

Índice

SECÇÃO 1 – Disposições comuns	4
1. Considerações Gerais	4
2. Programas e Projetos	4
3. Regulamentos e Documentos orientadores	4
4. Cerimónias protocolares	5
5. Estandartes.....	5
6. Empates.....	5
7. Emblemas.....	5
8. Protestos	6
9. Horários das Competições.....	6
10. Filiações.....	7
11. Participação em Eventos	7
12. Inscrições em Competições e Eventos.....	7
13. Acreditações.....	8
14. Parcerias entre Clubes.....	8
15. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)	9
16. “Rankings”	10
17. Recordes.....	10
18. Acesso ao Campeonato Nacional.....	11
19. Casos omissos.....	12
SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina.....	13
1. Planeamento Anual 2018-2020.....	14
2. Especialidades/Aparelhos	14
3. Categorias Escalões Etários	15
4. Pontuações de integração nas categorias de Elite	17
5. Exercícios.....	18
6. Competições.....	20
7. Anexos.....	23
SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina	25
1. Planeamento Anual 2018-2020.....	26
2. Especialidades	26
3. Categorias Escalões Etários.....	28
4. Critérios para integração nas categorias de Elites.....	30
5. Exercícios.....	30
6. Competições.....	31

7.	Anexos.....	36
SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica.....		37
1.	Planeamento anual 2018-2020	38
2.	Tipos de Competições	38
3.	Aparelhos	39
4.	Escalões Etários.....	39
5.	Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores).....	39
6.	Programas Técnicos.....	39
7.	Competições.....	41
8.	Anexos.....	48
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins.....		49
1.	Planeamento anual 2018-2020	50
2.	Segurança nos Aparelhos durante as Competições	50
3.	Especialidades Aparelhos	51
4.	Escalões Etários	51
5.	Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior)	51
6.	Programas Técnicos.....	52
7.	Competições.....	57
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática		61
1.	Planeamento Anual – 2018-2020	62
2.	Diagramas de Competição	62
3.	Músicas	63
4.	Painéis de Juizes (Júris).....	63
5.	Entradas e saídas do praticável	64
6.	Equipamento de Competição.....	64
7.	Categorias.....	64
8.	Acesso aos vários Escalões	64
9.	Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior	65
10.	Programas Técnicos.....	66
11.	Competições.....	75
12.	Anexos.....	80
SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica		81
1.	Planeamento Anual 2018-2020.....	82
2.	Aparelhos (praticável)	82
3.	Categorias / Especialidades	82
4.	Constituição do Júri das competições	83
5.	Escalões	83

6.	Organização do quadro competitivo nacional.....	83
7.	Programas Técnicos:.....	83
8.	Desempates.....	84
9.	Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior:	84
10.	Competições.....	84
9.	Anexos.....	86
SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos.....		87
10.	Planeamento anual 2018 - 2020.....	88
11.	Escalões Etários Categorias.....	88
12.	Programas Técnicos.....	88
13.	Eventos Nacionais	88
SECÇÃO 9 – TeamGym.....		91
1.	Planeamento Anual – 2018-2020	92
2.	Especialidades	92
3.	Acesso aos vários Escalões/Categorias.....	92
4.	Mínimos de ingresso nas categorias de Elite.....	93
5.	Programas Técnicos.....	93
6.	Equipamentos	94
7.	Competições.....	94
8.	Desempates.....	95
9.	Anexos.....	95

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Considerações Gerais

1. Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos nacionais e internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.
2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.
3. Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

2. Programas e Projetos

- 2.1 Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC): A FGP no seu Orçamento tem prevista uma dotação, para ajudar os Clubes a melhorarem as condições de treino dos seus ginastas;
- 2.2 Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR): Dois âmbitos de intervenção: Alto Rendimento e Desenvolvimento da Prática Desportiva com três dimensões prioritárias: treino de alto rendimento em regime bi diário, apoio ao desenvolvimento do projeto desportivo do clube onde o treinador exerce a atividade e apoio a outros clubes (Programa em fase de requalificação);
- 2.3 Organização de grandes eventos e competições internacionais e apoio a eventos internacionais organizados por entidades coletivas filiadas: candidatura à organização de cinco Taças do Mundo 2018 (ACRO, AER, GAF/GAM, GR e TRA), bem como ao Campeonato do Mundo de AER e organização já concedida do Campeonato da Europa de TeamGym. É disponibilizado apoio administrativo e logístico às entidades coletivas filiadas na FGP que organizem eventos nacionais e internacionais.

3. Regulamentos e Documentos orientadores

- 3.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
 - 3.1.1 **Regulamento Geral e de Competições:** com pequenos reajustamentos trata-se de um 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;
 - 3.1.2 **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.

3.1.3 Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas: Documento que estabelece um conjunto de princípios e regras que visam proporcionar apoio financeiro complementar que ajude os ginastas a realizarem percursos de excelência, com vista ao seu apuramento para os Jogos Olímpicos

3.1.4 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 pois de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

4. Cerimónias protocolares

4.1. 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, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

4.

4.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de competição, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, participam todos os ginastas participantes, tendo os mesmos de estar preparados para o desfile antes do final da competição.

5. Estandartes

5.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.

6. Empates

6.1. As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação internacional de Ginástica para cada disciplina.

7. Emblemas

7.1. 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 desejarem, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm²). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

- 7.2. O emblema deve ser colocado em local bem visível e de forma estética. Os locais possíveis de colocação são os seguintes: peito (centro, lado esquerdo ou lado direito) braço direito ou esquerdo (2 a 3 dedos abaixo da linha do ombro), evitando desta forma alguns abusos verificados em diversas situações.

8. Protestos

- 8.1. 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 explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida pode formalizar o protesto por escrito, 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. Os valores aplicados são de 100,00€ para o primeiro protesto, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro, protesto esse que é apreciado pelo Júri Superior. As importâncias a pagar revertem para a Federação de Ginástica de Portugal. Se o protesto for considerado procedente a nota é corrigida.
- 8.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.
- 8.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, pode ser aplicada uma multa de 250,00€ ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.

9. Horários das Competições

- 9.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica. Nenhuma competição deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- 9.2. Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.
- 9.3. 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.

10. Filiações

- 10.1 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*.
- 10.2 As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal. Os juízes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

11. Participação em Eventos

- 11.1 As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.
- 11.2 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. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.
- 11.3 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.

12. Inscrições em Competições e Eventos

- 12.1 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.

- 12.2 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.
- 12.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida.**
- 12.4 Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym). Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada. Para eventos GPT consultar O Manual de Procedimentos Administrativos e os Regulamentos específicos de cada evento.
- 12.5 O NIB para onde devem ser efetuadas as transferências é:

Federação de Ginástica de Portugal
Banco Millennium BCP
NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6

- 12.6 Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática (anexo 10)	Bernardo Tomás	acro@gympor.com
Ginástica Aeróbica	Sofia Costa	aer@gympor.com
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	gamgaf@gympor.com
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	gpt@gympor.com
Ginástica Rítmica	Andreia Sanches	gr@gympor.com
Ginástica de Trampolins	Isabel Falcão	tramp@gympor.com
TeamGym	Bernardo Tomás	cdno@gympor.com

13. Acreditações

- 13.1 São efetuadas pelos delegados à prova de cada clube no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

14. Parcerias entre Clubes

- 14.1 Só é possível a constituição de pares com ginastas de clubes diferentes em Trampolim

Sincronizado, não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

15. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

- 15.1 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;
- 15.2 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;
- 15.3 O acesso a elites processa-se 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. Para efeitos de passagem a Elite, o Campeonato Nacional da 1ª divisão e as SuperFinais devem ser consideradas a mesma competição já que são fases distintas do mesmo;
- 15.4 A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do (s) clube (s) a que o (a) ginasta/par/trio/grupo pertence. Nos casos de pares grupos com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;
- 15.5 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;
- 15.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 15.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 15.8 Quando um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, este caduca.
- 15.9 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 os (s) membros (s) substitutos

já forem detentores da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de “Base” para “Volante” ou vice-versa.

16. “Rankings”

- 16.1. 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 e Base.
- 16.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 16.3. 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;
- 16.4. EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 16.5. 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 (as) ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;
- 16.6. Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para “ranking” serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;
- 16.7. Os “rankings” serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do **Ciclo 2017 -2020**.
- 16.8. 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.

17. Recordes

- 17.1. Serão estabelecidos recordes de notas finais por disciplina, por escalão etário e por especialidade, exceto Benjamins, Infantis e Base, podendo estes estar também associados a notas de dificuldade, de execução ou outros indicadores que se considerem passíveis de enquadrar esta dinâmica;

- 17.2. São elegíveis para a obtenção de recordes as competições do calendário oficial da FGP ou competições organizadas sob a égide da FGP, e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;
- 17.3. Os recordes terão uma vigência de um ciclo olímpico, iniciando-se o seu registo no dia 01 de janeiro do ano seguinte ao da realização dos Jogos Olímpicos de Verão, que terminará no dia 31 de dezembro do ano de realização dos Jogos Olímpicos de Verão seguintes;
- 17.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;

18. Acesso ao Campeonato Nacional

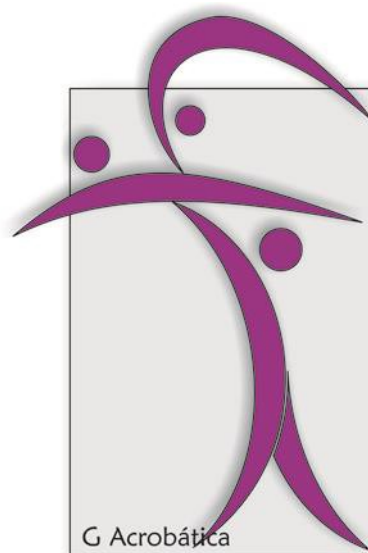
- 18.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 18.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional;
- 18.3. 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;
- 18.4. A Associação Territorial através de ofício dirigido á FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.
- 18.5. As cotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 18.6. 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;
- 18.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são;
 - Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
 - Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo

escalão/categoria nos trios;

- Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
- 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).

19. Casos omissos

- 19.1. Os casos omissos no presente documento serão resolvidos, de acordo com a Lei em vigor e os normativos da FGP, pela direção da FGP.



SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática

1. Planeamento Anual – 2018-2020

Competição	Escalões	Programa
Campeonato Nacional de 1ª Divisão e Super Finais	Juvenis Juniore Seniores Elite Júnior Elite Sénior	1ª Divisão
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Base
Taça de Portugal	Todos menos Infantis	1º Divisão

2. Diagramas de Competição

- 2.1. Os diagramas (anexo 4 e 5) têm que ser enviados para a FGP (modelo FGP) através do correio eletrónico jacro@gympor.com, até às 13h00 da quinta-feira da semana anterior à realização da prova (9 dias), devidamente identificados.
- 2.2. Será aplicada uma penalização de 0,3 pts, aos Diagramas que não forem enviados para o endereço de correio eletrónico indicado, dentro do prazo limite.
- 2.3. Os diagramas são enviados em ficheiros independentes, identificados com o número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada, sob pena de serem considerados como não enviados.

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

Infantis	INF	Par Feminino	PF	Equilíbrio	EQ
Iniciados	INIC	Par Masculino	PM	Dinâmico	DIN
Juvenis Base	JUV_B	Par Misto	PMx	Combinado	COM
Juvenis	JUV	Grupo Feminino	GF		
Juniores Base	JUN_B	Grupo Masculino	GM		
Juniores	JUN				
Seniores Base	SEN_B				
Seniores	SEN				
Elite Júnior	E_JUN				
Elite Sénior	E_SEN				

3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas é realizado **apenas via wetransfer** para acro@gympor.com, até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificados.
- 3.2. As músicas têm de ser enviadas em formato MP3.
- 3.3. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação utilizada nos diagramas.
- 3.4. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de CD ou suporte digital “pen drive” devidamente identificadas.
- 3.5. Em todos os escalões podem ser utilizadas músicas com letra de acordo com o estipulado no código de pontuação. (incluindo iniciados e infantis que só realizam um exercício)

4. Painéis de Juízes (Júris)

- a. Nas provas de Ginástica Acrobática cada painel de juízes é constituído por:
 - 1 Chefe de Painel de Juízes
 - 1 Juiz de Dificuldade
 - 4 Juízes de Execução
 - 4 Juízes de Artística
 - 1 Juiz de Linha (opcional)
 - 1 Juiz de Tempo (opcional)
- b. Sempre que não seja possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:
 - 1 Chefe de Painéis de Juízes
 - 1 Juiz de Dificuldade
 - 3 Juízes de Execução

- 3 Juízes de Artística

5. Entradas e saídas do praticável

- 5.1. Todos os pares e grupos ao serem anunciados têm de se dirigir de imediato para o local onde se inicia o exercício, onde realizam a apresentação para o público e juízes.
- 5.2. Esta apresentação tem de ser simples e rápida e sem qualquer coreografia.
- 5.3. O incumprimento desta norma FGP implica numa penalização **0,3** por cada exercício.
- 5.4. No final do exercício aplica-se o mesmo princípio, tendo o par/grupo de se dirigir de imediato a zona do kiss & cry, de uma forma descontraída, podendo agradecer ao público acenando.

6. Equipamento de Competição

- 6.1 Equipamento de Competição: o Praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12X12m. Zona de segurança recomendada: 2 m em torno de todo o praticável.
- 6.2 Nos eventos de infantis, podem apenas ser utilizado os rolos de praticável com as áreas acima indicadas.

7. Categorias

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes categorias:

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx)
- Grupos Femininos (GF)
- Grupos Masculinos (GM)

8. Acesso aos vários Escalões

As idades de ingresso nos escalões etário, estão definidas no Regulamento Geral e de Competições, disponível para consulta no site oficial da FGP.

Escalão	Condições de Ingresso
Infantis	<ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a idade
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	<ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a idade • Nota final mínima
Elite Sénior	

- 8.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte (base ou 1ª divisão) ou integrar um escalão Elite. A partir do momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.
- 8.2 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo Elites), correspondendo sempre ao cálculo com os outros elementos do par/grupo.
- 8.3 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo do mesmo escalão, **não pode integrar mais que uma equipa, nem ambas as categorias podem fazer parte da mesma equipa.**
- 8.4 Não é permitida qualquer tipo de alteração a constituição dos pares e grupos, quer para efeitos de apuramentos para provas qualificativas, campeonatos nacionais ou mesmo para apuramento para provas internacionais. Caso ocorra alguma alteração, seja qual for o motivo, a nova constituição é considerada como um novo par ou grupo não sendo considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

9. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior Elite Sénior	P. Feminino P. Masculino P. Misto G. Feminino G. Masculino	52,000

9.1 Notas (Ingressos na categoria Elite):

- 9.2.1 Para integração numa categoria Elite têm que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Códigos de Pontuação FIG para o escalão correspondente;
- 9.2.2 Um par/grupo Elite Júnior ou Elite Sénior tem que ser constituído apenas por ginastas elite da categoria correspondente;
- 9.2.3 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Elite Júnior, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter a nota final estipulada (ver quadro). Os clubes têm de informar a FGP desta intenção para que seja permitida a realização de dificuldade correspondente ao escalão 13-19 anos (Equilíbrio 120pt, Dinâmico 110pt).
- 9.2.4 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Elite Sénior, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter a nota final estipulada (ver quadro).

9.2.5 O acesso as categorias Elite está condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizadas pela FGP de acordo com o documento de Acesso a categorias Elite em competições particulares (anexo 9).

9.2.6 Quando existirem alterações nos elementos dos pares/grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

9.2.6.1 Se o par/grupo for da mesma categoria (Elite Júnior ou Elite Sénior) e for mantida a posição do base ou do volante o novo par/grupo mantém-se na categoria Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o par/grupo não integra qualquer categoria Elite, sendo reintegrado no escalão correspondente à sua idade;

9.2.6.2 Se o par/grupo modificar do escalão Elite Júnior para Elite Sénior, tem que cumprir os requisitos de integração no escalão Elite Sénior na época anterior.

10. Programas Técnicos

BASE	Campeonato Distrital	Campeonato Nacional	Taça de Portugal
Competição	Distrital	Nacional	Nacional
Infantis	Combinado (Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.1)		
Iniciados	Combinado Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.2		Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. Pt 10.2
Juvenis	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.3.2		Combinado Reg. WAGR 12-18 anos
Juniores	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos c/ adapt. pt. 10.4.2		Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Seniores	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG c/ adapt. pt. 10.5.2		Combinado Código de Pontuação FIG

1ª DIVISÃO	Campeonato Distrital	Campeonato Nacional	Super Finais	Taça de Portugal
Competição	Distrital	Nacional	Nacional	Nacional
Juvenis	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos		Exercício específico indicado no regulamento WAGC.	Combinado Reg. WAGR 12-18 anos
Juniores	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos		Combinado Reg. WAGR 12-18 anos	Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Seniores	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG		Combinado Código de Pontuação FIG	Combinado Código de Pontuação FIG
Elite Júnior	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 13-19 anos		Combinado Reg. WAGR 13-19 anos	Combinado Reg. WAGR 13-19 anos
Elite Sénior	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG		Combinado Código de Pontuação FIG	Combinado Código de Pontuação FIG

Existem figuras/elementos não permitidas (proibidas) para os escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores, devendo ser consultadas as regras no World Age Group Rules (WAGR).

10.1 INICIADOS - Requisitos Específicos - (Programa de Base)

10.1.1 Têm de realizar um exercício combinado;

10.1.2 As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos, e Newsletters FIG:

10.1.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com ou sem palavras, com duração máxima de **2,00 minutos**,

10.1.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística,

10.1.2.3 Cada par/grupo tem que realizar elementos obrigatórios de acordo com as tabelas do World Age Group Rules (anexo 2) e elementos facultativos realizados das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10) ou do anexo 4 do World Age Group Rules.

10.1.2.4 Podem ser realizados elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daqueles são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas Tabelas de Dificuldade FIG;

10.1.2.5 A dificuldade varia entre 0,00 pt e 0,50 pt de acordo com os elementos realizados. Se a soma dos elementos for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de 0,50 pts.

10.1.2.6 Os elementos individuais e os elementos facultativos (retirados das tabela FIG, ou do anexo 4 do World Age Group Rules), não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;

10.1.2.7 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,

10.1.2.8 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,

10.1.2.9 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam numa penalização de 1,0 pt

10.1.2.10 Têm que ser realizados **dois** elementos individuais de características **diferentes** (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade),

10.1.2.11 Têm que ser realizado **dois** elementos individuais de **Tumbling**;

10.1.2.12 Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual.

10.1.3 Requisitos Específicos (máximo e mínimo) - Pares (femininos, mistos e masculinos)

- 10.1.3.1 Das Tabelas do World Age Group Rules (anexo 2) são escolhidos **dois** elementos **obrigatórios** de equilíbrio e **dois** elementos **obrigatórios** de dinâmico, de linhas diferentes;
- 10.1.3.2 Têm que realizar **um** elemento **facultativo** de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com valor entre **1 e 9**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.3.3 Têm que realizar **um** elemento **facultativo** de dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com valor entre **1 e 14**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.3.4 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente catch.

10.1.4 Requisitos Específicos (máximo e mínimo) - Grupos (femininos e masculinos)

- 10.1.4.1 Das Tabelas do World Age Group Rules (anexo 2) é escolhida apenas **um** elemento **obrigatório** de equilíbrio (pirâmide) e **dois** elementos **obrigatórios** de dinâmico, de linhas diferentes;
- 10.1.4.2 Têm ainda que realizar **um** elemento **facultativo** (pirâmide) retirada da Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com valor entre **4 e 16**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.4.3 Nos grupos femininos têm que realizar **um** elemento **facultativo** de dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre **1 e 14**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.4.4 Nos grupos masculinos têm que realizar **um** elemento **facultativo** dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexos 3.1 a 3.10), com o valor entre **1 e 10**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade;
- 10.1.4.5 São aplicadas as regras de construção de exercícios constantes no código de pontuação da FIG (anexo 1).
- 10.1.4.6 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente catch.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 elementos de equilíbrio (pirâmides), um obrigatório e um facultativo, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar um elemento obrigatório existente com 2 manutenções sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

10.2 JUVENIS - Requisitos Específicos

10.2.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do World Age Group Rules para o escalão 11/16 anos (anexo 2) e Newsletters FIG.

10.2.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem **exceções** ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos e Newsletters FIG:

- 10.2.2.1 O exercício tem que ser coreografado com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas **um** exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2,00 minutos**;
- 10.2.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística;
- 10.2.2.3 A dificuldade varia entre 0,00 pt e 0,30 pt de acordo com as figuras obrigatórias realizadas. Se a soma das figuras for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de 0,30 pts;
- 10.2.2.4 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts;
- 10.2.2.5 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts;
- 10.2.2.6 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam uma penalização de 1,0 pt;
- 10.2.2.7 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 8 do World Age Group Rules;

10.2.2.8 Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos são aplicadas, com as exceções apresentadas neste documento.

10.2.2.9 Pares

10.2.2.9.1 Equilíbrio

10.2.2.9.1.1 Apenas podem realizar **três** elementos **obrigatórios** com **uma** manutenção cada de linhas diferentes e **um** elemento **facultativo**, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre **1 e 9**, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.9.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;

10.2.2.9.1.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de características **diferentes** (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

10.2.2.9.2 Dinâmico

10.2.2.9.2.1 Apenas podem realizar **três** elementos obrigatórios de linhas diferentes e **um** elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.9.2.2 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um** tem de ser obrigatoriamente **catch**;

10.2.2.9.2.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

10.2.2.10 Grupos

10.2.2.10.1 Equilíbrio

10.2.2.10.1.1 Os requisitos são cumpridos pela realização de **dois** elementos (2 pirâmides separadas) de categorias diferentes, que podem ser cumpridos da seguinte forma:

10.2.2.10.1.1.1 Duas pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade);

10.2.2.10.1.1.2 Uma pirâmide obrigatória (conta a dificuldade) e uma pirâmide facultativa escolhida das Tabelas FIG. (não conta a dificuldade).

10.2.2.10.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;

10.2.2.10.1.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

NOTA: Os grupos podem realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

10.2.2.10.2 Dinâmico – Grupos Femininos

10.2.2.10.2.1 Apenas podem realizar **três** elementos obrigatórios de linhas diferentes e um elemento de facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.10.2.2 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um** tem de ser obrigatoriamente **catch**;

10.2.2.10.2.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

10.2.2.10.3 Dinâmico – Grupos Masculinos

10.2.2.10.3.1 Apenas podem realizar **três** elementos obrigatórios de linhas diferentes e **um** elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG (anexo 2), com o valor entre 1 e 10, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

10.2.2.10.3.2 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um** tem de ser obrigatoriamente **catch**;

10.2.2.10.3.3 Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

10.3 JUNIORES - Requisitos Específicos

10.3.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do World Age Group Rules para o escalão 12/18 anos e Newsletters FIG.

10.3.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos, e Newsletters FIG:

10.3.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas **um** exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2,00 minutos**,

10.3.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística,

10.3.2.3 Os requisitos específicos abaixo discriminados constituem a quantidade mínima exigida de elementos técnicos em cada exercício.

10.3.2.4 O número máximo de elementos é o estipulado no World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos,

10.3.2.5 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts,

10.3.2.6 Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,

10.3.2.7 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam uma penalização de 1,0 pt,

10.3.2.8 Todas as restrições do código de pontuação são aplicadas.

10.3.2.9 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 8 do World Age Group Rules.

10.3.2.10 Pares

10.3.2.10.1 Equilíbrio

10.3.2.10.1.1 No mínimo têm de realizar **quatro** elementos de equilíbrio.

10.3.2.10.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

10.3.2.10.1.3 No mínimo têm de realizar **dois** elementos individuais de características **diferentes** (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

10.3.2.10.2 Dinâmico

10.3.2.10.2.1 No mínimo têm de realizar **quatro** elementos dinâmicos dos quais **um** tem de ser obrigatoriamente um **catch**.

10.3.2.10.2.2 No máximo podem realizar dois desmontes.

10.3.2.10.2.3 Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatória a realização de salto mortal.

10.3.2.11 Grupos

10.3.2.11.1 Equilíbrio

10.3.2.11.1.1 No mínimo têm de realizar dois elementos (pirâmides) de categorias diferentes.

10.3.2.11.1.2 É permitida apenas uma transição entre pirâmides ou uma construção com duas pirâmides base.

10.3.2.11.1.3 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.

10.3.2.11.1.4 Apenas podem realizar dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

10.3.2.11.2 Dinâmico

10.3.2.11.2.1 No mínimo têm de realizar **quatro** elementos dinâmicos dos quais **um** tem de ser obrigatoriamente um **catch**.

10.3.2.11.2.2 No máximo podem realizar **dois** desmontes.

10.3.2.11.2.3 Apenas podem realizar **dois** elementos individuais de **tumbling**, não sendo obrigatória a realização de salto mortal.

10.4 SENIORES

10.4.1 1ª Divisão

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG (anexo 1) e Newsletters FIG.

10.4.2 Base

Aplicam-se as regras do Código Pontuação FIG (anexo 1) e Newsletters FIG, com as seguintes exceções:

- 10.4.2.1 O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas **um** exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2,00 minutos**,
- 10.4.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 10.4.2.3 Os requisitos específicos abaixo discriminados constituem a quantidade mínima exigida de elementos técnicos em cada exercício.
- 10.4.2.4 O número máximo de elementos é o estipulado no Código de Pontuação FIG.
- 10.4.2.5 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes; Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,
- 10.4.2.6 Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam uma penalização de 1,0 pt,
- 10.4.2.7 Todas as restrições do código de pontuação são aplicadas.
- 10.4.2.8 **Pares**

10.4.2.8.1 Equilíbrio

- 10.4.2.8.1.1 No mínimo têm de realizar **cinco** elementos de equilíbrio.
- 10.4.2.8.1.2 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 10.4.2.8.1.3 Não é obrigatório a realização de elementos individuais.
Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.4.2.8.2 Dinâmico

- 10.4.2.8.2.1 No mínimo têm de realizar cinco elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um catch.
- 10.4.2.8.2.2 No máximo podem realizar dois desmontes.
- 10.4.2.8.2.3 Não é obrigatório a realização de elementos individuais.
Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.4.2.9 Grupos

10.4.2.9.1 Equilíbrio

- 10.4.2.9.1.1 No mínimo tem de realizar dois elementos (pirâmides) de categorias diferentes.
- 10.4.2.9.1.2 É permitida apenas uma transição entre pirâmides ou uma construção com duas pirâmides base.
- 10.4.2.9.1.3 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 10.4.2.9.1.4 Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.4.2.9.2 Dinâmico

- 10.4.2.9.2.1 No mínimo tem de realizar cinco elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um catch.
- 10.4.2.9.2.2 No máximo podem realizar dois desmontes.
- 10.4.2.9.2.3 Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

10.5 ELITE JUNIOR

Aplicam-se na íntegra as regras do World Age Group Rules (anexo 2) para o escalão 13/19 anos e Newsletters FIG.

10.6 ELITE SÉNIOR

Aplica-se na íntegra o Código Pontuação FIG e Newsletters FIG.

11. Competições

Taça de Portugal

Escalões Etários: Todos (exceto infantis)

Participação: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, pertencentes à 1ª Divisão e Base.

Programa de competição:

- Competição por equipas;
- Equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, de entre os seguintes escalões (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores, independentemente de pertencerem à 1ª Divisão ou à Base);
- São consideradas para o cálculo da nota final as 3 melhores notas da equipa.

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos com adaptação ao 10.1
Juvenis	De acordo com o exercício da final	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 anos.
Juniores	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 anos
Elite Júnior	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 13-19 anos
Seniores ou Elite Sénior	Combinado	Código de Pontuação FIG

Classificações:

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a que obtiver a soma das pontuações finais mais elevada:
- É atribuída uma Taça aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

NOTA: Os pares e grupos participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizarem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal tem de seguir o mesmo princípio.

11.1 Campeonato Nacional 1ª Divisão

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior.

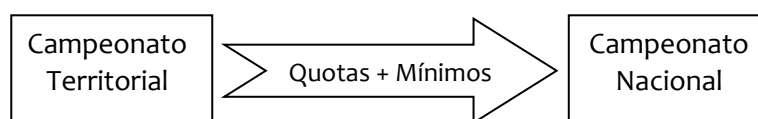
Participação:

- Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Categoria	Nota Final
Juvenis	Par Feminino	46,000
Juniores	Par Masculino	
Seniores	Par Misto	
	Grupo Feminino	
	Grupo Masculino	

Nota: os mínimos podem ser retificados anualmente.

Apuramento para Campeonato Nacional



- A quota para o Campeonato Nacional de 1º Divisão é 60 pares/grupos.
- Existe uma quota extra para Pares Masculinos, Pares Mistos e Grupos Masculinos.
- A FGP publicará a distribuição das quotas após a realização de todos os Campeonatos Territoriais de 1ª Divisão.

Programa de Competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 anos
Juniores		World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 anos
Seniores		Código de pontuação FIG
Elites Júnior		World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos
Elite Sénior		Código de Pontuação FIG

Classificação:

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para as Super Finais;
- Participam nas Super Finais os 6 primeiros classificados de cada escalão/especialidade;
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais por exercício/escalão (campeão nacional de equilíbrio e de dinâmico);
- Nesta competição são determinadas as equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais (equilíbrio + dinâmico), obtidas pelos três pares/grupos de especialidades diferentes;
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova;
- Os títulos de campeões nacionais por equipas são atribuídos no final da competição, atribuindo uma taça aos primeiros classificados e medalhas a todos os ginastas integrantes das equipas classificadas com lugar de pódio.

11.2 Campeonato Nacional Base

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores Base.

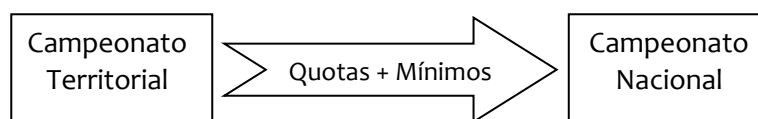
Participação:

- Participantes no Campeonato Territorial Base;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas.
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Categoria	Nota Final
Iniciados	Par Feminino Par Masculino Par Misto Grupo Feminino Grupo Masculino	22,000
Juvenis Juniores Seniores	Par Feminino Par Masculino Par Misto Grupo Feminino Grupo Masculino	43,500

Nota: os mínimos podem ser retificados anualmente.

Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas por categoria e escalão, distribuídas de acordo com os pares/grupos **que obtiveram notas mínimas** nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - 3 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cotas de 3
 - 6 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 4
 - 10 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 6
 - 15 participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 12
 - 20 ou mais participantes com nota mínima por categoria/escalão – cota de 15

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciados	Combinado	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.1)
Juvenis	Equilíbrio Dinâmico	World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.2.2)
Juniores		World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 (com adaptações do ponto 10.3.2)
Seniores		Código Pontuação FIG (com adaptações do ponto 10.4.2)

Classificações:

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais Base por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- A constituição da equipa tem de ser definida no momento de inscrição na prova;
- O vencedor de cada especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais mais elevadas, (Iniciados = Exc. combinado, restantes escalões = equilíbrio + dinâmico), obtidas por três pares/grupos de especialidades diferentes;
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça às equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

12. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>