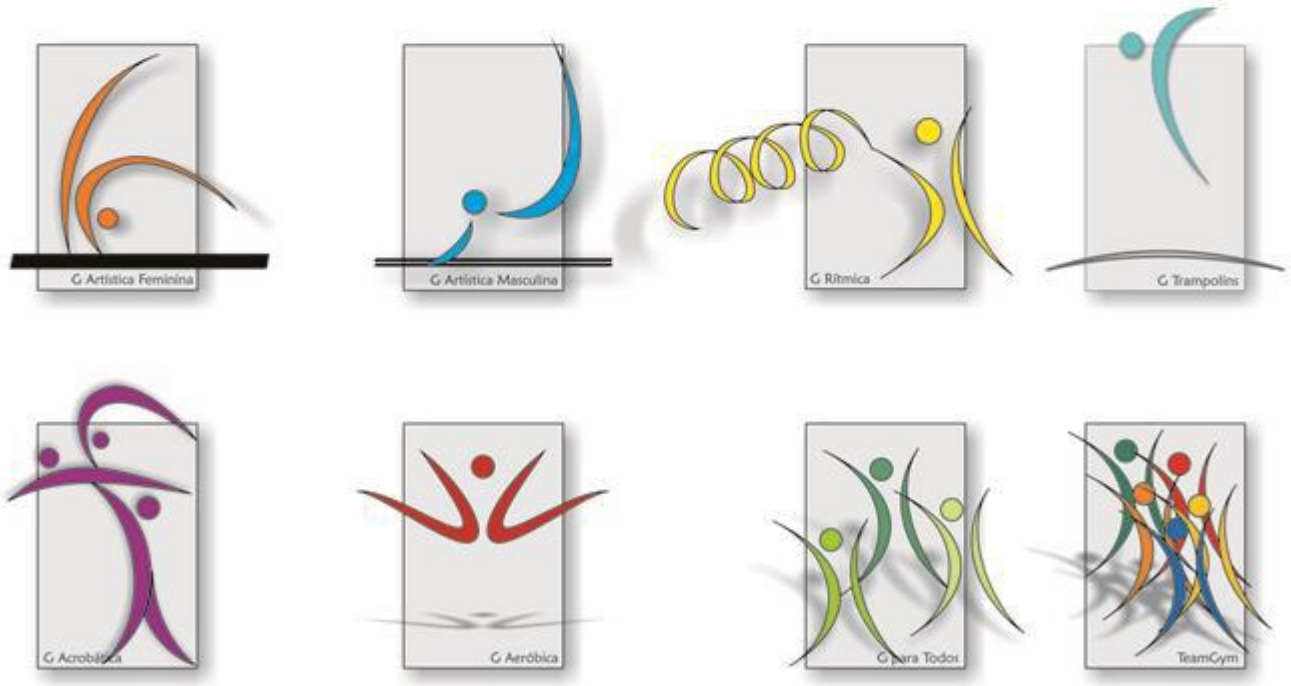
Federação
de Ginástica
de Portugal



Índice

SECÇÃO 1 – Disposições comuns 4
1. Considerações Gerais 4
2. Programas e Projetos 4
3. Regulamentos e Documentos orientadores 4
4. Acesso ao Campeonato Nacional 5
5. Cerimónias protocolares 5
6. Estandartes 5
7. Empates 6
8. Emblemas 6
9. Protestos 6
10. Horários das Competições 7
11. Filiações 7
12. Participação em Eventos 7
13. Inscrições em Competições e Eventos 8
14. Acreditações 9
15. Parcerias entre Clubes 9
16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniores e Seniores) 9
17. "Rankings" 10
18. Recordes 11
19. Acesso ao Campeonato Nacional 11
20. Casos omissos 12
SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina 13
1. Planeamento Anual 2019-2020 14
2. Especialidades/Aparelhos 14
3. Categorias| Escalões Etários 16
4. Pontuações de integração nas categorias de Elite 18
5. Exercícios 18
6. Competições 21
7. Anexos 26
SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina 27
1. Planeamento Anual 2019-2020 28
2. Especialidades 28
3. Categorias | Escalões Etários 30
4. Critérios para integração nas categorias de Elites 32
5. Exercícios 32

6. Competições 34
7. Anexos 39
SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica 40
1. Planeamento anual 2018-2020 41
2. Tipos de Competições 41
3. Escalões Etários 42
4. Condições de acesso às Elites (Juniores e Seniores) 42
5. Programas Técnicos 42
6. Competições 43
6.1 Taça de Portugal 44
6.1..1. Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite 44
6.1..2. Participação 44
6.1..3. Programa de Competição 44
6.1..4. Competição por Equipas 44
7. Escalão de Infantis e Benjamins 52
8. Anexos 52
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins 53
1. Planeamento anual 2018-2020 54
2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições 54
3. Especialidades | Aparelhos 54
4. Escalões Etários 55
5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior) 55
6. PROGRAMAS TÉCNICOS 56
7. COMPETIÇÕES 62
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática 67
1. Planeamento Anual – 2018-2020 68
2. Diagramas de Competição 68
3. Músicas 69
4. Sorteio das Ordens de Passagem 69
5. Medições 69
6. Painéis de Juízes (Júris) 69
7. Equipamento de Competição 70
8. Categorias 70
9. Acesso aos vários Escalões 70
10. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior 71
11. Programas Técnicos 73
12. Competições 81

13. Anexos 87
SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica 88
1. Planeamento Anual 2018-2020 89
2. Aparelhos (praticável) 89
3. Categorias / Especialidades 89
4. Constituição do Júri das competições 90
5. Escalões 90
6. Organização do quadro competitivo nacional 90
7. Programas Técnicos: 90
8. Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior: 91
9. Competições 91
11 Anexos 93
SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos 95
10. Planeamento anual 2018 - 2020 96
11. Escalões Etários | Categorias 96
12. Programas Técnicos 96
13. Eventos Nacionais 96
SECÇÃO 9 – TeamGym 99
1. Planeamento Anual – 2018-2020 100
2. Especialidades 100
3. Acesso aos vários Escalões/Categorias 101
4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite 101
5. Programas Técnicos 102
6. Equipamentos 102
7. Competições 103
8. Desempates 104
9. Músicas e Cartas de Competição 104
10. Números no Equipamento de Competição 104
11. Anexos 104

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Considerações Gerais

1.1. Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos nacionais e internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.

1.2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.

1.3. Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

2. Programas e Projetos

2.1 Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC): A FGP no seu Orçamento tem prevista uma dotação, para ajudar os Clubes a melhorarem as condições de treino dos seus ginastas;

2.2 Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR): Dois âmbitos de intervenção: Alto Rendimento e Desenvolvimento da Prática Desportiva com três dimensões prioritárias: treino de alto rendimento em regime bi diário, apoio ao desenvolvimento do projeto desportivo do clube onde o treinador exerce a atividade e apoio a outros clubes (Programa em fase de requalificação);

2.3 Organização de grandes eventos e competições internacionais e apoio a eventos internacionais organizados por entidades coletivas filiadas: candidatura à organização de Taças do Mundo (ACRO, AER, GAF/GAM, GR e TRA. É disponibilizado apoio administrativo e logístico às entidades coletivas filiadas na FGP que organizem eventos nacionais e internacionais.

3. Regulamentos e Documentos orientadores

3.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:

3.1.1 **Regulamento Geral e de Competições**: com pequenos reajustamentos trata-se de um documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;

3.1.2 **Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios**: documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.

3.1.3 **Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas**: Documento que estabelece um conjunto de princípios e regras que visam proporcionar apoio financeiro complementar que ajude os ginastas a realizarem percursos de excelência, com vista ao seu apuramento para os Jogos Olímpicos

3.1.4 **Manual das Seleções Nacionais (SN) e Alto rendimento (AR)**: documento que pretende refletir todo o trabalho que FGP quer desenvolver com as SN e AR, não só na sistematização de todo o processo, como na sua implementação. Trata-se pois de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

4. Acesso ao Campeonato Nacional

4.1. Para poderem aceder ao respetivo Campeonato Nacional todos (as) os (as) ginastas têm obrigatoriamente que participar no campeonato territorial respetivo independentemente do sistema de qualificação utilizado. Os casos não previstos serão analisados casuisticamente.

5. Cerimónias protocolares

5.1. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

5.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de treino do clube respetivo, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, participam todos os ginastas participantes, tendo os mesmos de estar preparados para o desfile antes do final da competição.

6. Estandartes

6.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.

7. Empates

7.1. As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação internacional de Ginástica para cada disciplina, ou da União Europeia de Ginástica no caso do TeamGym.

8. Emblemas

8.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Podem, se assim o desejaram, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm2). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

9. Protestos

9.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que em primeira instância interpela o Júri Superior explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida pode formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota. Em momento algum serão aceites montantes em dinheiro. Caso o protesto seja indeferido a FGP enviará para o clube a fatura para o pagamento correspondente. Os valores aplicados são de 100,00€ para o primeiro protesto, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro, protesto esse que é apreciado pelo Júri Superior. As importâncias a pagar revertem para a Federação de Ginástica de Portugal. Se o protesto for considerado procedente a nota é corrigida.

9.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.

9.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, pode ser aplicada uma multa de 250,00€ ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.

9.4. O processo de submissão de protestos à nota de dificuldade é o seguinte:

a) Os protestos têm obrigatoriamente que ser submetidos até 5 minutos após o termo do exercício e são apreciados obrigatoriamente pela Direção da prova (Diretor(a) Executivo (a), Diretor (a) Técnico (a)) - alínea b) do nº 3 do art.º 36 do Regulamento Geral e de Competições -, que se poderão socorrer de juiz de comprovada experiência que não tenha intervindo na nota em causa e que assim constituem o Júri Superior;

b) A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada

pelo painel de juízes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juízes pois tal configuraria uma dupla penalização para quem submete o protesto, por um lado e, por outro, uma iniquidade, dado que todos os exercícios apresentados que não sejam alvo de protesto não serão objeto de apreciação idêntica;

c) Se a nota se mantiver, o protesto é rejeitado, se a nota subir, o protesto é aceite;
d) A regra do incremento do valor a pagar pelos protestos em caso de rejeição tem a seguinte interpretação: Após um protesto aceite, o próximo protesto é sempre considerado o primeiro.

10. Horários das Competições

10.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica. Nenhuma competição deverá ter o seu termo depois da 19h30.

10.2. Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.

10.3. Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (aparelhos de aquecimento). Caso tal não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

11. Filiações

11.1 As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes são efetuadas exclusivamente através da plataforma Gymbase. **Da mesma forma as Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados**. Assim, os treinadores e juízes procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma Gymbase e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.

11.2 As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal. Os juízes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

12. Participação em Eventos

12.1 As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.

12.2 De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições, salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.

12.3 Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga, por norma a que todos os participantes estejam filiados na FGP, a não ser que, de acordo com os Regulamentos em vigor, seja solicitada antecipadamente autorização para incluir participantes não filiados temporariamente.

13. Inscrições em Competições e Eventos

13.1 O processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional é realizado por meio da plataforma Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.

13.2 Até à data limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes em Prova (específica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.

13.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida**.

13.4 Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym). Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada. Para eventos GPT consultar O Manual de Procedimentos Administrativos e os Regulamentos específicos de cada evento.

13.5 O NIB para onde devem ser efetuadas as transferências é:

Federação de Ginástica de Portugal
Banco Millennium BCP
NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6

13.6 Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática	Bernardo Tomás	acro@gympor.com
Ginástica Aeróbica	Sara Luna	aer@gympor.com
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	gamgaf@gympor.com
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	gpt@gympor.com
Ginástica Rítmica	Andreia Sanches	gr@gympor.com
Ginástica de Trampolins	Isabel Falcão	tramp@gympor.com
TeamGym	Victor Gomes	teamgym@gympor.com

14. Acreditações

14.1 São efetuadas pelos delegados à prova de cada clube no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

15. Parcerias entre Clubes

15.1 Só é possível a constituição de pares com ginastas de clubes diferentes em Trampolim Sincronizado, não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniores e Seniores)

16.1 O acesso a elites (Juniores e Seniores) processa-se por meio da obtenção de determinadas pontuações que estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;

16.2 São elegíveis as competições do calendário oficial da FGP ou organizadas sob a égide da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

16.3 O acesso a elites processa-se na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida. Para efeitos de passagem a Elite, o Campeonato Nacional da 1ª divisão e as Super Finais devem ser consideradas a mesma competição já que são fases distintas do mesmo;

16.4 A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do (s) clube (s) a que o (a) ginasta/par/trio/grupo pertence. Nos casos de pares grupos com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;

16.5 A declaração da passagem a elite apenas na época seguinte deverá ser entregue até ao final do prazo de inscrições para a competição da FGP em causa ou, se tal for fisicamente impossível, no dia útil seguinte ao da obtenção da categoria. Caso não exista declaração de desejo de passagem a elite apenas na época seguinte, a mesma processar-se-á automaticamente na competição da FGP seguinte;

16.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;

16.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;

16.8 Quando um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, este caduca.

16.9 Nos casos em que um par/trio/grupo de qualquer disciplina que tenha marcado a categoria de elite na época em que o obteve ou na época seguinte substitua um ou mais membros, tal par/grupo só manterá a categoria se os (s) membros (s) substitutos já forem detentores da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de "Base" para "Volante" ou vice-versa.

17. "Rankings"

17.1. Serão estabelecidos "rankings" de ginastas/pares/trios/grupos que terão a duração de um ciclo olímpico, por disciplina, escalão etário e especialidade, exceto para Benjamins, Infantis e Base.

17.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.

17.3. Em cada competição, cada ginasta/par/trio/grupo obtém um número de pontos relacionado inversamente com a classificação que obteve e dependente do número de participantes;

EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.

17.4. Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o "ranking" os (as) ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;

17.5. Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para "ranking" serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;

17.6. Os "rankings" serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do **Ciclo 2017 -2020.**

17.7. Poderão ser estabelecidos, para efeitos de seleção para determinadas competições internacionais "rankings" com base em pressupostos diferentes, estando os mesmos descritos nos documentos reguladores respetivos, cuja eficácia se circunscreve apenas ao processo de seleção em causa.

18. Recordes

18.1. Serão estabelecidos recordes de notas finais por disciplina, por escalão etário e por especialidade, exceto Benjamins, Infantis e Base, podendo estes estar também associados a notas de dificuldade, de execução ou outros indicadores que se considerem passíveis de enquadrar esta dinâmica;

18.2. São elegíveis para a obtenção de recordes as competições do calendário oficial da FGP ou competições organizadas sob a égide da FGP, e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

18.3. Os recordes terão uma vigência de um ciclo olímpico, iniciando-se o seu registo no dia 01 de janeiro do ano seguinte ao da realização dos Jogos Olímpicos de Verão, que terminará no dia 31 de dezembro do ano de realização dos Jogos Olímpicos de Verão seguintes;

18.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;

19. Acesso ao Campeonato Nacional

19.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:

19.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional;

19.3. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

19.4. A Associação Territorial através de ofício dirigido à FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.

19.5. As cotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;

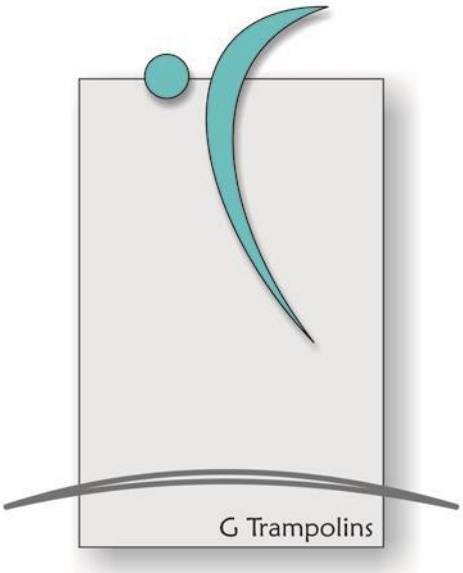
19.6. Poderão ser estabelecidos patamares mínimos de pontuação para a participação nos Campeonatos Nacionais, sempre que tal aconteça, tais mínimos estão descritos nas secções específicas de cada disciplina;

19.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são;

- Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
- Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
- Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
- Por clube (não nominal) em apuramentos por equipas, sendo que, neste último caso, os elementos da equipa que não tenham sido apurados nominalmente, apenas constarão da classificação por equipas).

20. Casos omissos

20.1. Os casos omissos no presente documento serão resolvidos, de acordo com a Lei em vigor e os normativos da FGP, pela direção da FGP.



SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins

1. Planeamento anual 2018-2020

Competição	Escalões/Categorias
Campeonatos/Encontros Territoriais	Todos escalões e Categorias
Campeonato Nacional Base TRI/TRS/DMT/TUM	Todos menos infantis e Benjamins
Campeonato Nacional 1ª Divisão TRI/TRS/DMT/TUM	Todos menos infantis e Benjamins
Super Finais TRI/TRS/DMT/TUM	Juniores Elites e Seniores Elites
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Todos menos infantis e Benjamins

NOTA: Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.

2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM:

SÓ É PERMITIDA A REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE TRAMPOLIM DESDE QUE SEJAM GARANTIDOS 4 "SPOTTERS" POR APARELHO.

SE NÃO SE PUDER GARANTIR ESTE NÍVEL DE SEGURANÇA, DEVE-SE SOLICITÁ-LA AOS TREINADORES DOS CLUBES PRESENTES.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG a toda a volta dos mesmos.

DUPLO MINI TRAMPOLIM e TUMBLING:

A zona de receção do DMT e TUM tem que ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm.

3. Especialidades | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

- Duplo Mini Trampolim;
- Trampolim Individual (integra o quadro das disciplinas/especialidades olímpicas);
- Trampolim Sincronizado;
- Tumbling;

4. Escalões Etários

Ver Regulamento Geral e de Competições.

5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior)

ELITE JÚNIOR

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 3.60	62.400
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.40	66.000

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 7.50	86,300
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.00	91,000

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo	7,6 pts

ELITE SÉNIOR

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.20	65.600
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 7.20	69.600

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.50	91.000
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 13.00	95.500

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série	7,6 pts

Nota: A Dificuldade da série F1 não conta para a nota final de acesso ao escalão Elite.

5.1. O Acesso ao escalão Elite será exclusivo aos ginastas de 1ª Divisão

5.2. Mínimos de ingresso em elite em Duplo Mini Trampolim

Em provas onde os ginastas possam realizar 4 séries, são consideradas as 2 séries com maior pontuação e com o cumprimento do requisito mínimo da dificuldade;

5.3. Mínimos de ingresso em Elite em Trampolim individual

Os ginastas têm que cumprir o estipulado no Código de Pontuação (internacional), para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual. O "Total" de Fac 1 + Fac 2 ou Fac 1 + Fac 3 (em provas cujo o programa preveja preliminares e finais)

5.4. Mininos de ingresso em Elite em Tumbling

Os ginastas que pretendam ascender ao escalão Elite devem informar qual a prova em que o pretendem fazer, tendo que realizar o estabelecido para o respetivo ingresso no escalão.

Nas competições fora do calendário nacional (FGP), para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail - tramp@gympor.com, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando o comprovativo do resultado obtido e a indicação no número de registo FIG da competição.

6. PROGRAMAS TÉCNICOS

6.1. DUPLO MINI TRAMPOLIM

O Duplo Mini Trampolim terá Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

<u>Séries a incluir no Campeonato Territorial BASE</u>

INICIADOS	Vela	Carpa pernas unidas	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	…	(pike jump)	(4 - <)	0.0 + 0.6 = 0.6

JUVENIS	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani engrupado	Mortal atrás engrupado	Dificuldade
	(4 1 0)	(4 – 0)	0.7 + 0.5 = 1.2

JUNIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani encarpado	Mortal atrás encarpado	Dificuldade
	(4 1 <)	(4 - <)	0.7 + 0.6 = 1.3

SENIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani empranchado	Mortal atrás empranchado	Dificuldade
	(4 1 /)	(4 - /)	0.7 + 0.6 = 1.3

Dificuldades mínimas para Campeonato Territorial 1ª Divisão

INICIADOS	1,90
JUVENIS	2,50
JUNIORES	3,30
SENIORES	5,60

- Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma das 2 séries completas, haverá uma dedução de 3 pontos a aplicar na F2.

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, as séries anteriormente apresentadas são consideradas para efeitos de pontuação como séries facultativas (pontuadas em execução e dificuldade).

- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado/considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.

Pretende-se que a 1ª Divisão seja entendida como uma etapa do percurso do ginasta, assim passará no DMT a haver uma nota mínima de acesso à 1ª divisão, que deve ser marcada nas provas da época anterior.

Na época 2020/2021 os ginastas para pertencerem à 1ª divisão terão que marcar as seguintes marcas (exceto Iniciados por ser o escalão de entrada) na época 2019/2020:

	DIF F1+F2	**Nota Final**
JUV	3,3	57,000
JUN	5,6	58,500
SEN	6,2	60,000

Os ginastas poderão alcançar as marcas em todas as provas do calendário nacional, provas FIG e provas sancionadas pela FGP.

A marca a ser alcançada terá que ser do escalão a que pertencem na época seguinte, ex: um ginasta juvenil em 2020 e que será júnior em 2021, terá que atingir durante 2020 as marcas de júnior.

Só será permitido participar no apuramento para o CMGI de 2021 os ginastas que pertençam nessa época à 1ª Divisão.

6.2. TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

O Trampolim Sincronizado e Individual são divididos em Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.2.1 Constituição de Pares de Trampolim Sincronizado

6.2.1.1 A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos;

6.2.1.2 A constituição dos Pares de TRS com ginastas Elites será considerado Elite apenas quando os 2 ginastas são Elites, todos os outros serão do escalão etário a que pertencem.

6.2.1.3 A constituição dos pares de TRS é livre, não dependendo da Divisão em que o ginasta participa individualmente, tendo que cumprir na F1 os requisitos da divisão em que participa.

6.2.1.4 Na constituição de um Par os 2 ginastas apenas podem ter 1 escalão de diferença.

6.3.1.5 Ginastas Infantis não podem participar no escalão de Iniciados.

Requisitos Obrigatórios (F1) – **TRI e TRS Base:**

INICIADOS	
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional	
Requisitos	2 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal
	1 salto com receção dorsal

JUVENIS	
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional	
Requisitos	4 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal

JUNIORES	
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional	
Requisitos	¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
	Mortal Atrás Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

SENIORES	
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional	
Requisitos	¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
	Barani Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

Os elementos assinalados com * poderão ser realizados na série em ordem à escolha

Os requisitos devem ser realizados separadamente, exceto se estiver mencionado que podem ser cumulativos (ex. Juvenis)

Requisitos Obrigatórios (F1) – **TRI e TRS 1ª Divisão (Requisitos CMGI)**

INICIADOS		
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal
		1 elemento c/ receção ventral
		1 elemento c/ 360° de rotação transversal e minimo de 360° rotação longitudinal
		Limite Dif. 1 elemento = 1,5

JUVENIS		
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	Apenas 1 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		1 elemento c/ inicio dorsal ou ventral em combinação com o requisito anterior
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
		Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação
		Limite Dif. 1 elemento = 1,7

JUNIORES		
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional |Super Finais		
Requisitos	F1	Apenas 1 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		1 elemento c/ inicio dorsal ou ventral em combinação com o requisito anterior
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
		Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

SENIORES		
Campeonato Territorial | Campeonato Nacional |Super Finais		
Requisitos	F1	10 elementos com mínimo de 270° rotação transversal
		2 elementos (assinalados com *) contarão para a dificuldade, não podendo repeti-los na F2

NOTA: Para acesso a Elite não existem os limites de dificuldade

ELITE JÚNIOR	
TODAS AS COMPETIÇÕES	
Requisitos	1 elemento com receção ventral ou dorsal
	1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
	1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo) e 360° de rotação transversal (no mínimo)
	1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
Observações	- 10 elementos diferentes. - 9 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - Os requisitos para Juniores Elite não podem ser combinados num mesmo elemento.

ELITE SÉNIOR	
TODAS AS COMPETIÇÕES	
Observações	- 10 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - 4 elementos considerados em dificuldade na F1, que não podem ser realizados na F2.

6.3. TUMBLING

O Tumbling divide-se me Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.3.1 Elementos a incluir na série 1 - Divisão Base

Escalão Etário	ELEMENTO FINAL (mínimo)
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUVENIS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUNIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
SENIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)

6.3.2 Requisitos específicos 1ª Divisão

A competição em 1ª Divisão rege-se pelo regulamento da Competição Mundial por Grupos de Idades na íntegra.

6.3.3 Requisitos específicos das categorias Elite

ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR
• Duas (quatro) séries sem repetição de elementos técnicos em cada uma das séries e com requisitos específicos; • Rodadas, Flic-Flacs e Tempos não são considerados repetições; • Os tempos são considerados como mortais; • Um elemento é considerado repetido se é efetuado mais do que uma vez na mesma série. Se for precedido de elementos diferentes, não constitui repetição. • Devem ser cumpridos todos os requisitos constantes do Código Internacional, nas séries 1 (mortais), 2 (piruetas), 3 e 4 (finais)

6.3.4 Bonificações no Tumbling para a Divisão Base

De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, na divisão Base será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Valor Elemento	Valor do Elemento com bonificação
Tempo	0,2	0,4
Full	0,9	1,8
Double Full	1,3	2,6
Duplo Engrupado	2,0	4,0
Duplo Encarpado	2,2	4,4
Duplo Empranchado	2,4	4,8
Full In Back Engrupado	2,4	4,8
Full In Back Encarpado	2,6	5,2
Full In Back Empranchado	2,8	5,6
Full In Full out Engrupado	3,2	6,4
Full in Full Out Empranchado	3,6	7,2

Todos os saltos múltiplos, com ou sem piruetas e todos os saltos com rotação superior ou igual a 360º de rotação longitudinal que não constem da tabela será aplicado a regra de multiplicar o valor de dificuldade por 2,0 e arredondar a nota a uma casa decimal.

7. COMPETIÇÕES

7.1. Campeonatos/Encontros Territoriais de TRI TRS, DMT e TUM – Base e 1ª Divisão

7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Elite Júnior, Elite Sénior

7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP;

7.1.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling.

- Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.

- Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries é descrito no quadro abaixo:

<table>
<tr><th>Escalão/Categoria</th><th>DMT</th><th>TRI</th><th>TRS</th><th>TUM</th></tr>
<tr><td>Iniciados</td><td rowspan="4">BASE
F1(Req. Obrig.)
+ F2

1ª DIV
F1+F2
(Req. DIF)</td><td rowspan="4">F1 (Req. Obrig. De cada divisão)
F2</td><td rowspan="4">F1 (Req. Obrig. De cada divisão)
F2</td><td rowspan="4">F1
F2
(Req. Obrig. De cada divisão)</td></tr>
<tr><td>Juvenis</td></tr>
<tr><td>Juniores</td></tr>
<tr><td>Seniores</td></tr>
</table>

Elite Júnior	F1 + F2			
Elite Sénior				

Para o Tumbling na aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos
Iniciados Base	4 / 4	Juniores Base	6 / 6	1ª Divisão	8 / 8
Juvenis Base	5 / 5	Seniores Base	6 / 6	Elites	8 / 8

7.1.4 Apuramento para a fase seguinte:

São apurados para o Campeonato Nacional os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Categoria	DMT Base	DMT 1ª DIV	TRI Base	TRI 1ª DIV	TRS Base	TRS 1ª DIV	TUM Base	TUM 1ª DIV
Iniciados	56.000	54.700	50.000	51.000	63.000	64.000	45.000	42.000
Juvenis	56.500	55.300	50.500	51.500	64.000	65.000	46.000	42.500
Juniores	57.000	56.100	51.000	52.000	64.500	65.500	47.000	43.000
Seniores	57.500	58.400	51.500	52.500	65.000	66.000	48.000	43.000

Nota: Considerada a nota final da competição. As notas de TRI e TRS devem incluir HD.

7.2 Campeonato Nacional de DMT, TRI,TRS e TUM – Base e 1ª Divisão

7.2.1 Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior;

7.2.2 Participação: Os Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional;

7.2.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling;

7.2.4 Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;

7.2.4.1 Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.

7.2.4.2 As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial, no entanto todos os ginastas participantes na equipa tem que ter obtido apuramento individual.

7.2.4.3 A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação Internacional, de acordo com o número de ginastas participantes nas preliminares.

7.2.4.4 Serão atribuídos os títulos de Equipas e Individuais de todos os escalões da Divisão Base em todas as especialidades (TRI,TRS, DMT e TUM)

7.2.4.5 Serão atribuídos os títulos de Individuais dos escalões Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores de 1ª divisão em todas as especialidades (TRI,TRS, DMT e TUM)

7.2.4.6 Serão atribuídos os títulos de Equipas de todos os escalões de 1ª divisão em todas as especialidades (TRI,DMT e TUM)

7.2.4.7 Em todas as especialidades (TRI, TRS, DMT e TUM) os primeiros 3 ginastas do Campeonato Nacional de 1ª divisão dos escalões elites juniores e elites seniores ficam apurados para as Super Finais onde disputarão o título Nacional Individual, desde que tenha concluído a competição no Campeonato Nacional

7.2.5 Programas Técnicos: Descritos no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries está descrito no quadro seguinte, devem ser cumpridos todos os requisitos obrigatórios por escalão e Divisão:

Escalões/Categorias	**DMT**	**TRI**	**TRS**	**TUM**
Iniciados	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Juvenis				
Juniores				
Seniores				
Juniores Elite				
Seniores Elite				

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Categoria	**Nº de elementos**	**Categoria**	**Nº de elementos**
Iniciados Base	4 / 4	Seniores Base	6 / 6
Juvenis Base	5 / 5	1ª Divisão	8 / 8
Juniores Base	6 / 6	Elite Junior e Sénior	8 / 8

7.3 <u>Super Finais TRI, TRS, DMT, TUM</u>

7.3.1 Escalões Etários/Categorias: Júnior Elite e Sénior Elite.

7.3.2 Participação: Ginastas filiados na FGP que participaram nos respetivos Campeonatos Nacionais das diferentes especialidades de acordo com os seguintes critérios:

7.3.2.1 Primeiros 6 classificados do Campeonato Nacional 1ª Divisão TRI, TRS, DMT e TUM.

7.3.2.2 Em caso da não participação de algum ginasta dos apurados, poderão ser convidados a participar os ginastas que se seguem no ranking.

7.3.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling
- Sistema de competição: Competição individual por categoria e sexo

7.3.4 Programas Técnicos:

O número de séries está descrito no quadro.

Escalões/Categorias	**DMT**	**TRI**	**TRS**	**TUM**
TODOS	**F3 + F4**	**F3**	**F3**	**F3+F4**

Nota: Regras de Finais do Código Internacional para todas as especialidades e escalões

7.4 Taça de Portugal TRI, DMT, TUM

7.4.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores; Elites (Juniores e Seniores);

7.4.2 Participação: Ginastas filiados na FGP

7.4.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual e Tumbling
- Sistema de competição: Competição por Equipa especialidade/género

Categorias:

Esperanças	Iniciados e Juvenis
Absolutos	Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

- As equipas são formadas por 3 a 4 ginastas dos escalões mencionados em cada categoria e cada clube pode inscrever no máximo 2 equipas por categoria
- Nas equipas de Absolutos pode participar 1 ginasta do escalão de esperanças.
- A nota final da Equipa será calculada com as 3 melhores notas de cada série.

7.4.4 Programas Técnicos:

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

Esperanças	F1 – 10 elementos técnicos diferentes Devem cumprir os requisitos da sua categoria
Absolutos	

Nota: a dificuldade da F1 será zero para todos os escalões

O número de séries está descrito no quadro.

Categoria	DMT	TRI	TUM
Esperanças	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Absolutos	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão/Categoria	N° de elementos
Esperanças	5 + 5
Absolutos	8 + 8