

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 (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 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 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

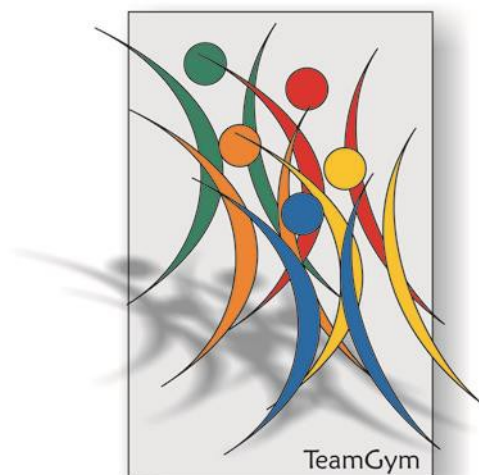
- 18.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 18.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato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



SECÇÃO 9 – TeamGym

1. Planeamento Anual – 2018-2020

Competição	Escalões	Obs.
Campeonato Nacional e Super Finais	Juvenis Juniore Seniores	Código UEG + exceções
	Elite Júnior Elite Sénior	Código UEG

2. Especialidades

- 2.1. TeamGym, é uma competição de equipas, composta entre 6 e 14 ginastas com exceção das categorias Elites que são compostas entre 8 e 10 ginastas mais 2 suplentes.
- 2.2. Existem 3 tipos de equipas
 - 2.2.1. Equipa masculina (MASC)
 - 2.2.2. Equipa femininas (FEM)
 - 2.2.3. Equipa mistas (MX)
- 2.3. Divide-se em três especialidades, com exercícios em:
 - 2.3.1. Solo – Apresentação realizada por 6 a 14 ginastas (juniores e seniores) 8 a 10 ginastas mais 2 suplentes (Elites).
 - 2.3.2. Saltos de Mini Trampolim / Mesa – Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias)
 - 2.3.3. Saltos de Tumbling / Pista Insuflável - Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias)

3. Acesso aos vários Escalões/Categorias

Escalão	Condições de Ingresso
Juvenis	De acordo com a idade
Juniore	
Seniores	
Elite Júnior	De acordo com a idade e Nota final mínima
Elite Sénior	

- 2.4. Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, devem consultar o Regulamento Geral e de Competições
- 2.5. Ginastas pertencentes ao escalão de juvenis e juniores poderão participar no escalão sénior sem limite de número com exceção dos ginastas com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos.
- 2.6. Ginastas do escalão júnior podem integrar equipas Elite Sénior.
- 2.7. Ginastas do escalão sénior não podem integrar equipas Júnior e Elite Júnior.
- 2.8. Equipas que competem com código UEG + exceções não poderão ingressar nas categorias Elite.
- 2.9. Uma equipa inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite. A partir de momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior	Equipa Masculina	44,000
	Equipa Mista	43,000
	Equipa Feminina	42,000
Elite Sénior	Equipa Masculina	48,000
	Equipa Mista	46,000
	Equipa Feminina	44,000

- 4.1 Para integração numa categoria Elite tem que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Código de Internacional UEG para o escalão correspondente.
- 4.2 Quando existir alteração na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:
 - 4.2.1 Apenas podem ser alterados 1/3 elementos da equipa para que esta continue a pertencer a categoria de Elite.
 - 4.2.2 Caso não se verifique o estipulado no ponto anterior a equipa é integrada no escalão etário correspondente.

5. Programas Técnicos

- 5.1 SOLO: As Equipas podem ser constituídas de 6 a 14 elementos e entre 8 e 10 para categorias Elite. Devem executar uma Coreografia de acordo com o código UEG.

- 5.2 TUMBLING: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o código UEG.
- 5.3 MINI TRAMPOLIM: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o código UEG.
 - 5.3.1 Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:
 - 5.3.2 Salto engrupado (valor Dif. 0,1);
 - 5.3.3 Salto de Carpa pernas afastadas (valor Dif. 0,15);
 - 5.3.4 Salto de Carpa pernas unidas (valor Dif. 0,2).
 - 5.3.5 Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa de saltos

6. Equipamentos

- 6.1 Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada, assim sendo o conjunto de aparelhos necessários são os seguintes:
 - 6.1.1 **Solo** - 7 Rolos de praticável (14m X 2m X 0,035m), formando uma área de competição de 14mX14m.
 - 6.1.2 **Tumbling** - 1 pista de Tumbling insuflável (15 metros X 2,80m X 0,030m) + Plataforma de Corrida (16 metros X 1m X 0,030m) e respetiva zona de receção (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m /0,010m).
 - 6.1.3 **Mini-Trampolim** - 1 mini trampolim “open-end” com 25 m de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,35 cm e 1,45cm para juvenis e 1,40cm e 1,65cm para juniores e seniores, com zona de quedas (6 metros X 3m X 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4 metros X 2m X 0,05m /0,010m). Sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.
- 6.2 Nota: As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte e manuseamento.

7. Competições

- 7.1 **Campeonato Nacional**
 - 7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Juvenis, Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.
 - 7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

7.1.3 Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling - Código Internacional UEG + Exceções.

7.1.4 As seis melhores equipas em cada escalão/categoria apuram-se para as SuperFinais onde são atribuídos os títulos de Campeão Nacional

7.1.5 Prémios: Medalhas aos elementos das três primeiras equipas em cada escalão/categoria nas Super Finais

8. Desempates

Serão efetuados de acordo com as regras definidas pela União Europeia de Ginástica.

9. Anexos

- Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>
- Anexo 1 – Código de Pontuação UEG
- Anexo 2 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova
- Anexo 3 – Esclarecimentos UEG
- Anexo 3 – Carta de Competição