

## 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 Juízes (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 (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.

- 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 juizes 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 juizes 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 juizes 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, juizes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes 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**

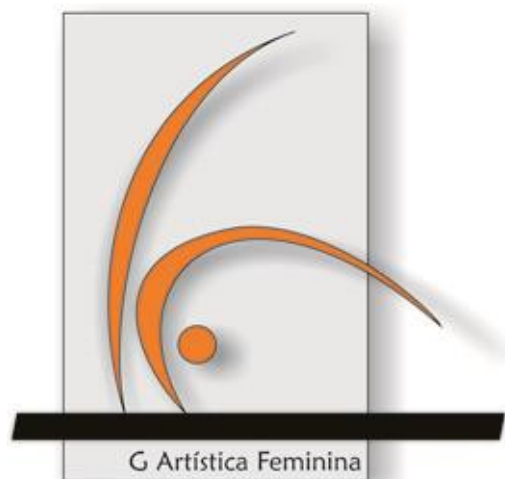
- 18.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 18.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato 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.



## 1. Planeamento Anual 2018-2020

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniore Seniores	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional (e Super Finais) 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional Base	Iniciadas Juvenis Juniore Seniores	Programa técnico de Base
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Programa Técnico de Base

## 2. Especialidades/Aparelhos

Saltos	Paralelas Assimétricas	Trave	Solo
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: <a href="http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAF.pdf">http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAF.pdf</a>			

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta pode utilizar aparelhos que não sejam os fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais é facultada para treino das ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial, composta pelo menos por um exemplar de cada aparelho, é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não é passível de modificação aceitando-se como “boa” para toda a competição;

- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição. Esta reclamação deve ser feita pelos delegados dos Clubes à Direção da competição.

### Exceções:

Tendo em atenção as características morfológicas das ginastas do escalão de benjamins, infantis, iniciadas e juvenis adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

- a) Nos escalões de benjamins, Infantis, iniciadas e juvenis podem ser utilizados colchões suplementares, sempre que do ponto de vista pedagógico e de segurança se justifique.

b) I DIVISÃO

Altura da Mesa de Saltos: Iniciadas (1,10m) e Juvenis (1,20m)

c) BASE

Quando forem utilizados os aparelhos oficiais, as alturas dos mesmos passam a ser consoante o escalão, excetuando situações descritas no programa técnico

BASE	ESCALÃO	Saltos	Trave
	Benjamins /Infantis	1,05m	0,90m
	Iniciadas	1,10m	1,10m
	Juvenis	1,20m	1,10m
	Juniores/Seniores	1,25m	1,25m

### 3. Categorias| Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins	Pela idade Obrigatórios do 14º ao 5º grau
	Infantis	
	Iniciados	Pela idade Obrigatórios/Facultativos do 14º ao 1º grau
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
1ª Divisão	Iniciados	Ginastas que tenham obtido sucesso (proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa competitivo de exercícios obrigatórios/facultativos GAF.
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
	Juniores Elite	Por mérito
	Seniores Elite	



- 3.1. As ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso. Quando uma ginasta pretende passar à 1ª Divisão, deverá estar preparada para cumprir as exigências do Código Adaptado 2017-2020 e do CP FIG, ou seja, ter uma base que lhe permita evoluir nesse sentido.
- 3.2. Pretende-se que as ginastas da 1ª Divisão se distingam das ginastas da Base, não só pelas exigências de dificuldade, mas essencialmente pela qualidade das suas execuções.
- 3.3. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível.
- 3.4. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa especialidade ou especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida na Qualificativa e/ou no Campeonato Nacional da Base, a transição para a 1ª Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte.
- 3.5. Caso uma ginasta (que já tenha apresentado a proficiência mínima) decida continuar a competir na Base, na época seguinte, só pode voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica. Esta situação apenas se verifica se houver mudança de escalão.
- 3.6. As ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à 1ª Divisão de três formas distintas:
  - 3.6.1. Competições distritais/ nacionais realizadas com os regulamentos do programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Campeonatos Distritais, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, entre outras, onde as ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitadas, caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;
  - 3.6.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à I Divisão;
  - 3.6.3. Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.
- 3.7. No caso de a ginasta já estar inscrita em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à 1ª Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.
- 3.8. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.

Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com

as instruções que seguem:

3.8.1. As ginastas terão direito a um aquecimento geral de 20 minutos e a um aquecimento específico (no aparelho) no máximo de 5 minutos imediatamente antes da realização do teste nesse aparelho. Após a apresentação ao juiz o ginasta executa o seu exercício/teste de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Competições de Ginástica Artística em vigor.

✓ Preçário de Exames de Proficiência realizados fora do enquadramento competitivo (por grupo GAM ou grupo GAF):

- De 1 a 10 ginastas – 35€ + eventuais despesas de deslocação de juiz
- 11 a 20 ginastas – 65€ + eventuais despesas de deslocação dos juízes.

✓ Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.

3.8.2. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência só é válida após ratificação pela FGP.

#### 4. Pontuações de integração nas categorias de Elite

<b>Categoria</b>	<b>Escalão</b>	<b>Fator de Avaliação</b>	<b>Pontuação Mínima</b>	<b>Sistema Pontuação</b>
ELITE	Juniore	Concurso Geral Individual	41,966	FIG Juniores
		Saltos	12,266	
		Paralelas Assimétricas	8,833	
		Trave	9.466	
		Solo	10,911	
	Seniores	Concurso Geral Individual	45,398	FIG
		Saltos	12,900	
		Paralelas Assimétricas	10,300	
		Trave	10,800	
		Solo	11,633	

Valores provisórios com base nas alterações do código para o ciclo 2017-2020 (-0,5 pontos em cada aparelho e 0,4 pontos nos saltos, CGI – 2,0 pontos). Para juniores é referência 5/6 da tabela do CEJ2016 e para seniores 3/4 da tabela CM 2015

NOTAS:

4.1. O ingresso nesta categoria será feito para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima acrescida de 0,60 pontos, pelo menos em dois aparelhos , pontuação mínima acrescida de 1,00 ponto 1 aparelho passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.

4.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;

4.3. As ginastas pertencentes à SN são consideradas como Elite aquando da mudança de escalão;

## 5. Exercícios

### 5.1. 1ª Divisão

- 5.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;
- 5.1.2. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 5.1.4. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por especialidade ou por equipas;
- 5.1.5. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 5.1.6. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2017-2020;
- 5.1.7. Nas competições onde existe apuramento para finais ou mesmo finais, a saber Campeonato Nacional da 1ª divisão e Super Finais, é aplicável o concurso III para a competição de saltos, para qualquer escalão. Nas restantes competições (e CGI/Equipas no CN 1ª divisão), para iniciadas e juvenis aplica-se a regra do concurso I (melhor de dois saltos, de acordo com o código adaptado) e para juniores e seniores (um único salto, de acordo com código FIG);

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
<b>1ª Divisão</b>	Iniciadas	Todas as especialidades	Código FIG Adaptado
	Juvenis		
	Juniores	Exercícios facultativos	Código FIG juniores
	Juniores Elite		
	Seniores		
	Seniores Elite		Código FIG

### 5.2. Base

- 5.2.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;

- 5.2.2. O seu programa técnico inclui 10 graus com exercícios obrigatórios (EOb) e 4 graus com exercícios facultativos com exigências específicas (EFac), para possibilitar a participação de ginastas com diferentes níveis técnicos. O objetivo da inclusão de exercícios facultativos neste programa competitivo baseia-se na necessidade de oferecer às ginastas que atingiram já num nível técnico mais elevado, um programa competitivo mais diversificado e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis;
- 5.2.3. Os EFac deste programa são baseados nas regras da CP da FIG. Para cada especialidade são apresentadas cinco exigências específicas e um determinado número de elementos de dificuldade. Para cada grau está definido o valor da Nota D, que poderá aumentar (bonificação), até um máximo de 0,5 pts, se a ginasta efetuar elementos de dificuldade superior ao exigido.
- 5.2.4. Entre os graus 7 e 5 de trave e solo, as ginastas podem utilizar elementos coreográficos (e música no solo) não constantes do EOb, contudo devem ter em consideração as regras descritas nas generalidades de cada especialidade inscritas no Programa Técnico Competitivo da Base de Ginástica Artística Feminina;
- 5.2.5. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos e, podem inclusivamente participar em aparelhos distintos com graus de exercícios obrigatórios ou facultativos diferentes;
- 5.2.6. Num determinado escalão etário, as ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/ espaço e que eventualmente ainda não possuem todos os aparelhos da GAF;
- 5.2.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;
- 5.2.8. O Programa Técnico Competitivo de GAF, assim como vídeos dos exercícios e as músicas para os exercícios obrigatórios estão disponíveis na página oficial da FGP <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1;>

Graus mínimos de acesso à 1ª divisão				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis	Grau 5	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Iniciadas	Grau 5	Grau 6	Grau 6	Grau 6
Juvenis	Grau 4	Grau 5	Grau 5	Grau 5
Juniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2
Seniores	Grau 3	Grau 2	Grau 2	Grau 2

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA POR ESPECIALIDADE				
Nota Final (Nota E + Nota D) Nota de Dificuldade (Nota D) ⇔ 100%; Nota de Execução (Nota E) ⇔ Percentagem segundo o grau e a especialidade executada:				
GRAUS	Saltos	Paralelas assimétricas	Trave	Solo
Exercícios obrigatórios	≥ 8,25pts	≥ 7,50pts	≥ 7,50pts	≥ 7,50pts
Exercícios facultativos	≥ 8,00pts	≥ 7,00pts	≥ 7,00pts	≥ 7,00pts
PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA COM MÉDIA NAS QUATRO ESPECIALIDADES				
Nota Final (Nota E + Nota D) Nota de Dificuldade (nota D) - 100% Nota de execução (nota E) - média dos 4 aparelhos 7,50pts				

**NOTA IMPORTANTE:**

- A ginasta pode obter proficiência em cada aparelho ou pela média das 4;
- Para efeitos de contagem de pontos para a equipa, apenas se aplica o primeiro critério, ou seja, PROFICIÊNCIA EM CADA ESPECIALIDADE;
- A bonificação, possível de atribuir nos EFac não interfere com a nota para proficiência, sendo que para tal apenas é considerada a nota definida pela realização das exigências mínimas do grau a realizar.

**6. Competições**

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

**6.1 Campeonato Nacional da 1ª Divisão****Categorias| Escalões Etários:**

- 1ª Divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

**Participação:**

- À exceção de ginastas da Seleção Nacional e Elites para participar nesta competição as ginastas devem participar no campeonato territorial.
- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores).

- As equipas na 1ª Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade.
- Nos escalões de Júniores e Júniores Elite as equipas poderão ser constituídas por ginastas de ambos os escalões/categoria. O mesmo poderá acontecer nos escalões de Seniores e Seniores Elite.
- Nesta competição serão entregues apenas os prémios para as melhores equipas e classificação geral individual.

**Programa de competição:**

	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
<b>1ª Divisão</b>	Iniciados	Todas as especialidades	Geral Individual e coletiva		Soma das 3 melhores atuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis	Exercícios facultativos Código Adaptado	Geral Individual e coletiva		
	Júniores	Todas as especialidades	Geral Individual	Coletiva	
	Júniores Elite	Exercícios facultativos Código FIG juniores	Geral Individual		
	Seniores	Todas as especialidades	Geral Individual	Coletiva	
	Seniores Elite	Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual		

**6.2 Super Finais Campeonato Nacional 1ª Divisão**

**Competição dedicada a finais por aparelho**

**Categorias| Escalões Etários:**

- **1ª Divisão** – Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite

**Participação:**

Apuram-se para as Super Finais os 6 melhores ginastas (de cada escalão/categoria) em cada especialidade que competiram no campeonato nacional.

No Campeonato Nacional são indicadas duas ginastas reserva por especialidade/escalão, que podem inscrever-se nas Super Finais, e podem eventualmente substituir ginastas desistentes.

### 6.3 Campeonato Nacional de Base

**Escalões Etários:**

- **Base** – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

**Participação**

- O modelo de participação será apresentado oportunamente.

**Programa de competição:**

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
<b>Base</b>	Iniciadas	todas as especialidades exercícios obrigatórios ou facultativos (14º ao 1º grau)	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma das três melhores pontuações em cada especialidade
	Juvenis		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

### 6.4 Campeonato Nacional universitário

**Categorias| Escalões Etários:** Seniores

**Participação:**

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU.

**Programa de competição:**

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Programa de Base da FGP	Geral Individual e por especialidade

### 6.5 Taça de Portugal

**Categorias| Escalões Etários:**

- **I Divisão** – Esperanças – Iniciadas e Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- **Base e I Divisão** – Absolutos – Juniores e Seniores (Taça de Portugal Absoluta)

**Participação:**

- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 contando as 3 melhores notas obtidas pela equipa em cada aparelho.
- As ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma aberta, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estas ginastas em todas as outras competições permanecerão na Base.
- Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2ºano), nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios. O mesmo acontece em ginastas Juvenis no que diz respeito à participação na Taça de Portugal Absoluta. Esta subida de escalão só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Também podem participar na Taça de Portugal Jovem as ginastas dos escalões de Iniciados e juvenis de Base que tenham obtido proficiência nas especialidades respetivas.
- Nesta competição serão entregues os prémios para as melhores equipas e para as melhores ginastas em cada especialidade.

**Programa de competição:**

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	1ª Divisão	Esperanças (Iniciadas e Juvenis)	todas as especialidades Exercícios facultativos Código Adaptado (juvenis)	Coletiva
Taça de Portugal Absoluta	Base 1ª Divisão	Absolutos (Juniores e Seniores)	todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG seniores	Coletiva

**7. Anexos**

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através dos endereços <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>, <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>



- Regulamentos Técnicos da FIG

<http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20160905%20TR%202017-e.pdf>