

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA TRAMPOLINS

Manual Técnico

2025 – 2026



10 de Janeiro de 2026

1. Considerações Gerais

O presente documento tem como objectivo ser uma base de orientação para as actividades desenvolvidas pela Associação de Ginástica do Norte (AGN) no âmbito da Ginástica de Trampolins, nas suas especialidades de Trampolim Individual e Sincronizado (TRI/TRS), Duplo Mini Trampolim (DMT) e Mini Trampolim (MT), incluindo critérios de participação, notas de acesso e requisitos técnicos. As idades mencionadas referem-se ao ano civil do término da época, Dezembro de 2026 – dia 31.

A sua construção foi pensada no sentido de contemplar as informações essenciais sobre as actividades a realizar para que todos/as os/as intervenientes (ginastas, pais, treinadores/as, dirigentes, juízes, clubes e entidades colectivas, etc...) possam antecipadamente organizar a sua participação.

No que às actividades competitivas diz respeito é importante notar que este manual é um complemento aos Documentos emanados pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para a época 2025/2026 e as últimas versões dos códigos da FGP para Trampolins, assim como ao *Regulamento de Competições/Eventos 2025/2026* da AGN.

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

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

* integra o quadro das disciplinas / especialidades olímpicas

** inclui pista insuflável

CALENDÁRIO

15 Fevereiro 2026

- ▶ **Campeonato Territorial de DMT e MT**
- ▶ **Torneio Territorial de Níveis de DMT** (excepto níveis 4 e 6)

⇒ Local - Espinho - AAE

14 Março 2026

- ▶ **Campeonato Territorial de Tumbling**

⇒ Local - Maia - CMGM

15 Março 2026

- ▶ **Campeonato Territorial de TRI/TRS**

⇒ Local - Vila do Conde - Pavilhão de Desportos

22 Março 2026

- ▶ **Qualificativas Regionais DMT**

⇒ Local - Coimbra - Estádio Universitário / Pavilhão 1

19 Abril 2026

- ▶ **Qualificativas Regionais TRI**

⇒ Local - Vila do Conde - Pavilhão de Desportos

14 Junho 2026

- ▶ **Taça AGN Miúdos**

⇒ Local - Vila do Conde - Pavilhão de Desportos

1. CAMPEONATOS TERRITORIAIS (CT) / DISTRITAIS (CD)

1.1. Duplo Mini Trampolim (DMT)

a) Programas Técnicos

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

- Escalões: Infantis, Divisão Base, 1ª Divisão, Elite e Níveis Nacionais (só individual).
- Títulos atribuídos: por Distrito Individual e Equipas.
- Apuramentos:
 - Qualificativa Regional - Infantis, Iniciados e Juvenis Base;
 - Nacional - Divisão Base a partir de juniores, 1ª Divisão, Elite e Níveis Nacionais (só individual).

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

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

b) Categorias / Escalões nos CT / CD

A competição em DMT é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na competição Territorial/Distrital), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (exceptuando passagens a Elite). Não é possível que um(a) ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Ex: DMT Base e Nível 1, não é possível, mas TUM Base e DMT Nível 1, sim).

→ Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no acto da inscrição para o Campeonato Territorial/Distrital.

Qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

→ **Níveis Nacionais**

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

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

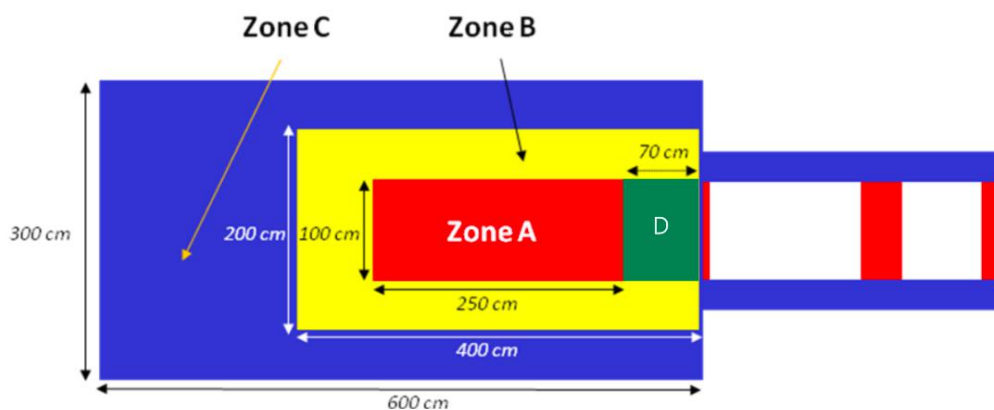
→ **Divisão Base**

O exercício 1 (F1) tem de contemplar obrigatoriamente os requisitos do quadro seguinte, o exercício 2 (F2) é de execução livre.

Escalão Etário	Mount	Spotter	Dismount	Dificuldade
Infantis	Salto extensão	v (Straddle)	02 ou 40o	0,5 ou 0,6
Iniciados	Salto extensão	= (Pike position)	40<	0,7
Juvenis	41o e 40o (construção livre)			1,2
Juniores	41< e 40< (construção livre)			1,3
Seniores	41/ e 40/ (construção livre)			1,3

Notas:

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



→ **1ª Divisão**

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG, (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>), com as seguintes adaptações:

Dificuldades mínimas para CT e CN, 1ª Divisão:

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 4. do documento *Manuais Técnicos 2025-2026* emanado pela FGP

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

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

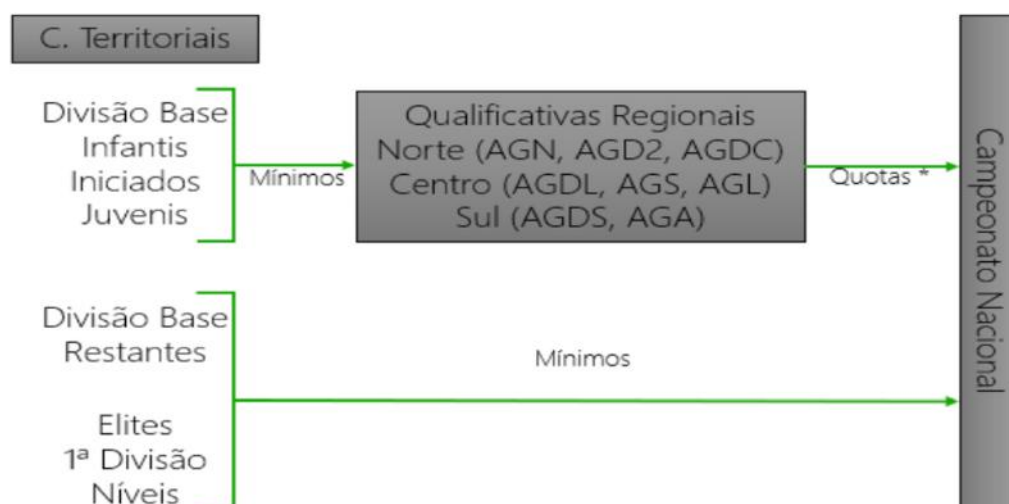
→ **Elite**

Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG.

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG.

(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

c) Sistemas de Apuramento



* Notas:

- Quota máxima, no respetivo CN, por género: Infantis: 90; Iniciados: 60; Juvenis 45.
- Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extraconcurso.
- Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 15 primeiros(as) Iniciados(as) e os(as) 10 primeiros(as) Juvenis de cada QR, avançam para o CN – por género.

- As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos diretos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN.
- Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
- No caso de inscrições nas qualificativas, inferior à quota máxima de passagem, naquela qualificativa, não se realizará a competição e os ginastas passarão automaticamente para o CN.
- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a AT organizadora., através do envio de ficheiro de inscrição, disponível na PP. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

→ Mínimos de Apuramento

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

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

1.2. Trampolim Individual (TRI) e Trampolim Sincronizado (TRS)

a) Programas Técnicos

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

- Escalões: Infantis, Divisão Base, 1ª Divisão, Elite e Níveis Nacionais (só individual).
- Títulos atribuídos: por Distrito Individual e Equipas.
- Apuramentos:
 - Qualificativa Regional - Infantis, Iniciados e Juvenis Base;
 - Nacional - Divisão Base a partir de juniores, 1ª Divisão, Elite e Níveis Nacionais (só individual).

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

* Notas:

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

b) Categorias / Escalões nos CT/CD

A competição de TRI e TRS é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite (só TRI), sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na competição Territorial/Distrital), tendo o ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (exceptuando passagens a Elite). Não é possível que um ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Exemplo: TRI Base e TRI Nível 1, não é possível, mas TRI Base e TRS 1ª Divisão, é possível).

→ Equipas:

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Territorial/Distrital.

Qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

→ Constituição de Pares de TRS:

É possível a constituição de pares de TRS, entre dois clubes diferentes.

Cada ginasta apenas pode fazer parte de um par sincronizado.

A constituição dos pares de TRS é determinada pelo escalão etário dos seus elementos, não sendo possível a participação noutra escalão etário.

Em TRS, os ginastas Elite e 1ª Divisão formam um escalão Único, competindo sob a

denominação 1ª Divisão. Os ginastas Elite, apenas podem competir em TRS, com outro ginasta Elite ou com outro ginasta de 1ªD.

→ **Níveis Nacionais**

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

Notas:

No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.
Os níveis não serão avaliados em ToF.

→ **Divisão Base – Requisitos Obrigatórios F1**

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

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

INICIADOS
Campeonato Territorial Qualificativa Regional Campeonato Nacional
2 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal (um à frente e outro atrás)
¼ de mortal atrás com 180° de rotação longitudinal para receção ventral
¼ de mortal atrás (Receção dorsal)

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

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

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

Nota:

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

→ **1ª Divisão**

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG.

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

(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

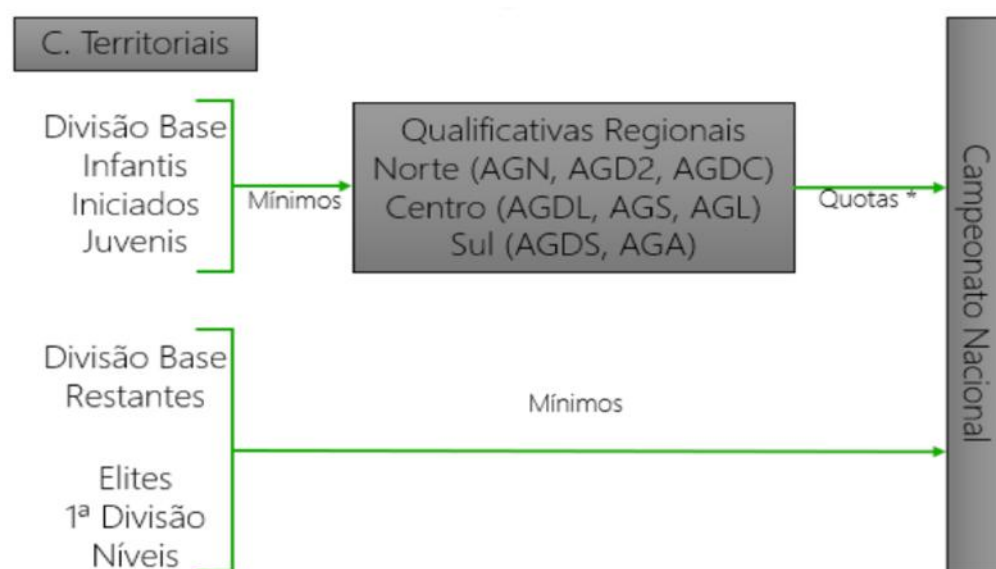
→ **Elite**

Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG.

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG.

(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

c) Sistemas de Apuramento



* Notas:

- Quota máxima, no respectivo CN, por género: Infantis: 90; Iniciados: 60; Juvenis, 45.
 - Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extra concurso.
 - Os(as) 25 primeiros(as) infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 15 primeiros(as) iniciados(as) e os(as) 10 primeiros(as) juvenis de cada QR, avançam para o CN – por género.
 - As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos directos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT. são automaticamente apurados(as), para o CN.
 - Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
 - As QR de TRI serão realizadas, incluindo as notas de ToF (os sistemas BetterJump ou Veriflite, podem ser utilizados, para além dos sistemas homologados pela FIG).
- No caso de inscrições nas qualificativas, inferior à cota máxima de passagem, naquela qualificativa, não se realizará a competição e os ginastas passarão automaticamente para o CN.

- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a AT organizadora., através do envio de ficheiro de inscrição, disponível na PP. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

→ Mínimos de Apuramento

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

Escalão / Categoria	TRI	TRI	TRS	TRS
	Base	1ª Div	Base	1ª Div
Infantis	40,00	-	30,50	-
Iniciados	50,00	51,00	63,00	64,00
Juvenis	50,50	52,00	63,50	65,00
Juniores	51,00	52,40	64,50	65,50
Seniores	53,50	57,50	65,50	68,00
Nível 1	45,00	-	-	-
Nível 2	46,50	-	-	-
Nível 3	48,00	-	-	-
Nível 4	49,50	-	-	-

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

1.3. Mini Trampolim (MT)

a) Programas Técnicos

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

- Escalões: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.
- Títulos atribuídos: por Distrito Individual e Equipas.
- Apuramentos:
 - Nacional

É composto por 2 saltos.

A classificação final será calculada segundo as regras do CoP Internacional de DMT, com as seguintes alterações: A dedução de execução, do salto, de cada juiz de Execução, varia entre 0,0 e 1,0 ponto.

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



Escalão / Categoria	MT
Infantis	Salto 1: Dificuldade \geq aos saltos / requisitos obrigatórios no CT Salto 2: Facultativo
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	

Notas:

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

b) Categorias / Escalões nos CT/CD

A competição em MT está limitada a uma categoria única, com os vários escalões de idades.

→ Equipas:

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Territorial/Distrital.

Qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

→ Requisitos Obrigatórios – CT/CD:

Escalão Etário	Dismount	Dificuldade
Infantis	40o	0,5
Iniciados	40<	0,6
Juvenis	41o	0,7
Juniores	41<	0,7
Seniores	41/	0,7

Notas:

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

Nota: (ver imagem DMT)

→ Mínimos de Apuramento CN:

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

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

2. Qualificativas Regionais (QR) - DMT e TRI

A quota máxima, para participação no Campeonato Nacional (CN), por género é de:

- Infantis: 90;
- Iniciados: 60;
- Juvenis: 45.

Os(as) vencedores(as) do Campeonato Territorial (CT), são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extra concurso.

Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 15 primeiros(as) Iniciados(as) e os (as) primeiros(as) Juvenis de cada QR, avançam para o CN – por género.

Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.

No caso de inscrições nas qualificativas, inferior à quota máxima de passagem, naquela qualificativa, não se realizará a competição e os ginastas passarão automaticamente para o CN.

As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a AT organizadora., através do envio de ficheiro de inscrição, disponível na Pasta Partilhada. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

a) Programas Técnicos

Competição individual.

- Escalões: Infantis, Iniciados e Juvenis Base.
- Apuramentos:
 - Nacional

3. Torneio de Níveis Territoriais - DMT e TRI

Os ginastas podem participar nas duas especialidades: DMT e TRI.

No TRI a F1 (saltos de extensão), o treinador até ao nível 3 pode ser o responsável pela contagem dos saltos. A série será avaliada pelo tempo (TOF) e HD.

Exemplo:

- TOF – 00:13:234
- HD: 9,36
- Nota da F1- $13,234+9,36=22,594$ pts

Nesta competição existem 7 níveis:

- Nível 1 – <6 anos
- Nível 2 – 7/8 anos
- Nível 3 – 9-10 anos
- Nível 4 – Infantis que participam em distritais/qualificativas e nacionais
- Nível 5 – 11-12 anos
- Nível 6 – Iniciados que participam em distritais/qualificativas e nacionais
- Nível 7 – 13-15 anos

A seriação dos ginastas é territorial e por equipas. A classificação por equipa, é apurada pela soma da pontuação dos 3º ou 4º primeiros ginastas de cada clube, consoante a sua classificação individual (ordem de mérito). Todos os ginastas recebem medalha de participação.

Não é obrigatória a apresentação da carta de competição para todos os ginastas. Até ao Nível 2 é permitida a utilização de calção (azuis, pretos ou brancos) e t-shirt branca ou t-shirt do clube. Nos restantes níveis, as regras de vestuário impostas pela FGP terão de ser cumpridas.

Para além da seriação dos ginastas, haverá um prémio em cada escalão/género para o ginasta que na série 1 (10 velas) melhor resultado obtiver. Este será o “campeão das alturas”. O prémio será atribuído no final da competição.

NOTA: os ginastas que participem no Campeonato Territorial/Distrital não podem participar nestes torneios, com a excepção dos ginastas do escalão Infantil e Iniciados Base, que caso participem têm de se inscrever no **Nível 4 e/ou Nível 6**.

a) Programa da competição DMT – juntamente com o Territorial/Distrital DMT:

Competição individual e por equipas.

- Escalões: Níveis territoriais (definidos no regulamento técnico)
- Títulos atribuídos: por Território, Individual e Equipas.

b) Programa da competição TRI – juntamente com a Taça AGN Miúdos:

Competição individual e por equipas.

- Escalões: Níveis territoriais (definidos no regulamento técnico)
- Títulos atribuídos: por Território, Individual e Equipas.
- **Prémios Especiais:**
 - **"Campeão das Alturas":** Ginasta com a melhor pontuação na Série 1 (6, 8 e 10 velas – consoante o nível).

c) Requisitos Técnicos:

Torneio de Níveis		
Escalão	DMT	TRI
Nível 1	até aos 8 anos Ginastas que não conseguem realizar séries	<=6 anos
	Circuito Gímnico com a realização de diversas destrezas motoras em que o treinador acompanha os seus ginastas na realização da atividade.	2 séries com 6 saltos Série 1 6 saltos de extensão (tempo) - após 5 velas de preparação Série 2 Sem repetições Dificuldade máxima por elemento - 0,2 Pts
Nível 2 7 - 8 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série; <=0,2 Pts	2 séries com 8 saltos Série 1 8 saltos de extensão (tempo) - após 5 velas de preparação Série 2 Sem repetições Dificuldade máxima por elemento - 0,2 Pts
Nível 3 9 - 10 anos	Ginastas Infantis que não participam nos distritais/nacionais	
	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série; <=0,4 Pts	2 séries com 10 saltos Série 1 10 saltos de extensão (tempo) - após 5 velas de preparação Série 2 Sem repetições Dificuldade máxima por elemento - 0,2 Pts
Nível 4 9 - 10 anos	Ginastas Infantis que participam nos distritais/nacionais	
	2 séries Série 1 - Requisitos Obrigatórios v / 02 ou 4 - o Dif - 0,4 Pts ou 0,5 Pts Série 2 livre	2 séries com 10 saltos Série 1 - Requisitos Obrigatórios 1 salto com receção dorsal ou ventral 1 salto com rotação longitudinal de mínimo de 360º 1 salto com receção sentado Série 2 livre

Ginastas Iniciados que não participam nos distritais/nacionais		
Nível 5 11 - 12 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série: <=0,6 Pts	2 séries com 10 saltos Série 1 10 saltos de extensão (tempo) - após 5 velas de preparação Série 2 1 elemento com 360º de rotação transversal com ou sem pirueta Dificuldade máxima por elemento (9 saltos) - 0,2 Pts
Ginastas Iniciados que participam nos distritais/nacionais		
Nível 6 11 - 12 anos	2 séries - S1+S2 Série 1 - Requisitos Obrigatórios Pike Jump / 4 - < Dif - 0,6 Pts Série 2 livre	2 séries com 10 saltos S1 - Requisitos Obrigatórios Apenas 2 elementos <270º rotação transversal 1 elemento c/ receção dorsal 1 elemento c/ receção ventral 1 elemento c/ 360º de rotação transversal e mínimo de 360º rotação longitudinal Série 2 livre
Nível 7 13-15 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série: <=1,2 Pts	2 séries com 10 saltos Série 1 10 saltos de extensão (tempo) - após 5 velas de preparação Série 2 até 3 elementos com 360º rotação transversal com ou sem piruetas

4. Taça AGN “Miúdos”

É atribuída ao clube com maior número de participantes no Torneio de Níveis territorial de TRI.

DIRECTRIZES GERAIS

As competições seguem as regras do **Código de Pontuação Internacional** com adaptações específicas.

Acesso ao recinto é restrito a ginastas, treinadores e delegados acreditados.

Uso de equipamento e vestuário inadequados resultará em penalizações.

DISPOSIÇÕES FINAIS

Este regulamento técnico é válido para a época 2025/2026 e está sujeito a alterações mediante aprovação da AGN.

Informações adicionais podem ser obtidas junto à organização ou no site oficial.