



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA  
CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO  
2ª DIVISÃO  
(Todos os escalões)  
2021-2024  
(atualização outubro 2023)

## NOTAS INTRODUTÓRIAS:

1. Este Código de Pontuação é igual para as ginastas de todos os escalões etários, salvo situações expressamente assinaladas;
2. Para uma correta aplicação do mesmo deve consultar-se também o código de pontuação FIG;
3. Quando uma ginasta realiza um exercício com número reduzido de elementos é-lhe atribuída uma penalização de acordo com a tabela abaixo:

Exercício curto	
Nº de elementos	Penalização (dedução neutra)
7 - 8	0,00pts
6	2,00pts
4 - 5	4,00pts
2 - 3	6,00pts
1	8,00pts
0	10,00pts

4. Situações não especificadas neste documento, são regidas pelo código de pontuação FIG ou manual técnico da FGP.

## AJUIZAMENTO

### Nota D

	SALTOS	PARALELAS	TRAVE e SOLO
Valor de Dificuldade	Valor da Tabela de Saltos	8 elementos de maior valor, incluindo a saída	8 elementos de maior valor, incluindo a saída: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 de Dança</li> <li>• 3 Acrobáticos (saída é elemento acrobático)</li> <li>• 2 Opcionais</li> </ul>
Exigências Específicas	--	4 Exigências, cada uma com valor 0,50p	
Valor Adicional	--	Atribuído independentemente de queda no elemento ou ligação (cada um com valor 0,50p) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada valor adicional é apenas contabilizado 1 vez</li> </ul>	
Bonificação FIG	--	Atribuído apenas sem queda <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valor de acordo com código FIG, sem limite</li> </ul>	

### Nota E

De acordo com o Código FIG, salvo situações expressamente assinaladas em cada aparelho

## SALTOS

Altura da Mesa de Saltos

- Iniciadas: 1,10m ou 1,20m
- Juvenis: 1,20m ou 1,25m
- Júniores e Seniores: 1,25m

### Regras gerais

Apenas são permitidos saltos do código FIG

Ajuizamento

- Para todos os escalões e classificações: Realiza 1 salto do código FIG

### Nota:

As ginastas iniciadas e juvenis que fizerem o 1º salto nulo, podem repetir uma vez o salto, para efeitos de contabilização de nota.

Nestes casos as ginastas têm uma penalização, na nota final, de 1,00 pontos no salto contabilizado.

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Exigências:

- 1- Uma passagem entre os dois banzos do código FIG
- 2- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo B
- 3- Gigante
- 4- Saída do código FIG

Elementos adicionais:

- Balanço para pôr os pés – valor “A” (não penaliza elemento não característico)
- Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - valor “A”
- Remontar (1/2 gigante) - valor “A”

Valor adicional:

- Uma passagem de sentido diferente à realizada na exigência nº1 – 0,50 pts
- Rotação longitudinal min 180° em pino – 0,50 pts
- Saída de mortal empranchado à frente ou atrás – 0,3 pts
- Saída “B” ou superior – 0,50 pts

## NOTA E

De acordo com código FIG

Adaptação:

- Balanço em apoio facial que precede elementos que não exigem início em pino:
  - Balanço 30° acima da horizontal – sem penalização
  - Balanço à horizontal – penalização 0,10p
  - Balanço abaixo da horizontal – penalização 0,30p

## TRAVE

### Exigências:

- 1- Pivot (grupo 3)
- 2- Série gímnica que inclui salto com afastamento de pernas de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa)
- 3- 2 Elementos acrobáticos em diferentes direções
- 4- Série acrobática com um elemento de voo

### Valor adicional:

- Realização de série acrobática de dois elementos de voo – 0,50pts
- Saída "B" ou superior – 0,50 pts

## NOTA E

De acordo com código FIG

Adaptação – Penalizações de Composição e Valor Artístico (apenas são consideradas as seguintes penalizações)

- Composição
  - Entrada sem Valor de Dificuldade (todas as entradas sem VD serão reconhecidas como "A", exceto passar a perna para cavalo ou saltar para a posição de cócoras) – 0,10p
  - Falta de passagem próximo da trave (tronco/cabeça/joelho toca a trave) e/ou de passagem com deslocamento lateral – 0,10p
- Artística
  - Falta de confiança – 0,10p
  - Insuficiente variação de ritmo – 0,10p
  - Insuficiente postura gímnica (pernas e pés esticados, posição da cabeça, ombros, braços e mãos, alinhamento corporal e máxima amplitude de movimentos) – 0,10p

## SOLO

Uma linha acrobática consiste numa ligação de, no mínimo, dois elementos acrobáticos em que um é obrigatoriamente um mortal.

Exigências:

- 1- Passagem de dança (de acordo com o código FIG – dois elementos diferentes do código FIG ambos com chamada a 1 pé, um com afastamento de pernas de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa)
- 2- 2 linhas acrobáticas com mortais em diferentes direções \*
- 3- Mortal rotação no eixo longitudinal (pirueta min. 360°) – (não necessita de ser em linha acrobática)
- 4- Pivot: mínimo B OU Gímnico: mínimo C\*\*

\*não contam para cumprimento das exigências 2 e 3: roda sem mãos, flic à frente sem mãos, mortal árabe

\*\* pode fazer parte da exigência nº1

Máximo: 3 linhas acrobáticas

Valor adicional:

- Linha acrobática com dois mortais diferentes – 0,50pts
- Mortal com rotação no eixo longitudinal (pirueta min. 360°) em direção diferente da exigência nº 3 – 0,50pts

## NOTA E

De acordo com código FIG

Adaptação – Penalizações de Composição e Valor Artístico (apenas são consideradas as seguintes penalizações)

- Composição  
- Falta de passagem próximo do solo (tronco/cabeça/joelho toca o solo) – 0,10p

- Artística
  - Falta de Expressão (não corresponde à música ou ao movimento) – 0,10p
  - Insuficiente variação de ritmo e de energia – 0,10p
  - Insuficiente postura gímnica (pernas e pés esticados, posição da cabeça, ombros, braços e mãos, alinhamento corporal e máxima amplitude de movimentos) – 0,10p
  - Música de fundo – 0,10p
  - Exercício sem música – 1,00p