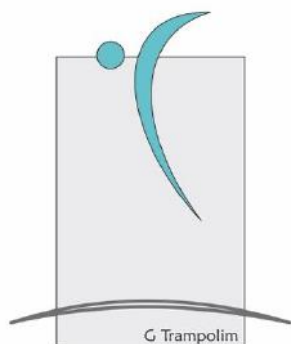
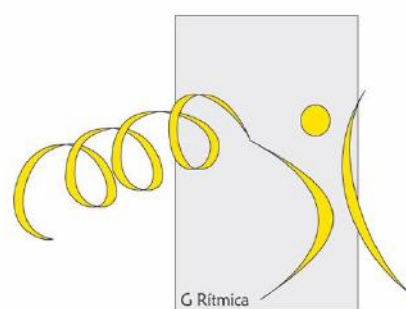




# MANUAIS TÉCNICOS

## 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<sup>o</sup>., 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 (30cm<sup>2</sup>). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

## 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	<a href="mailto:lucilia.rodrigues@ginastica.org">lucilia.rodrigues@ginastica.org</a>
Ginástica Aeróbica	Bruna Coelho	<a href="mailto:bruna.coelho@ginastica.org">bruna.coelho@ginastica.org</a>
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	<a href="mailto:andre.nogueira@ginastica.org">andre.nogueira@ginastica.org</a>
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	<a href="mailto:ricardo.lima@ginastica.org">ricardo.lima@ginastica.org</a>
Ginástica Rítmica	Laura Sales	<a href="mailto:laura.sales@ginastica.org">laura.sales@ginastica.org</a>
Ginástica de Trampolins	João Marques	<a href="mailto:joao.marques@ginastica.org">joao.marques@ginastica.org</a>
TeamGym	Gonçalo Sousa	<a href="mailto:goncalo.sousa@ginastica.org">goncalo.sousa@ginastica.org</a>

## 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;

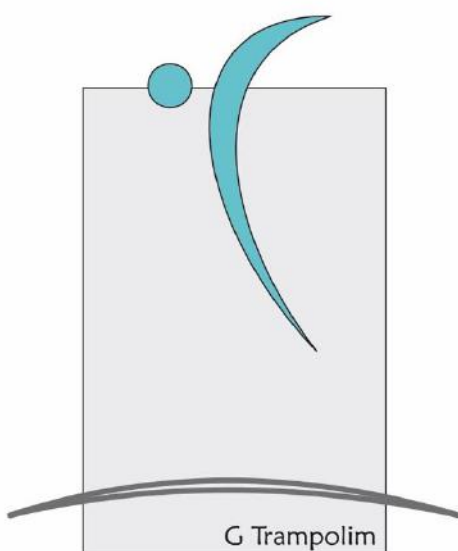
15.1.2. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

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 6 – Ginástica Trampolim



## Índice

1.	Prefácio .....	77
2.	Contactos.....	78
3.	Pasta Partilhada (PP).....	78
4.	Representações.....	79
5.	Abreviaturas:.....	80
6.	Escalões Etários.....	81
7.	Especialidades   Categorias   Escalões   Idades.....	81
8.	Competições Anuais.....	82
9.	Trampolim Individual e Sincronizado.....	82
10.	Tumbling.....	89
11.	Duplo Mini Trampolim .....	95
12.	Mini Trampolim.....	101
13.	Taça de Portugal TRA, TUM, DMT .....	103
14.	Ginástica Adaptada .....	106

## 1. Prefácio

Este documento foi aprovado pela Direção da FGP, para utilização a partir de 1 de janeiro de 2025. O mesmo deve ser utilizado, para todas as competições da Ginástica de Trampolins, em território nacional, a não ser que as mesmas tenham regulamento específico.

Outros documentos devem ser tidos em conta, na leitura conjunta deste Manual:

- Código de Pontuação da FIG e Guia de Ajuizamento (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Competições da FGP e Regulamentos Técnicos da FIG (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Ajuizamento da FGP e da FIG
- Regulamentos de Júniores e CMGI da FIG
- Regulamentos das Taças do Mundo da FIG
- Regras de Equipamento da FIG
- Manual das Seleções Nacionais da FGP
- Manual das Seleções Territoriais da FGP
- Calendário Oficial da FGP e FIG
- Circular de Gestão de Protestos da FGP
- Comunicado de Responsabilidades da FGP em competições internacionais
- Manual de Procedimentos Administrativos da FGP
- Regulamento de Bolsas e Prémios da FGP

Qualquer erro ou omissão encontrado neste documento, deve ser comunicado prontamente ao DTN de Trampolins.

Os documentos FIG podem ser encontrados no link respetivo da disciplina: <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=5> (à direita da página: Quick Links – Rules, Newsletters, etc.)

## 2. Contactos

Federação de Ginástica de Portugal

Estrada da Luz, 30A

1600-159 Lisboa

+351 218 141 145 (Chamada para a rede fixa nacional)

[federacao@ginastica.org](mailto:federacao@ginastica.org)

Diretor Técnico Nacional

João Marques

+351 926 241 178 (Chamada para a rede móvel nacional)

[joao.marques@ginastica.org](mailto:joao.marques@ginastica.org)

## 3. Pasta Partilhada (PP)

Por forma a que haja um acesso mais rápido, a várias informações, que necessitam de estar atualizadas, foi criada uma PP, onde se pode obter variadas informações: Calendário, Rankings, História, Lista de Ginastas Elite, Cartas de Competição, Manuais e Regras, Minutas e Documentos, etc.

A pasta não permite a edição de documentos, mas permite que cada pessoa guarde uma cópia dos documentos:

[TRA Pasta Partilhada - OneDrive \(sharepoint.com\)](#)

ou

<https://tinyurl.com/trapartilhada>

*Notas:*

- A PP, não dispensa a consulta de documentos oficiais produzidos e enviados pela FGP, para todos os associados e deve ser encarada como ferramenta facilitadora de informação.
- A atualização dos documentos produzidos, ocorrerá no momento mais oportuno possível.
- Qualquer erro detetado, deve ser imediatamente comunicado ao DTN da GTR.



- São aceites contributos para melhoria da informação produzida.

## 4. Representações

Vice-Presidente para a GTR: João Oliveira

Diretor Técnico Nacional da GTR: João Marques

Rep. de Ginastas da GTR, na AG da FGP: João Saraiva; Pedro Ferreira

Rep. de Treinadores da GTR, na AG da FGP: João Pedro Monteiro

Rep. de Juízes da GTR, na AG da FGP: António Vieira

Team Manager: Carlos Matias

Treinadores Nacionais: Seniores: Luís Nunes (TRA), Eduardo Mendes (TUM), Carlos Nobre (DMT); Juniores: João Pedro Monteiro (TRA); Bruno Carreira (TUM); Bruno Nobre (DMT)

Comissões Técnicas de Treinadores da GTR: Vice-Presidente e DTN

TRA: TN, Marta Ferreira; Rui Praxedes, Tiago Duarte

TUM: TN, Ana Guimarães; Margarida Maia, João Saraiva

DMT: TN, Rita Luciano; Emanuel Rocha, Ruben Esteves

Comissão Técnica de Juízes da GTR: Daniela Marques; Fábio Viegas

## 5. Abreviaturas:

1D	1ª Divisão
AG	Assembleia Geral
AT	Associação Territorial
Benj	Benjamins
CMGI	Competição Mundial por Grupos de Idades
CN	Campeonato Nacional
CoP	Código de Pontuação
CPJ	Chefe de Painel de Juízes
CT	Campeonato Territorial
DIF	Dificuldade
DMT	Duplo Mini Trampolim
DTN	Diretor Técnico Nacional
EG	European Gymnastics
EXE	Execução
F1, F2, ...	Exercício Facultativo 1, Facultativo 2, ...
FGP	Federação de Ginástica de Portugal
FIG	Federação Internacional de Ginástica
GAdapt	Ginástica Adaptada
GTR	Ginástica de Trampolins
HD	Horizontal Displacement
Inf	Infantis
Inic	Iniciados
Jun	Juniores
Juv	Juvenis
MT	Mini Trampolim
Open	Escalão de idade aberta
PP	Pasta Partilhada
Q1	Fase Qualificativa 1
Q2	Fase Qualificativa 2
QR	Qualificativa Regional
Rep.	Representante
Sen	Seniores
TN	Treinador Nacional
TN GAdapt	Torneio Nacional de Ginástica Adaptada
ToF	Time of Flight
TP	Taça de Portugal
TRA	Trampolim (Individual e Sincronizado)
Trampet	Mini Trampolim particular, habitualmente utilizado no TeamGym
TRI	Trampolim Individual
TRS	Trampolim Sincronizado
TUM	Tumbling

## 6. Escalões Etários

6.1. De acordo com o Regulamento Geral e de Competições.

## 7. Especialidades | Categorias | Escalões | Idades

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

## 8. Competições Anuais

Competição	Categorias	Escalões / Idades
Campeonatos Territoriais TRI / TRS / TUM / DMT	Todos Individual e Equipas	Todos
Qualificativas Regionais * TRI / DMT	Divisão Base Individual	Infantis, Iniciados, Juvenis
Campeonato Nacional Infantis TRI / TRS / DMT / TUM	Divisão Base Individual e Equipas	Infantis
Campeonato Nacional de Níveis TRI / DMT / TUM	Níveis Só individual	1,2,3 e 4 Idades: Inic, Juv, Jun, Sen
Campeonatos Nacionais TRI / TRS e DMT / TUM	Base, 1D e Elite Individual e Equipas	Inic, Juv, Jun, Sen
Campeonato Nacional MT	Única	Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Base, 1D e Elite	Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Torneio Nacional de GAdapt TRI, TUM, DMT, MT	A, B, C	Sub13, 14+ (A) Único (B e C)

Notas:

\* As provas qualificativas realizam-se nos escalões/género definidos, sempre que a quota total de participantes supere o número máximo de ginastas admitidos para o Campeonato Nacional.

- A FGP não organiza competições, no escalão Benjamins.

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

- Os resultados devem ser enviados sob a forma de livro de resultados e ficheiro excel com exportação dos mesmos, com indicação dos ginastas que obtiveram mínimos para a fase seguinte, decorrente do software, enviados para o DTN, com todos os detalhes preenchidos.

## 9. Trampolim Individual e Sincronizado

### 9.1. Participação:

9.1.1. A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

## 9.2. Segurança:

- 9.2.1. Só é permitida a realização de competições de Trampolim, desde que sejam garantidos 2 "Spotters" por aparelho;
- 9.2.2. Se não se puder garantir este nível de segurança, deve-se solicitar aos treinadores dos clubes presentes;
- 9.2.3. A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG ou similares, a toda a volta dos mesmos;
- 9.2.4. Deve haver, no mínimo, um colchão de "spotter", por trampolim em competição, devendo haver, idealmente, dois.

## 9.3. Ingresso nos escalões Elite:

- 9.3.1. Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual.

Escalão	Requisitos	Dif Min	Total
Jun F	F1 Jun FIG + F2	8,00 (F2)	87,00
Jun M	F1 Jun FIG + F2	10,50 (F2)	91,50
Sen F	Um exercício	10,30	48,00
Sen M	Um exercício	13,50	53,50

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem uma repetição de exercícios (Exemplo: F2 + Final no escalão júnior, não pode ser combinado; F1 + Final é aceite, desde que não haja repetição de elementos que configurem não cumprimentos de critérios).
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano / ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada sempre que se justifique.
- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

- 9.4. Programas Técnicos: Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria, escalão e género.

#### 9.5. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN:

9.5.1. A competição de Trampolim Individual e Sincronizado 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 primeira competição oficial reconhecida pela FGP – tendencialmente de âmbito regional), tendo o ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite);

9.5.2. 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 1D, é possível).

#### 9.6. Equipas:

9.6.1. A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente das Competições Territoriais. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

#### 9.7. Constituição de Pares de TRS:

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

9.7.2. Cada ginasta apenas pode fazer parte de um par sincronizado;

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

9.7.4. 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;

## 9.8. Níveis:

<b>Campeonato Territorial   Campeonato nacional de níveis</b>		
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.

9.9. Divisão BASE – Requisitos Obrigatórios F1 - Em todos os escalões, é requisito obrigatório, o exercício ter 10 elementos diferentes.

<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>
1 salto com receção dorsal ou ventral
1 salto com rotação longitudinal de mínimo de 360°
1 salto com receção sentado

<b>Campeonato Territorial   Qualificativa Regional   Campeonato Nacional</b>
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)

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

JUNIORES
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>
$\frac{3}{4}$ Mortal para receção dorsal ou ventral
Mortal Atrás Encarpado
Mortal Atrás Empranchado
Barani Encarpado

SENIORES
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>
$\frac{3}{4}$ 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)

9.10. 1ª Divisão (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>):

9.10.1. Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG;

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

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

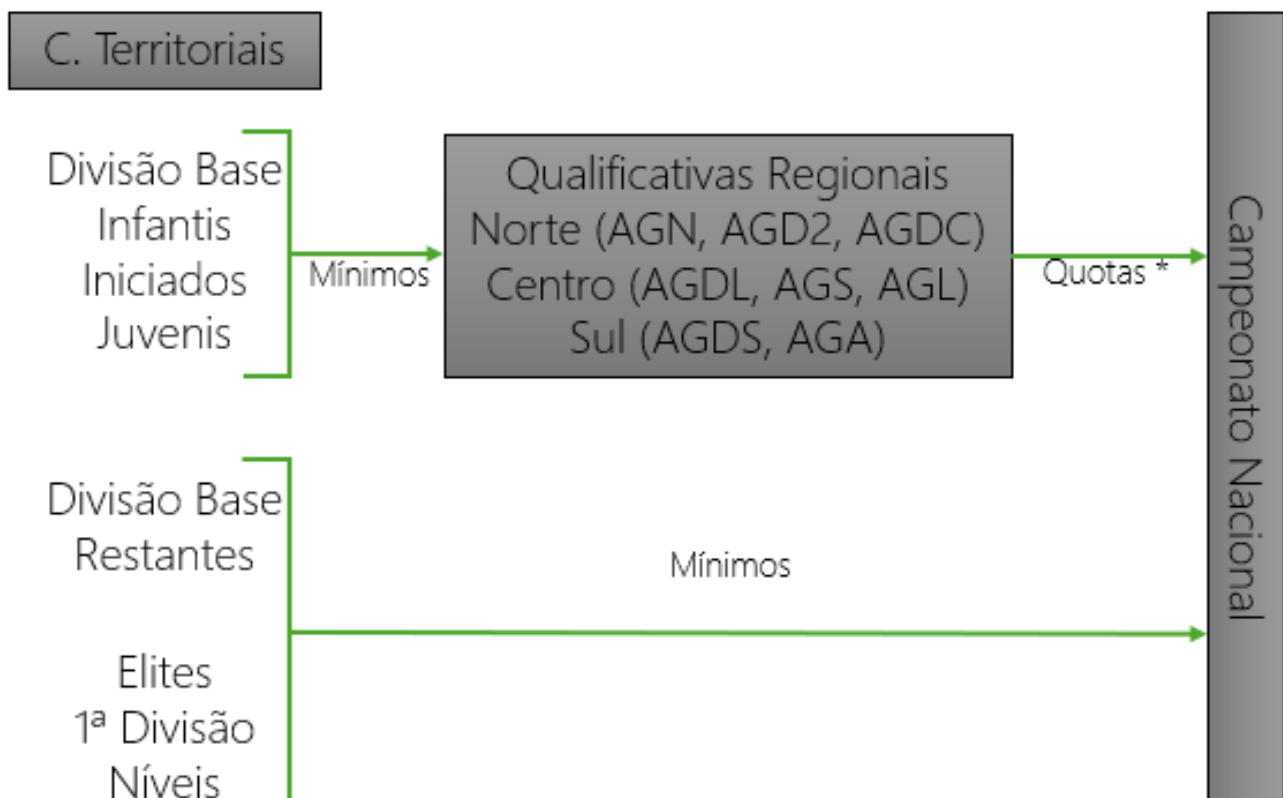
9.11.1. Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG;

9.11.2. Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG.

9.12. Programa de Competição CN Níveis, CT e QR:

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

9.13. Sistema 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.

- 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 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.

#### 9.14. Mínimos de apuramento:

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

#### 9.15. Programa de Competição CN:

Escalão / Categoria	TRI	TRS
Infantis	F1 (Requisitos) + F2	F2
Iniciados		F1 (Requisitos) + F2
Juvenis		
Juniores		
Seniores		
Elite Júnior	FIG *	FIG *
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.

## 10. Tumbling

10.1. A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

10.2. Segurança:

10.2.1. A montagem de um TUM de competição, deve obedecer às regras FIG, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm;

10.2.2. Idealmente, deve existir, pelos menos, um metro adicional, de largura e comprimento, bem como avaliada a necessidade de um colchão, na vertical, no final da zona de receção.

### 10.3. Ingresso nos escalões Elite:

10.3.1. Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar.

Escalão	Requisitos	Total
Jun F	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício	38,60
Jun M	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício	38,80
Sen F	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício c/ dif Min 2,2	39,50
Sen M	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício c/ dif Min 2,4	42,00

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados de vários exercícios, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem repetições de elementos e por essa via, o resultado seja inferior ao mínimo exigido.
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.
- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

10.4. Programas Técnicos - Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género.

### 10.5. Categorias / Escalões nos CT e CN:

10.5.1. A competição em Tumbling 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 primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite);

10.5.2. 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: TUM Base e Nível 1, não é possível, mas TUM Base e DMT Nível 1, sim).

## 10.6. Equipas:

10.6.1. A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

## 10.7. Infantis:

10.7.1. Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios;

10.7.2. Os exercícios serão pontuados, para um máximo de execução, de:

1 elemento	2 elementos	3 elementos
0,00	8,00	10,00

Notas:

- A competição será realizada em AirTrack, com as seguintes dimensões mínimas: 30cm altura; 10m comprimento; 2m largura; 5m de corrida.

10.8. A dificuldade a aplicar, no escalão de Infantis, resulta da tabela seguinte:

Salto	FIG	Fator	Nova Dificuldade
Roda	0,1	1x	0,1
(	0,1	1x	0,1
F	0,1	3x	0,3
^	0,2	3x	0,6
0 o	0,5	2x	1,0
0 <	0,6	2x	1,2
0 /	0,6	2x	1,2
1.	0,7	2x	1,4
2.	0,9	2x	1,8
3.	1,1	2x	2,2
4.	1,3	2x	2,6
5.	1,6	2x	3,2
0 0 o	2,0	2x	4,0
0 0 <	2,2	2x	4,4

## 10.9. Níveis:

10.9.1. Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios, apenas no nível 1;

10.9.2. Os exercícios serão pontuados, para um máximo de execução, de:

Nível	1 elemento	2 elementos	3 elementos	4 elementos
1 e 2	0,00	8,00	10,00	-
3 e 4	0,00	6,00	8,00	10,00

Campeonato Territorial   Campeonato nacional de níveis	
Nível	Máx Dif F1+F2
1	0,6
2	1,8
3	2,2
4	3,0

Notas:

- A competição será realizada em AirTrack, com as seguintes dimensões mínimas: 30cm altura; 10m comprimento; 2m largura; 5m de corrida.
- No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.
- A dificuldade a utilizar, será a que consta no ponto 10.4.6., do atual manual (sem bonificação).

## 10.10. Bonificações para a Divisão Base:

10.10.1. De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, na divisão Base será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Salto	Valor Elemento	Valor Bonificado
^	Tempo	0,2	0,4
2.	Full	0,9	1,8
3.	Full + ½ Pirueta	1,1	2,2
4.	Double Full	1,3	2,6
5.	Double Full + ½ Pirueta	1,6	3,2
--o	Duplo Engrupado	2,0	4,0
--<	Duplo Encarpado	2,2	4,4

Notas:

- Apenas são bonificados os elementos técnicos constantes nesta tabela.
- Não aplicável no Escalão Níveis.

10.11. Divisão BASE – Requisitos cumulativos:

Escalão Etário	Elemento Final (mínimo) Em cada exercício	Máximo Dificuldade, por elemento (FGP)	Máximo Dificuldade, por exercício (FGP)
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)	2,6	4,9
JUVENIS		4,0	6,7
JUNIORES		4,4	7,2
SENIORES		4,4	7,5

Dificuldade de acordo com o ponto 10.10 deste manual.

10.12. 1ª Divisão:

10.12.1. É obrigatório a inclusão de 2 tempos por exercício (2 requisitos), por cada requisito em falta haverá penalização de 3,0 pontos. (Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>), com as seguintes adaptações).

10.13. Elite:

10.13.1. Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG;

10.13.2. Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG.

10.14. Programa de Competição CN Níveis, CT:

Escalão / Categoria	TUM
Infantis	F1 + F2 com requisitos
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Max

10.15. Na Divisão Base e Níveis, aplica-se o número de elementos descritos no seguinte quadro, por exercício:

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos
Infantis	3	Juniores	6
Iniciados	4	Seniores	6
Juvenis	5	Níveis 1 e 2	3
		Níveis 3 e 4	4

10.16. Mínimos de apuramento:

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

Escalão / Categoria	TUM	TUM
	Base	1ª Div
Infantis	24,00	-
Iniciados	30,00	30,40
Juvenis	31,00	31,20
Juniores	32,00	31,20
Seniores	33,00	31,40
Nível 1	26,00	-
Nível 2	27,00	-
Nível 3	28,00	-
Nível 4	29,00	-

#### 10.17. Programa de Competição CN:

Escalão / Categoria	TUM
Infantis	F1 + F2 (Dificuldade mínima, igual ou superior aos exercícios / requisitos obrigatórios no CT)
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG *
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Máx

Notas:

- \* 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)

### 11. Duplo Mini Trampolim

11.1. A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

11.2. Segurança:

11.2.1. A montagem de um DMT de competição, deve obedecer às regras FIG, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm. Idealmente, deve existir, pelos menos, um metro adicional, de largura e comprimento, bem como avaliada a necessidade de colchões adicionais, no topo da receção e laterais do aparelho.

11.3. Ingresso nos escalões Elite

11.3.1. Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar.

Escalão	Requisitos	Total
Jun F	2 exercícios, dificuldade média $\geq 3,40$	43,60
Jun M	2 exercícios, dificuldade média $\geq 5,20$	47,20
Sen F	2 exercícios, dificuldade média $\geq 5,20$	47,20
Sen M	2 exercícios, dificuldade média $\geq 7,60$	52,00

#### Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados de vários exercícios, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem repetições de elementos e por essa via, o resultado seja inferior ao mínimo exigido.
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.
- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

#### 11.4. Programas Técnicos

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

#### 11.5. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN

11.5.1. 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 primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

11.5.2. 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)

#### 11.6. Equipas

11.6.1. A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

## 11.7. Níveis

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.

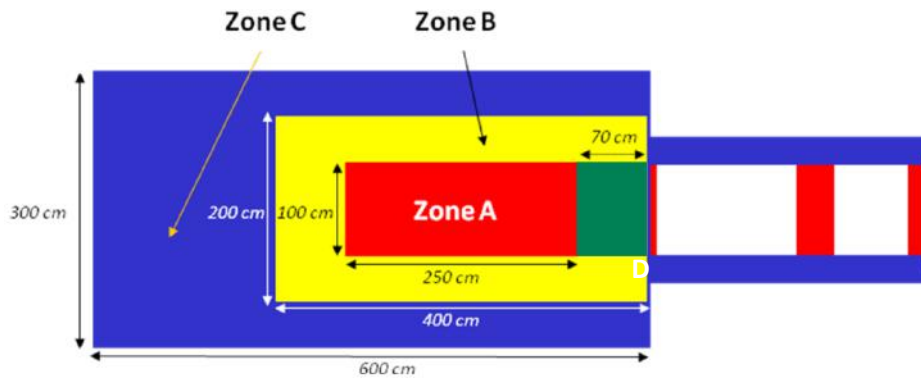
## 11.8. Divisão BASE – CT

- 11.8.1. 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).



## 11.9. 1ª Divisão

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

11.9.1.1. Dificuldades mínimas para CT e CN:

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

Nota:

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

## 11.10. Elite:

11.10.1. Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

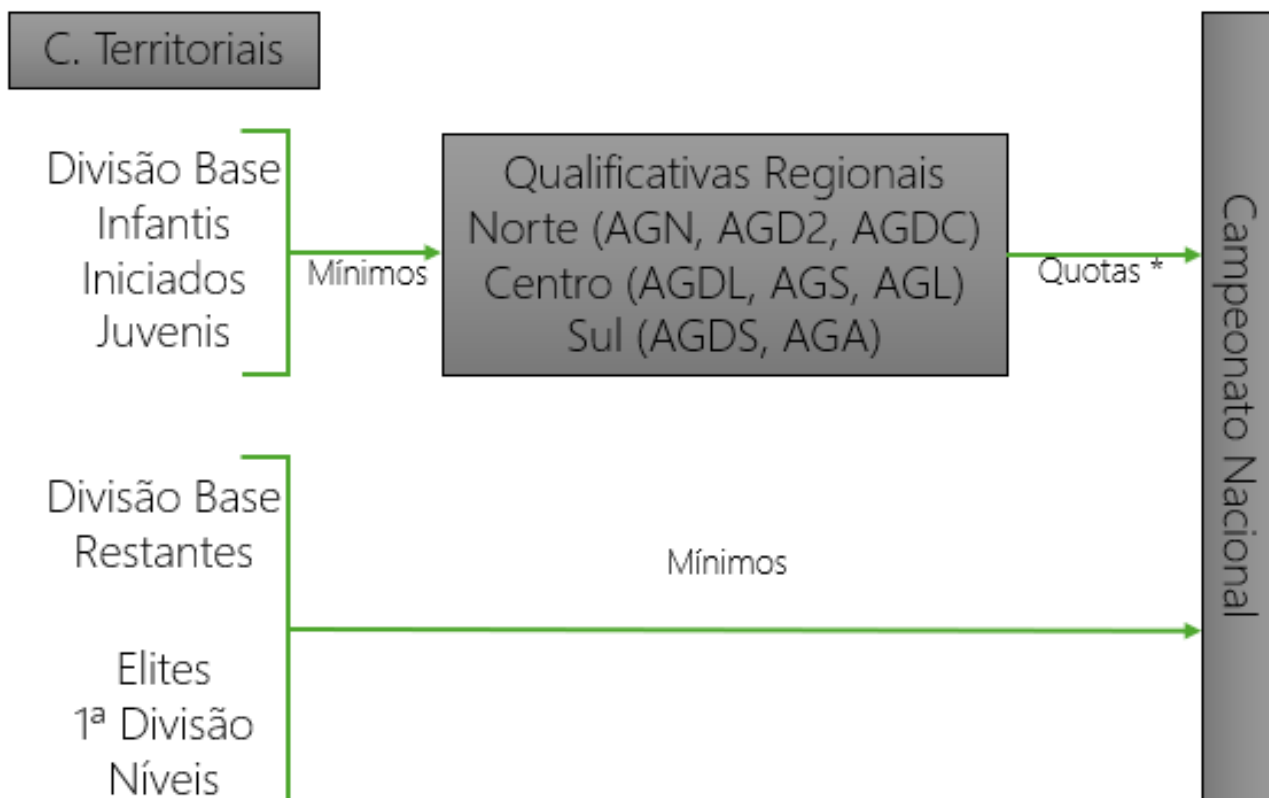
11.10.2. Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

11.11. Programa de Competição CN Níveis, CT e QR:

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

\* QR: Deve ser observada uma dificuldade mínima, na F1, igual ou superior, aos exercícios realizados no CT. 2ª exercício será livre.

11.12. Sistema 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.

#### 11.13. Mínimos de apuramento

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

Escalão / 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	-

#### 11.14. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	DMT
Infantis	Divisão Base + Infantis: F1 (Dificuldade $\geq$ aos exercícios / requisitos do CT) + F2
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	1ª Divisão: F1 + F2 com Dif Mín
Elite Sénior	FIG *
Níveis	F1 + F2 com Dif Máx

Notas:

- \* 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)

## 12. Mini Trampolim

12.1. A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

12.2. Segurança:

12.2.1. A montagem de um MT de competição, deve obedecer às regras FIG de DMT, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm. Deve ser avaliada a necessidade de colchões adicionais.

12.3. Programas Técnicos:

12.3.1. Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género. É composto por 2 saltos.

12.4. A classificação final será calculada segundo as regras do CoP Internacional de DMT, com as seguintes alterações:

12.4.1. A dedução de execução, do salto, de cada juiz de Execução, varia entre 0,0 e 1,0 ponto.

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



12.5. Categorias / Escalões nos CT e CN:

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

12.6. Equipas:

12.6.1. A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

12.7. Requisitos Obrigatórios – CT:

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 MT. (ver 11.4.4)

## 12.8. Mínimos de apuramento

12.8.1. 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

## 12.9. Programa de Competição CN

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).

## 13. Taça de Portugal TRA, TUM, DMT

### 13.1. Escalões Etários / Categorias:

13.1.1. Infantis, Iniciados (Base + 1ª Divisão), Juvenis (Base + 1ª Divisão), Juniores (Base + 1ª Divisão + Elites), Seniores (Base + 1ª Divisão + Elites)

13.2. A participação nesta competição, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

### 13.3. Programa de Competição:

13.3.1. Trampolim Individual, Tumbling e Duplo Mini trampolim

#### 13.4. Sistema de Competição:

13.4.1. Competição por Equipas por especialidade / género.

13.4.2. As equipas são formadas por 5 ginastas, um(a) de cada escalão mencionado (1 Inf + 1 Inic + 1 Juv + 1 Jun + 1 Sen), tendo por base a idade civil, no ano em que decorre a competição.

13.4.3. Cada clube pode inscrever 1 equipa por especialidade e género.

13.4.4. Um(a) ginasta pode subir, no máximo, um escalão, para poder completar a equipa.

13.4.5. Nenhum(a) ginasta pode descer de escalão etário.

#### 13.5. Programas Técnicos:

13.5.1. A competição disputa-se em duas rondas: Qualificação + Finais.

13.5.2. Passam à final as primeiras 5 equipas por especialidade e género.

13.5.3. Não havendo 5 equipas, realizam-se apenas finais. Neste caso, a ordem das finais será decidida por sorteio.

#### 13.6. Qualificação:

13.6.1. O número de exercícios está descrito no quadro abaixo:

13.6.2. A nota da qualificação da equipa será calculada através da soma das 4 melhores notas finais.

TRI	TUM	DMT
F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2

#### 13.7. Trampolim Individual:

13.7.1. No Trampolim, segue-se a regra dos Seniores Elite, para todos os escalões: 2 exercícios sem requisitos, conta o melhor (Limites de dificuldade previstos, serão aplicados às respetivas idades – Os Infantis seguem os limites do escalão 11-12 anos).

#### 13.8. Tumbling:

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

Escalão	Nº de elementos (F1 + F2)
Infantis	3 + 3
Iniciados e Juvenis	5 + 5
Juniores e Seniores	8 + 8

*Nota:* A dificuldade utilizada, será a prevista no CoP FIG.

### 13.9. DMT:

13.9.1. O DMT segue os regulamentos FIG.

### 13.10. Finais:

TRI	TUM	DMT
F3	F3	F3

*Nota:* No TUM, aplica-se o mesmo número de elementos da qualificação.

A classificação final será obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda

Participam na final 5 ginastas de cada equipa, havendo 5 rondas por género e especialidade.

A ordem de passagem das equipas, na final, será inversa de mérito, seguindo a ordem, por escalão: Infantis, Iniciados, Juvenis (Grupo 1) e Juniores e Seniores (Grupo 2).

13.11. Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate FIG, nos casos de igualdade pontual.

Ex: Ronda 1 (Infantis)

Ginasta A – 95.000 – 6 pts

Ginasta B – 94.500 – 5 pts

Ginasta C – 96,000 – 8 pts

Ginasta D – 97.000 – 10 pts

Ginasta E – 93.500 – 4 pts

13.12. A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.

13.12.1. Primeira regra de desempate final, é a soma das notas totais do(as) ginastas.

13.12.2. Restantes regras de desempate, devem seguir as regras definidas pela FIG.

### 13.13. Final All Around

13.13.1. A Final All Around é constituída pelas 5 melhores equipas de cada Associação

Territorial (AT).

- 13.13.2. Cada AT só poderá participar, se tiver ginastas em todas as especialidades e géneros.
- 13.13.3. O(a) melhor ginasta de cada Especialidade (TRI, TUM e DMT), por género, na ronda qualificativa, fará a constituição da equipa dessa AT, para um total de 6 ginastas.
- 13.13.4. A classificação final será obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda
- 13.13.5. Participam na final 6 ginastas de cada equipa, havendo 6 rondas por género/especialidade
- 13.13.6. A ordem de passagem das equipas, na final, será decidida por sorteio (em cada ronda) e seguirá a seguinte ordem: DMT F, TUM M, TRI F, DMT M, TUM F, TRI M
- 13.13.7. Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate nos casos de igualdade pontual.

Ex: TRI

Ginasta A – 95.000 – 6 pts

Ginasta B – 94.500 – 5 pts

Ginasta C – 96,000 – 8 pts

Ginasta D – 97.000 – 10 pts

Ginasta E – 93.500 – 4 pts

- 13.13.8. A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.
- 13.13.9. No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG.

## **14. Ginástica Adaptada**

- 14.1. A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.
  - 14.1.1. Os ginastas portadores de deficiência, que consigam realizar os requisitos em

segurança, são encorajados a competir no quadro competitivo, descrito nos pontos anteriores.

14.1.2. Todos(as) os(as) ginastas, recebem medalha de participação.

#### 14.2. Segurança

14.2.1. Os equipamentos devem ter a mesma segurança, descrita nos pontos anteriores.

14.2.2. Os(as) treinadores(as), podem estar em cima dos equipamentos, desde que não danifiquem os mesmos.

14.2.3. Nos níveis B e C, os(as) treinadores(as) podem auxiliar os(as) ginastas, a realizarem os elementos.

#### 14.3. Programas Técnicos

14.3.1. As competições de Ginástica Adaptada de Trampolins, dividem-se em 3 categorias (A, B, C), com os seguintes programas:

A	Nº exercícios	Nº elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	10	Sim
TUM	2	3	Sim
DMT	2	2	Sim
MT	2	1	Sim

Notas:

TRI: Regras de ajuizamento, iguais às categorias Base. Requisitos F1: 10 elementos diferentes. ToF não será contabilizado.

TUM: Regras de ajuizamento, iguais ao escalão Infantis. Competição realizada em AirTrack.

DMT: Regras de ajuizamento, iguais às categorias Base. Requisitos F1: 2 elementos diferentes, em cada série. Podem ser repetidos na F2, sem perda de dificuldade.

MT: Regras de ajuizamento iguais ao DMT. Salto na F1 deve ser diferente da F2, caso contrário, não terá dificuldade.

B	Nº exercícios	Nº elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	5. Pode repetir elementos	Qualitativa
TUM	2	2. Pode repetir elementos	Qualitativa
DMT	2	2. Pode repetir elementos	Qualitativa
MT	2	1. Pode repetir elementos	Qualitativa

Notas:

Podem ser utilizados colchões adicionais de segurança.

DMT: pode ser usada plataforma para corrida, até à altura da entrada do aparelho.

TUM: Competição realizada em AirTrack.

C	Nº exercícios	Nº elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	livre	Qualitativa
TUM	2	livre	Qualitativa
DMT	2	livre	Qualitativa
MT	2	livre	Qualitativa

Notas:

Podem ser utilizados colchões e/ou aparelhos adicionais (Exemplo: Cadeira de Rodas)

#### 14.4. Categorias / Escalões nos CT, TNGAdapt e CN MT

14.4.1. Categoria A divide-se em 2 escalões etários (idades até final do ano civil):

14.4.1.1. Até 13 anos (sub13)

14.4.1.2. 14 ou mais anos (14+)

14.4.2. Haverá competição Individual e por Equipas.

14.4.3. Restantes categorias, em escalão único.

14.4.4. Avaliação qualitativa apenas terá 2 classificações: Realizado (Aparecerá nota 10 no sistema de avaliação) ou não realizado (aparecerá nota 0 no sistema de avaliação).

#### 14.5. Equipas:

14.5.1. A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição. Qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 1 dia útil antes do início da competição.



14.6. Mínimos de apuramento:

14.6.1. Não existem mínimos de apuramento, dos CT para o TN GAdapt. As inscrições devem ser realizadas de acordo com o Regulamento Geral e de Competições.

14.7. Competições:

14.7.1. As competições de TRI, TUM e DMT, são realizadas no mesmo dia do CN Níveis.

14.7.2. A competição de MT, será realizada, em conjunto com o CN MT.