

# 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 juizes 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 juizes.

## 9. Horários das Competições

- 9.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juizes 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**

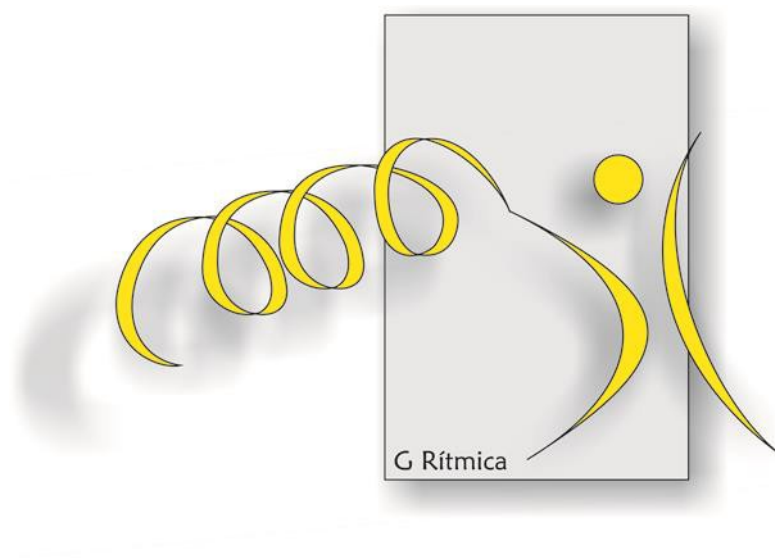
- 18.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 18.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato 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 4 – Ginástica Rítmica

**1. Planeamento anual 2018-2020**

Competição	Escalões Categorias	Organização	Obs.
Taça de Portugal	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
Campeonato Nacional de Base	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional 1ª Divisão e Super Finais	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
I Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins e Infantis)		Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins e Infantis)		Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)

\* As Associações Territoriais devem efetuar o *upload* dos resultados das competições Territoriais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas.

\* As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos.

**2. Tipos de Competições**

- Individual
- Conjuntos
- Equipas

### 3. Aparelhos

- Normas dos Aparelhos (Anexo 1)

### 4. Escalões Etários

- Ver Regulamento Geral e de Competições

### 5. Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores)

Integram as Elites as ginastas que cumprirem com os seguintes requisitos:

ELITES	ESCALÃO/CATEGORIA	PONTUAÇÃO MÍNIMA (4 aparelhos)	SISTEMA DE PONTUAÇÃO
	JUNIORES	50.000	Código FIG para juniores
	SENIORES	55.200*	Código FIG

\*A aferir após o CM.

### 6. Programas Técnicos

Escalão	Exercícios
Benjamins	2 Exercícios: Movimentos Livres e Bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e dois Aparelhos (Corda ou Arco e Bola) Nota: Recomenda-se que as ginastas que transitam de Benjamins realizem exercícios de Arco e as restantes comecem por Corda.
Iniciadas	3 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e/ou Arco e/ou Bola).
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Arco, Bola e Fita)
Juniões	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)



6.1. Programa Base:

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2017/2018</b>	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Bola	Corda Arco	Arco Fita	Bola Maças
<b>2018/2019</b>	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda	Arco Bola	Bola Maças	Corda Arco

6.2. Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2017/2018</b>	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
<b>2018/2019</b>	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Fita	Corda Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

6.3. Programa Conjuntos:

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
<b>2017/2018</b>	5 ML	5 Arcos	5 Bolas	5 Fitas	5 Arcos
<b>2018/2019</b>	5 ML	5 Bolas	10 Maças	5 fitas	3 Arcos e 2 Maças

## 7. Competições

### 7.1 Taça de Portugal

7.1.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.1.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP - 1ª Divisão e Base;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;
- A competição é dividida por programas:  
Programa A: Iniciadas e Juvenis  
Programa B: Juniores e Seniores
- A equipa pode ser formada por ginastas de “diversos programas”;
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa;
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.
- Ginastas que optem por fazer equipas em Juvenis serão consideradas Juvenis durante a época.

7.1.3 Programa de Competição:

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciadas e Juvenis	ML e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis	Por Equipas
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

\*As ginastas que tenham feito parte das Elites ou das SN no ano anterior podem propor-se a fazer os 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir as marcas para Elite

7.1.4 Competição por equipas:

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- Classificação:
  - A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;

- o No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral. As outras entrarão em extraconcurso.
- o Taça para as três primeiras equipas da classificação geral;
- o Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

## **7.2 Circuito de Abertos de Conjuntos**

### 7.2.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

### 7.2.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas podem utilizar os fatos do seu clube original.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG);
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Abertos”;
- Um conjunto pode participar em apenas um dos Abertos, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Abertos” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

7.2.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	Arcos	Código Nacional	Classificação Geral
Juvenis	Bolas	Adaptado	
Juniores	Fitas	Código FIG	
Seniores	Arcos (CdP)		

7.2.4 . Competição Conjuntos:

- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Classificação:
  - Classificação por conjunto;
  - Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
  - Prémio a designar no II Open de conjuntos

**7.3 Campeonato Nacional de Base**

7.3.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.3.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores de Base que se tenham qualificado para esta competição no primeiro terço da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Nos Campeonatos Territoriais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base;
- A qualificação é nominal, podendo existir uma ginasta de reserva em cada distrito e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

7.3.3 III. Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Bola	Código Nacional	Geral individual e por aparelhos
Juvenis	Corda e Arco		
Juniores	Arco e Fita	Adaptado	
Seniores	Bola e Maças		

- Competição individual:

**Classificação:**

- Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos dois exercícios realizados;
- Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
- Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
- Apuramento
  - À Campeã Nacional Individual Base, nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Júniores e Seniores (Concurso geral), é permitida, na mesma época competitiva, a participação no Campeonato Territorial da 1ª Divisão, nos escalões de Iniciadas e Juvenis.

**7.4 Campeonato Nacional da 1ª Divisão**

7.4.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.4.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Todas as Campeãs Nacionais Base podem participar;
- As ginastas que estejam ao serviço da SN, e que por calendário não possam competir no Campeonato Territorial respetivo, ficam apuradas diretamente para o CN.

7.4.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda e Arco	Código Nacional	Geral individual e equipas
Juvenis	ML, Arco, Bola e Maças	Adaptado	
Júniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita		
Júniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

- Classificação **individual**:
  - À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria;
  - Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
  
- **Classificação por Equipas**:
  - Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão. As categorias de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição. É atribuído o título de Campeão Nacional de equipas à equipa com melhor somatório, em cada escalão;
  - Taças para as três melhores equipas por escalão.

## 7.5 **Super Finais**

7.5.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.5.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP, dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite que se tenham qualificado para esta competição nos seis primeiros lugares de cada aparelho, no Campeonato Nacional da 1ª Divisão.
- A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada aparelho e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição. As ginastas reserva devem inscrever-se na competição, no entanto, só será aplicada a taxa de inscrição caso se consome a sua participação.

7.5.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda e Arco	Código Nacional	Aparelhos
Juvenis	ML, Arco, Bola e Maças	Adaptado	
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

- Classificação **individual**:
  - É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho, em cada um dos escalões e categorias;
  - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão e categoria;
  - Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente).

## 7.6 Campeonato Nacional de Conjuntos

7.6.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.6.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG).

7.6.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Arcos		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Fitas	Código FIG	
Seniores	5 Arcos		

### **Competição de Conjuntos:**

- Cada conjunto efetua duas passagens, à exceção dos conjuntos de Infantis que efetuam apenas uma passagem.
- O treino de pódio será realizado no dia anterior ao início da competição. Os clubes que estiverem interessados deverão enviar essa indicação na altura da inscrição

para o respectivo CN. Para cada conjunto será atribuído o tempo máximo de 5 minutos.

**Classificação:**

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
- Ao Conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
- Taça para o Conjunto Campeão Nacional;
- Medalhas para as ginastas dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis.

**7.7 EMPATES**

São aplicadas as regras definidas pela Federação Internacional de Ginástica

**7.8 Campeonatos/Encontros Territoriais**

7.8.1 Escalões Etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elites

7.8.2 Participação: Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador), Dirigentes e juizes filiadas na FGP

7.8.3 Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual

7.8.4 Tendo em vista nos próximos anos a integração de um Torneio de Grupos a nível Nacional, sugere-se que as Associações Territoriais organizem provas, a título experimental, para grupos nos vários escalões etários. O objetivo é privilegiar o trabalho em grupo/conjunto em ambas as divisões e escalões, de uma forma mais abrangente.

- Aberto a ginastas filiadas na FGP nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
- Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
- Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
- Os grupos executam apenas uma passagem;



- A execução é pontuada de forma idêntica ao Código Internacional (FIG) para conjuntos.

## 8. Anexos

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

Anexo 1 – Normas dos Aparelhos (a indicar posteriormente)

Anexo 2 – Código Nacional Adaptado

Anexo 3 – Ficha de Inscrição Agentes em Prova