



SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins

1. PLANEAMENTO ANUAL 2024	4
2. SEGURANÇA NOS APARELHOS DURANTE AS COMPETIÇÕES.....	4
3. ESPECIALIDADE APARELHOS.....	5
4. ESCALÕES ETÁRIOS	5
5. CONDIÇÕES DE INGRESSO NOS ESCALÕES ELITE.....	5
5.1. ELITE JÚNIOR	5
5.2. ELITE SÉNIOR	6
5.3. MÍNIMOS DE INGRESSO EM ELITE EM TRI	6
5.4. MÍNIMOS DE INGRESSO EM ELITE EM DMT.....	6
6. PROGRAMAS TÉCNICOS	7
6.1. TRI E TRS.....	7
6.1.1. <i>Constituição de Pares de TRS.....</i>	<i>7</i>
6.1.2. <i>Níveis.....</i>	<i>7</i>
6.1.3. <i>Divisão BASE – Requisitos Obrigatórios.....</i>	<i>8</i>
6.1.4. <i>1ª Divisão – Requisitos Obrigatórios (CMGI).....</i>	<i>9</i>
6.2. TUM.....	10
6.2.1. <i>Níveis.....</i>	<i>10</i>
6.2.2. <i>Divisão BASE (Requisitos cumulativos).....</i>	<i>11</i>
6.2.3. <i>1ª Divisão</i>	<i>11</i>
6.2.4. <i>Infantis.....</i>	<i>11</i>
6.2.5. <i>Elite.....</i>	<i>11</i>
6.2.6. <i>Bonificações para a Divisão BASE</i>	<i>11</i>
6.3. DMT.....	12
6.3.1. <i>Níveis.....</i>	<i>12</i>
6.3.2. <i>Divisão BASE.....</i>	<i>12</i>
6.3.3. <i>1ª Divisão</i>	<i>13</i>
6.4. MT	14
6.4.1. <i>Programa Técnico Obrigatório.....</i>	<i>14</i>

7. CAMPEONATOS/ENCONTROS TERRITORIAIS DE TRI, TRS, TUM, DMT E MT.....	15
7.1. ESCALÕES ETÁRIOS / CATEGORIAS.....	15
7.2. PARTICIPAÇÃO.....	15
7.3. PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	15
7.4. SISTEMA DE COMPETIÇÃO:	15
7.5. PROGRAMA TÉCNICO:	15
7.6. APURAMENTO PARA A FASE SEGUINTE:.....	16
8. CAMPEONATOS NACIONAIS DE TRI, TRS, TUM, DMT (NÍVEIS, BASE E 1ª DIVISÃO)	16
8.1. ESCALÃO ETÁRIO / CATEGORIAS	16
8.2. PARTICIPAÇÃO.....	16
8.3. PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	16
8.4. SISTEMA DE COMPETIÇÃO	16
8.5. PROGRAMAS TÉCNICOS	17
9. CAMPEONATO NACIONAL DE MT.....	17
9.1. ESCALÕES ETÁRIOS / CATEGORIAS.....	17
9.2. PARTICIPAÇÃO.....	18
9.3. PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	18
9.4. SISTEMA DE COMPETIÇÃO	18
9.5. PROGRAMAS TÉCNICOS	18
10. TAÇA DE PORTUGAL TRA, TUM, DMT.....	19
10.1. ESCALÕES ETÁRIOS / CATEGORIAS.....	19
10.2. PARTICIPAÇÃO.....	19
10.3. PROGRAMA DE COMPETIÇÃO	19
10.4. SISTEMA DE COMPETIÇÃO	19
10.5. PROGRAMAS TÉCNICOS	19
10.5.1. PRELIMINARES.....	19
10.5.2. FINAIS.....	20
10.5.3. FINAL ALL AROUND.....	21

1. Planeamento Anual 2024

Competição	Escalões/Categorias
Campeonatos / Encontros Territoriais	Todos os Escalões e Categorias
Campeonato Nacional Infantis + Iniciados Base TRI / TRS / DMT / TUM	Infantis + Iniciados Base Competição Individual e por Equipas
Campeonato Nacional de Níveis TRI / DMT / TUM	Sub 17 e Open (17+) Competição Individual
Campeonato Nacional Base TRI / TRS / DMT / TUM	Todos exceto Infantis, Benjamins e Iniciados Base Competição individual e por Equipas
Campeonato Nacional de 1ª Divisão TRI / TRS / DMT / TUM	Todos menos Infantis e Benjamins Competição individual e por Equipas
Campeonato Nacional MT e Trampet	Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores Open em Trampet
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Todos menos Infantis e Benjamins

NOTAS: Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo. Benjamins não participam em Campeonatos Nacionais.

2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM - TRA:

Só é permitida a realização de competições de Trampolim, desde que sejam garantidos 2 "Spotters" por aparelho.

Se não se puder garantir este nível de segurança, deve-se solicitá-la aos treinadores dos clubes presentes.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG ou similares, a toda a volta dos mesmos.

DUPLO MINI TRAMPOLIM, TUMBLING e MINI TRAMPOLIM:

A zona de receção do DMT e TUM 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.

3. Especialidade | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

Trampolim Individual (integra o quadro das disciplinas/especialidades olímpicas) - TRI;

Trampolim Sincronizado - TRS

Tumbling (inclui Pista insuflável) - TUM

Duplo Minitrampolim - DMT

Minitrampolim (inclui Trampet) - MT

4. Escalões Etários

Ver Regulamento Geral e de Competições.

Nível Sub 17: Ginastas nascidos em 2009 e 2008;

Nível Open (17+): Ginastas nascidos em 2007 ou anterior

5. Condições de ingresso nos escalões Elite

5.1. Elite Júnior

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 7.50	86,300
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.00	91,000

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	NOTA TOTAL (S1+S2)
Femininos	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo no conjunto das duas séries	37,800
Masculinos	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série	38,500

DUPLO MINI TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	2 Séries Dificuldade Média – 3,40	43,600
Masculinos	2 Séries Dificuldade Média – 5,20	47,200

5.2. Elite Sénior

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	Uma das séries S1 / S2 / S3 - DIF. Min. 10,00	47,000
Masculinos	Uma das séries S1 / S2 / S3 - DIF. Min. 13,00	52,500

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	NOTA TOTAL (S1+S2)
Femininos Masculinos	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série com dificuldade mínima de: FEM – 2,0 e MASC – 2,4	38,500 – Femininos; 40,000 - Masculinos Nota obtida em séries de construção diferente

DUPLO MINI TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	2 Séries Dificuldade Média – 5,20	47,200
Masculinos	2 Séries Dificuldade Média – 7,20	51,600

5.3. Mínimos de ingresso em Elite em TRI

Os ginastas têm de cumprir o estipulado no Código de Pontuação (internacional), para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual.

5.4. Mínimos de ingresso em Elite em DMT

Em provas onde os ginastas possam realizar mais de 2 séries, são consideradas as 2 séries com maior pontuação e com o cumprimento do requisito mínimo da dificuldade, desde que não haja repetição de séries ou elementos nas mesmas zonas do DMT (mount, spotter, dismount).

Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail: joao.marques@ginastica.org, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo.

Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.

6. Programas Técnicos

6.1. TRI e TRS

A competição em Trampolim Sincronizado e Individual é dividida em Níveis (só Individual), Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.1.1. Constituição de Pares de TRS

- A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos.
- A constituição dos Pares de TRS com ginastas Elites e não Elites é possível, sendo da escolha do treinador a sua participação em Elite ou 1ª divisão, sempre no escalão do ginasta mais velho. A escolha deve ser mantida todo o ano.
- A constituição dos pares de TRS é livre, não dependendo da Divisão em que o ginasta participa individualmente, tendo de cumprir na F1 os requisitos da divisão em que participa.
- Na constituição de um Par os 2 ginastas apenas podem ser de escalões contíguos.
- Ginastas Infantis não podem participar no escalão de Iniciados (exceto idades permitidas no ponto 4. deste Manual). De acordo com o ponto 4. deste Manual, podem fazer TRS em Infantil e TRI em Iniciado ou vice-versa, mas só nesses casos.

6.1.2. Níveis

Campeonato Nacional	
Requisitos	S1 - 10 saltos diferentes
	Sub 17: S2 – Dificuldade máxima 4,0 pontos
	Open (17+): S2 – Dificuldade máxima 6,0 pontos

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

6.1.3. Divisão BASE – Requisitos Obrigatórios

INFANTIS	
Campeonato Nacional	
Requisitos	10 saltos
	1 salto com recepção dorsal ou ventral
	1 salto com rotação longitudinal de mínimo de 360°
	1 salto com recepção sentado

INICIADOS	
Campeonato Nacional	
Requisitos	2 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal
	¼ de mortal atrás com 180° de rotação longitudinal para recepção ventral
	¼ de mortal atrás (Recepção dorsal)

JUVENIS	
Campeonato Nacional	
Requisitos	4 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal, 1 deles com recepção ventral ou dorsal

JUNIORES	
Campeonato Nacional	
Requisitos	¾ Mortal para recepção dorsal ou ventral
	Mortal Atrás Encarpado
	Mortal Atrás Empranchado
	Barani Encarpado

SENIORES	
Campeonato Nacional	
Requisitos	2 séries sem requisitos, conta a melhor.

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

6.1.4. 1ª Divisão – Requisitos Obrigatórios (CMGI)

INICIADOS (11-12 anos)		
Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos 270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal
		1 elemento c/ receção ventral
		1 elemento c/ mínimo 360° de rotação transversal e mínimo de 360° rotação longitudinal
		Limite Dif. 1 elemento = 1,6

JUVENIS E JUNIORES (13-14 e 15-16 anos, respetivamente)		
Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	1 elemento com receção ventral ou dorsal
		1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
		1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo) e 360° de rotação transversal (no mínimo)
		1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
		10 elementos diferentes
		9 com o mínimo de 270° de rotação transversal
		Os requisitos não podem ser combinados num mesmo elemento
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

SENIORES (17-21 anos e ≥ 17 nas competições Nacionais)		
Campeonato Nacional		
Requisitos	2 séries sem requisitos, conta a melhor.	

ELITE JÚNIOR (13-16 anos)		
TODAS AS COMPETIÇÕES		
Requisitos	F1	1 elemento com receção ventral ou dorsal
		1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
		1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo) e 360° de rotação transversal (no mínimo)
		1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
		10 elementos diferentes
		9 com o mínimo de 270° de rotação transversal
		Os requisitos não podem ser combinados num mesmo elemento
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

ELITE SÉNIOR (≥17 anos)	
TODAS AS COMPETIÇÕES	
Requisitos	2 séries sem requisitos, conta a melhor.

Para acesso a Elite não existem os limites de dificuldade por elemento.

6.2. TUM

O Tumbling divide-se em Níveis, Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.2.1. Níveis

Campeonato Nacional	
Requisitos	S1 e S2 – 5 elementos em cada série
	Sub 17 – Dificuldade máxima, soma das duas séries: 1,3 pontos
	Open (17+) – Dificuldade máxima, soma das duas series: 2,5 pontos

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

6.2.2. Divisão BASE (Requisitos cumulativos)

Escalão Etário	ELEMENTO FINAL (mínimo) EM CADA SÉRIE	Máximo Dificuldade, por elemento (FGP)	Máximo Dificuldade, por série (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

6.2.3. 1ª Divisão

A competição em 1ª Divisão rege-se pelo Código FIG na íntegra com as seguintes adaptações:

É obrigatório a inclusão de 2 tempos por série (2 requisitos), por cada requisito em falta haverá dedução respetiva, do código de pontuação.

6.2.4. Infantis

Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios.

As séries serão pontuadas, para um máximo de execução, de:

3 saltos – 10,00 pts

2 saltos – 8,00 pts

1 salto – 0,00 pts

6.2.5. Elite

ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR
Requisitos Código FIG

6.2.6. Bonificações para a Divisão BASE

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

Apenas são bonificados os elementos técnicos constantes nesta tabela.

Não aplicável nos Níveis.

6.3. DMT

O Duplo Minitrampolim terá Níveis, Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.3.1. Níveis

Campeonato Nacional	
Requisitos	Sub 17 – Dificuldade máxima, soma das duas séries: 2,6 pontos
	Open (17+) – Dificuldade máxima, soma das duas series: 4,0 pontos

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

6.3.2. Divisão BASE

Séries a incluir no Campeonato Territorial:

INFANTIS (Sem penalização na zona entre DMT e Zona A)	Salto em Extensão	Carpa Pernas Afastadas	1 pirueta ou mortal à frente engrupado	Dificuldade
	-	v	0 2 ou 4 - o	0,4 ou 0,5

INICIADOS	Salto em Extensão	Carpa Pernas Juntas	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	-	=	4 - <	$0,0 + 0,6 = 0,6$

JUVENIS	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani engrupado	Mortal atrás engrupado	Dificuldade
	4 1 o	4 - o	$0,7 + 0,5 = 1,2$

JUNIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani encarpado	Mortal atrás encarpado	Dificuldade
	4 1 <	4 - <	$0,7 + 0,6 = 1,3$

SENIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani empranchado	Mortal atrás empranchado	Dificuldade
	4 1 /	4 - /	$0,7 + 0,6 = 1,3$

Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, as séries anteriormente apresentadas são consideradas para efeitos de pontuação como séries facultativas (pontuadas 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 da Série 1

6.3.3.1ª Divisão

Dificuldades mínimas para Campeonato Territorial e Campeonato Nacional 1ª Divisão

ESCALÕES	DIF. TOTAL (S1+S2)
INICIADOS	1,90
JUVENIS	2,50
JUNIORES	3,30
SENIORES	5,60

Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma das 2 séries completas, haverá uma dedução de 3 pontos a aplicar na S2.

6.4. MT

A competição de Minitrampolim tem uma divisão única, é composta por 2 saltos (1 obrigatório e 1 facultativo).

A competição de Trampet, tem um escalão único (OPEN) e é também aberta a ginastas filiados em Teamgym. Não existe participação obrigatória nos Campeonatos Territoriais, neste escalão.

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



6.4.1. Programa Técnico Obrigatório

INFANTIS	Mortal à frente engrupado	Dificuldade
	4 - o	0,5

INICIADOS	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	4 - <	0,6

JUVENIS	Barani engrupado	Dificuldade
	4 1 o	0,7

JUNIORES	Barani encarpado	Dificuldade
	4 1 <	0,7

SENIORES	Barani empranchado	Dificuldade
	4 1 /	0,7

OPEN (Trampet)	Livre	Dificuldade
	-	-

7. Campeonatos/Encontros Territoriais de TRI, TRS, TUM, DMT e MT

7.1. Escalões Etários / Categorias

TRI, TRS, TUM e DMT: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Elite Júnior, Elite Sénior; Todos divididos por Divisão Base e 1ª Divisão

TRI, TUM e DMT: Sub 17 e Open (17+)

MT: Divisão Única. Não existe o escalão Elite, mas existe o escalão OPEN (facultativo).

7.2. Participação

Ginastas filiados na FGP na disciplina de Trampolins. Em Trampet, aceitam-se igualmente os ginastas filiados na disciplina de Teamgym (TG).

7.3. Programa de Competição

Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Tumbling, Duplo Minitrampolim e Minitrampolim.

7.4. Sistema de Competição:

Competição Individual e por Equipas, por categoria e género.

7.5. Programa Técnico:

Descrito no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries é descrito no quadro abaixo:

Escalão/Categoria	TRI	TRS	TUM	DMT	MT	
Infantis	S1 (Requisitos) + S2	S2	(S1 + S2) com Requisitos	S1 + S2	S1 (Obrigatório) + S2	
Iniciados		S1 (Requisitos) + S2		Base S1 (Requisitos) + S2		
Juvenis						1ªD (S1 + S2) com Dif Min
Juniores						
Seniores	Melhor entre S1 ou S2					
Elite Júnior	FIG	FIG	FIG	FIG		
Elite Sénior						
OPEN	S1 (Requisitos) + S2 com Dif Max		(S1 + S2) com Dif Max	(S1 + S2) com Dif Max	S1 + S2	

Para o Tumbling na aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos
Infantis	3 / 3	Juniores Base	6 / 6	1ª Divisão	8 / 8
Iniciados Base	4 / 4	Seniores Base	6 / 6	Elites	8 / 8
Juvenis Base	5 / 5	Open	5 / 5		

7.6. Apuramento para a fase seguinte:

São apurados para o Campeonato Nacional os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Categoria	TRI	TRI	TRS	TRS	TUM	TUM	DMT	DMT	MT
	Base	1ª Div	Base	1ª Div	Base	1ª Div	Base	1ª Div	
Infantis	40,00	-	52,000	-	20,00	-	28,00	-	25,40
Iniciados	50,50	51,00	62,000	64,000	30,00	30,30	38,00	38,30	35,40
Juvenis	50,50	51,50	63,000	65,000	30,60	30,60	38,80	38,90	36,00
Juniores	50,50	52,00	63,500	65,500	31,30	31,00	39,00	39,70	36,20
Seniores	26,00	28,00	30,000	30,000	32,00	31,00	39,00	42,00	36,20
Níveis/Open	50,50	-	62,000	-	30,00	-	38,00	-	-

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

8. Campeonatos Nacionais de TRI, TRS, TUM, DMT (Níveis, Base e 1ª Divisão)

8.1. Escalão Etário / Categorias

Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Sub 17, Seniores, Open, Elite Júnior e Elite Sénior;

8.2. Participação

Os Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional.

8.3. Programa de Competição

Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Tumbling e Duplo Minitrampolim

8.4. Sistema de Competição

Competição Individual e por Equipas, por categoria e género.

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a

equipa em caso de lesão de um dos outros elementos. As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos os ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes da competição.

8.5. Programas Técnicos

Descritos no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries está descrito no quadro seguinte, devem ser cumpridos todos os requisitos obrigatórios por escalão e Divisão:

Escalão/Categoria	TRI	TRS	TUM	DMT	
Infantis	S1 (Requisitos) + S2	S2	S1 + S2 (Dificuldade mínima igual ou superior às séries / requisitos obrigatórios no Territorial)	Base + Infantis	
Iniciados		S1 (Requisitos) + S2		S1 + S2 (Dificuldade mínima igual ou superior às séries / requisitos obrigatórios no Territorial)	S1 (Dificuldade igual ou superior às séries / requisitos obrigatórios no Territorial) + S2
Juvenis					1ª Divisão S1 (Requisitos) + S2 (Req. DIF)
Juniores					
Seniores	Melhor entre S1 ou S2				
Elite Júnior	Q1 + Finais Código FIG		Q1 + Final 1 + Final 2 Código FIG		
Elite Sénior					
OPEN	S1 (Requisitos) + S2 com Dif Max		(S1 + S2) com Dif Max	(S1 + S2) com Dif Max	

* Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar na primeira oportunidade, de 3 pontos (1 única vez).

9. Campeonato Nacional de MT

9.1. Escalões Etários / Categorias

Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e OPEN.

9.2. Participação

Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato. (no escalão OPEN, por inscrição).

9.3. Programa de Competição

Minitrampolim e Trampet

9.4. Sistema de Competição

Competição Individual e por Equipas, por categoria e género.

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos. As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos os ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes da competição

A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação 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.

9.5. Programas Técnicos

O número de séries está descrito no quadro seguinte, devem ser cumpridos todos os requisitos obrigatórios por escalão e Divisão:

Escalões / Categorias	MT
Infantis	S1 (Dificuldade igual ou superior às séries / requisitos obrigatórios no Territorial) + S2
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
OPEN	S1 + S2 (ambos facultativos)

* Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar na primeira oportunidade, de 3 pontos (1 única vez).

10. Taça de Portugal TRA, TUM, DMT

10.1. Escalões Etários / Categorias

Todos os escalões etários, a partir de Infantis (inclusive).

10.2. Participação

Ginastas filiados na FGP

10.3. Programa de Competição

Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual e Tumbling

10.4. Sistema de Competição

Competição por Equipas por especialidade, por género.

As equipas são formadas por 5 ginastas, um de cada escalão: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, tendo por base a idade, no ano civil de 2024.

Cada clube pode inscrever um máximo de 1 equipa, em cada especialidade / género.

Um ginasta pode subir, no máximo, um escalão, para poder completar a equipa. Nenhum ginasta pode descer de escalão.

A nota das preliminares da Equipa será calculada através da soma das 4 melhores notas de cada série.

10.5. Programas Técnicos

A competição disputa-se em preliminares e finais.

Passam à final as primeiras 5 equipas por escalão/género.

Não havendo 5 equipas, apenas se realizam finais, sendo a ordem das finais decidida por sorteio.

Cada ginasta realiza 2 séries, de acordo com o Código de Pontuação. No Trampolim, independentemente da idade, segue-se a regra de Seniores.

10.5.1. PRELIMINARES

Trampolim Individual

2 séries sem requisitos, conta a melhor (Limites de dificuldade previstos, serão aplicados – Os Infantis seguem os limites dos Iniciados).

O número de séries está descrito no quadro.

TRI	TUM	DMT
S1 + S2	S1 + S2	S1 + S2

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

Escalão	Nº de elementos
Infantis	3 + 3
Iniciados e Juvenis	5 + 5
Juniores e Seniores	8 + 8

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

10.5.2. FINAIS

TRI	TUM	DMT
S3	S3	S3

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 escalão/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).

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

Ex: Ronda 1 (Infantis)

Ginasta A – 95.000 – 3 pts

Ginasta B – 94.500 – 2 pts

Ginasta C – 96,000 – 4 pts

Ginasta D – 97.000 – 5 pts

Ginasta E – 93.500 – 1 pt

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

No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG

10.5.3. FINAL ALL AROUND

A Final All Around é constituída pelas 5 melhores equipas de cada Associação Territorial (AT).

Cada AT só poderá participar, se tiver ginastas em todas as especialidade e géneros.

O melhor ginasta de cada Especialidade (TRI, TUM e DMT), por género, nas preliminares, fará a constituição da equipa dessa AT, para um total de 6 ginastas.

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

Participam na final 6 ginastas de cada equipa, havendo 6 rondas por género/especialidade

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

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 – 3 pts

Ginasta B – 94.500 – 2 pts

Ginasta C – 96,000 – 4 pts

Ginasta D – 97.000 – 5 pts

Ginasta E – 93.500 – 1 pt

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

No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG