

Índice

| | |
|--|----|
| SECÇÃO 1 – Disposições comuns | 4 |
| 1. Considerações Gerais | 4 |
| 2. Programas e Projetos | 4 |
| 3. Regulamentos e Documentos orientadores | 4 |
| 4. Acesso ao Campeonato Nacional | 5 |
| 5. Cerimónias protocolares | 5 |
| 6. Estandartes..... | 5 |
| 7. Empates..... | 6 |
| 8. Emblemas | 6 |
| 9. Protestos | 6 |
| 10. Horários das Competições..... | 7 |
| 11. Filiações | 7 |
| 12. Participação em Eventos | 7 |
| 13. Inscrições em Competições e Eventos..... | 8 |
| 14. Acreditações..... | 9 |
| 15. Parcerias entre Clubes | 9 |
| 16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores) | 9 |
| 17. “Rankings” | 10 |
| 18. Recordes..... | 11 |
| 19. Acesso ao Campeonato Nacional..... | 11 |
| 20. Casos omissos..... | 12 |
| SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina | 13 |
| 1. Planeamento Anual 2019-2020 | 14 |
| 2. Especialidades/Aparelhos | 14 |
| 3. Categorias Escalões Etários | 16 |
| 4. Pontuações de integração nas categorias de Elite | 18 |
| 5. Exercícios..... | 18 |
| 6. Competições..... | 21 |
| 7. Anexos..... | 26 |
| SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina | 27 |
| 1. Planeamento Anual 2019-2020 | 28 |
| 2. Especialidades | 28 |
| 3. Categorias Escalões Etários..... | 30 |
| 4. Critérios para integração nas categorias de Elites..... | 32 |
| 5. Exercícios..... | 32 |

| | | |
|---|--|----|
| 6. | Competições..... | 34 |
| 7. | Anexos..... | 39 |
| SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica..... | | 40 |
| 1. | Planeamento anual 2018-2020 | 41 |
| 2. | Tipos de Competições | 41 |
| 3. | Escalões Etários | 42 |
| 4. | Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores)..... | 42 |
| 5. | Programas Técnicos..... | 42 |
| 6. | Competições..... | 43 |
| 6.1 | Taça de Portugal..... | 44 |
| 6.1..1. | Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite..... | 44 |
| 6.1..2. | Participação | 44 |
| 6.1..3. | Programa de Competição..... | 44 |
| 6.1..4. | Competição por Equipas | 44 |
| 7. | Escalão de Infantis e Benjamins | 52 |
| 8. | Anexos..... | 52 |
| SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins..... | | 53 |
| 1. | Planeamento anual 2018-2020 | 54 |
| 2. | Segurança nos Aparelhos durante as Competições | 54 |
| 3. | Especialidades Aparelhos | 54 |
| 4. | Escalões Etários | 55 |
| 5. | Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior) | 55 |
| 6. | PROGRAMAS TÉCNICOS | 56 |
| 7. | COMPETIÇÕES..... | 62 |
| SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática | | 67 |
| 1. | Planeamento Anual – 2018-2020 | 68 |
| 2. | Diagramas de Competição | 68 |
| 3. | Músicas | 69 |
| 4. | Sorteio das Ordens de Passagem | 69 |
| 5. | Medições..... | 69 |
| 6. | Painéis de Juízes (Júris)..... | 69 |
| 7. | Equipamento de Competição | 70 |
| 8. | Categorias..... | 70 |
| 9. | Acesso aos vários Escalões | 70 |
| 10. | Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior | 71 |
| 11. | Programas Técnicos..... | 73 |
| 12. | Competições..... | 81 |

| | |
|---|-----|
| 13. Anexos..... | 87 |
| SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica | 88 |
| 1. Planeamento Anual 2018-2020..... | 89 |
| 2. Aparelhos (praticável) | 89 |
| 3. Categorias / Especialidades..... | 89 |
| 4. Constituição do Júri das competições | 90 |
| 5. Escalões | 90 |
| 6. Organização do quadro competitivo nacional..... | 90 |
| 7. Programas Técnicos:..... | 90 |
| 8. Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior: | 91 |
| 9. Competições..... | 91 |
| 11 Anexos..... | 93 |
| SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos..... | 95 |
| 10. Planeamento anual 2018 - 2020..... | 96 |
| 11. Escalões Etários Categorias..... | 96 |
| 12. Programas Técnicos..... | 96 |
| 13. Eventos Nacionais | 96 |
| SECÇÃO 9 – TeamGym..... | 99 |
| 1. Planeamento Anual – 2018-2020..... | 100 |
| 2. Especialidades | 100 |
| 3. Acesso aos vários Escalões/Categorias | 101 |
| 4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite..... | 101 |
| 5. Programas Técnicos | 102 |
| 6. Equipamentos | 102 |
| 7. Competições..... | 103 |
| 8. Desempates..... | 104 |
| 9. Músicas e Cartas de Competição..... | 104 |
| 10. Números no Equipamento de Competição..... | 104 |
| 11. Anexos..... | 104 |

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Considerações Gerais

- 1.1. 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.
- 1.2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.
- 1.3. 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 Taças do Mundo (ACRO, AER, GAF/GAM, GR e TRA. 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. Acesso ao Campeonato Nacional

4.1. Para poderem aceder ao respetivo Campeonato Nacional todos (as) os (as) ginastas têm obrigatoriamente que participar no campeonato territorial respetivo independentemente do sistema de qualificação utilizado. Os casos não previstos serão analisados casuisticamente.

5. Cerimónias protocolares

5.1. 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.

5.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de treino do clube respetivo, 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.

6. Estandartes

6.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.

7. Empates

- 7.1. As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação internacional de Ginástica para cada disciplina, ou da União Europeia de Ginástica no caso do TeamGym.

8. Emblemas

- 8.1. 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.

9. Protestos

- 9.1. 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.
- 9.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.
- 9.3. 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.
- 9.4. O processo de submissão de protestos à nota de dificuldade é o seguinte:
- Os protestos têm obrigatoriamente que ser submetidos até 5 minutos após o termo do exercício e são apreciados obrigatoriamente pela Direção da prova (Diretor(a) Executivo (a), Diretor (a) Técnico (a)) - alínea b) do nº 3 do art.º 36 do Regulamento Geral e de Competições -, que se poderão socorrer de juiz de comprovada experiência que não tenha intervindo na nota em causa e que assim constituem o Júri Superior;
 - A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada

pelo painel de juízes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juízes pois tal configuraria uma dupla penalização para quem submete o protesto, por um lado e, por outro, uma iniquidade, dado que todos os exercícios apresentados que não sejam alvo de protesto não serão objeto de apreciação idêntica;

- c) Se a nota se mantiver, o protesto é rejeitado, se a nota subir, o protesto é aceite;
- d) A regra do incremento do valor a pagar pelos protestos em caso de rejeição tem a seguinte interpretação: Após um protesto aceite, o próximo protesto é sempre considerado o primeiro.

10. Horários das Competições

- 10.1. 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.
- 10.2. 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.
- 10.3. 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.

11. Filiações

- 11.1 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.
- 11.2 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.

12. Participação em Eventos

- 12.1 As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.

- 12.2 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. Excetua-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.
- 12.3 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.

13. Inscrições em Competições e Eventos

- 13.1 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.
- 13.2 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.
- 13.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida.**
- 13.4 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.
- 13.5 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

13.6 Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

| | | |
|----------------------------------|-----------------|--------------------|
| Ginástica Acrobática | Bernardo Tomás | acro@gympor.com |
| Ginástica Aeróbica | Sara Luna | 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 | Victor Gomes | teamgym@gympor.com |

14. Acreditações

14.1 São efetuadas pelos delegados à prova de cada clube no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

15. Parcerias entre Clubes

15.1 Só é possível a constituição de pares com ginastas de clubes diferentes em Trampolim Sincronizado, não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

16.1 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;

16.2 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;

16.3 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 Super Finais devem ser consideradas a mesma competição já que são fases distintas do mesmo;

16.4 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;

- 16.5 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;
- 16.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 16.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 16.8 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.
- 16.9 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.

17. “Rankings”

- 17.1. 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.
- 17.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 17.3. 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;
- EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 17.4. 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;

- 17.5. 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;
- 17.6. Os “rankings” serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do **Ciclo 2017 -2020**.
- 17.7. 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.

18. Recordes

- 18.1. 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;
- 18.2. 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;
- 18.3. 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;
- 18.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;

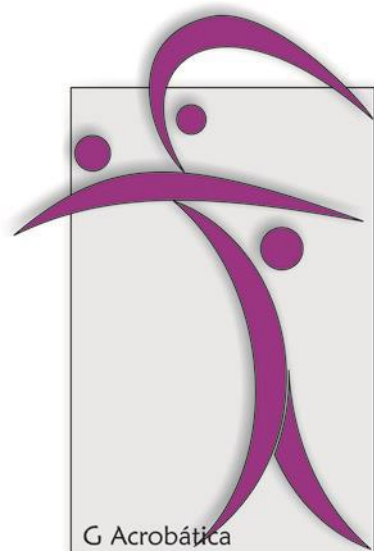
19. Acesso ao Campeonato Nacional

- 19.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 19.2. 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;
- 19.3. 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;

- 19.4. A Associação Territorial através de ofício dirigido à FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.
- 19.5. As cotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 19.6. 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;
- 19.7. 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).

20. Casos omissos

- 20.1. 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 6 – Ginástica Acrobática

1. Planeamento Anual – 2018-2020

| Competição | Escalões | Programa |
|-----------------------------------|---|------------|
| Taça de Portugal | Juvenis Juniors Juniors Elite Seniores Seniores Elite | 1º Divisão |
| Taça de Portugal Jovem | Iniciados Juvenis Base Juniors Base | Base |
| Campeonato Nacional Base | Iniciados Juvenis Base Juniors Base | Base |
| Campeonato Nacional de 1ª Divisão | Juvenis Juniors Seniores Juniors Elite Seniores Elite | 1ª Divisão |
| Super Finais | Juniors Elite Seniores Elite | 1ª Divisão |

2. Diagramas de Competição

- 2.1. Os diagramas têm de ser realizados e submetidos através da plataforma Acro Companion (<https://acro-companion.com>) no limite até à sexta-feira da semana anterior à realização da prova devidamente identificados de acordo com o exemplo abaixo.
- 2.2. Será aplicada uma penalização de 0,3 pts, aos diagramas que não forem submetidos até à data limite estabelecida no ponto anterior.

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

| | |
|----------------|-------|
| Iniciados | INIC |
| Juvenis Base | JUV_B |
| Juvenis | JUV |
| Juniors Base | JUN_B |
| Juniors | JUN |
| Seniores | SEN |
| Juniors Elite | JUN_E |
| Seniores Elite | SEN_E |

| | |
|-------------------|-----|
| Pares Femininos | PF |
| Pares Masculinos | PM |
| Pares Mistos | PMx |
| Grupos Femininos | GF |
| Grupos Masculinos | GM |

| | |
|------------|-----|
| Equilíbrio | EQ |
| Dinâmico | DIN |
| Combinado | COM |

3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas é realizado **apenas via wetransfer** para acro@gympor.com, até às 13h00 da segunda-feira anterior à realização da prova, devidamente identificados.
- 3.2. As músicas têm de ser enviadas em formato **MP3**.
- 3.3. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação utilizada nos diagramas.
- 3.4. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital **“pen drive”** devidamente identificadas.

4. Sorteio das Ordens de Passagem

- 4.1. As ordens de passagem das determinadas através de sorteio, realizado na presença de um colaborador da FGP, (preferencialmente o Coordenador das Disciplinas não Olímpicas ou da Secretaria Geral da FGP).
- 4.2. É efetuado sorteio geral para o 1º exercício realizado. Para o segundo exercício o sorteio será realizado apenas dentro dos pares/grupos de cada grupo de competição.

5. Medições

- 5.1. Deixa de existir um período de medições obrigatório, a responsabilidade de apresentar os ginastas para medição é dos treinadores/clubes, permitindo que os pares/grupos que nitidamente não tem penalização tenham que se apresentar para este procedimento.
- 5.2. Aos pares/grupos que não se apresentem voluntariamente para medição, e que seja posteriormente detetada diferença de altura, é aplicada a respetiva penalização de acordo com o código de pontuação, acrescida de 1,0pt por exercício (realizado ou não) por falta de ética desportiva.
- 5.3. Sempre que exista dúvida sobre a existência desta penalização devem apresentar-se para medição, este procedimento pode ocorrer durante qualquer período de aquecimento, mas terá de ocorrer antes da competição se iniciar, cumprindo todos os procedimentos de medição.
- 5.4. Em caso de dúvida durante a realização de um exercício o Júri Superior ou o Chefe de Painel de Juízes pode solicitar a medição ou remedição dos pares/grupos.

6. Painéis de Juízes (Júris)

- a. Nas provas de Ginástica Acrobática cada painel de juízes é constituído por:
 - 1 Chefe de Painel de Juízes
 - 1 Juiz de Dificuldade
 - 4 Juízes de Execução
 - 4 Juízes de Artística
 - 1 Juiz de Linha (opcional)
 - 1 Juiz de Tempo (opcional)

- b. Sempre que não seja possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:
- 1 Chefe de Painel de Juízes
 - 1 Juiz de Dificuldade
 - 3 Juízes de Execução
 - 3 Juízes de Artística

7. Equipamento de Competição

Equipamento de Competição: o praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12X12m. Zona de segurança recomendada: 2m em torno de todo o praticável.

8. Categorias

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes categorias:

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx)
- Grupos Femininos (GF)
- Grupos Masculinos (GM)

9. Acesso aos vários Escalões

As idades de ingresso nos escalões, estão definidas no Regulamento Geral e de Competições, disponível para consulta no site oficial da FGP.

| Escalão | Condições de Ingresso |
|--|--|
| Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores | <ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a idade |
| Júnior Elite Sénior Elite | <ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a idade • Nota final mínima de acesso |

9.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte (pertencente à base ou 1ª divisão) ou integrar uma categoria Elite. A partir do momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

EXP: um par feminino juvenil de 1º divisão **pode** passar para júnior base
um par feminino júnior de 1º divisão **não pode** passar para júnior base

9.2 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo, pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo categoria Elite), correspondendo sempre ao cálculo com os outros elementos do par/grupo.

- 9.3 Quando a situação anterior se verificar tem de se garantir que existe no mínimo um período de 20 minutos entre os dois exercícios.
- 9.4 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo do mesmo escalão, **não pode integrar mais que uma equipa, nem ambas as categorias podem fazer parte da mesma equipa.**
- 9.5 Não é permitido qualquer tipo de alteração à constituição de pares e grupos, quer para efeitos de apuramento a campeonatos nacionais, apuramento para provas internacionais e participação em provas internacionais. Caso ocorra alguma alteração, independentemente do motivo, a nova constituição é considerada como um novo par ou grupo, não sendo por isso considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

10. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior

| Categoria | Escalão | Dificuldade | Nota Final |
|--|--------------|-------------------------------|------------|
| P. Femininos P. Masculinos P. Mistos | Júnior Elite | Eq. – 80 pt Din. – 70 pt | 51,000 |
| G. Femininos G. Masculinos | Sénior Elite | Eq. – 120 pt Din. – 110 pt | |

10.1 Notas (Ingressos na categoria Elite):

- 10.1.1 Para integração numa categoria Elite, têm que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Códigos de Pontuação FIG para o escalão correspondente.
- 10.1.2 Um par/grupo Júnior Elite ou Sénior Elite tem que ser constituído apenas por ginastas Elite da categoria correspondente.
- 10.1.3 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Júnior Elite, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter as notas de dificuldade e nota final estipulada (ver quadro). Os clubes têm de informar a FGP desta intenção para que seja permitida a realização de dificuldade correspondente ao escalão 13-19 anos (Equilíbrio 120pt, Dinâmico 110pt).
- 10.1.4 Os pares/grupos juniores interessados em ingressar diretamente na categoria Sénior Elite, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter as notas de dificuldade e nota final estipulada (ver quadro). Os clubes têm de informar a FGP desta intenção para que seja permitida a realização de dificuldade superior ao escalão júnior sem serem penalizados.
- 10.1.5 Os pares/grupos para ingressarem na categoria Sénior Elite, têm de pertencer à 1ª Divisão e obter a nota final estipulada (ver quadro).

- 10.1.6 O acesso as categorias Elite está condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizados pela FGP para o efeito.
- 10.1.7 Quando existirem alterações nos elementos dos pares/grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos:
 - 10.1.7.1 Se o par/grupo for da mesma categoria (Júnior Elite ou Sénior Elite) e for mantida a posição do base ou do volante, o novo par/grupo mantém-se na categoria Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o par/grupo não integra qualquer categoria Elite, sendo reintegrado no escalão correspondente à sua idade.
 - 10.1.7.2 Se o par/grupo modificar do escalão Júnior Elite para Sénior Elite, terá que ter cumprido os requisitos de integração no escalão Sénior Elite anteriormente.

11. Programas Técnicos

| BASE | Taça de Portugal Jovem | Campeonato Distrital | Campeonato Nacional |
|------------|---|---|---------------------|
| Competição | Nacional | Distrital | Nacional |
| Iniciados | Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt 10.1 | Combinado Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.1 | |
| Juvenis | Exercício de Final Reg. WAGR c/ adapt. pt 10.2.2 | Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos c/ adapt. pt. 10.2.2 | |
| Juniores | Combinado Reg. WAGR 12-18 anos c/ adapt. pt 10.3.2 | Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos c/ adapt. pt. 10.3.2 | |

| 1ª DIVISÃO | Taça de Portugal | Campeonato Distrital | Campeonato Nacional | Super Finais |
|----------------|--|----------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Competição | Nacional | Distrital | Nacional | Nacional |
| Juvenis | Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 11-16 anos | | | |
| Juniores | Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 12-18 anos | | | |
| Seniores | Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG | | | |
| Juniores Elite | Equilíbrio e Dinâmico Regulamento WAGR 13-19 anos | | | Combinado Reg. WAGR 13-19 anos |
| Seniores Elite | Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG | | | Combinado Código de Pontuação FIG |

Existem figuras/elementos não permitidas (proibidas) para os escalões, Iniciados, Juvenis e Juniores, devendo ser consultadas as regras no World Age Group Rules (**WAGR**)

11.1 INICIADOS - Requisitos Específicos - (Programa de Base)

11.1.1 Realização de um exercício **combinado**;

11.1.2 As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 11-16 anos.

11.1.2.1 Realizar um exercício coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2 minutos**.

11.1.2.2 Não é aplicada penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.

11.1.2.3 Cada par/grupo tem que realizar **elementos obrigatórios**, de acordo com as tabelas de World Age Group Rules e **elementos facultativos** selecionados das Tabelas de Dificuldade FIG ou do anexo 4 do World Age Group Rules.

11.1.2.4 Podem ser realizados elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em **linhas diferentes** daqueles que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas Tabelas de Dificuldade FIG ou do anexo 4 do World Age Group Rules com valor igual ou superior a 1.

11.1.2.5 A dificuldade varia entre **0,00 pt** e **0,50 pt**, de acordo com os elementos realizados. Se a soma dos elementos for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de **0,50 pts**.

11.1.2.6 Os elementos individuais e os elementos facultativos não são considerados para o cálculo da nota de dificuldade.

11.1.2.7 Por cada requisito em falta, aplica-se uma dedução de 1,0 pt.

11.1.2.8 A realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts.

11.1.2.9 A realização de elementos em número superior ao permitido implica numa penalização de 1,0 pt.

11.1.2.10 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 9 do World Age Group Rules.

11.1.3 Elementos Individuais - Combinado

- 11.1.3.1 Apenas podem realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de características **diferentes** (1 requisito), equilíbrio, flexibilidade ou agilidade.
- 11.1.3.2 Apenas podem realizar **1** elemento individual de **Tumbling** (1 requisito), que não pode ser rondada. No entanto a rondada pode ser realizada como elemento de ligação procedendo outro elemento de tumbling.
EXP: Ronda + flick – OK
Salto de mãos – OK
Salto de mãos + rondada – **não pode ser realizado**
- 11.1.3.3 **Não é obrigatória** a realização de salto mortal como elemento individual.

11.1.4 Pares - Combinado

- 11.1.4.1 Das Tabelas do World Age Group Rules são selecionados **2** elementos **obrigatórios** de equilíbrio (2 requisitos) e **2** elementos **obrigatórios** de dinâmico (2 requisitos), de linhas diferentes;
- 11.1.4.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.
- 11.1.4.3 Têm que realizar **1** elemento **facultativo** de equilíbrio (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 9, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.4.4 Têm que realizar **1** elemento **facultativo** de dinâmico (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.4.5 Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).

11.1.5 Grupos - Combinado

- 11.1.5.1 Das Tabelas do World Age Group Rules é selecionada **1** pirâmide **obrigatória** (1 requisito) e **2** elementos **obrigatórios** de dinâmico (2 requisitos), de linhas diferentes.
- 11.1.5.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.
- 11.1.5.3 Têm ainda que realizar **1** pirâmide **facultativa** (1 requisito) selecionada das Tabelas de Dificuldade FIG (**é permitida a repetição de categoria de pirâmides**), com valor entre 4 e 16, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.5.4 Nos grupos femininos, têm que realizar **1** elemento **facultativo** de dinâmico, (1 requisito) selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 14,

ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.

- 11.1.5.5 Nos grupos masculinos têm que realizar **1** elemento **facultativo** dinâmico (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 10, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.1.5.6 Dos elementos dinâmicos selecionados (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).
- 11.1.5.7 São aplicadas as restantes regras de construção de exercícios, constantes no código de pontuação da FIG.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar **2** pirâmides, **1** obrigatória e **1** facultativa, totalizando 2 manutenções estáticas. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

11.2 JUVENIS - Requisitos Específicos

11.2.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 11/16 anos.

11.2.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem **exceções** ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG, para o escalão 11-16 anos.

- 11.2.2.1 Realizar um exercício coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras em apenas um exercício. A duração máxima de cada exercício é de **2 minutos**.
- 11.2.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 11.2.2.3 A dificuldade varia entre **0,00pt** e **0,30pt**, de acordo com os elementos obrigatórios realizadas. Se a soma dos elementos for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de **0,30** pts.
- 11.2.2.4 Por cada requisito em falta há uma penalização de 1,0 pt.
- 11.2.2.5 A realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts.
- 11.2.2.6 Não é permitida a realização de elementos para além do número indicado nos pontos abaixo. Caso se verifique, é implicada uma penalização de 1,0 pt.

- 11.2.2.7 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 9 do World Age Group Rules.
- 11.2.2.8 **Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos são aplicadas, salvo as apresentadas neste documento.**
- 11.2.2.9 **Pares - Equilíbrio**
- 11.2.2.9.1 Têm que realizar **3** elementos **obrigatórios** (3 requisitos) de linhas diferentes, com **1** manutenção cada e **1** elemento **facultativo** (1 requisito), selecionados das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 9, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não são consideradas para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.2.2.9.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.
- 11.2.2.10 Apenas podem realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de características **diferentes** (1 requisito), equilíbrio, flexibilidade ou agilidade.
- 11.2.2.11 **Pares - Dinâmico**
- 11.2.2.11.1 Têm que realizar **3** elementos obrigatórios (3 requisitos) de linhas diferentes e **1** elemento facultativo (1 requisito), selecionados das Tabelas de Dificuldade FIG com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.2.2.11.2 Dos elementos dinâmicos selecionados (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).
- 11.2.2.11.3 Podem realizar no máximo **3** desmontes, **2** como elementos obrigatórios, e **1** como elemento facultativo.
- 11.2.2.11.4 Apenas podem realizar **2** elementos individuais de tumbling (1 requisito), **não sendo obrigatório** a realização de salto mortal.
- 11.2.2.12 **Grupos - Equilíbrio**
- 11.2.2.12.1 Têm que realizar **2** pirâmides separadas (2 requisitos) de **categorias diferentes**, que podem ser cumpridos da seguinte forma:
- 11.2.2.12.1.1 2 pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade).
- 11.2.2.12.1.2 1 pirâmide obrigatória (considerada para dificuldade) e uma pirâmide facultativa escolhida das Tabelas FIG (não conta a dificuldade).
- 11.2.2.12.2 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.

- 11.2.2.12.3 Apenas podem realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de características **diferentes** (1 requisito), equilíbrio, flexibilidade ou agilidade.

NOTA: Os grupos podem realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

11.2.2.13 Grupos - Dinâmico

- 11.2.2.13.1 Têm que realizar **3** elementos obrigatórios (3 requisitos) de linhas diferentes e **1** elemento de facultativo (1 requisito), selecionado das Tabelas de Dificuldade FIG com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.
- 11.2.2.13.2 Dos elementos dinâmicos selecionados (obrigatórios ou facultativos), **1** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito).
- 11.2.2.13.3 Podem realizar no máximo **3** desmontes, **2** como elementos obrigatórios, e **1** como elemento facultativo.
- 11.2.2.13.4 Apenas podem realizar **2** elementos individuais de tumbling (1 requisito), não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

11.3 JUNIORES - Requisitos Específicos

11.3.1 1ª Divisão

Aplicam-se na íntegra as regras do Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 12/18 anos.

11.3.2 Base

As regras a seguir apresentadas constituem **exceções** ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG, para o escalão 12-18 anos.

- 11.3.2.1 Realizar um exercício coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras em apenas um exercício. A duração máxima de cada exercício é de **2 minutos**.
- 11.3.2.2 Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 11.3.2.3 Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pt.
- 11.3.2.4 A realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts.

- 11.3.2.5 Em caso de realização de elementos a mais que o permitido pelo código de pontuação é aplicada uma penalização e 1,0pt.
- 11.3.2.6 Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 9 do World Age Group Rules.
- 11.3.2.7 **Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos são aplicadas, salvo as apresentadas neste documento.**
- 11.3.2.8 **Pares - Equilíbrio**
- 10.3.2.8.1 Têm que realizar no mínimo **4** elementos de equilíbrio (4 requisitos).
- 10.3.2.8.2 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.
- 10.3.2.8.3 No mínimo têm de realizar **2** elementos individuais (1 requisito), devendo apresentar variedade (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade).
- 11.3.2.9 **Pares - Dinâmico**
- 11.3.2.9.1 Têm de realizar no mínimo **4** elementos dinâmicos (4 requisitos) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente **1 catch** (1 requisito).
- 11.3.2.9.2 **No máximo** podem realizar **2** desmontes.
- 11.3.2.9.3 No mínimo têm que realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de tumbling, **não é obrigatório** a realização de salto mortal.
- 11.3.2.10 **Grupos - Equilíbrio**
- 11.3.2.10.1 Têm que realizar no mínimo **2** pirâmides (2 requisitos) de **categorias diferentes**.
- 11.3.2.10.2 É permitida apenas **1** transição entre pirâmides ou **1** construção com duas pirâmides base.
- 11.3.2.10.3 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.
- 11.3.2.10.4 No mínimo têm de realizar **2** elementos individuais (1 requisito), devendo apresentar variedade (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade).
- 11.3.2.11 **Grupos – Dinâmico**
- 11.3.2.11.1 Têm de realizar no mínimo **4** elementos dinâmicos (4 requisito) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente um **catch** (1 requisito).
- 11.3.2.11.2 No máximo podem realizar **2** desmontes.

11.3.2.11.3 No mínimo têm que realizar **2** elementos individuais (1 requisito) de tumbling, **não é obrigatório** a realização de salto mortal.

11.3.2.12 Pares - Combinado

11.3.2.12.1 Têm que realizar no mínimo **2** elementos de equilíbrio (2 requisitos).

11.3.2.12.2 **Não é obrigatória** a realização de apoio facial invertido.

11.3.2.12.3 Têm de realizar no mínimo **2** elementos dinâmicos (2 requisitos) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente um **catch** (1 requisito).

11.3.2.12.4 **Apenas** podem realizar **1** desmonte.

11.4.2.11.4 Têm que realizar **3** elementos individuais (1 requisito) dos quais **1** tem que ser elemento de tumbling (1 requisito). **Não é obrigatório** a realização de salto mortal.

11.3.2.13 Grupos - Combinado

11.3.2.13.1 Têm que realizar no mínimo **2** pirâmides (2 requisitos) de **categorias diferentes**.

11.3.2.13.2 É permitida apenas **1** transição entre pirâmides ou **1** construção com duas pirâmides base.

11.3.2.13.3 **Não é obrigatório** a realização de apoio facial invertido.

11.3.2.13.4 Têm que realizar no mínimo **2** elementos dinâmicos (2 requisitos) dos quais **1** tem de ser obrigatoriamente um **catch** (1 requisito).

11.3.2.13.5 **Apenas** podem realizar **1** desmonte.

11.3.2.13.6 Têm que realizar **3** elementos individuais (1 requisito) dos quais **1** tem que ser elemento de tumbling (1 requisito). **Não é obrigatório** a realização de salto mortal.

11.4 JUNIORES ELITE

Aplicam-se na íntegra as regras do Código Pontuação FIG, World Age Group Rules e Newsletters FIG para o escalão 13/19 anos.

11.5 SENIORES

Aplicam-se na íntegra o Código Pontuação FIG e Newsletters FIG.

11.6 SENIORES ELITE

Aplicam-se na íntegra o Código Pontuação FIG e Newsletters FIG.

12. Competições

12.1 Taça de Portugal

Participação: Juvenis, Juniores e Seniores, pertencentes à 1ª Divisão e Elites.

Programa de competição:

- Acesso às categorias Elite; (podem inscrever-se individualmente desde que atinjam a dificuldade estipulada para ingresso nas categorias Elite)
- Competição por equipas;
- Equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos de diferentes escalões (Juvenis, Juniores e Seniores), podendo ser repetidas categorias;
- **Em equipas com 4 pares/grupos é possível repetir um escalão.**
- São consideradas para o cálculo da nota final as 3 melhores **notas finais** da equipa (equilíbrio +dinâmico)

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|----------------------------|-----------------------|---|
| Juvenis | Equilíbrio e Dinâmico | World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 anos. |
| Juniores | Equilíbrio e Dinâmico | World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos |
| Juniores Elite | Equilíbrio e Dinâmico | World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos |
| Seniores ou Seniores Elite | Equilíbrio e Dinâmico | Código de Pontuação FIG |

Classificações:

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a que obtiver a soma mais elevada das 3 notas finais consideradas.
- É atribuída uma Taça e medalhas aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

NOTA: Os pares e grupos participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizarem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal tem de seguir o mesmo princípio.

12.2 Taça de Portugal Jovem

Participação: Iniciados, Juvenis e Juniores pertencentes à Base.

Programa de competição:

- Competição por equipas;
- Equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, um de cada escalão (Iniciados, Juvenis Base e Juniores Base), podendo ser repetidas categorias;
- **Em equipas com 4 pares/grupos é possível repetir um escalão.**
- São consideradas para o cálculo da nota final as 3 melhores notas finais da equipa.

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|---------------|------------------------------------|--|
| Iniciados | Combinado | World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos c/ adaptação ao ponto 10.1 e seguintes |
| Juvenis | De acordo com o exercício da final | World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos c/ adaptação ao ponto 10.2.2 e seguintes |
| Juniores Base | Combinado | World Age Group Rules 12-18 anos c/ adaptação ao ponto 10.3.2 e seguintes |

Classificações:

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a que obtiver a soma mais elevada das 3 notas finais consideradas.
- É atribuída uma Taça e medalhas aos primeiros classificados de cada escalão e medalhas aos segundos e terceiros classificados.

NOTA: Os pares e grupos participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizarem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal tem de seguir o mesmo princípio.

12.3 Campeonato Nacional 1ª Divisão

Escalões Etários: Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite.

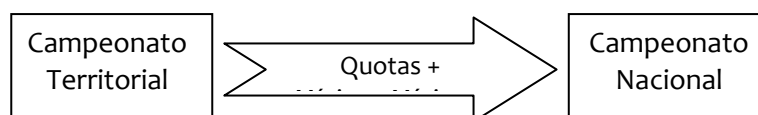
Participação:

- Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

| Escalão | Categoria | Nota Final |
|---------------------|--|------------|
| Juvenis Juniores | Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos | 46,000 |
| Seniores | Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos | 45,000 |

Nota: os mínimos podem ser retificados anualmente.

Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão são atribuídas por categoria e escalão, distribuídas de acordo com os pares/grupos participantes (nota final de dois exercícios) nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por categoria/escalão – cotas de 4
 - Entre 6 e 9 participantes por categoria/escalão – cota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por categoria/escalão – cota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por categoria/escalão – cota de 10
 - Entre 18 e 21 participantes por categoria/escalão – cota de 12
 - Entre 22 e 25 participantes por categoria/escalão – cota de 15
 - Entre 26 e 29 participantes por categoria/escalão – cota de 20
 - 30 ou mais participantes por categoria/escalão – cota de 25
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- Para categorias de Elite não existem cotas. As categorias elites não têm nota mínima de acesso ao Campeonato Nacional.

Programa de Competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|----------------|---------------------|--|
| Juvenis | Equilíbrio Dinâmico | World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos |
| Juniores | | World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 anos |
| Seniores | | Código de pontuação FIG |
| Juniores Elite | | World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos |
| Seniores Elite | | Código de Pontuação FIG |

Classificação:

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade, definindo o apuramento para as **Super Finais (apenas para as categorias Elite)**;
- Participam nas Super Finais os **3 primeiros classificados** de cada categoria /escalão em Elite Júnior e Elite Sénior.
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais por categoria/escalão/exercício (campeão nacional de equilíbrio, dinâmico e all around);
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais (equilíbrio + dinâmico), obtidas pelos três pares/grupos de categorias diferentes;
- **A constituição da equipa tem que obrigatoriamente definida no momento de inscrição na prova, a ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.**
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;

Os títulos de campeões nacionais por equipas são atribuídos no final da competição, atribuindo uma taça aos primeiros classificados e medalhas a todos os ginastas integrantes das equipas classificadas com lugar de pódio.

12.4 Campeonato Nacional Base

Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores Base

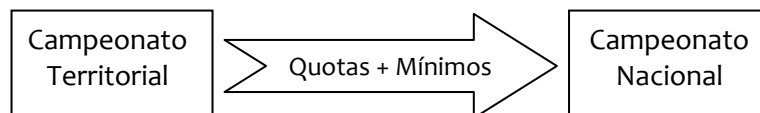
Participação:

- Participantes no Campeonato Territorial Base;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas.
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

| Escalão | Categoria | Nota Final |
|-------------------------------|-------------------|------------|
| Iniciados | Pares Femininos | 23,500 |
| | Pares Masculinos | |
| | Pares Mistos | |
| | Grupos Femininos | |
| | Grupos Masculinos | |
| Juvenis Base Juniores Base | Pares Femininos | 45,000 |
| | Pares Masculinos | |
| | Pares Mistos | |
| | Grupos Femininos | |
| | Grupos Masculinos | |

Nota: os mínimos podem ser retificados anualmente.

Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas por categoria e escalão, distribuídas de acordo com os pares/grupos participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por categoria/escalão – cotas de 4
 - Entre 6 e 9 participantes por categoria/escalão – cota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por categoria/escalão – cota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por categoria/escalão – cota de 10
 - Entre 18 e 21 participantes por categoria/escalão – cota de 12
 - Entre 22 e 25 participantes por categoria/escalão – cota de 15
 - Entre 26 e 29 participantes por categoria/escalão – cota de 20
 - 30 ou mais participantes por categoria/escalão – cota de 25
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento.

Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|---------------|---------------------|--|
| Iniciados | Combinado | World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.1) |
| Juvenis Base | Equilíbrio Dinâmico | World Age Group Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações do ponto 10.2.2) |
| Juniores Base | | World Age Group Rules para o escalão etário 12-18 (com adaptações do ponto 10.3.2) |

Classificações:

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais Base por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- **A constituição da equipa tem que ser obrigatoriamente definida no momento de inscrição na prova, a ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.**
- O vencedor de cada especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados em cada competição, ou pelo apuramento da nota mais elevada no caso da realização de um só exercício;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais mais elevadas, (Iniciados = combinado; restantes escalões = equilíbrio + dinâmico), obtidas por três pares/grupos de qualquer categorias;
EXP: Equipa constituída por 3 pares femininos ou equipa constituída por 2 pares mistos e um grupo feminino.
- São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída uma taça às equipas classificadas nas três primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

12.5 Super Finais

Escalões Etários/Categorias: Júniores Elite e Seniores Elite.

Participação:

- Participantes no Campeonato Nacional de 1ª Divisão;
- Classificados nos 6 primeiros por categoria / escalão.

Programa de Competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

| Escalão | Programa Técnico | Regras |
|----------------|------------------|---|
| Júniores Elite | Combinado | World Age Group Rules para o escalão 13-19 anos |
| Seniores Elite | | Código de Pontuação FIG |

Classificação:

- Competição individual, com classificação por categoria/escalão;
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais All Around por categoria/escalão (soma de equilíbrio, dinâmico e combinado);
- Os títulos de campeões nacionais All Around são atribuídos no final da competição, atribuindo uma medalha a todos os ginastas classificados com lugar de pódio.

13. Anexos

Disponíveis para consulta no site da FGP através do link <http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>

- Anexo 1 - Quadro Resumo de Requisitos – Base
http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1902jdw5p4.pdf
- Anexo 2- Ficha de Inscrição em Prova 2020
<http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>
- Anexo 3 - Regras de preenchimento de diagramas
http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1902d39myr.pdf
- Anexo 4 - Regras de desempate Acro 2020
http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/19029z8pd6.pdf
- Código Pontuação FIG (ACRO CoP 2017-2020) –
http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf
- Tabelas de Dificuldade FIG (ACRO Tables of Difficulties 2017-2020) – ficheiro zipado
<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php#8>
- Regras da Competição Mundial por Grupo de Idades (ACRO WAGC Rules 2017-2020 with videos) –
[http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20WAGC%20Rules%202017-2020%20\(with%20videos\).pdf](http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20WAGC%20Rules%202017-2020%20(with%20videos).pdf)
- Newsletters FIG - <http://www.gymnastics.sport/site/pages/newsletters-acro.php>
- Regras Técnicas FIG (Technical Regulations 2019 with changes) –
<http://www.gymnastics.sport/site/rules/rules.php>