



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO

1ª DMSÃO

(Iniciadas e Juvenis)

2021-2024

(atualização janeiro 2022)

NOTAS INTRODUTÓRIAS:

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

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

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

SALTOS

Altura da Mesa de Saltos

Iniciadas: 1,10m ou 1,20m

Juvenis: 1,20m ou 1,25m

Saltos (valores adicionais)

- Salto 1.40 (Rondada-flic para a mesa – 2º voo só repulsão) 2,40pts.
- Os saltos do grupo IV do código FIG (Yurchenko) têm o mesmo valor de dificuldade dos saltos com segundo voo igual do grupo III (Tsukahara)

Ajuizamento

Em qualquer momento de competição:

- Realiza 2 saltos, conta o melhor.
As ginastas iniciadas podem fazer iguais.
As ginastas juvenis podem fazer saltos do mesmo grupo, mas têm de ser diferentes. Se realiza 2 saltos iguais tem penalização de 1,00 pts na nota do 2º salto.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Exigências:

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

Elementos adicionais:

Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - valor "A"

Remontar (½ gigante) - valor "A"

Balanço para pôr os pés - valor "A"

Valor adicional:

- Uma passagem de sentido diferente à realizada na exigência nº1 – 0,50 pts
- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo "C" – 0,30pts (pode ser utilizado para cumprimento da exigência nº2)
- Um gigante com pega diferente ao realizado na exigência nº3 – 0,50 pts
- Elemento de voo no mesmo banzo – 0,50 pts
- Saída de mortal empranchado à frente ou atrás – 0,3 pts
- Saída "B" ou superior – 0,50 pts

TRAVE

Exigências:

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

Valor adicional:

- Realização de série acrobática de dois elementos de voo em que um é um mortal – 0,50pts
- Saída “C” ou superior – 0,50 pts

SOLO

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

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

Exigências:

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

*não contam para cumprimento da exigência 2: roda sem mãos, flic à frente sem mãos, mortal árabe

**** pode fazer parte da exigência nº1**

Máximo: 3 linhas acrobáticas

Valor adicional:

- Linha acrobática com dois mortais diferentes e seguidos **(um deles deve ser mínimo "B")**
– 0,50pts
- **Mortal atrás com rotação longitudinal $\geq 720^\circ$ – 0,30pts**
- Duplo mortal – 0,50pts