

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

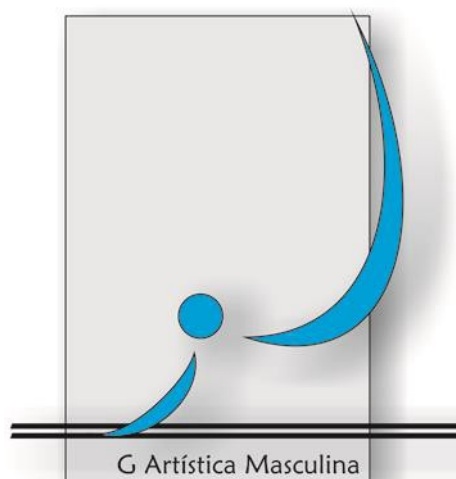
- 18.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 18.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato 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 3 – Ginástica Artística Masculina

1. Planeamento Anual 2018-2020

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

2. Especialidades

5.

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf					

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta por pelo menos 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 será 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;

Exceções:

- a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;
- b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, considerando as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica, mais segura e didaticamente mais correta.

Escalões	Cavalo com Arções	Mesa de Saltos
Iniciados	1,05 m	1,10 m*
Juvenis	1,05 m	1,25 m*

* No caso dos saltos com rotações transversais superiores a 360°, poderá ser solicitada a utilização da altura definida para o escalão seguinte.

- c) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões na entrada para o Cavalo com Arções;
- d) Em todos os escalões e em qualquer aparelho, é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação. No solo este colchão não pode ser movimentado. No campeonato nacional e super finais, para os escalões de juniores e seniores esta regra não é válida;
- e) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

3. Categorias | Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins Infantis	<ul style="list-style-type: none"> Pela idade
	Iniciados Juvenis Juniões Seniores	<ul style="list-style-type: none"> Pela idade
I Divisão	Iniciados Juvenis Juniões Seniores	Ginastas que tenham obtido sucesso (Proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de exercícios obrigatórios GAM.
	Juniões Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a Iª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para Iª Divisão, mas o contrário não é possível;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na Iª Divisão, numa ou mais especialidades para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nas outras especialidades, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida no Campeonato Nacional da Base, a transição para a Iª Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte;
- 3.4. Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à Iª Divisão de três formas distintas:
 - 3.4.1. Competições nacionais realizadas com os regulamentos programa da Base da FGP em vigor, nomeadamente, Encontro Nacional de Infantis, Campeonato Nacional de Base, onde os ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitados,

caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;

3.4.2. Nas restantes competições nacionais previstas no calendário da FGP, os clubes poderão sempre solicitar a realização de exames de proficiência para acesso à 1ª Divisão;

3.4.3. 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.

3.4.4. No caso de um ginasta já estar inscrito 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.

3.4.5. 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:

✓ Condições de realização dos exames:

3.4.6. Os 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):

- De 1 a 10 ginastas: 35€ + eventuais despesas de deslocação do juiz
- 11 a 20 ginastas: 65€ + eventuais despesas de deslocação dos juizes.
- Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.

3.5. 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 em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.

3.6. Quando um ginasta obtém o acesso à 1ª Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá 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.

4. Critérios para integração nas categorias de Elites

Categoria	Escalão	Factor de Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
ELITE	Juniore	Concurso Geral Individual	69,082	FIG Juniores
		Solo	11,833	
		Cavalo com Arções	10,300	
		Argolas	10,708	
		Saltos	12,266	
		Paralelas	11,300	
		Barra-fixa	10,633	
	Seniores	Concurso Geral Individual	74,864	FIG
		Solo	12,433	
		Cavalo com Arções	12,000	
		Argolas	12,433	
		Saltos	13,200	
		Paralelas	12,633	
		Barra-fixa	12,066	

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). Para juniores é referência 5/6 da tabela do CEJ2016 e para seniores 3/4 da tabela CM 2015

- 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 0,50 pontos, pelo menos em três aparelhos , pontuação mínima acrescida de 0,80 pontos 2 aparelhos e 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. Os ginastas pertencentes à SN são considerados 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;
 - 5.1.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;
 - 5.1.3. Os exercícios são facultativos;
 - 5.1.4. Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição tenha classificação por especialidades ou por equipas;
 - 5.1.5. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciados e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado 2017-2020, elaborado pela FGP;

- 5.1.6. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 5.1.7. Em competições conjuntas, como a Taça Jovem ou Taça de Portugal, aplicam-se as regras de ajuizamento do escalão superior.
- 5.1.8. Nas competições onde existe classificação por especialidade, a classificação final em Saltos, para iniciados é obtida com a realização de um salto. Para Juvenis é obtida pela média dos dois saltos realizados, tendo os mesmos de ser diferentes (podem ser do mesmo grupo). Caso efetue dois saltos iguais, o ginasta será penalizado com 1,00 ponto no 2º salto.

Para juniores e seniores, é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.

- 5.1.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Código FIG adaptado
	Juvenis		
	Juniores	Exercícios facultativos	Código FIG júnior
	Juniores Elite		
	Seniores		Código FIG
	Seniores Elite		

5.2. Base

- 5.2.1. Na Base, está a ser construído um novo programa competitivo que será apresentar no mais breve prazo possível;
- 5.2.2. Os ginastas podem participar apenas numa ou em várias especialidades em cada evento;
- 5.2.3. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o nível que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/espço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAM;
- 5.2.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;

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 – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos níveis mínimos de acesso (ou superiores) do programa de base.
- À exceção de ginastas da Seleção Nacional e Elites para participar nesta competição os ginastas devem participar no campeonato territorial.
- Nesta 1ª fase serão entregues apenas os prémios para as melhores equipas e classificação geral individual.
- A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 em cada especialidade. Para a classificação coletiva são contabilizadas as 3 melhores notas, em cada especialidade, em cada equipa composta pelo máximo de 6 ginastas. Ou seja a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Na competição coletiva de iniciados podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º anos), desde que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) do programa da Base.

Programa de competição:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Geral Individual, e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa*
	Juvenis	Exercícios facultativos	Geral Individual, e coletiva	
	Juniores	Código FIG Adaptado	Geral Individual, e coletiva	
	Juniores Elite	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG júnior	Geral Individual, e coletiva	
	Seniores	7. Todas as especialidades	Geral Individual, e coletiva	
	Seniores Elite	8. Exercícios facultativos 9. Código FIG	Geral Individual, e coletiva	

* As equipas de Juniores e Seniores podem ser constituídas por ginastas não Elite e Elite

6.2. Super Finais – Campeonato Nacional 1ª Divisão

Competição dedicada a finais por aparelho

Categorias| Escalões Etários:

- **1ª Divisão** – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores 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 indicados dois 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:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- Para participar nesta competição as ginastas têm que participar no campeonato distrital
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva. A classificação coletiva é dada pelo somatório das pontuações, dos 3 melhores exercícios em cada especialidade. Está neste momento a ser construído um novo programa competitivo para a Base que será apresentado no mais breve prazo possível.

Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
Base	Iniciados	Todas as especialidades Programa Técnico Base	Geral individual, por especialidade e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Juniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	
	Seniores		Geral individual, por especialidade e coletiva	

6.4. Campeonato Nacional Universitário

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas inscritos 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** – Iniciados e Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- **Base e I Divisão** – Juniores e Seniores (Taça de Portugal Absoluta)

Participação:

- Ginastas da I Divisão nos escalões de iniciados e juvenis e nos escalões de juniores e seniores podem participar ginastas da Base e da I Divisão em conjunto.

- A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 em cada especialidade. Para a classificação coletiva são contabilizadas as 3 melhores notas, em cada especialidade, em cada equipa composta pelo máximo de 6 ginastas. Ou seja a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Os ginastas da Base dos escalões juniores e seniores podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na competição coletiva Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano), iniciados e juvenis de base nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na competição coletiva da Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis (da 1ª divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão.
- Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Serão entregues prémios, por especialidade, aos 3 melhores ginastas em competição, por especialidade e nas equipas, às 3 melhores classificadas.

Programa de competição:

Competição	Acesso	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça de Portugal Jovem	1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades Código FIG Adaptado (2017/2020)	Por especialidade e coletiva
		Juvenis		
Taça de Portugal Absoluta	Base 1ª Divisão	Juniores	Todas as especialidades Código FIG (Seniores) (2017/2020)	Por especialidade e coletiva
		Seniores		

7. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos> ou <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>
- <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/main/20160905%20TR%202017-e.pdf>