

**TeamGym**  
**MANUAL TÉCNICO**  
**2021 – 2022**

## 1. Planeamento Anual 2021-2022

Competição	Disciplina	Escalões	Data Nascimento (em 2022)	Obs.
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Teamgym	Juvenis	2012 – 2008	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG) + exceções
		Juniores	2009 – 2005	
		Seniores	≤ 2006	
		Elite Júnior	2009 – 2005	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG)
		Elite Sénior	≤ 2006	
Campeonato Nacional Base	Mini-Teamgym	Juvenis	2012 – 2008	Código de Pontuação European Gymnastics 2022 -2024 (CoP EG) + exceções
		Juniores	2009 – 2005	
		Seniores	≤ 2006	

## 2. Teamgym – 1ª Divisão

### 2.1 O TeamGym é uma disciplina gímnica competitiva de equipas masculinas, femininas ou mistas, compostas por:

- 8 a 14 ginastas (Juvenis, Juniores e Seniores) – Exceção Código de Pontuação da EG (CoP EG);
- mais 2 suplentes por equipa;
- 8 a 10 ginastas (Juniores e Seniores Elite);
- mais 2 suplentes por equipa.

### 2.2 Existem 3 tipos de categorias:

- 2.2.1 Categoria masculina (equipa composta por elementos do sexo masculino);
- 2.2.2 Categoria feminina (equipa composta por elementos do sexo feminino);
- 2.2.3 Categoria mista (equipa composta por 50% dos elementos do sexo feminino e por 50% dos elementos do sexo masculino);
- 2.2.4 Os ginastas de uma categoria/equipa não poderão integrar outra categoria/equipa na mesma competição.

### 2.3 A disciplina de Teamgym divide-se em três especialidades, com exercícios em:

- 2.3.1 Solo – Apresentação realizada por 8 a 14 ginastas (Juvenis, Júniores e Seniores) e 8 a 10 ginastas ( Júniores e Sénior Elite).
- 2.3.2 Saltos de Tumbling / Pista Insuflável - Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias).
- 2.3.3 Saltos de Mini-Trampolim / Mesa – Apresentação realizada por 6 ginastas por passagem (todos escalões e categorias).
- 2.3.4 A ordem de rotação das equipas pelas especialidades em todas as competições de Teamgym deve obedecer aos critérios definidos pela European Gymnastics (EG), sendo esta a seguinte: Solo » Tumbling » Mini-Trampolim, independentemente da especialidade onde a equipa inicie a sua competição.
- 2.3.5 Quer na especialidade de Tumbling quer na especialidade de Mini-trampolim é permitida a presença de um treinador extra presente no início da zona de corrida para os Escalões Juvenis e Júniores. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juizes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

## 3 Escalões/ Categorias

- 3.1 Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, deve ser consultado o Regulamento Geral e de Competições.
  - 3.1.1 Ginastas pertencentes ao escalão de juvenis poderão participar no escalão júnior sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso ao escalão sénior.
  - 3.1.2 Ginastas pertencentes ao escalão de júniores poderão participar no escalão sénior sem limite de número.
  - 3.1.3 Equipas que competem com o Código de Pontuação da EG (CoP EG), poderão classificar-se para ingressar nas categorias de Elite desde que cumpridos os requisitos da nota de composição de cada uma das disciplinas, assim como a nota mínima de ingresso na categoria/escalões respetivos.
  - 3.1.4 Uma equipa que inicie a época num determinado escalão, pode progredir para um escalão seguinte ou integrar uma categoria Elite na mesma época desportiva. A partir do momento em que se verifique esta alteração, na mesma época desportiva não pode retroceder para um escalão anterior.

3.2 Notas e requisitos de ingresso nas Categorias de Elite:

Escalão	Categoria	Nota Final
Elite Júnior	Equipa Masculina	42,000
	Equipa Mista	41,000
	Equipa Feminina	40,000
Elite Sénior	Equipa Masculina	46,000
	Equipa Mista	44,000
	Equipa Feminina	42,000

3.2.1. Para integração numa categoria Elite têm que ser cumpridos os requisitos da nota de composição dos exercícios estipulados no Código de Pontuação da EG (CoP EG) para o escalão correspondente, a nota final All-Around para a respetiva categorias e escalão (como o observado no ponto 3.6 deste regulamento).

3.2.2. O ingresso das equipas no escalão de Elites faz-se através da participação nas competições sancionadas para o efeito, pela FGP, cumprindo o Código de Pontuação da EG (CoP EG) na íntegra.

3.2.3. Quando de uma competição para a seguinte existirem alterações na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

- Apenas podem ser alterados 1/3 dos elementos que compõem a equipa para que esta continue a pertencer à categoria de Elite, sem requerer novo apuramento para a categoria.
- Caso não seja verificada esta condição a equipa competirá automaticamente no escalão correspondente sem a condição de Elite.

## 4 Programas Técnicos

4.1 Solo: As Equipas podem ser constituídas entre 8 a 14 elementos para as categorias Não Elite e entre 8 e 10 para categorias Elite. Devem executar uma coreografia de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG).

4.2 Tumbling: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG).

4.3 Mini-Trampolim: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG).

**Nota:** Os ginastas suplentes da equipa deverão aguardar no local indicado pela organização para o efeito, ou na ausência da definição deste, em local indicado pelo diretor de competição. Os ginastas poderão envergar a roupa de competição ou em alternativa o equipamento de cerimónias protocolares do seu clube.

## 5 Equipamentos

5.1 Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada (normas de equipamentos – EG Teamgym Equipment Rules). Assim sendo o conjunto mínimo de aparelhos necessários será o seguinte:

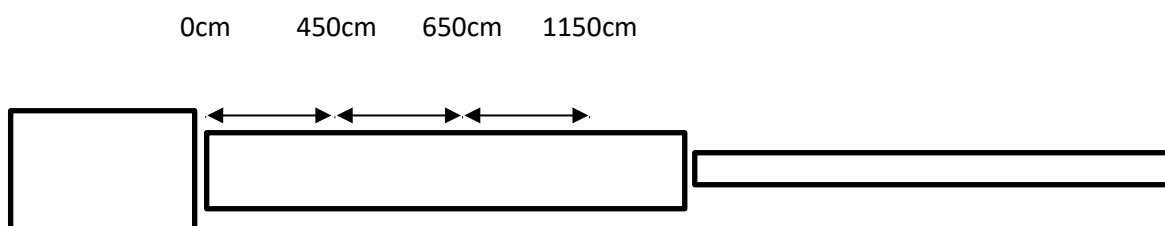
5.1.1 Solo – 8 Rolos de praticável (14m x 2m x 0,035m), formando uma área de competição de 16m x 14m.

5.1.2 Tumbling - 1 pista de Tumbling insuflável (15m x 2,80m x 0,030m) + Plataforma de Corrida (16m x 1m x 0,030m) e respetiva zona de receção (6m x 3m x 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada.

5.1.3 Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4m x 2m x 0,05m /0,010m).

5.1.4 Marcações na Pista de Saltos – Nas competições oficiais e sancionadas pela FGP são convencionadas as seguintes marcas de medida na pista de Tumbling utilizadas em competição:

### Marcações Oficiais na Pista (medidas em cm)



5.1.5 Mini-Trampolim - 1 Mini-trampolim de 40 molas e 1 Mini-trampolim de 36 molas, 1 rolo de corrida com 25m e uma mesa de saltos ajustável entre 1,35m e 1,45m para juvenis e 1,40m e 1,65m para juniores e seniores, com zona de colchões de receção (6m x 3m x 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada.

5.1.6 Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4m x 2m x 0,05m /0,010m). Sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.

## 6 Competições

### 6.1 Campeonato Nacional de 1ª Divisão (competição all-around)

- 6.1.1 Escalões Etários: Juvenis, Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.
- 6.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento prévio.
- 6.1.3 Programa de competição: Solo + Tumbling + Mini-trampolim/Mesa.
- 6.1.4 Nesta competição serão apurados e atribuídos os títulos às equipas Campeãs Nacionais de Teamgym em cada um dos escalões e categorias.
- 6.1.5 Prémios: Medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categorias.

### 6.2 Critérios de desempates

- 6.2.1 Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:
  - 6.2.1.1 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 3 especialidades);
  - 6.2.1.2 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 3 especialidades);
  - 6.2.1.3 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 3 especialidades);

### 6.3 Músicas e Cartas de Competição

- 6.3.1 A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico para a FGP das músicas de acompanhamentos das diversas especialidades assim como para as cartas de competição. A FGP reserva-se ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos.

### 6.4 Números no Equipamento de Competição

- 6.4.1 De acordo com as regras do Código de Pontuação da EG (CoP EG), os números nos Equipamentos de Competição (vestuário) são obrigatórios para todas as equipas e escalões.

### 6.5 Transparências nos equipamentos de competição

- 6.5.1 Não se aplicará qualquer penalização às equipas que competem nas competições sancionadas pela Federação de Ginástica de Portugal, no que respeita à regra apresentada no ponto 4.2.1 do Código de Pontuação da EG (CoP EG) e que dita a não existência de quaisquer transparências nas roupas de competição.

### 6.6 Omissões:

- 6.6.1 Situações omissas ou não previstas no presente documento, cabe à Direção Técnica Nacional auxiliada pela Comissão Técnica da disciplina, avaliar as mesmas caso a caso e propor à Direção da FGP as ações a tomar.

## 7 Mini-Teamgym – Divisão Base (Programa de Desenvolvimento)

- 7.1 O Mini-Teamgym corresponde à divisão base do Teamgym sendo também constituído por equipas masculinas, femininas ou mistas, compostas por:
  - 7.1.1 6 a 10 ginastas (Juvenis, Júniores e Séniores);
  - 7.1.2 mais 2 suplentes por equipa.
- 7.2 Existem 3 tipos de categorias
  - 7.2.1 Categoria masculina (equipa composta por elementos do sexo masculino);
  - 7.2.2 Categoria feminina (equipa composta por elementos do sexo feminino);
  - 7.2.3 Categoria mista (1/3 da equipa obrigatoriamente composta por elementos do sexo feminino ou do sexo masculino);
  - 7.2.4 Os ginastas de uma categoria poderão integrar outra categoria na mesma competição, no máximo de duas equipas por competição.
- 7.3 A disciplina de Mini-Teamgym divide-se em três especialidades, com exercícios em:
  - 7.3.1 Solo – Apresentação realizada por 6 a 10 ginastas;
  - 7.3.2 Saltos de Tumbling / Pista Insuflável - Apresentação realizada por 4 ginastas por passagem;
  - 7.3.3 Saltos de Mini - Trampolim / Mesa – Apresentação realizada por 4 ginastas por passagem;
  - 7.3.4 A ordem de rotação das equipas pelas especialidades em todas as competições de teamgym deve obedecer aos critérios definidos pela European Gymnastics (EG) para as competições de teamgym, sendo esta a seguinte: Solo » Tumbling » Mini-Trampolim, independentemente da especialidade onde a equipa inicie a sua competição.
  - 7.3.5 Quer na especialidade de Tumbling quer na especialidade de Mini-trampolim é permitida a presença de um treinador extra presente no início da zona de corrida para os Escalões Juvenis e Júniores. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juizes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

## 8 Escalões/Categorias

- 8.1 Para verificação das idades correspondentes a cada escalão e categoria, deve ser consultado o Regulamento Geral e de Competições.
- 8.2 Ginastas pertencentes ao escalão de juvenis poderão participar no escalão júnior sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso ao escalão sénior.
- 8.3 Ginastas pertencentes ao escalão de júniores poderão participar no escalão sénior sem limite de

número.

## 9 Programas Técnicos

- 9.1 Solo: As Equipas podem ser constituídas entre 6 a 10 elementos. Devem executar uma coreografia de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este (ver tabela resumo de requisitos no final do documento).
- 9.2 Tumbling: Cada equipa participa com 4 ginastas por passagem de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este (ver tabela resumo de requisitos no final do documento).
- 9.3 Mini-trampolim: Cada equipa participa com 4 ginastas por passagem de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este (ver tabela resumo de requisitos no final do documento).

9.3.1 Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:

- Salto Vertical com  $\frac{1}{2}$  ou 1 Pirueta (valor Dif. 0,05) – Exceção Código de Pontuação da EG (CoP EG);
- Salto Carpa de pernas afastadas (valor Dif. 0,05) – Exceção Código de Pontuação da EG (CoP EG);
- Salto Carpa de pernas unidas (valor Dif. 0,05) – Exceção Código de Pontuação da EG (CoP EG).

**Nota 1:** As equipas poderão realizar os saltos acima referidos aos quais serão atribuídos o valor 0,05 de dificuldade.

**Nota 2:** Os ginastas suplentes da equipa deverão aguardar no local indicado pela organização para o efeito, ou na ausência da definição deste, em local indicado pelo diretor de competição. Os ginastas poderão envergar a roupa de competição ou em alternativa o equipamento de cerimónias protocolares do seu clube.

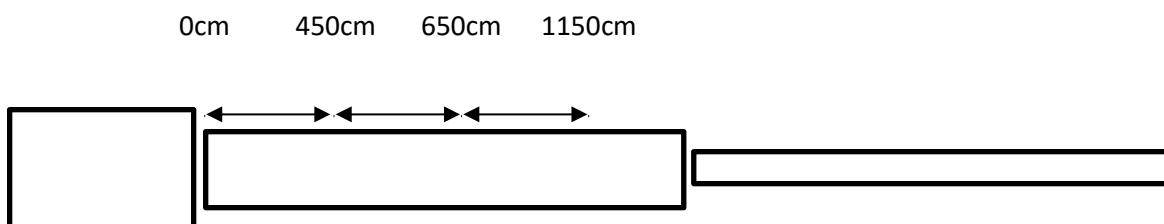
## 10 Equipamentos

- 10.1 Todas as competições organizadas pela FGP e pelas Associações Territoriais terão uma configuração simplificada, assim sendo o conjunto mínimo de aparelhos necessários são os seguintes:
- 10.1.1 Solo – 8 Rolos de praticável (14m x 2m x 0,035m), formando uma área de competição de 16m x 14m.
- 10.1.2 Tumbling - 1 pista de Tumbling insuflável (15m x 2,80m x 0,030m) + Plataforma de Corrida (16m x 1m x 0,030m) e respetiva zona de receção (6m x 3m x 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada.
- 10.1.3 Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4m x 2m x 0,05m / 0,010m).



10.1.4 Marcações na Pista de Saltos - São convencionadas as seguintes marcas de medida na pista de Tumbling utilizadas nas competições oficiais e sancionadas pela FGP:

**Marcações Oficiais na Pista (medidas em cm)**



10.1.5 Mini-Trampolim - 1 Mini-trampolim de 36 molas e 1 Mini- trampolim Open End, 1 rolo de corrida com 25m e uma mesa de saltos ajustável entre 1,25m e 1,35m para juvenis e 1,40m e 1,65m para juniores e seniores, com zona de colchões de receção (6m x 3m x 0,030m). A zona de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada.

10.1.6 Deve ser disponibilizado um colchão extra de receção que deverá ter no mínimo (4m x 2m x 0,05m /0,010m). Sempre que possível com a respetiva zona de segurança circundante.

## 11 Competições

### 11.1 Campeonato Nacional – Divisão Base (competição all-around):

11.1.1 Escalões Etários: Juvenis, Juniores e Seniores;

11.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento prévio;

11.1.3 Programa de competição: Solo + Tumbling + Mini-trampolim/Mesa;

11.1.4 Nesta competição serão apurados e atribuídos os títulos às equipas vencedoras da competição de Mini- Teamgym em cada um dos escalões e categorias, (Juvenis, Juniores e Seniores).

11.1.5 Prémios: Medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categorias.

### 11.2 Critérios de desempate:

11.2.1 Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:

11.2.1.1 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 3 especialidades);

11.2.1.2 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 3 especialidades);

12.2.1.3 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 3 especialidades);

### 11.3 Músicas e Cartas de Competição:

11.3.1 A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico para a FGP das músicas de acompanhamentos das diversas especialidades assim como para as cartas de competição. A FGP reserva-se ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos.

11.3.2 As Cartas de Competição utilizadas nas competições de Mini-Teamgym, são o modelo oficial das Cartas de Competição da European Gymnastics (EG) para as competições de Teamgym.

### 11.4 Números nos Equipamentos Individuais dos Ginastas:

11.4.1 Nas competições da divisão base sancionadas pela FGP, não se aplica a regra constante no Código de Pontuação da EG (CoP EG), respeitante aos números nos Equipamentos de Competição dos ginastas.

### 11.5 Transparências nos equipamentos de competição

11.5.1 Não se aplicará qualquer penalização às equipas que competem nas competições sancionadas pela Federação de Ginástica de Portugal, no que respeita à regra apresentada no ponto 4.2.1 do Código de Pontuação da EG (CoP EG) e que dita a não existência de quaisquer transparências nas roupas de competição.

## 12 Tabela resumo com os requisitos para as competições de Mini-Teamgym

12.1 As notas finais das especialidades de Solo, Tumbling e Minitrampolim são obtidas tendo em conta a utilização dos critérios e requisitos descritos no Código de Pontuação da EG (CoP EG) para a disciplina de Teamgym, mais as exceções apresentadas em baixo nas tabelas resumo, para as competições de Mini-Teamgym sancionadas pela FGP.

12.2 Todas as questões omissas no Código de Pontuação da EG (CoP EG) para a disciplina de Mini Teamgym, deverão ser previamente apresentadas ao Diretor Técnico Nacional que definirá em conjunto com a Comissão Técnica da disciplina e Direção da FGP quais os critérios a utilizar para as mesmas, nas competições de Mini-Teamgym.

12.3 Quando em competição e caso as mesmas não tenham sido alvo de análise preliminar caberá ao diretor da competição em acordo com o responsável pelos juizes na competição, decidir sobre as mesmas, aplicando-se essa regra definida *in loco* a todas as equipas em competição.

SOLO				
Escalão	Juvenis	Juniões	Seniores	Notas
Equipamento Desportivo	8 Rolos de Praticável 14mx2mx0,04m (16mx14m)			
Ginastas por Equipa	6 a 10 ginastas (equipas mistas - 1 terço da equipa composta por M/F)			
Tempo Total do Esquema	1:30" - 2:00"	1:45" - 2:15"		Apresentação feita com acompanhamento musical - CoP EG.
Número de Formações	Mínimo 4 e máximo (CoP EG)	Mínimo 6 e máximo (CoP EG)		
Dificuldade e Composição com as seguintes exceções ao CoP EG	<p><b>Elementos de Dificuldade a Realizar (6 elementos diferentes):</b></p> <p>2 "Balance Elements" + 1 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" 1 "Flexibility Element" 1 "Group Element"</p> <p>-----</p> <p><b>Não é obrigatório HB1001</b></p> <p>-----</p> <p><b>Não requer realização de Sequência Rítmica (RS)</b></p> <p>-----</p> <p><b>Não requer realização de Dificuldade em Movimento (DS)</b></p>	<p><b>Elementos de Dificuldade a Realizar (8 elementos diferentes):</b></p> <p>3 "Balance Elements" + 2 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" 1 "Flexibility Element" 1 "Group Element"</p> <p>-----</p> <p><b>Não é obrigatório HB1001</b></p> <p>-----</p> <p><b>Requer realização de Sequência Rítmica (RS)</b></p> <p>-----</p> <p><b>Não requer realização de Dificuldade em Movimento (DS)</b></p>	<p><b>Elementos de Dificuldade a Realizar (9 elementos diferentes):</b></p> <p>3 "Balance Elements" + 3 "Jumps/Hops/Leaps" + 1 "Acrobatic Element" 1 "Flexibility Element" 1 "Group Element"</p> <p>-----</p> <p><b>Não é obrigatório HB1001</b></p> <p>-----</p> <p><b>Requer realização de Sequência Rítmica (RS)</b></p> <p>-----</p> <p><b>Requer realização de Dificuldade em Movimento (DS)</b></p>	

Tumbling				
Escalão	Juvenis	Juniões	Seniores	Notas
<b>Equipamento Desportivo</b>	Pista Insuflável: 15mx2,80mx0,30m Plataforma de Corrida: 16mx1mx0,30m Zona de Receção Uniforme: 3mx6mx0,3m + Colchão Happy Landing: 2mx4mx0,1m			
<b>Ginastas por Passagem</b>	4 ginastas (equipas mistas - 50% M/F)			
<b>Tempo Total das Passagens</b>	máximo 1:30" (Exceção CoP EG)	máximo 2:30"		Apresentação feita com acompanhamento musical - CoP EG.
<b>Número de Passagens</b>	1 Passagem de equipa (teamround) + 1 Passagem Livre (Exceção CoP EG)	1 Passagem de equipa (teamround) + 2 Passagem Livres		As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente e outra com saltos atrás.
<b>Exceções ao Código UEG</b>	Cada série é composta por 2 saltos no mínimo e não são requisito obrigatório, saltos mortais com pirueta (360°) nem saltos múltiplos.			
	Para a dificuldade contam somente os dois saltos de maior dificuldade			
	A cada salto mortal realizado com um mínimo de uma pirueta (360°), é adicionado à dificuldade desse mesmo salto o valor de 0.6			
	A cada salto mortal múltiplo realizado, é adicionado à dificuldade desse mesmo salto o valor de 0.6			

Mini-Trampolim				
Escalão	Juvenis	Juniões	Seniores	Notas
<b>Equipamento Desportivo</b>	Mini-Trampolim de Teamgym de 36 Molas ou Eurotramp Open End Plataforma de Saltos de Teamgym (Mesa de Saltos) Zona de Receção Uniforme: 3mx6mx0,3m + Colchão Happy Landing: 2mx4mx0,1m Rolo de Corrida com 25m (mínimo)			
<b>Ginastas por Passagem</b>	4 ginastas (equipas mistas - 50% M/F)			
<b>Tempo Total das Passagens</b>	máximo 1:30" (Exceção CoP EG)	máximo 2:30"		Apresentação feita com acompanhamento musical - CoP EG.
<b>Número de Passagens</b>	1 Passagem de equipa (teamround) + 1 Passagem Livre (Exceção CoP EG)	1 Passagem de equipa (teamround) + 2 Passagem Livres		As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem com a mesa de saltos e outra sem.
<b>Exceções ao CoP EG</b>	Altura da Mesa de saltos para Juvenis (1,25 - 1,35m)	Altura da Mesa de saltos (CoP EG)		
	Não são requisito obrigatório, saltos mortais com pirueta (540°) nem saltos múltiplos.			
	A cada salto mortal simples realizado com mínimo de uma pirueta e meia (540°), é adicionado à dificuldade desse mesmo salto o valor de 0.6			
		A cada salto mortal múltiplo realizado, é adicionado à dificuldade desse mesmo salto o valor de 0.6		

### **13 Anexos:**

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

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

- Anexo 1 – Código de Pontuação European Gymnastics (CoP EG);
- Anexo 2 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova;
- Anexo 3 – Esclarecimentos European Gymnastics;
- Anexo 4 – Carta de Competição.