

**Ginástica Acrobática**  
**(Manual Técnico 2021 – 2022)**

## 1. Planeamento Anual – 2021-2022

Competição	Escalões	Programa
Taça de Portugal	Juvenil Júnior Júnior Elite Sénior Sénior Elite	1º Divisão
Taça de Portugal Jovem	Iniciados Juvenil Base Júnior Base Sénior Base	Base
Campeonato Nacional de 1ª Divisão	Juvenil Júnior Sénior Júnior Elite Sénior Elite	1ª Divisão
Campeonato Nacional Base	Iniciado Juvenil Base Júnior Base Sénior Base	Base
Evento Multidisciplinar	Júnior Elite Sénior Elite	1ª Divisão
Campeonato Nacional de Infantis	Infantil	Base

## 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. Para o escalão de Infantis, será apenas utilizado o modelo de diagrama da FGP. No limite os mesmo tem de ser enviados até à sexta-feira anterior às 13h00, para o email [observatorioacro@ginastica.org](mailto:observatorioacro@ginastica.org).
- 2.3. 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

Infantil	INF
Iniciado	INIC
Juvenil Base	JUV_B
Juvenil	JUV
Júnior Base	JUN_B
Júnior	JUN
Sénior Base	SEN_B
Sénior	SEN
Júnior Elite	JUN_E
Sénior 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** <https://www.myairbridge.com/pt/> para [bernardo.tomas@ginastica.org](mailto:bernardo.tomas@ginastica.org) 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 de uma “**pen drive**” apenas com as músicas da competição devidamente identificadas com a nomenclatura acima referida.

### 4. Medições

- 4.1. O período de medições será indicado aquando da publicação da circular de prova.
- 4.2. Todos os pares e grupos têm de ser sujeitos a medição.

### 5. Painéis de Juízes (Júris)

- 5.1. Nas provas de Ginástica Acrobática (exceto no escalão Infantil) 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)

5.2. 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

5.3. Painéis de Juízes (escalão Infantil):

- 1 Chefe de painel de Juízes / Juiz de Dificuldade
- 4 Juízes de execução
- 4 Juízes de artística

5.4. Sempre que não seja possível, a constituição mínima do júri é a seguinte:

- 1 Chefe de painel de Juízes / Juiz de Dificuldade
- 4 Juízes (pontuam componente de execução e de artística)

## 6. Equipamento de Competição

6.1. Os praticáveis para as competições (com placas de amortecimento), têm a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12x12m. A zona de segurança recomendada é de 2m em torno de todo o praticável.

6.2. Para eventos do escalão Infantil, os praticáveis para a competição (não é obrigatório a utilização de placas de amortecimento), têm a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12x12m. A zona de segurança recomendada é de 2m em torno de todo o praticável.

## 7. Categorias

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx) – Base 🧑🏻 e volante 🧑🏻
- Grupos Femininos (GF)
- Grupos Masculinos (GM)

## 8. Acesso aos 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
Infantil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo com a idade</li> </ul>
Iniciado, Juvenil Base, Júnior Base, Sénior Base	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo com a idade</li> </ul>
Juvenis, Juniores, Seniores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo com a idade</li> </ul>
Júnior Elite Sénior Elite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De acordo com a idade</li> <li>• Notas mínimas de acesso</li> </ul>

- 8.1 Um Par/Grupo que inicie a época num determinado escalão, pode **progredir** para um escalão superior, **progredindo** da Base para a 1ª Divisão ou **integrar** uma categoria Elite.
- 8.2 A partir do momento em que se verifique uma das alterações acima indicadas, na mesma época desportiva o par/grupo não pode **retroceder** para um escalão inferior ou **retroceder** da 1ª divisão para a Base.  
**Exp. 1** - um par feminino juvenil base **pode** progredir para júnior base, ou juvenil de 1º divisão  
**Exp. 2** - um par feminino júnior de 1º divisão **não pode** passar para júnior base ou sénior base
- 8.3 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo, pode efetuar a prova em escalões diferentes (incluindo categoria Elite).
- 8.4 Quando a situação anterior se verificar tem de se garantir que existe no mínimo um período de 20 minutos entre os exercícios.
- 8.5 Um ginasta masculino que integre na mesma competição um par e um grupo, **não pode integrar mais que uma equipa, nem ambas as categorias podem fazer parte da mesma equipa.**
- 8.6 Não é permitido qualquer tipo de alteração à constituição de pares e grupos para efeitos de apuramento para os campeonatos nacionais. 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.

## 9. 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 pts Din. – 70 pts	51,000 pts
G. Femininos G. Masculinos	Sénior Elite	Eq. – 120 pts Din. – 110 pts	

- 9.1 Para integração numa categoria Elite, têm que ser cumpridos todos os requisitos estipulados no Códigos de Pontuação FIG para o escalão correspondente, e atingir as notas de dificuldade e notas finais descritas no quadro acima.
- 9.2 Um par/grupo Júnior Elite ou Sénior Elite tem que ser constituído apenas por ginastas Elite da categoria correspondente.
- 9.3 Os pares/grupos que desejem realizar dificuldades superiores às exigidas para os seus escalões, têm de informar a FGP desta intenção. (Exp: Juniores - Equilíbrio 120pt, Dinâmico 110pt).
- 9.4 O acesso às categorias Elite está condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizados pela FGP para o efeito.
- 9.5 Quando existirem alterações nos elementos dos pares/grupos, devem ser verificados os seguintes pressupostos:
- 9.5.1 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.

9.5.2 Se o par/grupo modificar da categoria Júnior Elite para Sénior Elite, terá que ter cumprido os requisitos de integração no escalão Sénior Elite anteriormente.

## 10. Resumo dos Programas Técnicos

BASE	Taça de Portugal Jovem	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Infantil	-----	Combinado Regulamento AG/JR 11-16 anos c/ adapt. pts. 11.15.1, 11.15.2 e 11.15.3	
Iniciado	Combinado Reg. AG/JR 11-16 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.4 e 1.15.5		
Juvenil	Combinado Reg. AG/JR 11-16 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.6 e 1.15.7		
Júnior	Combinado Reg. AG/JR 12-18 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.8 e 1.15.9		
Sénior	Combinado CP FIG c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.10 e 1.15.11		

1ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional	Evento Multidisciplinar
Competição	Nacional	Territorial	Nacional	Nacional
Juvenil	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento AG/JR 11-16 anos c/ adaptação ao pt. 12.			-----
Júnior	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento AG/JR 12-18 anos c/ adaptação ao pt. 12.2			-----
Sénior	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG c/ adaptação ao pt. 12.3			-----
Júnior Elite	Equilíbrio e Dinâmico Regulamento AG/JR 13-19 anos	Equilíbrio, Dinâmico e Combinado Regulamento AG/JR 13-19 anos		A definir
Sénior Elite	Equilíbrio e Dinâmico Código de Pontuação FIG	Equilíbrio, Dinâmico e Combinado Código de Pontuação FIG		A definir

**NOTA:** Existem figuras/elementos não permitidos (proibidos) para os escalões, Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior, devendo ser consultadas as regras no Age Group/Junior Rules.

## 11. Requisitos Específicos por Escalão na Base

- 11.1 As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG (**CP**), Age Group/Júnior Rules (**AG/JR**) para os escalões Infantil (11-16 anos), Iniciado (11-16 anos), Juvenil (11-16 anos), Júnior (12-18 anos), Júnior Elite (13-19 anos), Tabelas de Dificuldade FIG (**TD**) e Newsletters FIG (**NL**).
- 11.2 Realizar um **exercício combinado** coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de **2 minutos**.
- 11.3 Todos os exercícios são avaliados pela sua componente de execução e artística.
- 11.4 Não é aplicada penalização por diferença de altura. No entanto, são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística.
- 11.5 Para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, cada par/grupo tem de realizar elementos obrigatórios de acordo com as tabelas do AG/JR e elementos facultativos realizados das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.6 Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, podem ser realizados elementos constantes das tabelas do AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daqueles que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas TD.
- 11.7 Para os escalões júnior e sénior, cada par/grupo tem de realizar os elementos exigidos referentes ao seu escalão de acordo com o CP, Regras do AG/JR, das TD e das NL.
- 11.8 Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade 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 no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos,  $\frac{3}{4}$  de rotação no eixo longitudinal ou mais de 360° no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD.
- 11.9 Podem ser realizados elementos constantes das tabelas do AG/JR como facultativas, desde que figurem em **linhas diferentes** daqueles que são realizados como elementos obrigatórios **e que constem nas TD com valor igual ou superior a 1** ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.10 Por cada requisito em falta aplica-se uma penalização de 1.0 pt.
- 11.11 A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt.
- 11.12 Têm de ser realizados em **simultâneo** por cada elemento do par/grupo **três (3)** elementos individuais (1 requisito), dos quais **um (1)** de tumbling (1 requisito).
- 11.13 Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual.
- 11.14 Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 11.15 É atribuída uma nota de dificuldade que varia de acordo com o escalão:
  - Infantil – entre 0.0 pts. e 0.3 pts. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
  - Iniciado – entre 0.0 pts. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
  - Juvenil – entre 0.0 pts. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
  - Júnior – entre 0.0 pts. e 1.0 pt. de acordo com os elementos realizados;
  - Sénior – entre 0.0 pts. e ilimitado de acordo com os elementos realizados.

### 11.15.1 Individuais

- 11.15.1.1 Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, têm de ser realizados em **simultâneo** por cada elemento do par/grupo **três (3)** elementos individuais (1 requisito), dos quais **um (1)** de tumbling (1 requisito).
- 11.15.1.2 No escalão Júnior, têm de ser realizados em **simultâneo** por cada elemento do par/grupo **três (3)** elementos individuais (1 requisito).
- 11.15.1.3 No escalão sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, no entanto, quando realizados têm de ser efetuados em simultâneo ou em cascata (quando um dos elementos do par/grupo termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente).

### 11.15.2 Infantil - Requisitos Específicos de Pares

- 11.15.2.1. Das Tabelas do AG/JR é escolhido **um (1)** elemento obrigatório de **equilíbrio** (1 requisito) e **um (1)** elemento obrigatório de **dinâmico** (1 requisito).
- 11.15.2.2. Têm de realizar **um (1)** elemento facultativo de **equilíbrio** (1 requisito) e **um (1)** elemento facultativo **dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.15.2.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo pode ser realizado **um (1) desmonte**.
- 11.15.2.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

### 11.15.3 Infantil - Requisitos Específicos de Grupos

- 11.15.3.1. Das Tabelas do AG/JR é escolhida **uma (1)** pirâmide obrigatória (1 requisito) e **um (1)** elemento obrigatório de **dinâmico** (1 requisito).
- 11.15.3.2. Têm de realizar **um (1)** elemento facultativo **dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.15.3.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo pode ser realizado **um (1) desmonte**.
- 11.15.3.4. No máximo é permitido realizar 3 elementos técnicos de grupo e 3 elementos individuais.

**NOTA:** Os grupos femininos apenas podem realizar 1 pirâmide obrigatória, no entanto podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, Box5, sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

### 11.15.4 Iniciado – Requisitos de Pares

- 11.15.4.1. Das Tabelas do AG/JR são escolhidos **dois (2)** elemento obrigatório de **equilíbrio** (2 requisitos) e **um (1)** elemento obrigatório de **dinâmico** (1 requisito).



- 11.15.4.2. Têm de realizar **um (1)** elemento facultativo de **equilíbrio** (1 requisito) e **um (1)** elemento facultativo **dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.15.4.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo pode ser realizado **um (1) desmonte**.
- 11.15.4.4. No máximo é permitido realizar 5 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.
- 11.15.5 Iniciado - Requisitos Específicos de Grupos**
- 11.15.5.1. Das Tabelas do AG/JR é escolhido **uma (1)** pirâmide obrigatória (1 requisito) e **um (1)** elemento obrigatório de **dinâmico (1 requisito)**.
- 11.15.5.2. Têm de realizar **uma (1)** pirâmide facultativa (1 requisito) e **um (1)** elemento facultativo **dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.15.5.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo pode ser realizado **um (1) desmonte**.
- 11.15.5.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.
- 11.15.5.5. Apenas é permitido a realização de **um (1)** elemento com partida e receção horizontal nos braços (piruetas e helicóptero).
- 11.15.5.6. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos de grupo e 3 elementos individuais.

**NOTA:** Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, 1 obrigatória e 1 facultativa, totalizando 2 manutenções estáticas, e ambas têm de ser novas construções iniciadas do solo. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

**11.15.6 Juvenil - Requisitos Específicos de Pares**

- 11.15.6.1. Das Tabelas do AG/JR são escolhidos **dois (2)** elemento obrigatório de **equilíbrio** (2 requisitos) e **dois (2)** elementos obrigatórios de **dinâmico** (2 requisitos).
- 11.15.6.2. Têm de realizar **um (1)** elemento facultativo de **equilíbrio** (1 requisito) e **um (1)** elemento facultativo **dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.15.6.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo pode ser realizado **um (1) desmonte**.
- 11.15.6.4. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

**11.15.7 Juvenil - Requisitos Específicos de Grupos**

- 11.15.7.1. Das Tabelas do AG/JR é escolhida **uma (1)** pirâmide obrigatória (1 requisito) e **dois (2)** elementos obrigatórios de **dinâmico** (2 requisitos).

- 11.15.7.2. Têm de realizar **três (3)** manutenções (3 requisitos), **sendo permitida a repetição de uma categoria de pirâmides** e **um (1)** elemento facultativo **dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 11.15.7.3. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo pode ser realizado **um (1) desmonte**.
- 11.15.7.4. Apenas é permitido a realização de **um (1)** elemento com partida e receção horizontal nos braços (piruetas e helicóptero).
- 11.15.7.5. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos de grupo e 3 elementos individuais.

**NOTA:** Os grupos podem realizar as 3 manutenções através da realização de 3 pirâmides base diferentes (ambas têm de ser novas construções iniciadas do solo) ou através de uma pirâmide com 2 manutenções e uma nova pirâmide com 1 manutenção.

#### 11.15.8 Júnior - Requisitos Específicos de Pares

- 11.15.8.1. Têm de realizar **três (3)** elemento de **equilíbrio** (3 requisitos) e **três (3)** elementos de **dinâmico** (3 requisitos).
- 11.15.8.2. Dos elementos dinâmicos realizados, **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo podem ser realizados **dois (2) desmontes**.
- 11.15.8.3. Os pares têm de realizar no **mínimo 15 valores** de dificuldade, se o mesmo não for realizado é aplicada uma penalização de 1.0 pt.
- 11.15.8.4. No máximo é permitido realizar 8 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

#### 11.15.9 Júnior - Requisitos Específicos de Grupos

- 11.15.9.1. Têm que realizar **três (3)** elemento de equilíbrio (3 requisitos) e **três (3)** elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 11.15.9.2. Não é permitido repetir categorias de pirâmides.
- 11.15.9.3. É permitida a realização de **três (3)** pirâmides base.
- 11.15.9.4. Dos elementos dinâmicos realizados, **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo podem ser realizados **dois (2) desmontes**.
- 11.15.9.5. Apenas é permitido a realização de **um (1)** elemento com partida e receção horizontal nos braços (piruetas e helicóptero).
- 11.15.9.6. Os grupos têm de realizar no **mínimo 15 valores** de dificuldade, se o mesmo não for realizado é aplicada uma penalização de 1.0 pt.
- 11.15.9.7. No máximo é permitido realizar 8 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

### 11.15.10 Sênior - Requisitos Específicos de Pares

- 19.15.8.1. Têm de realizar **três (3)** elemento de **equilíbrio** (3 requisitos) e **três (3)** elementos de **dinâmico** (3 requisitos).
- 19.15.8.2. Dos elementos dinâmicos realizados, **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo podem ser realizados **dois (2) desmontes**.
- 19.15.8.3. Os pares têm de realizar no **mínimo 20 valores** de dificuldade, se o mesmo não for realizado é aplicada uma penalização de 1.0 pt.
- 19.15.8.4. No máximo é permitido realizar 8 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

### 11.15.11 Sênior - Requisitos Específicos de Grupos

- 19.15.9.1. Têm que realizar **três (3)** elemento de equilíbrio (3 requisitos) e **três (3)** elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 19.15.9.2. Não é permitido repetir categorias de pirâmides.
- 19.15.9.3. É permitida a realização de **três (3)** pirâmides base.
- 19.15.9.4. Dos elementos dinâmicos realizados, **um (1)** tem de ser obrigatoriamente **catch** (1 requisito), e no máximo podem ser realizados **dois (2) desmontes**.
- 19.15.9.5. Apenas é permitido a realização de **um (1)** elemento com partida e receção horizontal nos braços (piruetas e helicóptero).
- 19.15.9.6. Os grupos têm de realizar no **mínimo 20 valores** de dificuldade, se o mesmo não for realizado é aplicada uma penalização de 1.0 pt.
- 19.15.9.7. No máximo é permitido realizar 8 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

## 12. Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão

- 12.1 Aplicam-se na integra todas as regras do CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Juvenil (11-16 anos), Júnior (12-18 anos), Júnior Elite (13-19 anos) e Sênior com as exceções abaixo apresentadas.
- 12.2 Os pares e grupos do escalão Júnior têm de realizar no mínimo **35 valores de dificuldade**, se o mesmo não for alcançado é aplicada uma penalização de acordo:
- 0.5 pt - entre 25 e 34 pontos
  - 1.0 pt – entre 15 e 24 pontos
  - 1.5 pts – entre 5 e 14 pontos
  - 2.0 pts – inferior a 4 pontos
- 12.3 Os pares e grupos do escalão Sênior têm de realizar no mínimo **55 valores de dificuldade**, se o mesmo não for alcançado é aplicada uma penalização de acordo:
- 0.5 pt - entre 45 e 54 pontos
  - 1.0 pt – entre 35 e 44 pontos
  - 1.5 pts – entre 25 e 34 pontos
  - 2.0 pts – inferior a 24 pontos

## 13. Competições

### 13.1 Taça de Portugal

**Participação:** Escalões, Juvenil, Júnior e Sénior, 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;
- A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos de escalões diferentes, podendo ser repetidas categorias;
- Em equipas com 4 pares/grupos é possível repetir um escalão.
- São consideradas para o cálculo da nota final da equipa as 3 melhores notas finais de escalões diferentes (equilíbrio + dinâmico).

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenil	Equilíbrio e Dinâmico	Regulamento AG/JR 11-16 anos c/ adaptação ao pt. 12.
Júnior	Equilíbrio e Dinâmico	Regulamento AG/JR 12-18 anos c/ adaptação aos pts. 12.2
Sénior	Equilíbrio e Dinâmico	Código de Pontuação FIG c/ adaptação aos pts. 12.3
Júnior Elite	Equilíbrio e Dinâmico	Regulamento AG/JR 13-19 anos
Sénior 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.
- **A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.**

**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.

### 13.2 Taça de Portugal Jovem

**Participação:** Escalões, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior, pertencentes à Base.

**Programa de competição:**

- Competição por equipas;
- A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, um de cada escalão, podendo ser repetidas categorias;
- São consideradas para o cálculo da nota final da equipa as 3 melhores notas finais de escalões diferentes.

Escalão	Programa Técnico	Regras
Iniciado	Combinado	AG/JR 11-16 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.4 e 1.15.5
Juvenil Base	Combinado	AG/JR 11-16 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.6 e 1.15.7
Júnior Base	Combinado	AG/JR 12-18 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.8 e 1.15.9
Sénior Base	Combinado	CP c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.10 e 1.15.11

**Classificações:**

- A equipa vencedora da Taça de Portugal Jovem 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.
- **A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.**

**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 Jovem. Da mesma forma que os pares e grupos que participem em provas antes da Taça de Portugal Jovem têm de seguir o mesmo princípio.

### 13.3 Campeonato Nacional 1ª Divisão

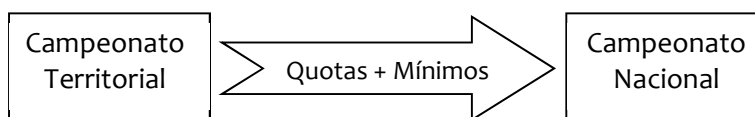
**Escalões Etários:** Escalões, Juvenil, Júnior, Sénior, pertencentes à 1ª Divisão e Elites.

**Participação:**

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

Escalão	Categoria	Nota Final	
Juvenil	Pares Femininos Pares Masculinos	46,000 pts	
Júnior	Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos		
Sénior	Pares Femininos Pares Masculinos		45,000 pts
	Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos		

**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 – quota de 4
  - Entre 6 e 9 participantes por categoria/escalão – quota de 5
  - Entre 10 e 13 participantes por categoria/escalão – quota de 7
  - Entre 14 e 17 participantes por categoria/escalão – quota de 10
  - Entre 18 e 21 participantes por categoria/escalão – quota de 12
  - Entre 22 e 25 participantes por categoria/escalão – quota de 15
  - Entre 26 e 29 participantes por categoria/escalão – quota de 20
  - 30 ou mais participantes por categoria/escalão – quota de 25
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- Para as categorias de Elite não existem quotas e nota mínima de acesso ao Campeonato Nacional, mas estão obrigados a participar no respetivo Campeonato Territorial.

**Programa de Competição:**

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Programa Técnico	Regras
Juvenil	Equilíbrio Dinâmico	AG/JR 11-16 anos c/ adaptação ao pt. 12.
Júnior		AG/JR 12-18 anos c/ adaptação aos pts. 12.2
Sénior		CP c/ adaptação aos pts. 12.3
Júnior Elite		AG/JR 13-19 anos
Sénior Elite		CP

**Classificação:**

- Competição individual, com classificação por escalão/especialidade.
- Nesta competição são determinados os Campeões Nacionais por categoria/escalão/exercício (campeão nacional de equilíbrio, dinâmico e all around);
- A equipa é constituída por 3 pares/grupos, tendo que obedecer à seguinte regra: ser constituída por pelo menos um par e um grupo;  
**EXP:** Equipa constituída por 1 par feminino, 1 grupo masculino e um terceiro par/grupo de qualquer categoria.
- **A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser 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.

### 13.4 Campeonato Nacional Base

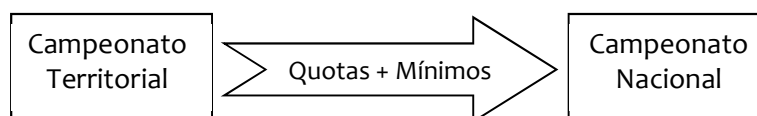
**Escalões Etários:** Escalão, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior, pertencentes à Base

**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
Iniciado Juvenil Base Júnior Base Sénior Base	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	23,500 pts

#### 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 – quota de 4
  - Entre 6 e 9 participantes por categoria/escalão – quota de 5
  - Entre 10 e 13 participantes por categoria/escalão – quota de 7
  - Entre 14 e 17 participantes por categoria/escalão – quota de 10
  - Entre 18 e 21 participantes por categoria/escalão – quota de 12
  - Entre 22 e 25 participantes por categoria/escalão – quota de 15
  - Entre 26 e 29 participantes por categoria/escalão – quota de 20
  - 30 ou mais participantes por categoria/escalão – quota 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	AG/JR 11-16 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.4 e 1.15.5
Juvenil Base		AG/JR 11-16 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.6 e 1.15.7



Júnior Base		AG/JR 12-18 anos c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.8 e 1.15.9
Sénior Base		CP c/ adaptação aos pts. 11.15.1, 11.15.10 e 1.15.11

### 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 obrigatoriamente ser 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.
- A equipa é constituída por 3 pares/grupos, tendo que obedecer à seguinte regra: ser constituída por pelo menos um par e um grupo;  
**EXP:** Equipa constituída por 1 par feminino, 1 grupo masculino e um terceiro par/grupo de qualquer categoria.
- 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.

### 13.5 Campeonato Nacional de Infantis

#### Participação:

- Ginastas do escalão Infantil;
- Participantes no respetivo Campeonato Territorial Infantil;
- Obterem no Campeonato Territorial Infantil, nota final diferente de 0.000 pts.

#### Programa de competição:

- São realizados os seguintes exercícios:

Escalão	Preliminares	Regras
Infantil	Combinado	Age Group/Junior Rules para o escalão etário 11-16 (com adaptações aos pontos 11.15.1, 11.15.3 e 11.15.3)

#### Classificações:

- Competição individual e por equipas. Nesta prova são determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e por equipas;
- **A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser 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 exercício combinado realizado.
- A equipa é constituída por 3 pares/grupos, tendo que obedecer à seguinte regra: ser constituída por pelo menos um par e um grupo;  
**EXP:** Equipa constituída por 1 par feminino, 1 grupo masculino e um terceiro par/grupo de qualquer categoria.
- 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.

### 13.6 Evento Multidisciplinar

**Escalões Etários/Categorias:** Juniores Elite e Seniores Elite.

#### Participação:

- A definir

### 14. Nota final

As situações omissas serão analisadas e decididas pela Direção da FGP.

## **Anexos**

Disponíveis para consulta no site da FGP através do link

- **Anexo 1**- Ficha de Inscrição em Prova 2022
- **Anexo 2** - Quadro Resumo de Requisitos – Base
- **Anexo 3** - Regras de desempate Acro
- **Anexo 4** - Regras de preenchimento de diagramas
- Código Pontuação FIG (ACRO CoP 2022-2024)
- Tabelas de Dificuldade FIG (ACRO Tables of Difficulties 2022-2024)
- Regras de Grupo de Idades/Júnior
- Newsletters FIG