



# **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO**

**(Iniciadas e Juvenis)**

**2017-2020**

(atualização outubro 2019)

## NOTAS INTRODUTÓRIAS:

1. O Código de Pontuação Adaptado é igual para as ginastas iniciadas e juvenis, salvo situações expressamente assinaladas.
2. Quando uma ginasta realiza um exercício com número reduzido de elementos é lhe atribuída uma penalização de acordo com a tabela abaixo:

<b>Exercício curto (para ambos os escalões)</b>	
<b>Nº de elementos</b>	<b>Penalização (dedução neutra)</b>
7 - 8	0,00pts
6	2,00pts
4 - 5	4,00pts
2 - 3	6,00pts
1	8,00pts
0	10,00pts

3. O **Valor Adicional** é atribuído independentemente de o elemento ou ligação ser realizado com sucesso ou com queda.
4. Aplicam-se igualmente as **Bonificações** do Código FIG, apenas em casos de execução sem queda.
5. Cada valor adicional apenas é contabilizado uma vez.

## ESPECIALIDADES:

### SALTOS

#### **Altura da Mesa de Saltos**

- Iniciadas: 1,10m ou 1,20m
- Juvenis: 1,20m ou 1,25m

#### **Saltos (valores adicionais)**

- Salto 1.40 (Rondada-flic para a mesa – 2º voo só repulsão) 2,80pts.
- Salto 1.50 (Rondada flic com meia volta para a mesa – 2º voo queda facial) 3,00pts.
- Os saltos do grupo IV do código FIG (Yurchenko) têm o mesmo valor de dificuldade dos saltos com segundo voo igual do grupo III (Tsukahara)

#### **Ajuizamento**

##### Concurso I

- Realiza 2 saltos, conta o melhor. Podem ser do mesmo grupo, mas têm de ser diferentes. Se realiza 2 saltos iguais tem penalização de 2,00 pts na nota do 2º salto.

##### Concurso III (e apuramento)

- Realiza 2 saltos, conta a média dos saltos. Podem ser do mesmo grupo, mas têm de ser diferentes. Se realiza 2 saltos iguais tem penalização de 2,00 pts na nota do 2º salto.

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

### **Exigências:**

- 1- Uma passagem entre os dois banzos do código FIG
- 2- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo B
- 3- Gigante (dorsal ou cubital)
- 4- Elemento com rotação longitudinal 360º em pino

### **Elementos adicionais:**

- Balanço para pôr os pés – valor “A” (não penaliza elemento não característico)
- Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - valor “A”
- Remontar (½ gigante) - valor “A”

### **Valor adicional:**

- Uma passagem de sentido diferente à realizada na exigência nº1 – 0,50 pts
- Elemento de voo no mesmo banzo – 0,50 pts
- Saída de mortal com rotação longitudinal (mínimo 360º) – 0,50 pts
- Saída de duplo mortal c/ ou s/ rotação longitudinal – 0,50 pts

## TRAVE

### **Exigências:**

- 1- Pivot (grupo 3)
- 2- Série gímnica que inclui salto com afastamento de pernas de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa)
- 3- Elementos acrobáticos em diferentes direções
- 4- Série acrobática com dois elementos de voo

### **Valor adicional:**

- Realização de série acrobática de dois elementos de voo em que um é um mortal – 0,50pts
- Saída de mortal com rotação longitudinal ( $\geq 540^\circ$ ) – 0,50 pts
- Saída de duplo mortal – 0,50 pts

## SOLO

No Solo pode utilizar-se um **tapete de receção**, sem penalização, para ginastas que realizem **duplos mortais ou duplas piruetas**. O tapete não se pode deslocar durante o exercício e mais nenhuma linha acrobática pode ter receção para o tapete. Caso a ginasta não realize o duplo ou a dupla será penalizada de acordo com o código FIG.

Uma linha acrobática consiste numa ligação de, no mínimo, dois elementos acrobáticos em que um é obrigatoriamente um mortal.

### **Exigências:**

- 1- Passagem de dança (de acordo com o código FIG)
- 2- 2 linhas acrobáticas com mortais em diferentes direções \*
- 3- Mortal rotação no eixo longitudinal (pirueta min. 360º)
- 4- Pivot: mínimo B

\*não contam para cumprimento das exigências 2 e 3: roda sem mãos, flic à frente sem mãos, mortal árabe

Máximo: 3 linhas acrobáticas

### **Valor adicional:**

- Linha acrobática com dois mortais diferentes e seguidos – 0,50pts
- Duplo mortal – 0,50pts