



**Ginástica Rítmica**  
**(Manual Técnico 2021-2022)**

## 1. Planeamento Anual 2021-2022

Competição	Escalões Categorias	Org.	Obs.
Taça de Portugal	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniors e Seniores)
I Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniors e Seniores)
Campeonato Nacional 2ª Divisão	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)		Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniors e Seniores)
Encontro de Veteranas GR	Veteranos A – 18-24 anos Veteranos B – 25-29 anos Veteranos C – 30-39 anos Veteranos D – 40-49 anos Veteranos E – +50 anos	FGP	Código Nacional Adaptado
Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniors e Seniores)
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniors e Seniores)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	FGP	Código Nacional Adaptado ou Código FIG
Evento Multidisciplinar	Juniors e Seniores Elites	FGP	Código FIG (Juniors e Seniores)
Campeonato Nacional de Infantis	Infantis	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis)
Campeonato Nacional de Conjuntos	Todos (exceto Benjamins)	FGP	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniors e Seniores)

- \* As Associações Territoriais devem efetuar o *upload* dos resultados das competições Territoriais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até **24 horas** após o termo das mesmas.
- \* As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos (1 mês antes).
- \* Os Campeonatos Territoriais da 1ª Divisão podem ocorrer na semana antes da PQCN da 1ª Divisão.

## 2. Tipos de Competições

- Individual
- Conjuntos
- Equipas

## 3. Aparelhos

- Normas dos Aparelhos (Anexo 1) – Iremos continuar a manter as normas dos aparelhos que estiveram em vigor nos últimos anos em Portugal.

## 4. Categoria/Escalões Etários

- Ver Regulamento Geral e de Competições- Ginastas com idade de 9 anos podem optar pelo escalão de Infantis ou de Iniciadas.

## 5. Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores)

Integram as Elites as ginastas que cumprirem com os seguintes requisitos:

ELITES	ESCALÃO/CATEGORIA	PONTUAÇÃO MÍNIMA (4 aparelhos)	SISTEMA DE PONTUAÇÃO
	JUNIORES	A definir após as primeiras competições	Código FIG para Juniores
	SENIORES	A definir após as primeiras competições	Código FIG

## 6. Programas Técnicos

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres e Bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e dois Aparelhos (Corda ou Arco e Bola) Nota: Recomenda-se que as ginastas que transitam de Benjamins realizem exercícios de Arco e as restantes comecem por Corda.
Iniciadas	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda, Arco e Bola).
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e ou Arco e ou Bola, Maças ou Fita)
Juniões	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)

### 6.1 Programa 2ª Divisão:

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniões	Seniores
2021/2022	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda	Corda Bola	Arco Fita	Arco Maças
2022/2023	ML Bola	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Arco	Bola Arco	Arco Maças	Bola Maças

## 6.2 Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2021/2022	ML Corda Arco Bola	ML Corda Arco Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
2022/2023	ML Corda Arco Bola	ML Corda Bola Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

## 6.3 Programa Conjuntos:

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2020/2021	5 ML	5 Bolas	5 Arcos	5 Bolas	2 Bolas e 3 Fitas
2021/2022 (até ao CN Conjuntos)	5 ML	5 Arcos	5 Bolas	5 Cordas	5 Arcos
2022/2023 (até ao CN Conjuntos)	5 ML	5 Cordas	5 Arcos	5 Pares de Maças	5 Arcos

## 7. Competições

### 7.1 Taça de Portugal

7.1.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.1.2 Participação

- Ginastas filiadas na FGP - 1ª e 2ª Divisão;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas, num máximo de 4 equipas;
- Só uma das equipas no clube pode ser completada por ginastas da 2ª Divisão. No caso do clube só ter ginastas da 2ª Divisão, apenas poderá apresentar uma equipa;
- As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;
- A competição é dividida por programas:

Programa A: Iniciadas e Juvenis

### Programa B: Juniores e Seniores

- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa inscritas tal como as outras;
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.

#### 7.1.3 Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciadas e Juvenis	ML e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis	Por Equipas
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

\*As ginastas que tenham feito parte das Jovens Promessas, Elites e da SN na época anterior podem propor-se a fazer os 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir as marcas para Elite, mesmo que esses exercícios não sejam contabilizados para a equipa.

#### 7.1.4 Competição por Equipas

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- Classificação:
  - A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
  - No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral. A classificação das outras equipas entrarão em extraconcurso.
  - Taça para as três primeiras equipas da classificação geral;
  - Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

### **7.2 I Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos) – organizado no mesmo fim-de-semana da Taça de Portugal**

7.2.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Grupo JJI e Grupo SJJ.

### 7.2.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Abertura ainda à constituição de conjuntos compostos por ginastas de três escalões diferentes desde que sequentes. Exemplo: conjunto composto por ginastas dos escalões de iniciadas, juvenis e juniores (Grupo JJI); ou conjunto composto por ginastas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (Grupo SJJ);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto, não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um Conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

### 7.2.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas*	5 ML ou 5 Arcos		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Cordas	Código FIG Júnior	
Seniores	5 Arcos	Código FIG Sénior	
Grupo JJI	5 Arcos	Código FIG Júnior	
Grupo SJJ	5 Bolas	Código FIG Sénior	

\*Em relação ao escalão de Iniciadas é permitida a participação com o exercício de movimentos livres em extraconcurso, mas não entram para a classificação geral do circuito dos Opens.

### 7.2.4 Competição Conjuntos:

- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Não está previsto treino de pódio
- Classificação:
  - Geral por conjunto;

- Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
- Prémio a designar no II Open de conjuntos

### **7.3 Campeonato Nacional da 2ª Divisão**

7.3.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.3.2 Participação:

- Ginastas filiadas na FGP dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores de 2ª Divisão que se tenham qualificado para esta competição no primeiro terço da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Apenas as ginastas que completem o programa completo contam para a classificação do concurso geral de apuramento para esta competição;
- Nos Campeonatos Territoriais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base;
- A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada AT e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

7.3.3 Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Corda		Geral individual e por aparelhos
Juvenis	Corda e Bola		
Juniores	Arco e Fita		
Seniores	Arco e Maças		

#### **Classificação:**

- Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pelas ginastas nos dois exercícios realizados;
- Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
- Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
- Classificação por equipas: A classificação por equipas é dada pelo somatório das pontuações, das três melhores ginastas do clube, em cada escalão. Troféu para as três primeiras equipas.

## **7.4 Encontro Veteranas – organizado no mesmo fim-de-semana do CN da 2ª Divisão**

### 7.4.1 Escalões Etários: Veteranas

Veteranos A – 18-24 anos  
Veteranos B – 25-29 anos  
Veteranos C – 30-39 anos  
Veteranos D – 40-49 anos  
Veteranos E – +50 anos

### 7.4.2 Participação:

- A participação é aberta a todas as ginastas filiadas na FGP que desejem participar no evento.

### 7.4.3 Programa de Competição Individual:

<b>Escalão</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Código</b>	<b>Classificação</b>
Masters	Mínimo 1, máximo 2 exercícios à escolha (ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita)	Código Nacional Adaptado (2ª Div. escalão sénior)	Por aparelhos

- Classificação por aparelho para todas as Veteranas respetivamente;
- Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;

### 7.4.4 Programa de Competição Grupos:

- O grupo pode ser constituído por um número ilimitado de ginastas Masters. Mínimo 2 ginastas, máximo ilimitado
- Aberto à participação de todos os Grupos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Grupos podem ser constituídos por ginastas dos vários escalões etários.
- As ginastas só podem competir por um Grupo não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Os grupos podem escolher os aparelhos em que competem.
- Cada grupo realiza uma passagem.

### 7.4.5 Programa de Competição:

<b>Escalão</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Código</b>	<b>Classificação</b>
1 exercício de grupo	Aparelho(s) à escolha	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral



### **Classificação:**

- Medalhas para as ginastas dos três melhores Grupos da classificação geral.

### **7.5 II Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos) – realizado no fim-de-semana do CN 2ª Divisão**

7.5.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Grupo JJI e Grupo SJJ.

7.5.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Abertura ainda à constituição de conjuntos compostos por ginastas de três escalões diferentes desde que sequentes. Exemplo: conjunto composto por ginastas dos escalões de iniciadas, juvenis e juniores (Grupo JJI); ou conjunto composto por ginastas dos escalões de Juvenis, Juniores e Seniores (Grupo SJJ);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens”;
- Um Conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

### 7.5.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas*	5 ML ou 5 Arcos		
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Cordas	Código FIG Júnior	
Seniores	5 Arcos	Código FIG Sénior	
Grupo JJI	5 Arcos	Código FIG Júnior	
Grupo SJJ	5 Bolas	Código FIG Sénior	

\*Em relação ao escalão de Iniciadas é permitida a participação com o exercício de movimentos livres em extraconcurso, mas não entram para a classificação geral do circuito dos Opens.

### 7.5.4 . Competição Conjuntos:

- Cada conjunto efetua uma passagem.
- Não está previsto treino de pódio
- Classificação:
  - Classificação por conjunto;
  - Medalhas para os três melhores conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
  - Prémio a designar no II Open de conjuntos

## 7.6 Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão

7.6.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.6.2 Participação:

7.6.3 Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite.

7.6.4 Só se realizam Provas Qualificativas nos escalões em que o número de ginastas inscritas seja superior à quota disponível;

7.6.5 Aberta a ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP;

7.6.6 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos dois exercícios realizados), de aparelho para efeitos de qualificação e de classificação por equipas
Juvenis	Arco e Maças		
Juniores	Bola e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco e Maças		
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

7.6.7 **Classificação individual:** Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.

7.6.8 **Classificação equipas:** Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão, durante a primeira fase da prova. As categorias de juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. A composição do júri, mesmo que a competição seja realizada em dias diferentes, deverá ser a mesma. Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição Júnior e Sénior. É atribuído o título de Campeão Nacional de equipas à equipa com melhor somatório, em cada escalão;

7.6.9 Taças e medalhas para as três melhores equipas por escalão.

#### 7.6.10 **Apuramento**

Ficam qualificadas para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão as ginastas classificadas até ao 20º lugar do concurso geral na Prova Qualificativa em todos os escalões (com exceção da categoria Elite). Ficam ainda qualificadas as ginastas até ao 20º lugar em cada um dos aparelhos. Competindo apenas para o título nacional por aparelho naquele escalão. As campeãs Territoriais entram para a classificação geral, mas não são contabilizadas para fins de apuramento;

Ficam duas ginastas de reserva em cada escalão que podem ser chamadas até 24 h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva. (o pagamento da inscrição dessa ginasta só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).

As ginastas Elite estão diretamente apuradas para o CN da 1ª divisão, desde que participem nesta competição. Casos excecionais serão analisados pela Direção Técnica.

No escalão de Seniores, caso se justifique, o número pode ser alargado.

### 7.7 **Campeonato Nacional da 1ª Divisão**

7.7.1 Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

7.7.2 Participação Individual:

- Ginastas da 1ª Divisão filiadas na FGP dos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite apuradas na Prova

Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão em cada um dos escalões;

- Ginastas Campeãs Territoriais de cada Associação Territorial em cada um dos escalões;

#### 7.7.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda, Arco e Bola	Código Nacional	Geral individual e por aparelhos
Juvenis	ML, Corda, Arco e Maças	Adaptado	
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita		
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

- **Classificação individual:**
  - À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria;
  - Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
  - Classificação por aparelho para todos escalões: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
  - Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;
  - Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição (categoria juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente, bem como as ginastas que fazem parte das seleções nacionais de conjunto contam para o respetivo escalão).

### 7.8 Encontro/Campeonato Nacional Universitário

7.8.1 Escalões Etários: Seniores e Seniores Elite

7.8.2 Participação Individual: Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU.

7.8.3 As ginastas podem executar o programa completo (4 exercícios) ou optar pelo número de exercícios que desejarem (1, 2 ou 3);

7.8.4 Esta competição decorrerá em simultâneo com o CN da 1ª Divisão, apesar de existir uma classificação à parte.

### 7.8.5 Programa de Competição Individual:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Seniores	Arco e/ou Bola e/ou Maças e/ou Fita	Código FIG	Geral e por aparelhos

### 7.8.6 Classificação individual:

- À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã “Nacional” Universitária, bem como em cada aparelho;
- Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral e por aparelho.

## 7.9 Evento Multidisciplinar

### 7.9.1 Escalões Etários: Júniores Elite e Seniores Elite

### 7.9.2 Participação:

- Ginastas da 1ª Divisão, filiadas na FGP, dos escalões de Júniores Elite e Seniores Elite que se tenham qualificado para esta competição nos seis primeiros lugares de cada aparelho, no Campeonato Nacional da 1ª Divisão.
- A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada aparelho e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição. As ginastas “reserva” devem inscrever-se na competição, no entanto, só será aplicada a taxa de inscrição caso se consome a sua participação.

### 7.9.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Júniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	Aparelhos
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

- **Classificação:**
  - Prize Money para o 1º lugar de seniores em cada um dos aparelhos;
  - “Vouchers” –restantes lugares do pódio para seniores e juniores;
  - **Troféu Olímpico:** a definir

## **7.10 Campeonato Nacional de Infantis**

### 7.10.1 Escalões Etários: Infantis

#### 7.10.2 Participação Individual:

- Ginastas filiadas na FGP dos escalões de Infantis que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais, em conjunto e em individual;
- Competição por equipas que envolve 1 exercício de conjunto + 2 exercícios individuais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes, mas apenas é permitida a utilização de uma ginasta benjamim de último ano para completar o conjunto.
- Também será possível incluir, no máximo, duas ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto.
- O número de conjuntos Infantis por clube é ilimitado.
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
- Os conjuntos fazem duas passagens;
- Os exercícios individuais têm de ser realizados por duas das ginastas que façam o conjunto. Caso o conjunto tenha na sua constituição ginastas de 9 anos que competiram em Individual em Iniciadas, as mesmas não podem fazer individual no CN de Infantis. Caso participem no CN de Infantis como Infantis, automaticamente não podem competir no Nacional da 1ª Divisão como Iniciadas.;
- A competição individual pode ser realizada com dois aparelhos diferentes, ou seja, um exercício de corda e outro de bola, ou dois aparelhos iguais, dois exercícios de corda ou dois exercícios de bola.
- É permitida a participação na competição só com conjunto (apesar de não existir classificação), mas não é permitida a participação na competição só com ginastas individuais.

### 7.10.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis (Conjuntos)	5 ML	Código Nacional Adaptado	Equipa
Infantis (Individual)	Corda e/ou Bola		

#### **Classificação Equipas**

- A equipa que atingir a maior pontuação no final, após o somatório da classificação do concurso geral de conjuntos + o somatório dos dois exercícios individuais; será a equipa Campeã Nacional de Infantis;
- Taça para a Equipa Campeã Nacional;
- Medalhas para as ginastas das três melhores Equipas da classificação geral;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis.
- Prémio para o clube que apresentar mais ginastas em competição. Em caso de empate, o mesmo será desfeito recorrendo à melhor classificação de equipa.

### **7.11 *Campeonato Nacional de Conjuntos***

7.11.1 Escalões Etários: Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

7.11.2 Participação:

- Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Em caso de lesão justificada a não participação de um conjunto que se inscreveu nos Campeonatos Territoriais poderá ser ponderada pelo Departamento Técnico de GR;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;

- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto. No entanto, todas as ginastas inscritas têm de participar (fazer um dos exercícios/passagem) na competição.

#### 7.11.3 Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	ML		
Iniciadas	5 Arcos		Geral
Juvenis	5 Bolas		
Juniores	5 Cordas	Código FIG	
Seniores	5 Arcos		

#### Competição de Conjuntos:

- Cada conjunto efetua duas passagens. O treino de pódio será realizado no dia anterior ao início da competição. **Os clubes que estiverem interessados deverão enviar essa indicação na altura da inscrição para o respetivo CN.** Para cada conjunto será atribuído o tempo máximo de 5 minutos.

#### Classificação:

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
- Ao Conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
- Taça para o Conjunto Campeão Nacional;
- Medalhas para as ginastas dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;
- Medalhas de participação para as restantes ginastas Infantis.

#### 7.12 **Campeonatos/Encontros Territoriais**

7.12.1 Escalões Etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elites

7.12.2 Participação: Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador – TPTD válida), Dirigentes e juízes filiadas na FGP

7.12.3 Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual

7.12.4 É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Benjamins e Infantis com todos os aparelhos do programa técnico.



7.12.5 É de carácter obrigatório a realização de competições em todos os escalões com todos os aparelhos do programa técnico no Campeonato Territorial.

7.12.6 Está a ser elaborado um programa de Desenvolvimento, que seria integrado numa nova Divisão Base, que gostaríamos de ver aplicado pelas Associações e que tem por base o Programa dos Age Groups da FIG. Nos próximos anos, caso se verifique que existe número suficiente para tal, a FGP considera ponderar a realização de um Campeonato Nacional para esta Divisão.

7.12.7 Tendo em vista nos próximos anos a integração de um Torneio de Grupos a nível Nacional, sugere-se que as Associações Territoriais organizem provas, a título experimental, para grupos nos vários escalões etários. O objetivo é privilegiar o trabalho em grupo/conjunto em ambas as divisões e escalões, de uma forma mais abrangente.

- Aberto a ginastas filiadas na FGP nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores da Divisão Base e da 1ª Divisão;
- Os grupos podem ser constituídos, no mínimo, por três ginastas, não havendo limite máximo na sua constituição;
- Os grupos podem ser constituídos por ginastas de escalões diferentes. No entanto, o grupo compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- Os grupos podem optar por exercícios com aparelhos idênticos ou dois diferentes;
- Os grupos executam apenas uma passagem;
- A execução é pontuada de forma idêntica ao Código Internacional (FIG) para conjuntos.
- Os grupos devem conter no seu exercício 4 colaborações, 4 trocas, 2 saltos, dois equilíbrios, 2 rotações e dois passos de dança.

## **8. Escalão de Infantis e Benjamins**

- Competições individuais: as ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo lugar a classificação individual seriada para Benjamins e 1º ano de Infantis.
- Competição de equipas: as ginastas são avaliadas individualmente ou em conjunto, por aparelho. Podem existir provas de equipas havendo lugar a seriação.

## **9. Anexos**

Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link

<http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/regulamentos>

Anexo 1 – Normas dos Aparelhos

Anexo 2 – Código Nacional Adaptado

Anexo 3 – Ficha de Inscrição Agentes em Prova

Anexo 4 – Programa de Desenvolvimento (Divisão Base)