



Ginástica Artística Masculina
(Manual Técnico 2021 – 2022)

1. Planeamento Anual 2021-2022

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciados e Juvenis) Absoluta (Juniore e Seniores)	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniores Elites	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitários)	Código 1ª divisão Código FIG
"evento multidisciplinar"	Juniore Elites Seniores Elites	Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Código Base
Memorial Guilherme Gonçalves Campeonato Nacional de Infantis	Benjamins Infantis	Programa técnico de Base (obrigatórios)

2. Especialidades

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: http://www.gymnor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf					

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta por pelo menos um exemplar de cada aparelho é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não será passível de modificação aceitando-se como boa para toda a competição.
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição;

Exceções:

- a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;
- b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, considerando as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica, mais segura e didaticamente mais correta.

Escalões	Mesa de Saltos
Iniciados	1,10 m*
Juvenis	1,25 m*

* No caso dos saltos com rotações transversais superiores a 360°, poderá ser solicitada a utilização da altura definida para o escalão seguinte.

- c) No escalão de Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões na entrada para o Cavalo sem Arções;

- d) Em todos os escalões e em qualquer aparelho (à exceção de cavalo com arçõs e argolas), é permitida a utilização de um colchão suplementar de 10 cm, além do definido no Código de Pontuação. No solo este colchão não pode ser movimentado. No Campeonato Nacional, para os escalões de juniores e seniores (e Elites) esta regra não é válida;
- e) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

3. Categorias | Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins Infantis	Pela idade Programa Base do 10º ao 5º grau
	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Pela idade Programa Base (todos os graus)
1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Ginastas que cumpram requisitos mínimos de acesso previstos na BASE
	Juniore Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa, ou mais, especialidades para as quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões (1ª e Base) os ginastas apenas podem competir para a classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos.
- 3.4. Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à 1ª Divisão de três formas distintas:
 - 3.4.1. Competições distritais/nacionais realizadas com os regulamentos da FGP e com o programa da Base da FGP em vigor, onde os ginastas que obtenham proficiência técnica mínima nos graus de acesso ou superiores estabelecidos para cada escalão etário ficam automaticamente habilitados, caso desejem optar por essa via, a competir nas competições de 1ª Divisão nos aparelhos onde obtiverem essa habilitação;

3.4.2. Nesta situação, os exames serão enquadrados pela Direção Técnica da forma que se considerar mais conveniente, nomeadamente, incluídos na circular da competição, sendo necessário cumprir todos os procedimentos normais de inscrição em provas, efetuando o pagamento da mesma e assinalando os ginastas a ser avaliados, e respetivos aparelhos.

3.4.3. No caso de um ginasta já estar inscrito em alguns aparelhos na competição em causa e solicitar o exame de proficiência nos aparelhos onde não têm acesso à 1ª Divisão, o valor da inscrição da prova é também válido para o exame, pelo que não é necessário pagamento adicional de nova inscrição.

3.4.4. Exames de proficiência a realizar nos Clubes.

Nesta situação, os exames poderão ser requeridos para realização nos Clubes de acordo com as instruções que seguem:

✓ Condições de realização dos exames:

3.4.5. Os ginastas terão direito a um aquecimento geral de 20 minutos e a um aquecimento específico (no aparelho) no máximo de 5 minutos imediatamente antes da realização do teste nesse aparelho. Após a apresentação ao juiz o ginasta executa o seu exercício/teste de acordo com as normas estabelecidas no Regulamento de Competições de Ginástica Artística em vigor.

✓ Preçário de Exames de Proficiência realizados fora do enquadramento competitivo (pagamento efetuado diretamente entre clube e juiz):

- De 1 a 10 ginastas: 30€
- 11 a 20 ginastas: 60€
- Os exames serão realizados em local e hora a propor pelo Clube.
- Os exames podem ser realizados também por via online, através de marcação com o juiz

3.5. Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.

3.6. Quando um ginasta obtém o acesso à 1ª Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá voltar a participar na 1ª Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica.

4. Divisões

4.1. 1ª Divisão

- 4.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;
- 4.1.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;
- 4.1.3. Os exercícios são facultativos;
- 4.1.4. Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos;
- 4.1.5. De modo a poder corresponder às exigências técnico/pedagógicas e abranger um maior número de ginastas, as competições são regidas pelo Código 1ª divisão 2021-2024, elaborado pela FGP. Excetuam-se a esta regra os ginastas Elite, cujas competições são regidas pelo Código FIG.
- 4.1.6. Para a Classificação Geral individual (CGI) os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 aparelhos;
- 4.1.7. Em competições conjuntas, como a Taça de Portugal, cada ginasta é avaliado de acordo com o seu escalão/categoria;
- 4.1.8. Nas competições onde existe classificação por aparelho, a classificação final em Saltos, para os ginastas da 1ª divisão é obtida com a realização de um salto.
Para os ginastas Elite a classificação de saltos é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.
- 4.1.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Código 1ª divisão
	Juvenis		
	Juniores		
	Seniores	Exercícios facultativos	Código FIG
	Juniores Elite		
	Seniores Elite		

4.2. Base

- 4.2.1. Os ginastas podem participar apenas numa ou em várias especialidades em cada evento;
- 4.2.2. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o nível que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/espço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAM;
- 4.2.3. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 4.2.4. A competição em Saltos é feita com a execução de apenas um salto;
- 4.2.5. Para mais informações sobre o código da Base deve ser consultado o respetivo documento, que consta na página oficial da FGP ou os vídeos no canal de Youtube da FGP.
<http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=2>
https://www.youtube.com/watch?v=LO_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloN0vgljYdhkC43w38pLM_OZH
- 4.2.6. A transição da Base para a 1ª divisão pode ser alcançada cumprindo os seguintes requisitos:

MÍNIMOS DE ACESSO À 1ª DIVISÃO						
ESCALÃO	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Infantis/Iniciados	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 7	Grau 6
Juvenis	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5	Grau 5

Os ginastas juniores e seniores podem transitar para a 1ª divisão de duas formas:

- Através da classificação geral no Campeonato nacional Base;
- Por aparelho, cumprindo com os requisitos de proficiência proposta para cada aparelho.

MÍNIMOS DE ACESSO À 1ª DIVISÃO (Juniores e Seniores)						
ESCALÃO	CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL					
Juniores	Até ao 3º lugar no CN Base					
Seniores	Até ao 3º lugar no CN Base					
	APARELHOS					
	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Juniores	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 3	Grau 4
Seniores	Grau 1	Grau 2	Grau 2	Grau 2	Grau 2	Grau 3

À execução exata dos elementos propostos pelos graus, acompanha-se uma execução mínima exigida para a passagem à 1ª divisão.

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA (aparelhos)						
Nota de Final Nota D = 100% Nota E = nota mínima de execução						
GRAUS	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Infantis (10º ao 5º)	8,00pts	8,00pts	8,00pts	8,50pts	8,00pts	8,00pts
10º ao 5º Grau	8,00pts	8,00pts	8,00pts	8,50pts	8,00pts	8,00pts
4º ao 1º Grau	7,75pts	7,75pts	7,75pts	8,50pts	7,75pts	7,75pts

5. Critérios para integração nas categorias de Elites

Escalão	Fator de avaliação	Pontuação Mínima	Sistema de Pontuação
Juvenis	CGI	64,000	Código 1ª divisão
		Ou Integração na SN jovem*	
Juniões	CGI	66,300 *	Código 1ª divisão ou FIG
	Solo	11,833 *	
	Cavalo c/ arções	10,300 *	
	Argolas	10,708 *	
	Saltos	12,266 *	
	Paralelas	11,300 *	
	Barra-fixa	10,633 *	
Seniores	CGI	71,200 *	Código 1ª divisão ou FIG
	Solo	12,300 *	
	Cavalo c/ arções	11,700 *	
	Argolas	12,300 *	
	Saltos	12,800 *	
	Paralelas	12,600 *	
	Barra-fixa	11,700 *	

*resultados a ser aferidos publicados posteriormente

- 5.1. É apresentado um resultado para ginastas juvenis transitarem para o escalão Júnior Elite, uma vez que existe, a partir de 2021, sobreposição de idades entres estes.
- 5.2. O ingresso nesta categoria será feito para ginastas que atinjam o resultado disposto para a classificação geral individual (CGI), ou que tenham atingido a pontuação mínima acrescida de 0,50 pontos, pelo menos em três aparelhos , pontuação mínima acrescida de 0,80 pontos 2 aparelhos e pontuação mínima acrescida de 1,00 ponto 1 aparelho passando neste caso a fazer parte desta categoria em todos os aparelhos.
- 5.3. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;
- 5.4. Os ginastas pertencentes à SN são considerados como Elite aquando da mudança de escalão;

6. Competições

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

6.1. Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

- Taça de Portugal Jovem – Base e 1ª Divisão – Iniciados/Juvenis
- Taça de Portugal – Base e 1ª Divisão – Júniores/Seniores

Participação:

- A participação dos ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação (1ª divisão ou FIG) do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias.
- As equipas, na competição de Iniciados/Juvenis, são constituídas por um máximo de 6 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 6-6-3).
- As equipas, na competição de Júniores/Seniores, são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade, sendo que não pode ultrapassar o limite de 6 exercícios por equipa. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3).
- Os ginastas da Base ~~dos escalões juniores e seniores~~ podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano), nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis (da 1ª divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras para juniores da 1ª divisão.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as melhores equipas

6.2. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

- 1ª Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Para participar nesta competição todos os ginastas têm participar no campeonato territorial, não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos;
- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos níveis mínimos de acesso (ou superiores) do programa de base;
- As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 5-5-3).
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias na classificação coletiva.
- Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões/categorias para as equipas, classificação geral individual e por aparelhos.

Programa de competição:

	Escalão / Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
1ª Divisão	Iniciados	Código Adaptado	CGI, coletiva e por aparelhos		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, coletiva e por aparelhos		
	Juniores	Código Adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva	
	Juniores Elite	Código FIG júnior	CGI e por aparelhos		
	Seniores	Código Adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva	
	Seniores Elite	Código FIG	CGI e por aparelhos		

* As equipas de Juniores e Seniores podem ser constituídas por ginastas não Elite e Elite

6.3. Campeonato Nacional Universitário

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
- Competição realiza-se em paralelo com o Campeonato Nacional da 1ª divisão, sendo aberta a ginastas de todas as divisões;

Programa de competição:

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Código da 1ª divisão/FIG	Geral Individual e por especialidade

6.4. Evento Multidisciplinar

Categorias| Escalões Etários:

- 1ª Divisão – Juniores Elite e Seniores Elite

Participação:

Competição por aparelhos, havendo apenas 3 em disputa (solo, paralelas simétricas e barra fixa)

Apuram-se para esta competição os 6 melhores ginastas cada escalão/categoria, em cada especialidade que competiram no campeonato nacional.

Serão atribuídos prémios por aparelho, sendo ainda atribuído o premio do troféu Olímpico.

As regras para este trofeu serão divulgadas oportunamente.

		
5	3	6
4	4	4
2	2	2
1	6	3
3	1	5
6	5	1

(ordem de competição é determinada em função da classificação no Campeonato nacional (CN), ou seja, no solo o primeiro ginasta a competir é o que se qualificou em 5º lugar no CN)

6.5. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- Para participar nesta competição os ginastas têm que participar no campeonato territorial/distrital;
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.
- A classificação coletiva é dada pelo somatório das pontuações, dos 3 melhores exercícios em cada especialidade, devendo cada equipa ser constituída por um máximo de 5 ginastas. Pode ser apresentada mais do que uma equipa por clube.

Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
Base	Iniciados	Código Base	CGI, por especialidade e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, por especialidade e coletiva	
	Juniores		CGI, por especialidade e coletiva	
	Seniores		CGI, por especialidade e coletiva	

6.6. Memorial Guilherme GonçalvesEncontro Nacional de BenjaminsCampeonato Nacional de Infantis**Escalões Etários:**

- Benjamins e Infantis

Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Programa Técnico da Base Exercícios obrigatórios (10º ao 5º grau)	Clube
Infantis		Individual e Clube

Participação:

- Entrada direta pela idade.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início da competição, e posteriormente um período de aquecimento nos aparelhos, seguindo da competição;
- Todos os ginastas recebem uma medalha de participação;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o estabelecido no programa técnico da Base;
- Apenas no escalão de infantis há classificação individual para os 3 primeiros lugares, na classificação geral individual;
- Em cada escalão existe classificação por Clube. Esta classificação é estabelecida pela soma dos 5 melhores resultados em cada aparelho.

7. Anexos

- Todos os programas e códigos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do endereço <https://www.ginastica.org/documentacao>