



REGIMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA

Índice

Preâmbulo	5
Artigo 1.º Participação	5
Artigo 2.º Escalões Etários	5
Artigo 3.º Equipamento	6
Artigo 4.º Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas	6
Artigo 5.º Fase Final – Especificações Técnicas e Pedagógicas	7
Artigo 6.º Classificação, Pontuação e Desempate	10
Artigo 7.º Arbitragem, Juízes e Secretariado de Prova	11
Artigo 8.º Prémios	11
Artigo 9.º Inscrições	11
Artigo 10.º Casos Omissos	12
ANEXOS	
Anexo I Tabela de Deduções GAM/GAF	13
Anexo II Critérios de Pontuação GpT	17
Anexo III Critérios de Pontuação Minitrampolim	21
Anexo IV Ginástica Artística Feminina - Programa de Exercícios Obrigatórios	25
Anexo V Fichas de Inscrição - Gpt, GAM, GAF, Minitrampolim e Experimentação	43

Preâmbulo

O presente **Regimento Específico** aplica-se à generalidade das provas de **Ginástica**, realizadas no âmbito das **Olisipiadas** em conformidade com o estabelecido no regime previsto no respetivo Regimento Geral de Provas, aprovado pelo Exm.º Sr. Vereador do Pelouro do Desporto, por via de Despacho, bem como nas Regras Oficiais em vigor nesta modalidade desportiva.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regimento de Prova da respetiva Fase, elaborado pela comissão respetiva. O Regulamento de Provas Oficial da Federação de Ginástica de Portugal aplica-se a todos os escalões, com adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao equipamento/material disponível e aos recursos humanos existentes.

Artigo 1.º Participação

As provas de Ginástica estão disponíveis a todas as Freguesias que garantam as condições de realização da Fase Local, na própria Freguesia ou na Unidade de Intervenção Territorial.

Artigo 2.º Escalões Etários

1. Os escalões etários, por disciplina, são os seguintes:

1.1. **Ginástica Artística, Masculina e Feminina (GAM e GAF)**, no Quadro 1:

Quadro 1

Época Desportiva	Ano Nascimento			
	Escalão I	Escalão II	Escalão III	Escalão IV
2019/2020	2013/2014	2011/2012	2009/2010	2006/2008

1.2. **Ginástica para Todos (GpT)**, no Quadro 2:

Quadro 2

Época Desportiva	Escalão Único
2019/2020	2006/2014

1.3. **Minitrampolim**, no Quadro 3:

Quadro 3

Época Desportiva	Ano Nascimento			
	Escalão I	Escalão II	Escalão III	Escalão IV
2019/2020	2013/2014	2011/2012	2009/2010	2006/2008

2. Cada atleta deverá participar na prova correspondente ao seu escalão.

Artigo 3.º

Equipamento

1. Todos os atletas devem apresentar-se com equipamento desportivo próprio adequado à prática da modalidade.
2. Poderá a organização proceder à desclassificação dos atletas que não respeitem o previsto no número anterior.

Artigo 4.º

Fase Local – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. A Fase Local tem como objetivo a realização de provas que visam promover o desenvolvimento e aprendizagem da Ginástica e o convívio entre atletas.
2. As provas serão organizadas por escalão. Na disciplina de **Minitrampolim** serão organizadas por escalão e sexo.
3. Na **Ginástica Artística Masculina e Feminina**, os atletas optam pelas especialidades que desejam participar.
4. Na **Ginástica Artística Masculina e Feminina**, de acordo com a dimensão do evento e condições do local de prática, poderá a Coordenação Local optar pela não utilização de música no aparelho solo.
5. **Até três semanas antes da realização do evento da Fase Local**, a Coordenação Local da Prova deverá receber informação sobre as disciplinas e especialidades em que cada atleta irá participar bem como a constituição das equipas e o material necessário para a prova, no caso da **Ginástica para Todos**.
6. A realização das provas na Fase Local será assegurada por cada Junta de Freguesia.
7. As regras de arbitragem e pontuações serão iguais às da Fase Final.

Artigo 5.º

Fase Final – Especificações Técnicas e Pedagógicas

1. Na Fase Final, cada Freguesia faz-se representar por atletas em cada disciplina e escalão. No **Minitrampolim** a representação far-se-á também por sexo.
2. Na **Ginástica Artística Masculina e Feminina** os atletas optam pelas especialidades que desejam participar.

3. Na **Ginástica para Todos** a equipa deverá ter no mínimo 6 (seis) atletas, podendo ser masculina, feminina ou mista.

4. **Até três semanas antes da realização da Fase Final** a Comissão Executiva deverá receber informação sobre as disciplinas e especialidades em que cada atleta irá participar bem como a constituição das equipas e o material necessário para a prova, no caso da **Ginástica para Todos**.

5. Todos os atletas representativos de uma Freguesia na Fase Final têm de ter participado na respetiva Fase Local pela mesma Freguesia.

6. Consoante o número de atletas e equipas inscritas como representantes das Freguesias na Fase Final, poderá a Comissão Organizadora limitar a representação por Freguesia por forma a tornar exequível a organização das provas.

7. As provas a realizar em cada disciplina deverão obedecer aos modelos consignados, respetivamente:

7.1. Ginástica Artística, Masculina e Feminina (GAM e GAF), apresenta uma lógica de progressão técnica vertical, independente de aparelho para aparelho, permitindo deste modo a possibilidade de participação por aparelhos e em graus de desenvolvimento diferentes (por exemplo: GAM - 7º Grau no Solo, 8º Grau em Saltos e 10º grau nas Paralelas, ou GAF - 8º Grau nos Saltos, 10º Grau na Trave e 8º Grau no Solo). Tal como consta nos quadros 4 e 5.

Quadro 4

Ginástica Artística Masculina (GAM)					
Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra fixa
Graus 10º até 7º	Graus 10º até 7º	Graus 10º até 7º	Graus 10º até 7º	Graus 10º até 7º	Graus 10º até 7º

Consultar link: http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/downloads/progama_base_gam_jan18.pdf

Quadro 5

Ginástica Artística Feminina (GAF)			
Solo	Saltos	Barra fixa/Paralelas	Trave
Graus 14º até 8º	Graus 14º até 8º	Graus 14º até 12º	Graus 14º até 8º

(consultar anexo IV)

A obtenção da nota final é dada através da soma da nota de dificuldade e da nota de execução.

Nota Final = Nota de Dificuldade + Nota Final de Execução

Nota de Dificuldade: Soma das diferentes partes de valor, **quando reconhecidas**, descritas nos diferentes graus dos exercícios obrigatórios.

Nota de Execução: todos os exercícios partem de **10.00 pts** aos quais são **subtraídas** as deduções à qualidade de execução, descritas anteriormente e previstas no Código da FIG.

7.2. Ginástica para Todos (GpT), no Quadro 6:

Quadro 6

Ginástica para Todos (GpT)		
Condicionantes técnicas	Constituição do Grupo	Equipas com 6 (seis) ou mais atletas
	Duração exercício	Máximo 5 (cinco) minutos
	Espaço	Área livre 20 (vinte) metros por 30 (trinta) metros
	Classificação	Menções: Ouro, Prata e Bronze A classificação é feita através da atribuição de uma das menções: Ouro, Prata e Bronze, consoante a qualidade da apresentação da equipa.
	Material disponível	7 (sete) rolos de praticável; 5 (cinco) colchões de quedas; 2 (dois) minitrampolins; 10 (dez) tapetes; 1 (um) plinto (*)
	Observação / Avaliação	Incide sobre as seguintes áreas: a) Entretenimento; b) Impressão geral; c) Inovação, originalidade e variedade; d) Técnica (qualidade e segurança). Nota: não há elementos obrigatórios.

(*) Com exceção dos rolos de praticável, o restante material estará colocado fora da área de apresentação e deve regressar ao mesmo local no final da apresentação. No final de cada apresentação a respetiva área deve ficar livre de qualquer material gímnico e limpa.

7.3. Minitrampolim: A estrutura do aparelho é metálica com 120 (cento e vinte) centímetros por 120 (cento e vinte) centímetros. A lona tem uma dimensão de 70 (setenta) centímetros por 60 (sessenta) centímetros, é constituída por tiras de nylon de 15 (quinze) milímetros de largura, sendo anexa à estrutura por molas metálicas.

7.3.1. Organização das provas:

7.3.1.1. Na prova de **Minitrampolim** existem 2 (duas) a 3 (três) passagens pelo minitrampolim, consoante o escalão, que constituem um concurso único. Cada passagem consiste em realizar apenas um elemento técnico (salto), após uma corrida de aproximação ao aparelho, devendo o atleta realizar uma receção estável em pé, sobre uma superfície de colchões dentro da área devidamente delimitada para o efeito.

7.3.1.2. A realização das provas será organizada por escalões.

7.3.1.3. A ordem de passagem da primeira rotação é definida por sorteio. Nas rotações seguintes a ordem de passagem poderá ser a mesma ou, se a organização da prova considerar que reúne condições para tal, reordenada por classificação após a rotação anterior, por ordem crescente do último para o 1º (primeiro) classificado (passando a ordem de passagem da rotação a ter como primeiro executante o último atleta da tabela classificativa e o último executante o primeiro da tabela classificativa).

7.3.1.4. A entidade organizadora das diferentes provas colocará à disposição dos atletas os equipamentos/aparelhos necessários.

7.3.2. **Generalidades das provas:**

7.3.2.1. No período de aquecimento e no decorrer da prova é permitido ao treinador/técnico acompanhar o desempenho dos atletas.

7.3.2.2. A intervenção direta do treinador/técnico durante a realização oficial de um exercício é penalizada com uma dedução de 1 (um) ponto na nota de cada juiz de execução, ou se o júri assim o considerar, a anulação do exercício.

7.3.2.3. É obrigatório o uso de sapatinhas de ginástica de sola fina.

7.3.2.4. O atleta só poderá iniciar o seu salto após o sinal do Chefe do Painel de Juizes.

7.3.2.5. Cada salto tem que terminar sobre os dois pés no colchão de receção.

7.3.3. **Posições requeridas durante um salto:** Em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas, os pés e as pernas devem estar unidos, e os pés e as pontas estendidos:

7.3.3.1. Dependendo da característica do movimento, o corpo deve estar engrupado, encarpado ou empranchado;

7.3.3.2. Os braços devem estar entendidos e/ou junto ao tronco sempre que possível;

7.3.3.3. Após um elemento técnico, o salto deve terminar de pé e com ambos os pés no colchão de receção.

7.3.4. **Pontuação:**

7.3.4.1. As notas parciais de cada salto no **Minitrampolim** são obtidas pela soma das 3 (três) notas intermédias de execução e adicionada a nota de dificuldade.

7.3.4.2. A nota final resulta do somatório das notas dos 2 (dois) ou 3 (três) saltos, consoante o escalão no **Minitrampolim**.

7.3.4.3. A diferença entre as notas de execução dos juizes não pode ser superior a 1/2 (meio) ponto, devendo os juizes aferir as notas para os limites regulamentares.

Quadro 7

Minitrampolim	
Saltos	Dif.
Salto vertical (Vela)	0,0
Salto vertical com posição engrupada	0,2
Salto vertical com carpa de pernas afastadas	0,3
Salto vertical com carpa de pernas juntas	0,4
Salto vertical com 1/2 pirueta vertical	0,4
Salto vertical com 1 pirueta vertical	0,5
Mortal à frente engrupado	0,7
Mortal à frente encarpado	0,9

7.3.5. Os atletas do **Escalão I** executarão 2 (dois) saltos e os atletas dos **Escalões II, III e IV** executarão no máximo 3 (três) saltos (quadro 7).

7.3.6. O treinador/técnico que acompanha os atletas deverá entregar até meia hora antes do início da prova os saltos que os atletas irão realizar.

Artigo 6.º
Classificação, Pontuação e Desempate

1. Na Fase Local e na Fase Final será efetuada uma classificação individual por disciplina gímnica / escalão / sexo.
2. A classificação individual é obtida pela soma de pontos de cada uma das provas da disciplina gímnica / escalão / sexo.
3. Na **Ginástica Artística**, a classificação individual resulta do somatório da pontuação obtida em 3 (três) das 4 (quatro) especialidades efetuadas (as 3 (três) com melhor classificação) independentemente do número de especialidades que o atleta tenha participado. A pontuação em cada especialidade resulta da soma da nota de dificuldade e da nota de execução.
4. Na **Ginástica para Todos**, as equipas participantes serão avaliados qualitativamente em 3 (três) menções: Ouro, Prata e Bronze.
5. No **Minitrampolim** a classificação individual final por escalão e sexo resulta do somatório das notas dos 2 (dois) ou 3 (três) saltos (consoante o escalão etário) definidos para o escalão. A pontuação de cada salto resulta da soma das 3 (três) notas intermédias de execução e adicionada a nota de dificuldade do salto.
6. A classificação dos atletas por prova / escalão / sexo será determinada de acordo com a sua classificação seguindo o critério previsto no Quadro 8.

Quadro 8

Classificação versus Pontuação	
1º Classificado	24 pontos
2º Classificado	23 pontos
3º Classificado	22 pontos
4º Classificado	21 pontos
5º Classificado	20 pontos
(...)	(...)

8. Haverá ainda uma classificação coletiva de Freguesia sendo o somatório da pontuação obtida em todas as provas, através do melhor resultado do atleta da freguesia em cada uma das mesmas.

Artigo 7.º
Arbitragem, Juízes e Secretariado de Prova

1. Na disciplina de **Ginástica Artística Masculina e Feminina**, sempre que possível, devem pontuar 1 (um) juiz de dificuldade, responsável pelo reconhecimento dos elementos executados, e 2 (dois) juízes de execução, responsáveis pelas penalizações devido a erros técnicos. O painel de juízes deverá manter-se do início ao final da prova (Anexo 1).

2. Na disciplina de **Ginástica para Todos**, o grupo de avaliadores deve ser constituído por 4 (quatro) juízes e 1 (um) juiz árbitro. O painel de juízes deve manter-se do início ao final da prova (Anexo 2).

3. Na disciplina de **Minitrampolim**, sempre que possível, devem pontuar 1 (um) juiz de dificuldade, responsável pelo reconhecimento dos elementos executados, e 2 (dois) juízes de execução responsáveis pelas penalizações devido a erros técnicos. O painel de juízes deverá manter-se do início ao final da prova (Anexo 3).

4. As funções do secretariado de prova são:

4.1. Criar o programa de provas, agrupando os atletas por provas e séries;

4.2. Organizar os atletas na zona de chamada, encaminhando-os para o respetivo local de prática;

4.3. Receber todos os programas de provas com as avaliações de todos os atletas;

4.4. Realizar o secretariado da prova;

4.5. Disponibilizar programas de prova e material de secretaria a todos os juízes.

5. Os árbitros e juízes são elementos dos cursos técnicos profissionais e/ou colaboradores dos clubes e das Juntas de Freguesia participantes, supervisionados pela Federação Portuguesa de Ginástica e pela Associação de Ginástica de Lisboa.

Artigo 8.º

Prémios

Os prémios a atribuir aos atletas e às equipas são os previstos nas normas estabelecidas no **Regimento Geral das Olisipiadas**.

Artigo 9.º

Inscrições

As inscrições efetuam-se de acordo com as normas estabelecidas no **Regimento Geral das Olisipiadas**.

Artigo 10.º

Casos Omissos

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regimento, são analisados, integrados e resolvidos, de acordo com a legislação subsidiária aplicável, nomeadamente, a *Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva* e os Regulamentos da Federação de Ginástica de Portugal, respetivamente pela Coordenação Local ou pela Comissão Executiva e, em última instância, pela Comissão Organizadora.

2. Da decisão da Comissão Organizadora não cabe recurso.

ANEXO I
Tabelas de Deduções GAM|GAF

TABELAS DE DEDUÇÕES GAM|GAF

ERROS TÉCNICOS	Pequenos (0,1)	Médios (0,2)	Grandes (0,5)
Braços ou pernas fletidas	X	X	
Pernas afastadas	X	X	
Corpo relaxado durante o exercício		X	
Desequilíbrios	X		
Definições insuficientes das posições: engrupada, encarpada, empranchada	X	X	
Altura insuficiente em saltos gímnicos e acrobáticos	X	X	
Duração das paragens obrigatórias (2")		X (<2")	
Falta de ritmo durante o exercício		X	
Queda			1,0
execução de elementos suplementares		X	
Omissão de elementos ou ligações	Dedução do juiz D, do valor correspondente		

TABELA DE DEDUÇÕES ESPECÍFICAS DE SALTOS (14º ao 1º grau)			
Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG			
FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Falta de extensão do corpo	X	X	X
Ombros avançados no momento de empurrar o Bock, Plinto ou Mesa de Saltos		X	X
Altura insuficiente no 1º (primeiro) voo	X	X	X
Comprimento insuficiente no 2º (segundo) voo	X	X	
Falta de extensão do corpo antes da receção	X	X	
Desvio na direção do salto	X	X	
Ajuda na receção do salto			0,50
Salto Grau 8 (oito) – Pernas abaixo da horizontal			0,80
Ajuda durante o salto			Salto nulo

TABELA DE PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS Paralelas, Trave e Solo

Outras penalizações não constantes desta tabela, serão feitas segundo o CP da FIG

FALTAS	Pequenas 0,10 pts	Médias 0,30pts	Grandes 0,50 pts ou mais
Deduções FIG adaptadas			
Duração das paragens obrigatórias de 2 (dois) segundos		X Menos de 2''	Sem paragem Perda do valor correspondente
Definição insuficiente das posições engrupada, encarpada e empranchada	X	X	
Afastamento insuficiente de pernas (relativamente à amplitude exigida no EOb)	X < 20°	X < 45°	> 45° Não reconhecido
Desvio da amplitude dos balanços (Paralelas Assimétricas) tendo como referência os ângulos exigidos em cada elemento	X ≤15°	X > 15°	
Saídas do praticável, cada vez (dedução à Nota final)	X		
Deduções específicas			
Execução de elementos suplementares (facilitadores)		X	
Agarrar a trave por baixo nos rolamentos		X	
Amplitude da posição de vela	X ≤10°	X Entre 10° e 30°	Abaixo 30° Não reconhecido
Omissão de um elemento			Perda do valor correspondente
Omissão de uma ligação			X
Ajuda em qualquer elemento dos EOb			X Perda do valor correspondente
Deduções por tempo a mais	X		
Não cumprir ordem dos EOb	X		
Exercícios curtos – Não cumprir 50% Nota D			2,00
Deduções expressão artística			
Falta de ritmo e harmonia nos elementos e/ou ligações (cada vez)	X		
Falta de ritmo e harmonia durante todo o exercício	X	X	X

ANEXO II
Cr terios de Pontua o GpT

ANEXO III
Cr terios de Pontua o
MINITRAMPOLIM

1. Deveres dos Juizes:

1.1. Os juizes analisam os seguintes aspetos nos saltos de Minitrampolim:

1.1.1. Chamada para o aparelho;

1.1.2. Amplitude do Salto;

1.1.3. Correção Técnica (caraterísticas específicas dos elementos técnicos);

1.1.4. Receção.

2. Deduções por execução incorreta:

2.1. Falta de técnica, altura, controlo e ritmo de cada elemento;

2.2. Falta de estabilidade após o último elemento técnico: Receção em ambos os pés mas falta de estabilidade e não ficar imóvel, 3 (três) segundos;

2.3. Tocar no colchão de receção, com 1 (uma) ou 2 (duas) mãos depois do último elemento técnico;

2.4. Aterrar fora do colchão de receção;

2.5. Cair de joelhos, gatas, sentado ou deitado;

2.6. Após a receção, tocar com qualquer parte do corpo no Minitrampolim.

CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO MINITRAMPOLIM

	Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
1	Amplitude do Salto					
2	Correção Técnica					
3	Receção					

4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade					

TOTAL (4 + 5)	
----------------------	--

ANEXO IV

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

- PROGRAMA DE EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS -








Índice

Saltos	57
Paralelas Assimétricas	58
Trave	60
Solo	65

SALTOS

- Os saltos podem ser executados no Bock, no Plinto ou na Mesa de Saltos.
- As medidas do Bock, Plinto e Mesa de Saltos, estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 14 e o grau 8).
- Não é permitida a utilização de dois trampolins.
- Sempre que necessário, é permitida a utilização de colchão suplementar nas receção dos saltos.

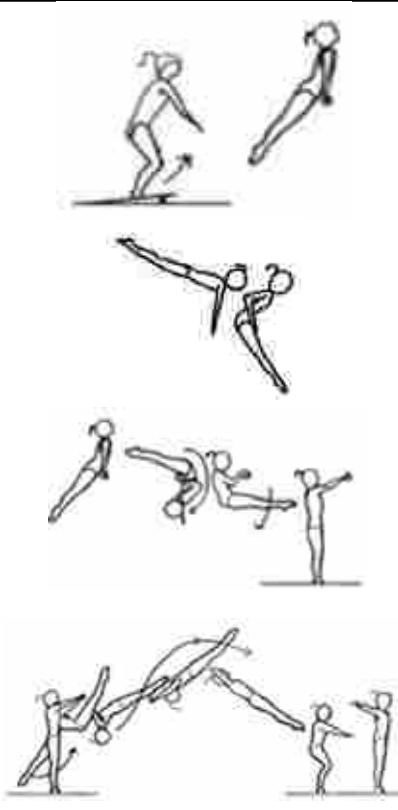
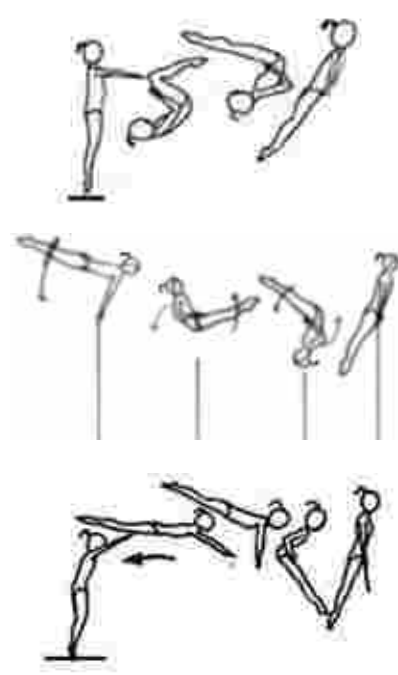
SALTOS OBRIGATÓRIOS





Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 14	Plinto transversal À altura do abdómen	1,60 pts	Salto de coelho para o plinto transversal e sem paragem salto em extensão para o colchão	
Grau 13	Plinto Longitudinal À altura do abdómen	1,90 pts	Saltar e colocar as mãos no início do plinto longitudinal e os pés atrás para posição de cócoras. Sem paragem colocar as mãos à frente e salto de eixo para o colchão	
Grau 12	Bock À altura do abdómen	2,20 pts	Salto de eixo	
Grau 11	Bock À altura do abdómen	2,60 pts	Salto de entre-mãos engrupado	
Grau 10	Plinto transversal À altura do abdómen	3,00 pts	Salto de eixo	
Grau 9	Plinto transversal À altura do abdómen	3,40 pt	Salto de entre-mãos engrupado	
Grau 8	Plinto transversal À altura do abdómen	3,80 pt	Salto de entre-mãos com pernas estendidas corpo acima da horizontal no 1º (primeiro) voo	

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

- Os exercícios propostos são executados na Barra fixa;
- As medidas das PA estão definidas em cada um dos graus (entre o grau 14º e o 12º).
- Os elementos descritos nos exercícios obrigatórios têm que ser executadas pela ordem descrita.

EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS


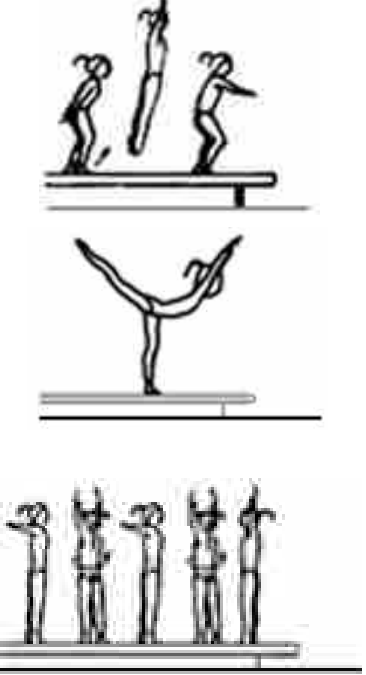
Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 14	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,60 pts	<p>Saltar para apoio facial no bi = 0,2 pts</p> <p>Dois pequenos balanços à retaguarda em apoio facial pelo menos à horizontal = 0,2 pts+0,2 pts</p> <p>Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,2 pts</p> <p>Sem passos suplementares, balanço por baixo do bi para saída de báscula = 0,8 pts</p>	
Grau 13	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	1,90 pts	<p>Subida de frente para apoio facial no bi = 0,8 pts</p> <p>Volta de apoio à retaguarda = 0,8 pts</p> <p>Saída de balanço em apoio à retaguarda = 0,3 pts</p>	




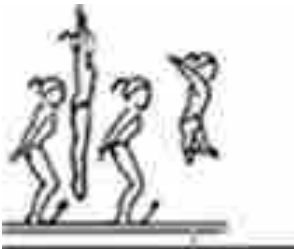


Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 12	Barra Fixa ou Banzo Inferior das PA (à altura dos ombros)	2,20 pts	No bi subida de frente para apoio facial = 0,7 pts	
			Volta de apoio à retaguarda = 0,7 pts	
			Rolamento lento à frente com pernas estendidas até tocar com os pés no chão = 0,3 pts	
			Sem passos suplementares, balanço por baixo do bi para saída de báscula = 0,5 pts	


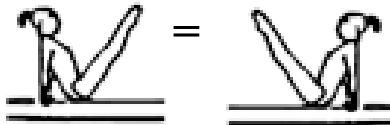

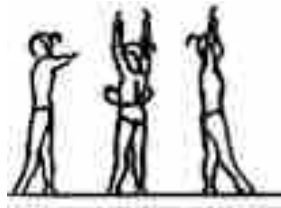
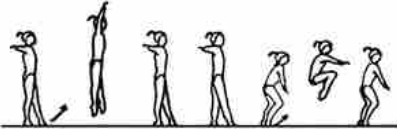




TRAVE

- Os exercícios na Trave (TRA) podem ser executados no banco sueco, na trave baixa ou na trave FIG.
- Os elementos entre os graus 14 e 8 devem ser executados pela ordem apresentada nos exercícios.
- É permitida a colocação de um trampolim na entrada.


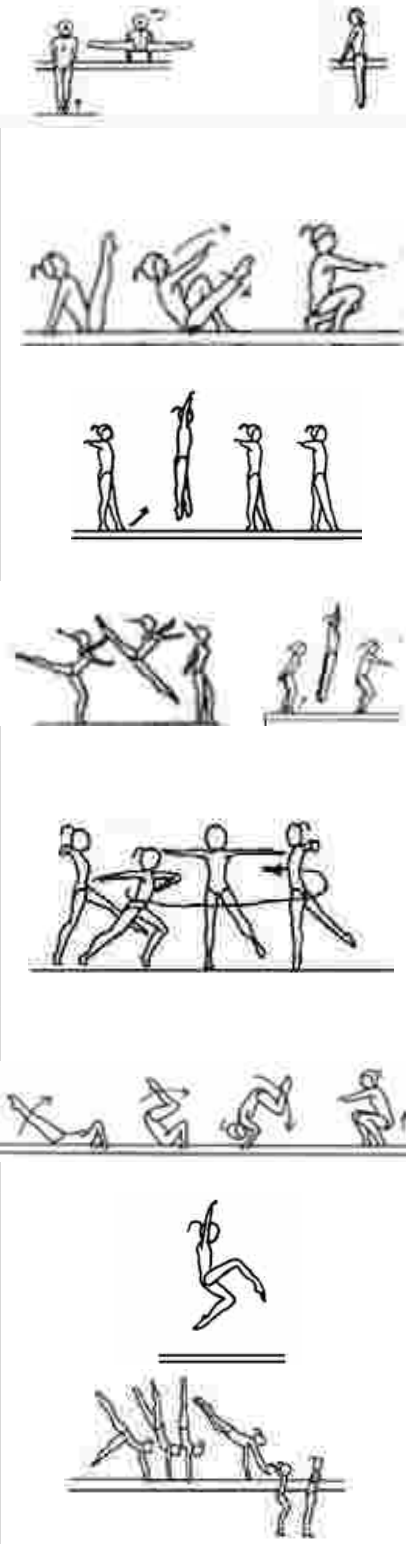
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 14	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,60 pts	<p>Salto para a ponta do banco sueco sobre um pé = 0,2 pts</p> <p>3 passos na ponta dos pés = 0,2 pts</p> <p>Equilíbrio 2" (dois segundos) na ponta dos pés, um pé ligeiramente à frente, braços em elevação lateral = 0,4 pts</p> <p>Levantar a perna direita à frente estendida e repetir com a perna esquerda = 0,4 pts</p> <p>Saída: salto em extensão na ponta do banco sueco/trave baixa = 0,4 pts</p>	
Grau 13	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,90 pts	<p>Salto para a ponta da trave a pés juntos = 0,2 pts</p> <p>Dois passos em frente, juntar as pernas, salto em extensão = 0,2 pts</p> <p>Avião 2" (dois segundos) Posição de braços livre = 0,3 pts</p> <p>1/2 (meia) volta sobre os 2 (dois) pés (em 1/2 (meia) ponta), passo atrás, 1/2 (meia) volta sobre os 2 (dois) pés braços em elevação superior durante as 1/2 (meias) voltas = 0,3+ 0,3 pts</p>	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 13 (Cont.)	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	1,90 pts	Dois passos salto de gato = 0,3 pts Saída: salto em extensão com ½ (meia) volta na ponta da trave = 0,3 pts	
Grau 12	Banco Sueco ou trave baixa (junto aos colchões)	2,20 pts	De pé frente à ponta da trave, pequena flexão das pernas e rolamento à frente para terminar sobre 1 (um) ou 2 (dois) pés = 0,5 pts	
			Elevar-se sobre uma perna, troca passo = 0,3 pts	
			Salto com afastamento lateral das pernas 135° (cento e trinta e cinco graus) afastamento = 0,4 pts	
			Dois passos em ½ (meia) ponta, bandeira = 0,1 pts + 0,5pts	
			Saída: salto engrupado = 0,4 pts	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 11	Trave (de acordo com o escalão etário)	2,60 pts	Saltar para apoio facial, passar 1 (uma) perna em extensão para ficar na posição a cavalo = 0,1 pts	
			Unir as pernas ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente 2" (dois segundos) = 0,1 pts	
Grau 11	Trave baixa (de acordo com o escalão etário)	2,60 pts	Afastar as pernas, deitar posição facial (0,2 pts) seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária em elevação atrás perna estendida (0,1pts), levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás (0,2 pts)	
			Dois passos em 1/2 (meia) ponta, 1/2 (meia) volta sobre os dois pés = 0,1 + 0,2 pts	
Grau 10	Trave	3,00 pts	Elevar-se para a posição de pé, troca passo, salto engrupado = 0,3+0,4 pts	
			Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto engrupado para chegar à posição de pé = 0,5 pts	
Grau 10	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,00 pts	Apoiar as mãos na trave, saltar com afastamento lateral das pernas colocando os pés na trave = 0,3 pts	
			Passar a posição de deitada dorsal (0,2 pts), rolar atrás (0,3 pts), vela (0,4 pts), rolar à frente para a posição de cócoras (0,6 pts)	
Grau 10	Trave	3,00 pts	Elevar-se para a posição de pé, um ou dois passos, salto enjambé (135° afastamento) = 0,5 pts	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 10 (Cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,00 pts	Um passo salto de gato = 0,3 pts	
			Alguns passos até à ponta da trave e saída de salto de carpa para chegar à posição de pé = 0,4 pts	
Grau 9	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,40 pts	Apoiar as mãos na trave, passar 1 (uma) perna em extensão para ficar na posição a cavalo = 0,3 pts	
			Unir as pernas ângulo com pernas unidas, mãos apoiadas atrás longitudinalmente 2" (dois segundos) = 0,2 pts	
			Afastar as pernas, deitar posição facial seguido de apoio de um joelho na trave, perna contrária em elevação atrás perna estendida, levantar apoiando-se sobre a perna que estava em elevação atrás = 0,2 + 0,2 + 0,3pts	
			2 (dois) passos em 1/2 (meia) ponta, 1/2 (meia) volta sobre os 2 (dois) pés = 0,1 + 0,2pts	
			Troca-passo, salto engrupado = 0,2 + 0,3 pts	
			Rolamento à frente elevar-se sobre uma perna = 0,8 pts	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 9 (Cont.)	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,40 pts	Saída: salto em extensão com 1 (uma) pirueta na ponta da trave = 0,6 pts	
Grau 8	Trave (de acordo com o escalão etário)	3,80 pts	<p>Saltar para ângulo em posição transversal da trave, ¼ (um quarto) de volta em ângulo para em posição a cavalo = 0,5 + 0,2 pts</p> <p>Sentar e apoiar as duas mãos atrás, para sentada longitudinal, unir as pernas em extensão elevadas, levantar com um pé ligeiramente avançado = 0,2 pts</p> <p>Troca passo com a perna direita ou com a perna esquerda = 0,1 pts + 0,1 pts</p> <p>Sissone + salto em extensão = 0,6 + 0,2 pts</p> <p>½ (meio) pivot sobre uma perna (perna livre fletida ou estendida) = 0,5 pts</p> <p>Rolamento à frente ou rolamento à retaguarda para a posição de cócoras = 0,6pts</p> <p>Alguns passos salto de gato = 0,2 pts</p> <p>Saída: Balançar para apoio invertido, e largando a trave com a mão esquerda ou direita, sair para chegar de pé = 0,6 pts</p>	

SOLO

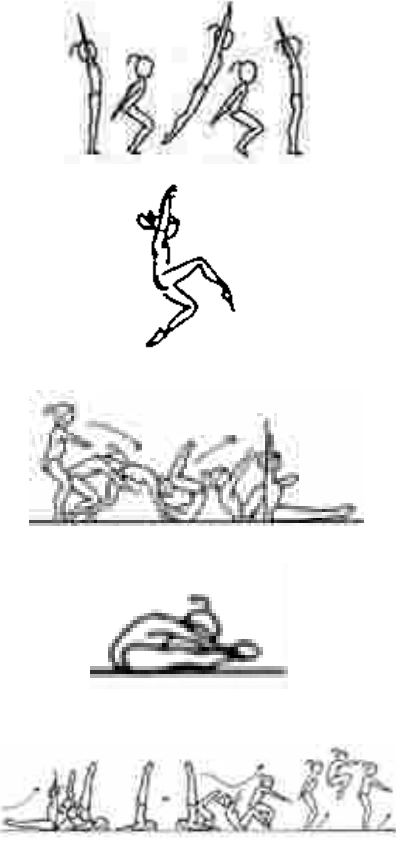
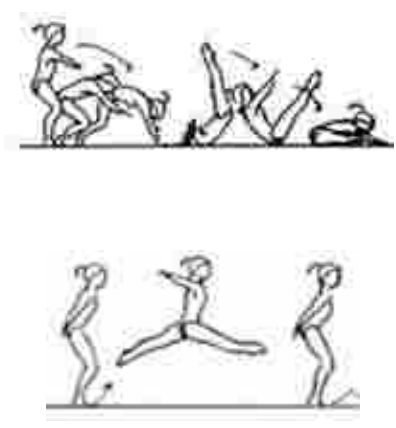
- Os exercícios podem ser, ou não, acompanhados por música. A música e coreografias podem ser consultadas no site da FGP: <http://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=1>


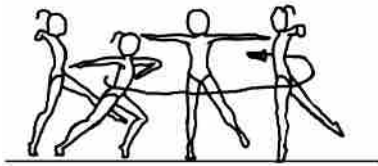
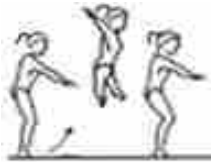





- Os elementos devem ser executados pela ordem apresentada nos exercícios.


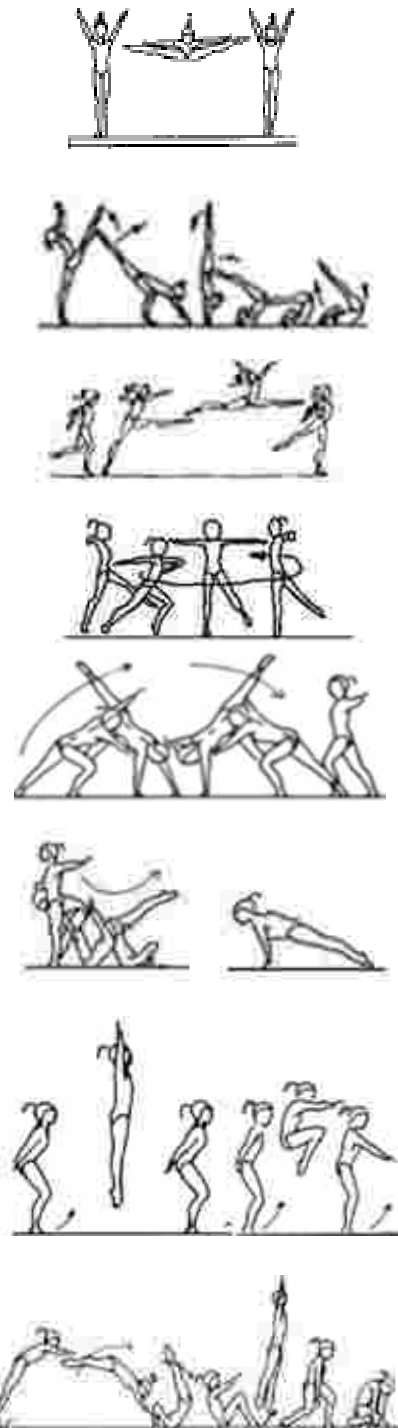
- A direção dos exercícios é livre, podendo a atleta percorrer todo o rolo do praticável.











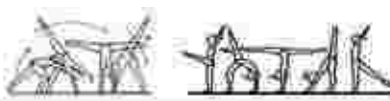
A direção dos exercícios é livre, devendo ser em todos os graus considerado apenas a existência de um rolo de praticável

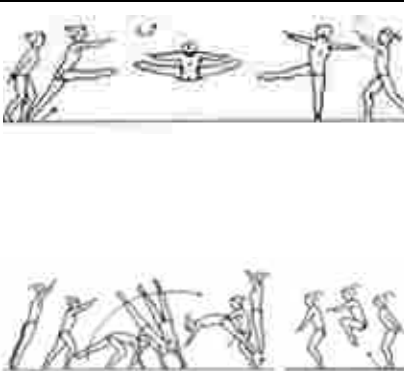
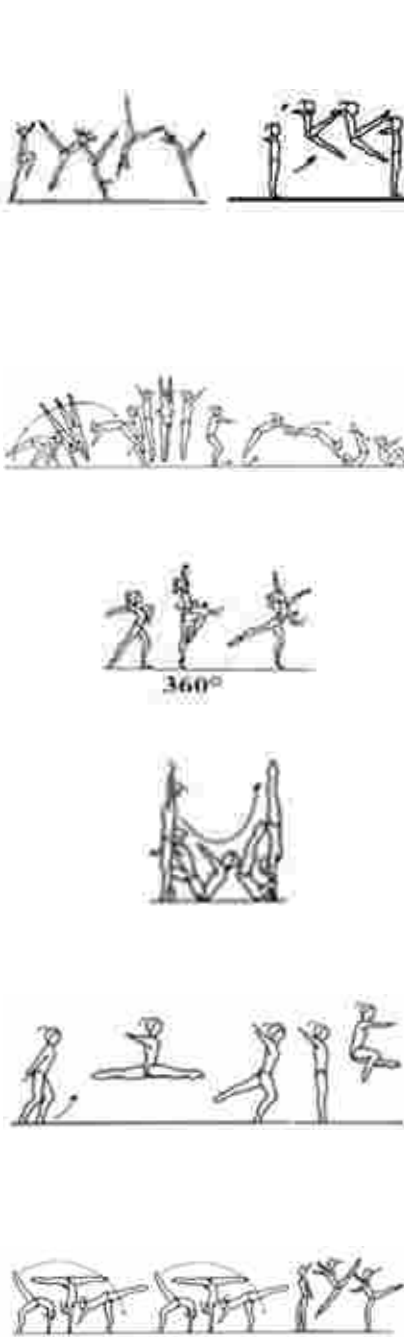
EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 14	Rolo do praticável	1,60 pts	<p>Da posição de pé, alguns passos para chegar com pés juntos, salto em extensão, receção com os pés juntos = 0,1 + 0,1 pts</p> <p>Troca passo, salto de gato = 0,1 + 0,2pts</p> <p>Rolamento à frente para terminar sentada com pernas unidas = 0,4 pts</p> <p>Flexão de tronco à frente tocar com o peito nas pernas aguentar 2" (dois segundos) = 0,2 pts</p> <p>Rolar à retaguarda até apoiar os ombros, vela, rolar à frente e passando pela posição de cócoras salto engrupado = 0,2 + 0,3 pts</p>	
Grau 13	Rolo do praticável	1,90 pts	<p>Da posição de pé, troca passo, unir os pés, rolamento à frente para terminar sentado com pernas afastadas, flexão do peito à frente (folha), tocar com o peito no chão, braços estendidos em posição livre = 0,2 + 0,2 pts</p> <p>Endireitar o tronco e fletindo uma perna sobre a outra, passando pela posição ajoelhada elevar-se até à posição de pé, troca passo com a perna direita, troca passo com a perna esquerda, juntar os pés salto de afastamento antero-posterior das pernas 135° (cento e trinta e cinco graus) = 0,1 + 0,1 + 0,2pts</p>	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 13 (Cont.)	Rolo do praticável	1,90 pts	Passo de valsa, unir os pés, rolamento atrás engrupado = 0,2 + 0,3pts	
			Rolar à retaguarda até apoiar os ombros, vela, rolar à frente até à posição de pé, um passo e ½ (meio) pivot 180° (cento e oitenta graus) sobre 1 (um) pé (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 + 0,2 pts	
			Alguns passos de corrida e com chamada a dois pés e salto com afastamento lateral das pernas 135° (cento e trinta e cinco graus) = 0,3 pts	
Grau 12	Rolo do praticável	2,20 pts	Troca passo, salto de gato seguido de sissone = 0,1 + 0,3 pts	
			Um ou dois passos balanço para apoio invertido para voltar à posição de pé = 0,3 pts	
			Um passo roda = 0,3 pts	
			Juntar as pernas, rolamento atrás com pernas estendidas para terminar com pernas afastadas tronco inclinado à horizontal, braços laterais, ¼ (um quarto) de volta e sem colocar as mãos no chão deslizar até espargata antero-posterior = 0,2+ 0,2 pts	
			Passar a perna de trás estendida para a unir à da frente, marcar com as mãos atrás da bacia, deitar e subir para ponte = 0,3 pts	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 12 (Cont.)	Rolo do praticável	2,20 pts	Baixar para a posição de deitada estendendo o corpo e rolar ½ (meia) volta para a posição de deitada facial, mãos apoiadas ao lado do corpo, puxar lentamente as pernas e rolamento à frente para chegar na posição de pé, alguns passos de corrida e juntando as pernas salto em extensão com 360° (trezentos e sessenta graus) = 0,1 + 0,2 + 0,2 pts	
Grau 11	Rolo do praticável	2,60 pts	<p>Da posição de pé, troca passo, juntar as pernas e salto de carpa = 0,4 pts</p> <p>Um passo em frente, balanço para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,5 pts</p> <p>Alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado) = 0,4 pts</p> <p>½ (meio) pivot sobre 1 (um) pé (perna livre fletida ou estendida) = 0,1 pts</p> <p>Um passo, elevar uma perna e roda = 0,3 pts</p> <p>Unir as pernas rolamento atrás com pernas estendidas para terminar em posição de prancha facial = 0,4 pts</p> <p>Passar para a posição de cócoras com as mãos apoiadas no solo, elevar-se para a posição de pé, alguns passos unir os pés salto em extensão seguido de salto engrupado = 0,1 pts</p> <p>Alguns passos de corrida rolamento saltado, para terminar com um joelho no chão, a outra perna fletida, posição de braços livre = 0,3 + 0,1 pts</p>	

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 10	Rolo do praticável	3,00 pts	<p>Da posição de sentido, um passo à frente para a posição de ligeiro afundo pivot de 360° (trezentos e sessenta graus) sobre uma perna (perna livre fletida ou estendida) = 0,3 pts</p> <p>Um passo em frente subir para apoio invertido, descer para ponte e levantar-se para a posição de pé sobre as duas pernas = 0,5 pts</p> <p>Dois ou três passos em ½ (meia) ponta e onda do corpo atrás levando os braços até à elevação superior, ½ (meia) volta sobre os dois pés alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado), salto de gato (seguido ou com passos de intervalo) = 0,1 + 0,1 + 0,3 + 0,2 pts</p> <p>Um ou dois passos aranha atrás = 0,3 pts</p> <p>Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com ½ (meia) volta para passar por avião e terminar em afundo (recepção sobre a perna de impulsão) = 0,3 pts</p> <p>Juntar os pés, fletir as pernas e subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio invertido, seguido de rolamento à frente = 0,3 + 0,1 pts</p> <p>Alguns passos de corrida, rondada, salto em extensão e termina com um passo à retaguarda em afundo, um braço arredondado à frente do corpo e o outro em elevação superior = 0,5 pts</p>	      
Grau 9	Rolo do praticável	3,40 pts	<p>Da posição de sentido, troca passo salto de gato com ½ (meia) volta = 0,3 pts</p> <p>Alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção com uma perna = 0,5 pts</p> <p>Dois ou três passos, salto enjambé (salto de veado), seguido de sissone = 0,3 + 0,2pts</p> <p>Um ou dois passos, elevar uma perna roda seguida de aranha atrás = 0,3 + 0,4 pts</p>	   

Grau	Aparelho/ Medidas	Ajuizamento		
		Valor do Salto	Descrição do Salto Obrigatório	Figura
Grau 9 (Cont.)	Rolo do praticável	3,40 pts	<p>Alguns passos de corrida salto enjambé com $\frac{1}{4}$ (um quarto) de volta (salto de lado) = 0,4 pts</p> <p>Alguns passos de corrida rondada, salto em extensão, salto engrupado = 0,7 + 0,1 + 0,2 pts</p> <p>Galope lateral, passo lateral para afundo lateral, posição de braços livre</p>	
Grau 8	Rolo do praticável	3,80 pts	<p>Partindo da posição de pé, dois passos uma volta de 360° (trezentos e sessenta graus) em meia ponta sobre os 2 (dois) pés, passo de valsa = 0,3 + 0,1 pts</p> <p>Alguns passos de corrida salto de mãos com recepção a uma perna, troca passo, salto de tesoura = 0,4 + 0,1 + 0,3 pts</p> <p>Alguns passos rondada com salto em extensão com $\frac{1}{2}$ (meia) volta, terminando sobre os dois pés, rolamento à frente saltado = 0,6 + 0,4 pts</p> <p>Um ou dois passos, pivot de 360° (trezentos e sessenta graus) = 0,3 pts</p> <p>Rolamento atrás com pernas e braços fletidos para chegar a apoio invertido = 0,4 pts</p> <p>Alguns passos de corrida salto enjambé (salto de veado) seguido de salto engrupado com uma perna estendida à frente (pistola) com chamada a pés juntos = 0,3 + 0,2 pts</p> <p>Tic-tac (balanço para apoio invertido, descer para ponte sobre uma perna e voltar para trás com a mesma perna) seguido de sissone = 0,2 + 0,2pts</p>	

ANEXO V

FICHAS DE INSCRIÇÃO

- GINÁSTICA PARA TODOS
- GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
- GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
- MINITRAMPOLIM
- EXPERIMENTAÇÃO

FICHA INSCRIÇÃO | GINÁSTICA PARA TODOS

Evento _____

Data ____/____/____

Nome da equipa _____

Clube _____ Freguesia _____

Nome dos Ginastas

Data de nascimento

(dia/mês/ano)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Observações: _____

Material utilizado na apresentação: _____

FICHA INSCRIÇÃO | GINÁSTICA ARTISTICA MASCULINA

Evento _____

Data ____/____/____

Nome da equipa _____

Clube _____ Freguesia _____

Nome dos Ginastas	Data de nascimento (dia/mês/ano)	Escalão	S	CA	A	SC	P	B
1. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
5. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
6. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
7. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
8. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
9. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
10. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
11. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
12. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
13. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
14. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
15. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
16. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
17. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
18. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
19. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
20. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
21. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
22. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
23. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
24. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Observações: _____

FICHA INSCRIÇÃO | GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Evento _____

Data ____/____/____

Nome da equipa _____

Clube _____ Freguesia _____

Nome dos Ginastas	Data de nascimento (dia/mês/ano)	Escalão	Música	SC	B	T	S
1. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
4. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
5. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
6. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
7. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
8. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
9. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
10. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
11. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
12. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
13. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
14. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
15. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
16. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
17. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
18. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
19. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
20. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
21. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
22. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
23. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
24. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Observações: _____

FICHA INSCRIÇÃO | MINITRAMPOLIM

Evento _____

Data ____/____/____

Nome da equipa _____

Clube _____ Freguesia _____

Nome dos Ginastas	Data de nascimento (dia/mês/ano)	Escalão	Género	Salto 1	Salto 2	Salto 3
1. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
2. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
3. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
4. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
5. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
6. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
7. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
8. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
9. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
10. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
11. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
12. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
13. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
14. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
15. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
16. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
17. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
18. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
19. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
20. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
21. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
22. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
23. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____
24. _____	____/____/____	_____	_____	_____	_____	_____

Observações: _____

FICHA INSCRIÇÃO | EXPERIMENTAÇÃO

Evento _____

Data ____/____/____

Nome da equipa _____

Clube _____ Freguesia _____

Nome dos Ginastas	Data de nascimento (dia/mês/ano)	Género
1. _____	____/____/____	_____
2. _____	____/____/____	_____
3. _____	____/____/____	_____
4. _____	____/____/____	_____
5. _____	____/____/____	_____
6. _____	____/____/____	_____
7. _____	____/____/____	_____
8. _____	____/____/____	_____
9. _____	____/____/____	_____
10. _____	____/____/____	_____
11. _____	____/____/____	_____
12. _____	____/____/____	_____
13. _____	____/____/____	_____
14. _____	____/____/____	_____
15. _____	____/____/____	_____
16. _____	____/____/____	_____
17. _____	____/____/____	_____
18. _____	____/____/____	_____
19. _____	____/____/____	_____
20. _____	____/____/____	_____
21. _____	____/____/____	_____
22. _____	____/____/____	_____
23. _____	____/____/____	_____
24. _____	____/____/____	_____

Observações: _____

