rotações longitudinais
	J46	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 12	J60	Dinâmicos com valor > a 25 pontos
			J61	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 14
			J62	Catch em mãos com valor \geq a 16 valores
M2	J47	Catch de mortal nas mãos da base	J63	Catch de mortal nas mãos da base com rotações longitudinais
	J48	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 12	J64	Dinâmicos com valor > a 25 pontos
			J65	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 14
			J66	Catch em mãos com valor \geq a 16 valores
W3	J49	Catch em plataforma com valores \geq a 14 valores	J67	Catch em plataforma com \geq a 18 valores
	J50	Link entre mortais de valor > a 7	J68	Link entre mortais de valor > a 10
	J51	Catches com valor \geq a 16 valores	J69	Catches com valor \geq a 18 valores
M4	J52	Catch em plataforma com valores \geq a 10 valores	J70	Catch em plataforma com \geq a 14 valores
	J53	Link entre mortais de valor > a 6	J71	Link entre mortais de valor > a 8
	J54	Catches com valor \geq a 14 valores	J72	Catches com valor \geq a 16 valores
			J73	Elementos com a posição de partida de 2º plataforma (2º andar)
TODOS	T3	Dinâmicos com recepção no solo com valor \geq a 18 pontos	T4	Duplos mortais com 360º
			T5	Desmontes com valor > a 30
			T6	Duplos mortais empranchados



SÉNIOR	0,1		0,3	
W2	S43	Catch de mortal nas mãos da base	S55	Catch de mortal nas mãos da base com rotações longitudinais
	S44	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 12	S56	Dinâmicos com valor > a 25 pontos
			S57	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 14
			S58	Catch em mãos com valor \geq a 20 valores
Mx2	S45	Catch de mortal nas mãos da base	S59	Catch de mortal nas mãos da base com rotações longitudinais
	S46	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 12	S60	Dinâmicos com valor > a 25 pontos
			S61	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 14
			S62	Catch em mãos com valor \geq a 20 valores
M2	S47	Catch de mortal nas mãos da base	S63	Catch de mortal nas mãos da base com rotações longitudinais
	S48	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 12	S64	Dinâmicos com valor > a 25 pontos
			S65	Catch em pino (nas mãos do base) com valor > a 14
			S66	Catch em mãos com valor \geq a 20 valores
W3	S49	Catch em plataforma com valores \geq a 18 valores	S67	Catch em plataforma com \geq a 20 valores
	S50	Link entre mortais de valor > a 7	S68	Link entre mortais de valor > a 10
	S51	Catches com valor \geq a 16 valores	S69	Catches com valor \geq a 18 valores
M4	S52	Catch em plataforma com valores \geq a 18 valores	S70	Catch em plataforma com \geq a 20 valores
	S53	Link entre mortais de valor > a 8	S71	Link entre mortais de valor > a 10
	S54	Catches com valor \geq a 16 valores	S72	Catches com valor \geq a 18 valores
			S73	Elementos com a posição de partida de 2º plataforma (2º andar)
TODOS	T7	Dinâmicos com recepção no solo com valor \geq a 20 pontos	T8	Duplos mortais com 360º
			T9	Desmontes com valor > a 30
			T10	Duplos mortais empranchados



26.3. MZ Challenge - Elementos Técnicos e Movimentações

POSIÇÕES DE AFI

A	A1	A2	A3	A4	A5
	A6	A7	A8	A8	
B	B1	B2			
	C1	C2	C3	C4	C5
D	D1	D2			
	E1	E2			
F	F1	F2			

ELEMENTOS VÁRIOS

G	G1	G2	G3	G4	G5
	H1	H2	H2		
I	I1	I2	I3		
	J1				



26.4. Movimentações

MOVIMENTAÇÕES

