



**Associação
de Ginástica
do Norte**

2025/2026

TORNEIO BASE

REGULAMENTO INDIVIDUAL

Competição destinada a ginastas filiadas na FGP nos escalões de Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores e que não competem nem na Elite, nem na 1ª ou 2ª Divisão. As ginastas poderão competir apenas num dos 6 aparelhos; ML, Corda, Arco, Bola, Maças ou Fita.

EXIGÊNCIAS DE DIFICULDADE

BENJAMINS e INFANTIS:

Dificuldade corporal:

Qualquer uma do código FIG com o valor máximo de 0.20. Podem ser realizadas dificuldades com valor mais elevado, sem penalização, mas não serão contabilizadas para o valor total da dificuldade.

São contabilizadas no máximo, 6 dificuldades. Podem ser realizadas mais dificuldades sem penalização, mas não serão contabilizadas.

Mínimo - um salto, um equilíbrio e uma rotação (penalização 0.10, por cada uma em falta).

Mínimo - 1 uma onda corporal (penal. 0.10).

São contabilizados no máximo, dois elementos técnicos de aparelho de cada grupo, realizados de forma diferente e de forma correcta (valor 0.10 cada).

Nos exercícios de ML, serão contabilizadas as combinações de pré-acrobáticos e/ou rotações verticais diferentes, executadas sem interrupção, de forma correcta e rápida, até ao máximo de três combinações.

Valor máximo total de dificuldade em ML - 2.10

Valor máximo total de dificuldade em Aparelho - 2.00

INICIADAS:

Dificuldade corporal:

Qualquer dificuldade do código FIG com o valor máximo de 0.30. Podem ser realizadas dificuldades com valor mais elevado, sem penalização, mas não serão contabilizadas para o valor total da dificuldade.

São contabilizadas no máximo, 6 dificuldades. Podem ser realizadas mais dificuldades sem penalização, mas não serão contabilizadas.

Mínimo - um salto, um equilíbrio e uma rotação (penal. 0.10, por cada uma em falta).

Mínimo - um Risco avaliado a partir de uma rotação (0.10), critérios adicionais de acordo com o código FIG (penal. 0.10 por falta)

Mínimo - uma onda corporal (penal. 0.10 por falta).

Nos exercícios de ML, serão contabilizadas as combinações de pré-acrobáticos e/ou rotações verticais diferentes, executadas em interrupção, de forma correcta e rápida, até um máximo de três combinações.

Dificuldade de Aparelho:

Máximo - são contabilizados no máximo, dois elementos técnicos de aparelho de cada grupo, realizados de forma diferente e de forma correcta (valor 0.10 cada)

Mínimo - 1 elemento técnico de aparelho de cada grupo (penalização 0.10, por cada elemento em falta).

Máximo - 1 DA de acordo com o código FIG.

Valor máximo total de dificuldade em ML – 2.70

Valor máximo total de dificuldade em aparelho – 3.50

JUVENIS:

Dificuldade corporal:

Qualquer dificuldade do código FIG com o valor máximo de 0.40. Podem ser realizadas dificuldades com valor mais elevado, sem penalização, mas não serão contabilizadas para o valor total da dificuldade.

São contabilizadas no máximo, seis dificuldades. Podem ser realizadas mais dificuldades sem penalização, mas não serão contabilizadas.

Mínimo - um salto, um equilíbrio e uma rotação (penal. 0.10, por cada uma em falta).

Mínimo - um Risco avaliado a partir de uma rotação (0.10), critérios adicionais de acordo com o código FIG (penal. 0.10 por falta).

Mínimo - uma onda corporal (penal. 0.10 por falta).

Nos exercícios de ML, serão contabilizadas as combinações de pré-acrobáticos e/ou rotações verticais diferentes, executadas sem interrupção, de forma correcta e rápida, até um máximo de quatro combinações.

Dificuldade de Aparelho:

Máximo – São contabilizados, no máximo, dois elementos técnicos de aparelho de cada grupo, realizados de forma diferente e de forma correcta (valor 0.10 cada)

Mínimo - um elemento técnico de aparelho de cada grupo (penal. 0.10, por cada um em falta).

Máximo – 1 DA de acordo com o código FIG)

Valor máximo de dificuldade em ML - 3.60

Valor máximo total de dificuldade em Aparelho – 4.00

JUNIORES:

Dificuldade corporal:

Qualquer uma do código FIG com valor máximo de 0.50. Podem ser realizadas dificuldades com valor mais elevado, sem penalização, mas não serão contabilizadas para o valor total da dificuldade.

São contabilizadas no máximo, seis dificuldades. Podem ser realizadas mais dificuldades sem penalização, mas não serão contabilizadas.

Mínimo - um salto, um equilíbrio e uma rotação (penal. 0.10 por cada uma em falta).

Mínimo – um Risco avaliado a partir de 1 rotação (0.10), critérios adicionais de acordo com o código FIG (penal. 0.10 por cada uma em falta).

Mínimo - uma onda corporal (penal. 0.10 por cada uma em falta).

Nos exercícios de ML, serão contabilizadas as combinações de pré-acrobáticos e/ou rotações verticais diferentes, executadas sem interrupção, de forma correcta e rápida, até um máximo de 4 combinações

Dificuldade de Aparelho:

São contabilizados, no máximo, dois elementos técnicos de aparelho de cada grupo, realizados de forma diferente e de forma correcta (valor 0.10)

Mínimo - um elemento técnico de aparelho de cada grupo (penal. 0.10 por cada uma em falta).

Máximo – 2 DA de acordo com o código FIG

Valor máximo total de dificuldade em ML - 4.20

Valor máximo total de dificuldade em Aparelho – 5.00

SENIORES:

Dificuldade corporal:

Qualquer dificuldade do código FIG com o valor máximo de 0.60. Podem ser realizadas dificuldades com valor mais elevado, sem penalização, mas não serão contabilizadas para o valor total da dificuldade.

São contabilizadas no máximo, seis dificuldades. Podem ser realizadas mais dificuldades sem penalização, mas não serão contabilizadas.

Mínimo - um salto, um equilíbrio e uma rotação (penal. 0.10 por cada uma em falta).

Mínimo - um Risco avaliado a partir de uma rotação (0.10), critérios adicionais de acordo com o código FIG (penal. 0,1 por cada falta).

Mínimo - uma onda corporal (penal. 0.1 por falta).

Nos exercícios de ML, serão contabilizadas as combinações de pré-acrobáticos e/ou rotações verticais diferentes, executadas sem interrupção, de forma correcta e rápida, até um máximo de 4 combinações.

Dificuldade de Aparelho:

São contabilizados, no máximo, dois elementos técnicos de aparelho de cada grupo, realizados de forma diferente e de forma correcta (valor 0.10 cada)

Mínimo - um elemento técnico de aparelho de cada grupo (penalização 0.10, por cada um em falta)

Máximo – 3 DA de acordo com o código FIG

Valor máximo total de dificuldade em ML – 4.80

Valor máximo total de dificuldade em Aparelho - 6.00

EXIGÊNCIAS DE ARTÍSTICO: De acordo com o código FIG

EXIGÊNCIAS DE EXECUÇÃO: De acordo com o código FIG

TAREFA DO JÚRI:

Juízes DB

Registam e avaliam as dificuldades corporais e os riscos e as combinações de acrobáticos, controlando se as ginastas os executam de forma válida.

Verificam e reconhecem as ondas corporais.

Atribuem a nota correspondente.

Deduzem as penalizações.

Juízes DA

Registam e avaliam os elementos técnicos de aparelho e as dificuldades de aparelho, controlando se as ginastas as executam de forma válida.

Atribuem a nota correspondente.

Deduzem as penalizações.

Juízes Execução Artística (A)

Tomam nota de todas as faltas artísticas e calculam o total das deduções.

Juízes Execução Técnica (E)

Tomam nota de todas as faltas técnicas e calculam o total das deduções.

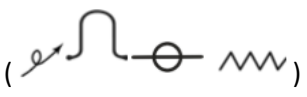
Combinações autorizadas para exercícios de ML

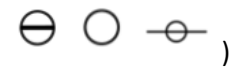
Tipo de autorizações

Valor


2 pré-acrobáticos	0.20
3 pré-acrobáticos	0.30
1 rotação vertical + 1 Pré-acrobático	0.20
2 rotações verticais + 1 Pré-acrobático	0.30
1 rotação vertical + 2 Pré-acrobáticos	0.30

Elementos Técnicos de Aparelho:

Corda - ()

Arco - ()

Bola - ()

Maças - ()

Fita - ()

08.11.2025