

Federação de Ginástica de Portugal



Código de Pontuação Ginástica Rítmica 2009 - 2012



Tradução Portuguesa
Eunice Lebre

Edição 2009

Índice

1ª Parte – Generalidades

Normas válidas para todos os exercícios individuais e para os conjuntos

2ª Parte – Exercícios individuais

1. Dificuldade (D: D1, D2)
2. Artístico (A)
3. Execução (E)

3ª Parte – Exercícios de conjunto

1. Generalidades
2. Dificuldade (D: D1, D2)
3. Artístico (A)
4. Execução (E)

4ª Parte – Anexos

Anexo 1 – Exemplos de recepções

1ª Parte

Generalidades

Normas válidas para os exercícios individuais e de conjunto

1ª Parte - Generalidades

Normas válidas para os exercícios individuais e de conjunto

GENERALIDADES

1. CONCURSOS E PROGRAMA

- 1.1. Campeonatos oficiais de GR
- 1.2. Programa das competições
- 1.3. Programa das ginastas individuais
- 1.4. Programa dos conjuntos
- 1.5. Cronometragem

2. JÚRIS

- 2.1. Composição dos júris - Campeonato e Competições oficiais
- 2.2. Torneios internacionais
- 2.3. Juizes
- 2.4. Instrução das juizes

3. MODALIDADES DE AJUIZAMENTO

- 3.1. Nível das faltas
- 3.2. Repartição das notas e respectivo cálculo
- 3.3. Protestos

4. PRATICÁVEL

5. APARELHOS

- 5.1. Normas – controlo
- 5.2. Colocação de aparelhos em volta do praticável
- 5.3. Perda e recuperação do aparelho
- 5.4. Aparelho partido ou preso nas armações do tecto
- 5.5. Contacto do aparelho com o tecto

6. EQUIPAMENTO DAS GINASTAS

- 6.1. Ginastas individuais e de conjunto

7. DISCIPLINA

- 7.1. Disciplina das ginastas
- 7.2. Disciplina dos treinadores
- 7.3. Disciplina dos músicos

8. PENALIZAÇÕES DA JUIZ COORDENADORA

GENERALIDADES

1. CONCURSOS E PROGRAMA

1.1. CAMPEONATOS OFICIAIS E COMPETIÇÕES

- Para os Campeonatos e Competições Oficiais da FIG ver o *Regulamento Técnico, Secção 1, Artigo 2.*
- Para as outras competições e manifestações ver *Regulamento Técnico, Secção 1, Artigo 3.*

1.2. PROGRAMA DAS COMPETIÇÕES

- 1.2.1. Os programas das competições estão descritos em detalhe no *Regulamento Técnico, Secção 3, Regras específicas para a Ginástica Rítmica*

1.3. PROGRAMA DAS GINASTAS INDIVIDUAIS

- 1.3.1. O programa das ginastas é normalmente composto por 4 exercícios executados com 4 dos 5 aparelhos do programa (corda, arco, bola maças e fita).

- 1.3.2. A duração de cada exercício individual é de 1'15" a 1' 30"

1.4. PROGRAMA DOS CONJUNTOS

- 1.4.1. O programa dos conjuntos é composto por 2 exercícios: um executado com apenas um tipo de aparelho e o outro com vários tipos de aparelhos.

- 1.4.2. A duração de cada exercício de conjuntos é de 2' 15" a 2' 30".

1.5. CRONOMETRAGEM

- 1.5.1. A contagem do tempo é iniciada no momento em que a ginasta individual ou que a primeira ginasta do conjunto inicia o movimento. Termina com a imobilização completa da ginasta (individuais), ou da última ginasta de conjunto.

Penalização:

0,05 por cada segundo a mais ou a menos (Juiz Coordenador)

- 1.6. Para todos os detalhes consultar o *Regulamento Técnico*

2. JÚRIS

2.1. COMPOSIÇÃO DOS JÚRIS - CAMPEONATOS E COMPETIÇÕES OFICIAIS

- 2.1.1. Cada júri, individual e de conjunto é composto por 3 grupos de juizes:

- Dificuldade (**D**) - 4 juizes, divididas em 2 subgrupos:
 - Dificuldade corporal (**D1**) – 2 juizes: avalia o valor técnico da composição (número e nível das dificuldades do respectivo grupo obrigatório e dos eventuais outros grupos)
 - Dificuldade de aparelho (**D2**) – 2 juizes: avalia o valor dos elementos com aparelho (mestria de aparelho, com ou sem lançamento, com ou sem risco)
- Artístico (**A**) - 4 juizes: avalia o valor artístico da Composição de Base: acompanhamento musical e coreografia (escolha dos elementos de aparelho, escolha dos elementos corporais, manejo do aparelho e utilização do corpo)
- Execução (**E**) - 4 juizes: avalia a execução (faltas técnicas)

- 2.1.2. A juiz **D1** nº1 é a **Juiz Coordenadora** que aplica as penalizações respectivas, as saídas do praticável, a duração do exercício, bem como todas as outras penalizações respeitantes à disciplina (aparelho, fato, colocação no praticável, etc.)

O Júri Superior deverá aprovar as penalizações atribuídas pela Juiz Coordenadora D1 (artigo8)

- 2.1.3. Para mais detalhes relativos aos júris, sua formação, seu papel, consultar o *Regulamento técnico, Secção 1, Art. 7 e nos Regulamentos dos Juízes*.

2.2. TORNEIOS INTERNACIONAIS

- 2.2.1. Cada júri é assistido por uma juiz (**Juiz Coordenadora** – ver art. 2.1.2.) que aplica as penalizações respectivas, as saídas do praticável, a duração do exercício, bem como todas as outras penalizações respeitantes à disciplina (aparelho, fato, colocação no praticável, etc.)
- 2.2.2. É obrigatória a presença de uma juiz neutra com a função de Júri Superior.
- 2.2.3. Um torneio com júris compostos por uma percentagem muito elevada de juizes do país organizador não pode ser validado para a avaliação das juizes

2.3. JUIZES

Para os detalhes, consultar o *Regulamento Técnico e Regulamento de Juizes*

2.4. INSTRUÇÃO DAS JUIZES

Antes de cada Campeonato ou competição oficial da FIG, será organizada pelo Comité Técnico uma reunião com a finalidade de informar os juizes participantes sobre a organização do ajuizamento. Antes de cada torneio, será organizada uma reunião análoga pela comissão de organização.

3. MODALIDADES DE AJUIZAMENTO

3.1. NÍVEL DAS FALTAS

- 3.1.1. As faltas serão penalizadas segundo o seu nível pelas seguintes deduções:

- **0,10** para as faltas pequenas
- **0,20** para as faltas médias
- **0,30 ou mais** para as faltas graves

3.2. REPARTIÇÃO DAS NOTAS E RESPECTIVO CÁLCULO

- 3.2.1. Cada juiz atribui uma nota da seguinte forma:

Concurso individual e de conjunto

Juiz – Dificuldade (D)

Juiz – Dificuldade corporal (D1): 0 a 10.00 pontos no máximo, por adição – apenas uma nota

Juiz – Dificuldade de aparelho (D2): 0 a 10.00 pontos no máximo, por adição – apenas uma nota

- **Nota final D = nota média de D1 e D2 = 10 pontos no máximo**

Juiz – Artístico (A)

- **0 a 10,00** pontos no máximo as - juízes dão apenas o total das penalizações

Juiz – Execução

- **a 10,00** pontos no máximo as - juízes dão apenas o total das penalizações

3.2.2. Cálculo das notas

A nota final - 30.00 pontos no máximo - é dada por:

1. **Dificuldade (D)** - média das 2 notas D1 e D2 = 10.00 pontos no máximo
2. **Artístico (A)** - média das 2 notas centrais das 4 juízes = 10.00 pontos no máximo
3. **Execução (E)** - média das 2 notas centrais das 4 juízes = 10.00 pontos no máximo

Para as ginastas juniores, ver o capítulo correspondente.

3.2.3. Afastamentos tolerados entre as notas centrais

9.50 a 10.00	0.10
9.00 a 9.49	0.20
8.50 a 8.99	0.30
8.00 a 8.49	0.40
7.50 a 7.99	0.50
Inferior a 7.50	0.60

No caso de afastamento não tolerado, e se as juízes não chegarem a acordo, deverá ser aplicada a nota de base:

Nota de base = média da nota das juízes + nota do júri de controlo, a dividir por 2

3.3. RECLAMAÇÕES

Ver Regulamento Técnico, Secção 1, Reg. 8.4

4. PRATICÁVEL - SAÍDAS DO PRATICÁVEL (ginasta ou aparelho)

- 4.1. *Exercícios de individuais e de conjunto*: qualquer saída, em que a ginasta ultrapasse o limite do praticável, com um ou com os dois pés, ou com qualquer outra parte do corpo, será penalizada
Penalização aplicada pela juiz Coordenadora
 - 0,20 cada vez por uma ginasta individual ou por cada ginasta do conjunto em falta
- 4.2. Os aparelhos que toquem o solo fora dos limites regulamentares do praticável ou que saiam do praticável, voltando por si mesmos, serão penalizados.
Penalização
 - 0,20 cada vez (Juiz Coordenadora)
- 4.3. Não será aplicada qualquer penalização se o aparelho ultrapassar os limites do praticável sem tocar o solo
- 4.4. Cada exercício deverá ser realizado na sua totalidade sobre o mesmo praticável.
Penalização
 - 0,50 se a ginasta muda de praticável ou termina o exercício fora do praticável (Juiz Coordenadora)

5. APARELHOS

5.1. NORMAS – CONTROLO

- 5.1.1. As características dos aparelhos encontram-se descritas de forma detalhada no *Normas para os aparelhos da FIG*.
- 5.1.2. Os aparelhos utilizados pelo conjunto deverão ser todos idênticos (peso, dimensão e forma), apenas poderão diferir na cor.
- 5.1.3. Cada aparelho utilizado será controlado antes da entrada da ginasta na sala de competição. No final do exercício poderá ser realizada uma nova verificação por solicitação do Júri Superior.
- 5.1.4. Por toda a utilização de aparelhos não regulamentares:
Penalização

- 0,30 para individuais e para conjuntos (Juiz Coordenadora)

5.2. COLOCAÇÃO DE APARELHOS EM VOLTA DO PRATICÁVEL - APARELHOS DE SUBSTITUIÇÃO

5.2.1. É autorizada a colocação de aparelhos de substituição em torno do praticável (1 para as ginastas individuais e 2, no máximo, para as ginastas de conjuntos – para as maçãs respectivamente 2 e 4)

Penalização:

- 0,50 para cada aparelho suplementar (Juiz Coordenadora)

5.2.2. Se ao cair, o aparelho **sai** do praticável, é tolerada a utilização do aparelho de substituição

Penalizações:

- 0,50 por perda do aparelho, independentemente da distância da ginasta ao aparelho de substituição (Juiz Execução)
- 0,20 por saída do aparelho (Juiz Coordenadora)

5.2.3. Se o aparelho ao cair **não sai** do praticável, a utilização do aparelho de substituição não está autorizada.

- 0,50 por perda do aparelho (Juiz Execução)
- 0,50 por utilização do aparelho de substituição (Juiz Coordenadora)

5.3. PERDA E RECUPERAÇÃO DO APARELHO

5.3.1. Toda a queda involuntária de aparelho será penalizada, pelas **Juizes Execução** da seguinte forma:

- 0,30 se o aparelho é recuperado imediatamente
- 0,50 se o aparelho é recuperado após um deslocamento (**1-3 passos**)
- 0,70 se o aparelho é recuperado após grande deslocamento (**4 passos ou mais**)

Nota: Em caso de perda das 2 maçãs, adiciona-se 0,10 a cada penalização

5.3.2. A estas penalizações deverão ser acrescentadas as penalizações realizadas pelas **Juiz Coordenadora**, se for o caso de:

- Saída da ginasta (0,20)
- Saída de aparelho (0,20)
- Mudança de praticável ou terminar o exercício numa zona não conforme (0,50)

5.3.3. Se a perda do aparelho teve lugar no final do exercício (último movimento), as **Juizes Execução** atribuirão as seguintes penalizações:

- 0,70 pela perda de aparelho independentemente da distância
- 0,30 se a ginasta para recuperar o aparelho não termina o seu exercício com a música
- Não haverá penalização para uma eventual saída do aparelho após o fim de exercício e da música

5.4. APARELHO PARTIDO OU PRESO NAS ARMAÇÕES DO TECTO

5.4.1. Se, durante o exercício, o aparelho se parte ou fica preso às armações do tecto, a ginasta ou o conjunto não são autorizados a recomeçar o seu exercício.

5.4.2. No entanto a ginasta ou o conjunto não são penalizados por o aparelho se ter partido ou por ter ficado preso no tecto, mas apenas pelas suas consequências.

5.4.3. Quer a ginasta quer o conjunto podem:

- Terminar o exercício
- Prosseguir o exercício utilizando um aparelho de substituição

Nota: *Nenhuma ginasta ou conjunto é autorizado a continuar o exercício com o aparelho partido. Em caso contrário o valor é 0,00.*

Penalizações:

- Se a ginasta ou o conjunto terminam o seu exercício, este é avaliado até ao momento da interrupção, tendo em conta todas as deduções resultante da interrupção (ausência de concordância entre a música e movimento no final do exercício, etc.);
- Se a ginasta ou o conjunto prosseguem o seu exercício utilizando um aparelho de substituição, as penalizações serão as mesmas que para a perda de aparelho e utilização de aparelho de substituição (*ver §§ 5.2.2. e 5.2.3 em cima.*)

5.4.4. Se o aparelho se parte no final do exercício (último movimento) e a ginasta ou o conjunto termina o seu exercício com o aparelho partido ou sem o aparelho, a penalização é de **0,70 (Juiz Execução)** como no caso de falta de contacto com o aparelho no final do exercício.

5.4.5. Caso particular: exercício de conjunto com 2 maçãs cada ginasta

Se uma ginasta do conjunto parte uma das 2 maçãs, deverão ser aplicadas as normas previstas nos §§ 5.4.1., 5.4.2., 5.4.3., 5.4.4. Se uma ginasta continua o seu exercício com o aparelho partido, é necessário aplicar as penalizações prevista no § 5.2.3. (em todos os casos) e, para além dessas, a penalização do § 5.4.4.

5.5. CONTACTO DO APARELHO COM O TECTO

5.5.1. O contacto do aparelho com o tecto não será penalizado. No entanto, a ginasta será penalizada por todas as faltas técnicas que podem resultar do contacto: alteração do desenho do aparelho (corda e fita), alteração da trajectória, alteração do movimento (vibração do arco), recepção incorrecta do aparelho, queda do aparelho, perda de ritmo, paragem do exercício, eventual ausência de uma ou mais exigências.

5.5.2. Se o aparelho se partir em consequência dum contacto brutal, *ver § 5.4 a cima.*

6. EQUIPAMENTO DAS GINASTAS

6.1. GINASTAS INDIVIDUAIS E DE CONJUNTO

6.1.1. Maiot de ginástica correcto e não transparente: os maiots que tenham uma parte de renda deverão ser forrados (zona do tronco, até ao peito).

O decote tanto na parte da frente como nas costas deverá correcto (não se deverá mais do que metade do externo e não deverá ser mais baixo do que as omoplatas).

Maiot com ou sem mangas: maiots de dança com alças finas não são autorizados.

A cava do maiot nas pernas não deve ultrapassar a crista ilíaca (máximo)

O maiot deve moldar o corpo dando às juizes a possibilidade de avaliar a posição correcta de todas as partes do corpo.

Notas: À ginasta é permitido ter:

1. um collant longo, até aos tornozelos, sobre o maiot
2. um maiot longo, inteiro, com a condição de ser aderente ao corpo e às pernas
3. o comprimento e a/as cor(es) do tecido que cobre as pernas deve ser idêntico para ambas as pernas (o efeito “arlequim” não é autorizado). Apenas o desenho (corte ou ornamentação) pode ser diferente
4. uma saia que não ultrapasse a extremidade inferior da bacia, colocada sobre o maiot
5. uma saia que não ultrapasse a extremidade inferior da bacia, colocada sobre o collant ou sobre o maiot longo inteiro
6. O modelo da saia (corte e ornamentação) é livre mas a saia deve cair sobre a anca da ginasta (o efeito “tutu de ballet” não é autorizado)

6.1.2. As ginastas podem executar os exercícios com os pés nus ou com *pontas*

6.1.3. O penteado e a maquilhagem devem ser discretos e sóbrios

6.1.4. As bijutarias, de todo o tipo, e os piercings que possam representar perigo para a integridade das ginastas não são autorizados.

6.1.5. Os maiots das ginastas de conjuntos devem ser idênticos na forma e na cor

7. DISCIPLINA

7.1. DISCIPLINA DAS GINASTAS

7.1.1. As ginastas individuais e do conjunto devem apresentar-se no local da competição apenas após terem sido chamadas pelo microfone, pela Juiz Assistente, ou por se ter acendido a luz verde.

Penalização em caso contrário:

- 0.50 (exercícios individuais e de conjunto - Juiz Coordenadora)

7.1.2. Será igualmente aplicada uma dedução de 0.50 se a ginasta ou o conjunto se apresentar tardiamente.

7.1.3. É proibido aquecer na sala de competição.

Penalização:

- 0.50 (Juiz Coordenadora)

7.1.4. Será aplicada uma penalização de 0.50 pela Juiz Coordenadora se uma ginasta ou um conjunto não realizar o exercício no praticável que lhe estaria destinado.

7.1.5. As ginastas de conjunto não estão autorizadas a comunicar entre elas durante a execução do exercício (estejam elas dentro ou fora do praticável).

Penalização:

- 0.50 (Juiz Coordenadora)

7.2. DISCIPLINA DOS TREINADORES

Durante a execução do exercício, o treinador (ou qualquer outro membro da delegação) da ginasta ou do conjunto não está autorizado a comunicar com a ginasta, o conjunto ou com o músico, qualquer que seja a forma.

Penalização:

- 0.50 (Juiz Coordenadora)

7.3. DISCIPLINA DOS MÚSICOS

Qualquer atraso do músico no início do acompanhamento musical será penalizado com 0.50 pela Juiz Coordenadora.

8. PENALIZAÇÕES DA JUIZ COORDENADORA

- Duração do exercício não regulamentar: 0.05 por cada segundo a mais ou a menos.
- Colocação do conjunto no lugar não regulamentar: 0.20.
- Música não conforme com os regulamentos: 0.50.
- Aparelho não conforme as normas oficiais: 0.30
- Fato da ginasta não regulamentar: 0.20 (para as individuais)
- Fato da ginasta não regulamentar: 0.20 ou 0.50 segundo a falta (para o conjunto)
- Emblema e publicidade não conformes com as normas oficiais: 0.20
- Saída do praticável da ginasta ou do aparelho: 0.20
- Ginasta que termina o seu exercício fora do praticável ou ginasta que utiliza outro praticável: 0.50
- Ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0.50 (para o conjunto)
- Uso da ginasta de reserva: 0.50
- Apresentação prematura ou tardia da ginasta ou do conjunto: 0.50
- Ginastas do conjunto que comunicam entre si durante a execução do exercício: 0.50
- Ginasta realiza o aquecimento na área de competição: 0.50
- Aparelhos de substituição em número superior ao permitido: 0.50 por aparelho a mais.
- Utilização do aparelho de substituição quando o outro permanece no praticável: 0.50
- Treinador que comunica com o músico, ginastas ou juizes, seja qual for a forma: 0.50
- Falta de disciplina do músico: 0.50

O total das penalizações é deduzido da nota de final (D+A+E)

2ª Parte

Exercícios Individuais

2ª Parte – Exercícios Individuais

Dificuldade (D)

- 1. Dificuldade corporal (D1)**
 - 1.1. Generalidades
 - 1.2. Valor das dificuldades
 - 1.3. Dificuldades originais
 - 1.4. Penalizações das juízes (D1)
 - 1.5. Avaliação da dificuldade corporal
 - 2. Grupos corporais**
 - 2.1. Grupos fundamentais
 - 2.2. Outros grupos
 - 3. Saltos - Generalidades**
 - 3.1. Lista de dificuldades
 - 4. Equilíbrios - Generalidades**
 - 4.1. Lista de dificuldades
 - 5. Pivots - Generalidades**
 - 5.1. Lista de dificuldades
 - 6. Elementos de flexibilidade e ondas - Generalidades**
 - 6.1. Lista de dificuldades
-
- 2. Dificuldade de aparelho**
 - 2.1. Generalidades
 - 2.2. Mestria com e sem lançamento
 - 2.3. Risco
 - 2.4. Elementos pré-acrobáticos
 - 2.5. Originalidades de aparelho
 - 2.6. Penalizações da Juizes D2
 - 2.7. Avaliação da dificuldade de aparelho

Artístico (A)

- 1. Composição de base**
- 2. Música – Generalidades**
- 3. Coreografia**
 - 3.1. Generalidades
 - 3.2. Escolha dos elementos de aparelho
 - 3.3. Escolha dos elementos corporais
- 4. Penalizações da juiz A**
- 5. Avaliação do Artístico**

Execução (E)

- 1. Música**
- 2. Técnica corporal**
- 3. Técnica com o aparelho**
- 4. Avaliação da execução**

DIFICULDADE (D)

1. DIFICULDADE CORPORAL (D1)

1.1 GENERALIDADES

- 1.1.1. Cada exercício individual pode ter **12 dificuldades** no máximo (de nível A e superior), para um valor de 10,00 pontos. Dificuldades corporais de nível A podem ser utilizadas no exercício e são consideradas simplesmente como elementos corporais. Deste modo, estas dificuldades não são nem avaliadas nem declaradas para o valor da Dificuldade Corporal (D1).
- 1.1.2. A ficha oficial de dificuldade pode incluir, no máximo, 12 dificuldades para um valor máximo de 10,00 pontos.
- 1.1.3. Na ficha, as dificuldades deverão ser apresentadas pela ordem por que são realizadas no exercício
- 1.1.4. O valor total das dificuldades corporais é obtido pela soma do:
- Valor das dificuldades pertencentes aos **grupos corporais obrigatórios (GCO)** que deve ser representado por:
 - **8 Dificuldades dos GCO, no mínimo, se forem entre 10 e 12 dificuldades**
 - **6 Dificuldades dos GCO, no mínimo, se forem 9 (ou menos) dificuldades**
 - Mais, eventualmente, o valor de **4 dificuldades, no máximo**, pertencentes aos grupos corporais não obrigatórios (**GCNO**) à escolha (um, dois ou três grupos diferentes)
- 1.1.5. O exercício com arco deve ter todos os 4 Grupos Corporais representados, no mínimo 2 e no máximo de 4 dificuldades de cada grupo corporal.
- 1.1.6. Os grupos corporais obrigatórios de cada aparelho são:

ARCO	BOLA	MAÇAS	FITA
Salto; Equilíbrios; Pivots; El. Flexibilidade/ondas 	El. Flexibilidade/onda; Saltos 	Equilíbrios; Pivots 	Pivots; Saltos
Mínimo 2 Máximo 4 de cada grupo	Mínimo 4 + 4 Máximo 4 GCNO à escolha	Mínimo 4 + 4 Máximo 4 GCNO à escolha	Mínimo 4 + 4 Máximo 4 GCNO à escolha

Seniores 2010: O exercício de corda está presente com as exigências de GCO 4 e 4
E com um máximo de 4 GCNO à escolha.

Juniões 2010: As exigências do programa não se alteram

Penalizações das juízes de dificuldade (D1):

Penalização de 0,50:

1. Se a ficha tiver mais de 12 dificuldades. Neste caso, apenas as 12 primeiras dificuldades indicadas na ficha serão avaliadas.

Penalizações de 0,30:

1. Se a ficha/exercício tiver menos do que as dificuldades do GCO exigidas
2. Se a ficha tiver mais do que o número autorizado das dificuldades do GCNO (todas as dificuldades para além do número regulamentar serão eliminadas de acordo com a ordem de execução)
3. Exercício com arco: por menos de 2 ou mais de 4 dificuldades de grupo corporal: 0,30 pontos por cada dificuldade a mais ou a menos.
4. Se na ficha a soma do valor da Dificuldade Corporal ou o valor de uma das dificuldades estiver incorrecto.
5. Se durante o exercício uma ginasta apresenta mais do que uma “volta lenta” em três dificuldades sucessivas.

6. Por cada dificuldade de nível B ou superior executada e não declarada na ficha

Penalizações de 0,10:

1. No caso do símbolo da dificuldade corporal estar incorrecto, mas se a dificuldade for correctamente executada, a dificuldade é válida, mas aplica-se a penalização

1.1.7. Cada ginasta deverá entregar antecipadamente por escrito e na ficha de Dificuldade (D) a sucessão das dificuldades corporais (D1) **na coluna da direita**, utilizando os símbolos correspondentes.

1.2. VALOR DAS DIFICULDADES

1.2.1. O valor das dificuldades é o seguinte:

A =0.10; B =0.20; C =0.30; D =0.40; E =0.50; F =0.60; G =0.7; H =0.80; I =0.90; I =1.00; e mais

1.2.2. **Cada dificuldade conta uma só vez.** Dentro de cada grupo corporal, a repetição de uma mesma forma, mesmo que haja presença ou não de inversão, “volta lenta” ou diferente número de rotações, não é válida. “Forma idêntica” significa que a relação tronco e as pernas não se altera durante toda a dificuldade. Deste modo, uma eventual repetição não conta, excepto no caso de séries de saltos ou pivots idênticos (não mais de 3).

No caso das dificuldades múltiplas ou mistas, a forma de cada componente pode ser repetida isolada ou numa combinação diferente, ou seja, não mais que duas vezes no exercício

1.2.3. O valor das dificuldades é dado pelo elemento corporal. No entanto, as dificuldades corporais realizadas sem ligação com uma mestria de aparelho não contam como dificuldades.

1.2.4. Uma dificuldade corporal é válida desde que seja executada:

- **Com um elemento de mestria** (com ou sem lançamento). A execução e o valor do elemento serão avaliados pelas juízes de execução (E) e pelas juízes de mestria (D2).
- **Sem as faltas técnicas seguintes:**
 - Grave alteração das características de base próprias de cada grupo corporal (ver capítulos correspondentes)
 - Perda do aparelho durante a dificuldade (com ou sem lançamento)
Nota: 2 maças: no caso de perda duma só maça (com ou sem lançamento), a dificuldade é válida, mas haverá penalização pela execução
 - Perda de equilíbrio durante a dificuldade com o apoio de uma ou das duas mãos no solo ou no aparelho, ou queda
 - Estatismo do aparelho

1.2.5. Uma dificuldade é considerada em ligação com um lançamento de aparelho se:


- O aparelho é lançado no início, durante ou no final da dificuldade
- O aparelho é recebido no início, durante ou no final da dificuldade

1.2.6. As dificuldades executados com um valor mais baixo do que o anunciado na ficha não contam (são excepção os pivots e as dificuldade em elemento de flexibilidade com rotação, ver capítulos respectivos). As dificuldades executadas com um valor mais alto do que o descrito na ficha mantêm o valor declarado na ficha.

NOTA:

1. O valor da dificuldade, mesmo realizada com maior amplitude do que a mencionada no código, não altera o valor da dificuldade.
2. Em todas as dificuldades de pé à cabeça, o pé ou outro segmento da perna deve estar em contacto com a cabeça (acção predominante da perna). Contudo, é aceite uma ligeira tolerância.
3. Em todas as dificuldades com flexão do tronco atrás, o tronco deve realizar a acção predominante. (não é necessário que toque na perna)
4. A perna de apoio em extensão ou flectida não altera o valor da dificuldade (equilíbrio, pivot, flexibilidade). Uma “pequena tolerância” na flexão da perna livre é também tolerada (ex: perna livre da flexibilidade n^o15F).
5. Num exercício a ginasta pode realizar uma “volta lenta” em equilíbrio e uma “volta lenta” em flexibilidade.

1.3. DIFICULDADES ORIGINAIS

- 1.3.1. Todas as dificuldades originais devem ser anunciadas antes dos Campeonatos e são avaliadas pelas juízes durante os treinos oficiais. Após o Campeonato, a federação deve enviar à FIG o texto em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. As ginastas que não participem nos campeonatos têm a possibilidade de enviar à FIG o vídeo da originalidade para a avaliação; contudo estas originalidades apenas serão válidas para os torneios, salvo ratificação durante o primeiro Campeonato em que a ginasta participe
- 1.3.2. Por cada nova dificuldade: + 0.30.
- 1.3.3. A dificuldade nova deverá estar em ligação com um aparelho. Esta dificuldade é válida para todos os aparelhos. No entanto, como originalidade, só é válida para o aparelho em que é apresentada.
- 1.3.4. Uma vez aprovadas, as originalidades devem ser assinaladas na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) à esquerda da escrita do símbolo da dificuldade respectiva na coluna da direita de D1.
- 1.3.5. Se a nova dificuldade não for executada de forma válida ou não for executada como previsto na originalidade aprovada, perde todo o seu valor (dificuldade + 0,30 pela originalidade = 0.00).

Nota válida para todos os grupos corporais:

As dificuldades mistas que figuram no código pertencem ao grupo corporal do primeiro elemento da dificuldade. Estas são dificuldades fixas tal como estão no código e não constituem por si mesmas qualquer critérios aplicáveis a outras dificuldades. Como tal, nenhuma dificuldade original pode ser representada por uma nova dificuldade mista ou múltipla.

1.4. PENALIZAÇÕES das juízes D1

Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
			Mais de 12 dificuldades declaradas na ficha: 0.50
			Se a ficha/exercício tem menos do que o número de dificuldades do GCO exigidas
			Se a ficha/exercício tem mais do que o nº de dificuldades do GCNO autorizadas
			Arco: menos de 2 ou mais de 4 dificuldades dum grupo corporal (por cada dificuldade a mais ou a menos)
			Se a ficha tiver a soma do valor da Dificuldade ou o valor de uma dificuldade incorrecta
			Mais do um “volta lenta” em três dificuldades sucessivas
			Por cada dificuldade de nível B ou superior executada e não declarada na ficha
	Símbolo de dificuldade corporal incorrecto		

1.5. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE CORPORAL (D1)

1.5.1. A juiz de **Dificuldade Corporal (D1)** deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar todas as dificuldades seguindo a ordem de execução e acrescentar, se necessário, as dificuldades não declaradas na ficha de nível B ou superior.
- O valor total da dificuldade é dado pela adição do valor das dificuldades de acordo com a ordem de execução e até ao limite do número de dificuldades declaradas na ficha
- Controlar se a ginasta executa numa forma válida as dificuldades realizadas;
- Atribuir a nota correspondente;
- Deduzir as penalizações.

2. GRUPOS DE ELEMENTOS CORPORAIS

2.1. GRUPOS FUNDAMENTAIS (válidos para as dificuldades)

- Saltos
- Equilíbrios
- Pivots
- Elementos de flexibilidade/ondas.

2.2. OUTROS GRUPOS (válidos para as ligações)

- Deslocamentos
- Saltitares
- Balanços e circunvoluções
- Voltas
- Passos rítmicos




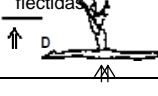
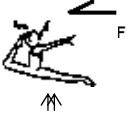
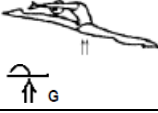
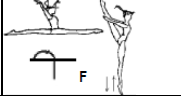


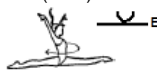


Nota válida para todos os quadros das dificuldades corporais: em caso de discordância entre o texto e o desenho da dificuldade, é o texto que faz fé.



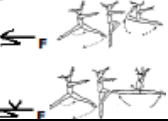





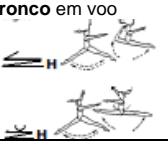









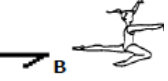
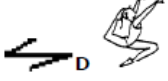




3. SALTOS






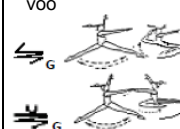



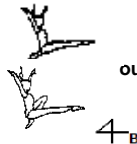
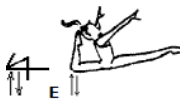


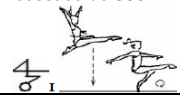
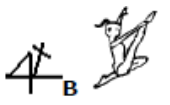
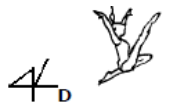
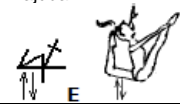

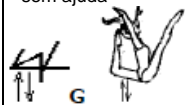
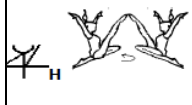

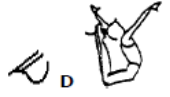

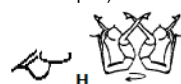
3.1. GENERALIDADES

- 3.1.1. Todas as dificuldades de salto devem ter as seguintes **características de base**:
- Uma **forma definida e fixa** durante o voo
 - Uma boa **altura*** (elevação) do salto (*A “boa altura” é aquela que permite realizar um salto com forma definida e fixa)
- 3.1.2. È possível realizar séries de saltos. A série de saltos é composta por 3 saltos iguais e sucessivos, no máximo, executados com ou sem passos intermédios (2 apoios referem-se à recepção do salto e um passo para realizar o salto seguinte). Cada salto que compõe a série conta como uma dificuldade, com excepção das dificuldades 4F e 4I (2 ou 3 enjambés sucessivos)
- 3.1.3. As dificuldades em salto com $\frac{1}{2}$ volta ou mais que apresentem a rotação completa (180°) não têm um valor (0.00 pontos).
- 3.1.4. A rotação de todo o corpo durante o voo é avaliada após a saída do solo do último apoio e antes da recepção após o voo.
- 3.1.5. Os saltos podem também ser realizados com a chamada a pés juntos, mesmo quando se encontra especificada na descrição do salto. Neste caso deve ser acrescenta uma seta dupla ao símbolo do salto, mas o seu valor não é alterado. Contudo os saltos serão considerados diferentes, podendo a ginasta executar os dois saltos no seu exercício. Excepção: salto enjambé com chamada a 2 pés + 0.10 e salto 20E e 20I
- 3.1.6. O salto “plongé” – salto enjambé com o tronco flectido em frente seguido de rolamento em frente, não considerado um salto enjambé, mas sim um elemento pré-acrobático.

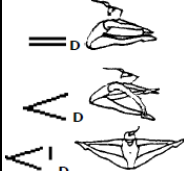
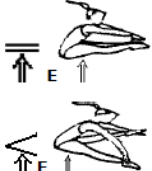

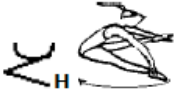








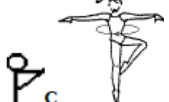
LISTA DE DIFICULDADES DE SALTO ()

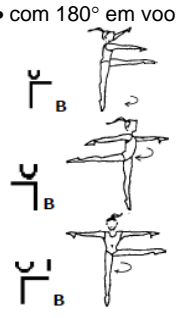
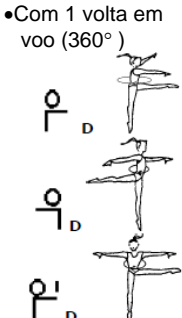
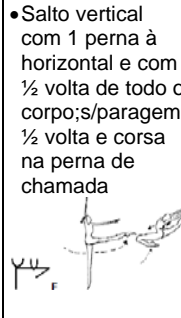

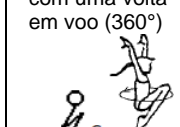
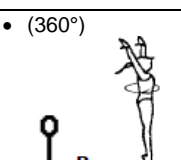
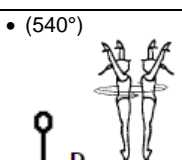
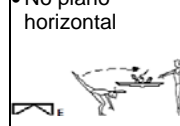
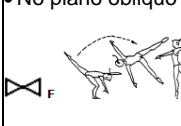
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I. 0.90	J 10.00 e mais
1. Saltos de gazela									
1. Salto de gazela		<ul style="list-style-type: none"> • Salto de gazela em frente ou lateral com pernas estendidas ou semi flectidas 		<ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> • Com flexão do tronco atrás 				
2.			<ul style="list-style-type: none"> • Salto de gazela em frente ou lateral com pernas estendidas ou semi flectidas 		<ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> • Com flexão e chamada a 2 pés 			
3. Gazela					<ul style="list-style-type: none"> • Gazela, chegada ao solo em posição de grande afastamento dorsal com ou sem ajuda no mesmo pé 				
4. 2 ou 3 saltos gazela sucessivos					<ul style="list-style-type: none"> • 3 saltos de gazela sucessivos com mudança do pé de chamada 			<ul style="list-style-type: none"> • 3 saltos de gazela sucessivos com mudança do pé de chamada 	
5. Gazela com rotação do corpo				<ul style="list-style-type: none"> • Com ½ volta do tronco durante o voo (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> • Com flexão do tronco atrás 		

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 10.00 e mais
2. Saltos de gazela com movimento de troca das pernas (estirão)									
6. Estirão, perna flectida			<ul style="list-style-type: none"> Passagem com a perna flectida 	<ul style="list-style-type: none"> Com ¼ de volta 	<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça Com ½ volta do tronco em voo 	<ul style="list-style-type: none"> Com flexão do tronco atrás 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta e pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta e flexão do tronco atrás 	
7. Estirão, perna estendida					<ul style="list-style-type: none"> Com ¼ de volta 	<ul style="list-style-type: none"> Com ¼ de volta 	<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça Com ½ volta do tronco em voo 	<ul style="list-style-type: none"> Com flexão do tronco atrás 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta e pé à cabeça 
3. Saltos de giro									
8. Salto de giro				<ul style="list-style-type: none"> Salto de giro 		<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com flexão do tronco atrás 		
9. Salto de giro com corça, imagem visível durante o voo sem movimento de báscula				<ul style="list-style-type: none"> Com corça 		<ul style="list-style-type: none"> Com corça de pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com corça e flexão de tronco atrás Com troca de pernas estendidas 	<ul style="list-style-type: none"> Com troca de pernas estendidas passando de lado 	
4. Saltos de corça									
10. Salto de corça – imagem única e visível durante o voo (sem movimento de báscula)	<ul style="list-style-type: none"> Corça 		<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo (180°) durante o voo 		<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo (+ de 180°) durante o voo e pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo (+ de 180°) em voo e flexão atrás 	

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 10.00 e mais
5. Saltos de corça com troca de pernas									
11. Salto de corça – imagem única e visível durante o voo (sem movimento de báscula)		<ul style="list-style-type: none"> (passagem com a perna flectida) 		<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça Com ½ volta do tronco durante o voo 	Com flexão do tronco atrás	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta + pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta + flexão do tronco atrás 		
12. Pernas estendidas				<ul style="list-style-type: none"> (pernas esticadas) 		<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça Com ½ volta do tronco durante o voo 	<ul style="list-style-type: none"> Com flexão do tronco atrás 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta + pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta + flexão do tronco atrás 
6. Saltos de cossaco									
13. Salto cossaco com a perna à horizontal	<p><u>Salto cossaco</u></p> 			<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça (chamada e retorno sobre a mesma perna) 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo e flexão do tronco em frente (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> Com uma impulsão inicial: salto cossaco com ½ volta que termina, sem interrupção da rotação num pivot cossaco de 360° 	<p>Nota: O salto cossaco deve ter a perna flectida bem fechada com o pé ao nível da bacia e a coxa na horizontal, no mínimo</p>
14. Salto cossaco com a perna elevada	<ul style="list-style-type: none"> Com uma perna elevada com ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> Com a perna elevada sem ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça (chamada e retorno sobre a mesma perna com ajuda) 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo em voo (180° ou mais) 	<ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça (chamada e retorno na mesma perna) sem ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo em voo (180° ou mais) 		
7. Saltos de pé à cabeça									
15. Uma perna			<ul style="list-style-type: none"> Salto pé à cabeça com chamada a 2 pés 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta de todo o corpo em voo (180°) 			<ul style="list-style-type: none"> Com volta de todo o corpo em voo (180° ou mais) (chamada a 1 ou 2 pés) 		

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 10.00 e mais
8. Saltos de tesoura									
<p>16. Salto de tesoura à frente ou atrás, à frente de pernas flectidas, com per flectidas e ½ volta</p> <p>A 0.10 B 0.20</p>	<p>Tesoura à frente, perna mais elevada que a cabeça</p> <p>B 0.20</p>		<p>• Tesoura atrás com pé à cabeça</p> <p>D 0.40</p>	<p>• Tesoura à frente, com rotação (180° ou mais) perna mais elevada que a cabeça</p> <p>F 0.60</p>			<p>• Tesoura atrás com pé à cabeça durante ½ volta</p> <p>I 0.90</p>	<p>Nota: A característica de base do salto é de existir um movimento de troca de pernas, à frente ou atrás</p>	
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 10.00 e mais
9. Salto “Entrelacé”									
<p>17. “Entrelacé”</p>			<p>• Entrelacé</p> <p>D 0.40</p>		<p>• Com grande afastamento • Com pé à cabeça</p> <p>F 0.60</p>	<p>• Com tesoura atrás, pé à cabeça</p> <p>G 0.70</p>	<p>• Com grande afastamento e pé à cabeça</p> <p>H 0.80</p>	<p>Nota: A característica de base do salto entrelacé é de não existir troca das pernas – a rotação é realizada sobre o eixo da perna de balanço</p>	
10. Saltos fouetté									
<p>18. Fouetté</p>		<p>• Fouetté</p> <p>C 0.30</p>	<p>• Fouetté com grande afastamento</p> <p>D 0.40</p>	<p>• Com pé à cabeça</p> <p>E 0.50</p>	<p>• ½ volta com passagem de uma perna sobre a outra flectida / Com pé à cabeça e grande afastamento</p> <p>F 0.60</p>	<p>• ½ volta com passagem de uma perna sobre a outra estendida</p> <p>G 0.70</p>		<p>Nota: A característica principal dos saltos fouetté é de não existir troca de pernas – a rotação é realizada no eixo longitudinal da perna de balanço</p>	
<p>19. Fouetté corça ou com os 2 pés à cabeça</p>			<p>• Fouetté corça</p> <p>D 0.40</p>		<p>• Com pé à cabeça • Com os 2 pés à cabeça e cha a 1 pé</p> <p>F 0.60</p>	<p>• Com flexão de tronco atrás</p> <p>G 0.70</p>			

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	I 0.90	
11. Saltos de carpa (tronco flectido sobre as pernas)										
<p>20. Salto de carpa</p>			<ul style="list-style-type: none"> Com as pernas juntas, chamada a 1 pé Com as pernas afastadas, chamada a 1 pé Carpa lateral 	<ul style="list-style-type: none"> Com chamada a 2 pés Com chamada a 2 pés 	<ul style="list-style-type: none"> Carpa, pernas em afastamento lateral, tronco flectido à frente e chamada a 2 pés 			<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta em voo (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta em voo (180°) e chamada a 2 pés 	<p>Nota: Os saltos de carpa devem ter sempre o tronco flectido à frente (sobre as pernas ou entre as pernas)</p>
12. Saltos cambré										
<p>21. Salto cambré</p>	<ul style="list-style-type: none"> Salto cambré 		<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> Com 1 volta (360°) 					
13. Saltos cabriole										
<p>22. Salto cabriole à frente, ao lado e atrás</p> 		<ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> Com passagem por grande afastamento 							
14. Saltos verticais (perna em diferentes posições)										
<p>23. Salto vertical perna flectida, com ½ volta em voo (180°)</p> 		<ul style="list-style-type: none"> Perna flectida, com uma volta (360° ou mais) 								

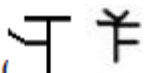
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	I 0.90
14. Saltos verticais (perna em diferentes posições) (cont.)									
<p>24. Perna à frente, atrás, ao lado</p> 	<ul style="list-style-type: none"> com 180° em voo 		<ul style="list-style-type: none"> Com 1 volta em voo (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> Salto vertical com 1 perna à horizontal e com ½ volta de todo o corpo;s/paragem, ½ volta e corsa na perna de chamada 				
15. Saltos engrupados									
<p>25. Salto engrupado com 180° em voo</p> 		<ul style="list-style-type: none"> Salto engrupado com uma volta em voo (360°) 							
16. Saltos verticais com giro									
<p>26. Salto vertical com giro</p>	<ul style="list-style-type: none"> (360°) 		<ul style="list-style-type: none"> (540°) 						
17. Caso particular: butterfly									
<p>27. <u>Butterfly</u></p>			<ul style="list-style-type: none"> No plano horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> No plano oblíquo 					


4. EQUILÍBRIOS


4.1. GENERALIDADES

- 4.1.1. Características básicas: Serem executadas em **meia ponta** ou sobre um joelho;
Devem ser realizados na parte anterior do pé ou no joelho e terem uma forma bem fixa e definida (**sem movimentos da perna livre ou do pé de apoio, durante a dificuldade**);
- Serem coordenados **com uma mestria de aparelho**.
- 4.1.2. As mestrias de aparelho devem ser contadas a partir do momento em que a posição de equilíbrio é fixada até ao momento em que a posição começa a mudar
- 4.1.3. Num exercício pode realizar-se um equilíbrio com “volta lenta”. A “volta lenta” deve ser iniciada apenas após a fixação da posição de equilíbrio e deve ser executada com impulsos não superiores a $\frac{1}{4}$ de volta. A execução que resultar de um só impulso cancela o valor da dificuldade. Durante as dificuldades com “volta lenta”, o corpo não pode registar “saltitares” no eixo vertical (movimentos para cima e para baixo do tronco e dos ombros). Esta técnica de execução incorrecta anula o valor do “volta lenta” (mais as faltas de execução).
- 4.1.4. As dificuldades com mudança de forma – movimento da perna em suspensão e/ou do eixo do corpo da ginasta – representam uma “categoria” de dificuldades múltiplas.

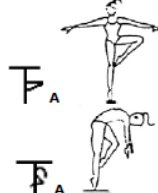
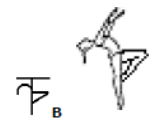
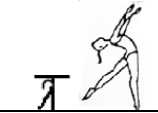
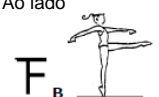
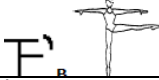
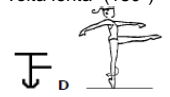
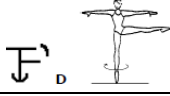
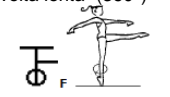
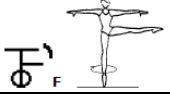

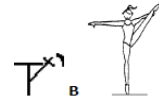

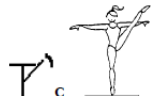
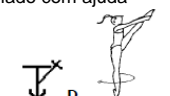
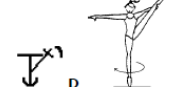
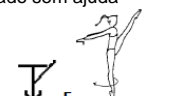
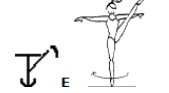

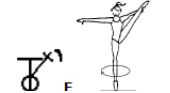


O valor da dificuldade é calculado pela adição do valor do primeiro equilíbrio, mais o valor do segundo equilíbrio mais a ligação (+0.10) e, eventualmente o valor da rotação do tronco (+0.10). Neste caso é necessário indicar o símbolo da rotação na parte superior do símbolo do segundo equilíbrio.

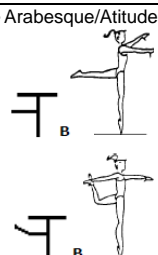
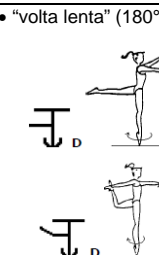
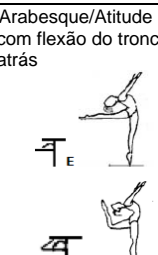
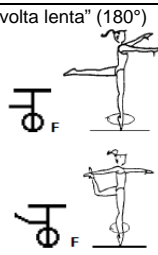
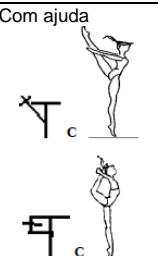
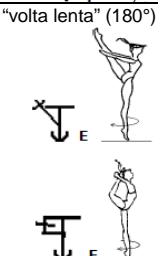
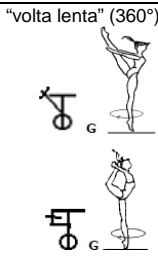
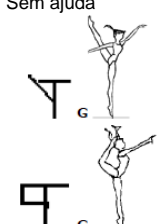

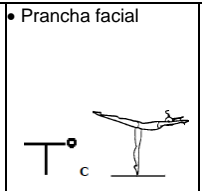
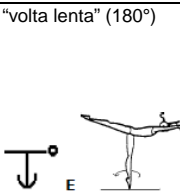
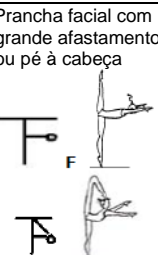
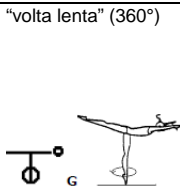
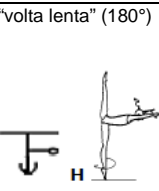
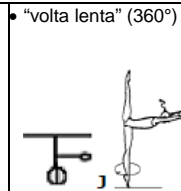
Exemplo: ()F(0.60)

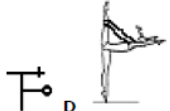
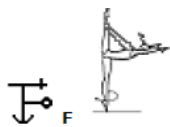
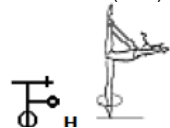
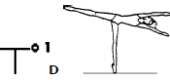
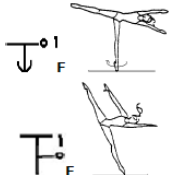
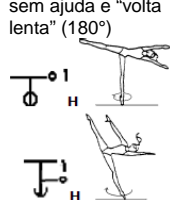
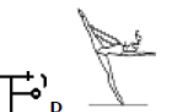
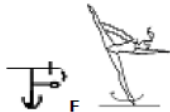
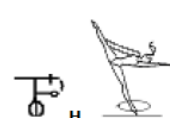
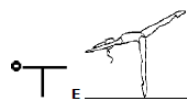
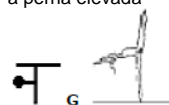
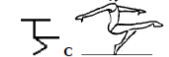

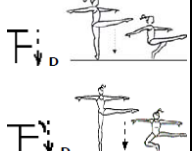
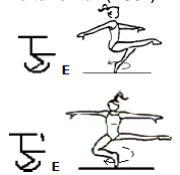
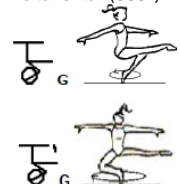
- 4.1.5. O equilíbrio Fouetté:() deverá ter um mínimo de três passagens por releve com diferentes posições, com (ou sem) mudança de nível, com ou sem mudança de forma da perna e com mudança de direcção da ginasta (pelo menos uma vez)
Valor: Valor do equilíbrio de partida + 0.50

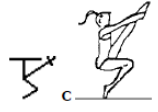

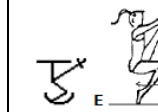
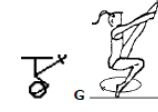
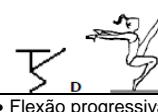

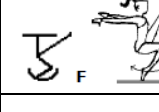
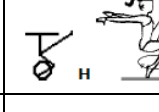
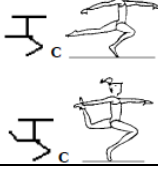
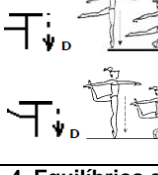
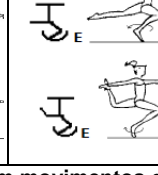
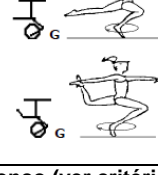
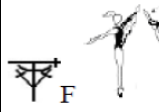
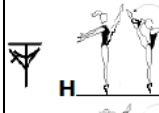
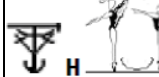
- 4.1.6. “Ronde” (): movimento circular da perna elevada, passando de forma contínua por três posições de grande afastamento com ajuda na posição final.
- 4.1.7. O Comité Técnico de Ginástica Rítmica da FIG não encoraja as “voltas lentas” nem os equilíbrios nos joelhos

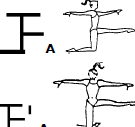
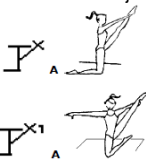
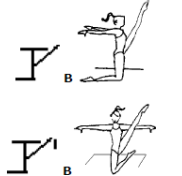
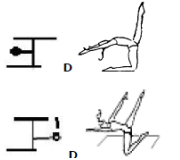
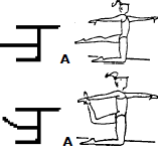
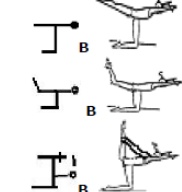
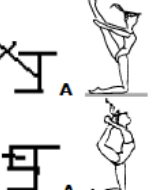

4.2. LISTA DAS DIFICULDADES DE EQUILÍBRIO (T) T

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
1. Equilíbrios em “passé” ou com a perna livre mais baixa do que a horizontal									
<p>1. Em “passé”</p> <ul style="list-style-type: none"> Com flexão do tronco em frente  <p>F_A</p>	<ul style="list-style-type: none"> Com flexão do tronco atrás  <p>F_B</p>								
<p>2. Flexão do tronco atrás</p>  <p>A 0.10</p>									
2. Perna de apoio estendida									
2.1. Perna livre à frente									
<p>3. À horizontal</p> <ul style="list-style-type: none"> À frente Ao lado  <p>F_B</p>  <p>F_B'</p>			<p>“volta lenta” (180°)</p>  <p>F_D</p>  <p>F_D'</p>		<p>“volta lenta” (360°)</p>  <p>F_F</p>  <p>F_F'</p>				
<p>4. Grande afastamento</p> <ul style="list-style-type: none"> À frente com ajuda Ao lado com ajuda  <p>T_B^x</p>  <p>T_B^x'</p>	<ul style="list-style-type: none"> À frente sem ajuda Ao lado sem ajuda  <p>T_C</p>  <p>T_C'</p>	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) à frente com ajuda “volta lenta” (180°) ao lado com ajuda  <p>T_D^x</p>  <p>T_D^x'</p>	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) à frente sem ajuda “volta lenta” (180°) ao lado sem ajuda  <p>T_E</p>  <p>T_E'</p>	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) à frente com ajuda “volta lenta” (180°) ao lado com ajuda  <p>T_F^x</p>  <p>T_F^x'</p>	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) à frente sem ajuda “volta lenta” (180°) ao lado sem ajuda  <p>T_G</p>  <p>T_G'</p>				

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
2.3. Perna livre atrás									
5. Arabesque	<ul style="list-style-type: none"> Arabesque/Atitude 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> Arabesque/Atitude com flexão do tronco atrás 	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 				
6. Grande afastamento atrás ou com pé à cabeça		<ul style="list-style-type: none"> Com ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) 			
7. Grande afastamento atrás ou com pé à cabeça sem ajuda						<ul style="list-style-type: none"> Sem ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 	
3. Tronco na horizontal									
8. Prancha facial		<ul style="list-style-type: none"> Prancha facial 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 	<ul style="list-style-type: none"> Prancha facial com grande afastamento ou pé à cabeça 	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) 	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) 

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
3. Tronco na horizontal (cont.)									
9. Prancha facial com a perna elevada com ajuda			<ul style="list-style-type: none"> Prancha facial, grande afastamento com ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) 		
10. Prancha lateral			<ul style="list-style-type: none"> Prancha lateral 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) grande afastamento sem ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) grande afastamento sem ajuda e “volta lenta” (180°) 		
11. Prancha lateral com a perna elevada com ajuda			<ul style="list-style-type: none"> Prancha lateral com ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) 		
12. Prancha dorsal				<ul style="list-style-type: none"> Prancha dorsal 		<ul style="list-style-type: none"> Prancha dorsal com a perna elevada 			
4. Perna de apoio flectida									
13. A horizontal, perna à frente ou ao lado		<ul style="list-style-type: none"> Cossaco à frente Cossaco ao lado  	<ul style="list-style-type: none"> Flexão progressiva da perna de apoio 	<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> “volta lenta” (360°) 			

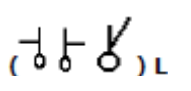
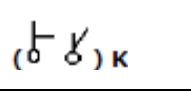
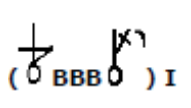
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
4. Perna de apoio flectida (cont)									
14. Perna elevada com ajuda		<ul style="list-style-type: none"> Com ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão progressiva da perna de apoio 	<ul style="list-style-type: none"> "volta lenta" (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> "volta lenta" (360°) 			
15. Perna elevada à frente sem ajuda			<ul style="list-style-type: none"> Sem ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão progressiva da perna de apoio 	<ul style="list-style-type: none"> "volta lenta" (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> "volta lenta" (360°) 		
16. A horizontal		<ul style="list-style-type: none"> Cossaco atrás Cossaco arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> Flexão progressiva da perna de apoio 	<ul style="list-style-type: none"> "volta lenta" (180°) 		<ul style="list-style-type: none"> "volta lenta" (360°) 			
4. Equilíbrios com movimentos da perna livre e /ou do tronco (ver critérios)									
17. Ronde (passagem de grande afastamento facial a dorsal)					<ul style="list-style-type: none"> "ronde" com ajuda 		<ul style="list-style-type: none"> Grande afast sem ajuda, "ronde" sem ajuda e posição final com ajuda Grande afast com ajuda, "ronde" com ajuda e "volta lenta de 180°"  		

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
5. Equilíbrio no joelho									
5.1. Perna livre à frente ou ao lado									
<p>18. A frente ou ao lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • A frente ou ao lado à horizontal 									
<p>19. Perna elevada à frente ou ao lado</p> <ul style="list-style-type: none"> • A frente com ajuda • Ao lado com ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> • A frente sem ajuda • Ao lado sem ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Perna elevada à frente, flexão do tronco atrás, pelo menos à horizontal 							
<p>20. Arabesque ou atitude</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arabesque • Atitude 	<ul style="list-style-type: none"> • Prancha facial em arabesque, atitude, com ajuda 								
<p>21. Perna elevada atrás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com ajuda • Pé à cabeça com ajuda 			<ul style="list-style-type: none"> • Pé à cabeça com ajuda 						


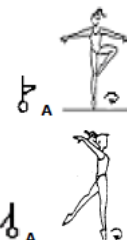
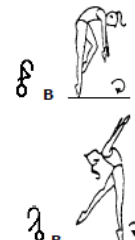
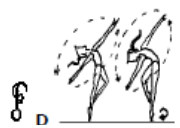
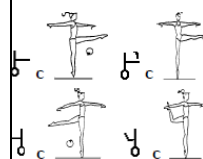

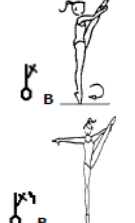
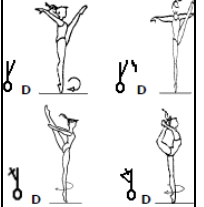
5. PIVOTS



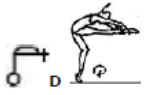
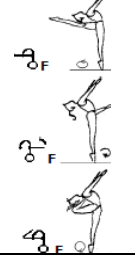

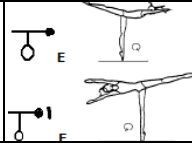


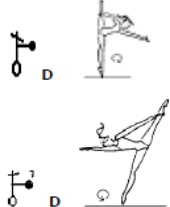
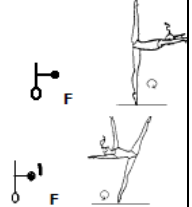




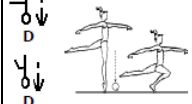
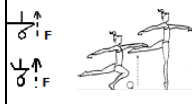

5.1. GENERALIDADES

- 5.1.1. Todos os pivots devem ter as seguintes **características de base**:
- Ser executados em **meia ponta com o calcanhar bem elevado**;
 - Ter uma **forma bem definida e fixa** durante a rotação e até ao final;
- 5.1.2. A base de todos os pivots é sempre uma rotação de 360°. Cada rotação adicional de 360° (sem apoio do calcanhar) aumenta o valor base do pivot, quer para os pivots isolados, quer para os pivots com alteração de forma. A execução de pequenos saltitares ou o apoio do calcanhar provocam a interrupção da dificuldade.
- 5.1.3. No caso de rotação incompleta, relativamente ao indicado na ficha, o pivot **é avaliado** de acordo com o número de rotações realizadas (este critério é válido também para os pivots fouettés)
- 5.1.4. O pivot pode terminar com uma elevação do tronco ou da perna, o que dá mais definição ao final da dificuldade.
- 5.1.5. Na série de 3 pivots iguais (3 no máximo), os pivots são executados uns após o outro, sem interrupção, e apenas com retoma de apoio. Cada pivot da série conta como uma dificuldade. Excepção: séries de pivots fouettés iguais (2, 3 ou mais) contam apenas como uma dificuldade.
- 5.1.6. Pivots cossacos: é permitida a execução de um impulso inicial com a ajuda da ou das mãos. O número de graus da rotação é contado a partir do momento em que a(s) mão(s) saem do solo. A posição do pivot cossaco é considerada correcta mesmo se a ginasta se encontrar "sentada" no calcanhar da perna de apoio – o calcanhar deve estar elevado do solo.
- 5.1.7. Pivots com flexão progressiva da perna de apoio: a passagem de perna de apoio em extensão a perna de apoio flectida deve ser realizada de forma lenta e claramente progressiva
- 5.1.8. Os pivots com mudança de forma representam uma "categoria", em que cada passagem de uma forma a outra deve ser realizada sem apoio do calcanhar. Se a ginasta apoiar o calcanhar, a dificuldade é anulada. Cada forma que compõe um pivot deve ter, por regra, no mínimo 360° de rotação. O movimento da perna livre de uma posição para outra é opcional, mas deve ser executada o mais directamente possível.
- 5.1.9. O valor dos pivots com mudança de forma é calculado da seguinte forma:
- Pivot com 2 formas: valor da 1ª forma (base 360°) + valor da 2ª forma (base 360°) + 0.10 pela ligação entre 2 pivots sem apoio do calcanhar
 - Pivot com 3 formas: valor da 1ª forma (base 360°) + valor da 2ª forma (base 360°) + valor da 3ª forma (base 360°) + 0.10 + 0.10 por 2 ligações, etc.
- 5.1.10. O valor dos pivots fouettés é calculado da seguinte forma: Valor da base (360°) + 0.20 por cada rotação adicional



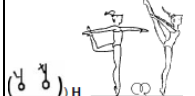
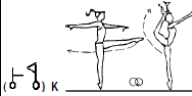


	Base	0.30 (valor do 1º pivot) + 0.30 (valor do 2º pivot) + 0.40 (valor do 3º pivot) + 0.10 + 0.10 por 2 ligações = 1.20
	Base + rotação adicional	0.30 (valor do 1º pivot) + 0.40 (valor do 2º pivot) + 0.10 pela ligação + 0.30 por 360° no 1º pivot = 1.10
	Base de 3 fouettés em "passe" com 360° cada + sem apoio do calcanhar mudança para prancha lateral com ajuda 360°	0.60 (valor do 1º pivot-1 dificuldade) + 0.20 (valor do 2º pivot) + 0.10 (ligação sem apoio calcanhar) = 0.90

5.2. LISTA DAS DIFICULDADES EM PIVOT

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
1. Passé ou perna mais baixa que a horizontal com flexão do tronco (+0.10) ou onda (+0.30) base =  A									
1.									
2. Perna à horizontal (+0.20)									
3.									Sem paragem, com um movimento único, flexibilidade com rotação no eixo vertical da ginastas com grande afastamento dorsal e tronco flectido à frente
3. Grande afastamento da perna livre (à frente ou ao lado = +0.30 e com ajuda + 0.10)									
4.									

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
4.Perna à horizontal, flexão do tronco em frente (+0.10) ou atrás (+0.30) (base ) e também com flexão progressiva da perna de apoio (+0.10) (base )									
5.									
5.Perna à horizontal, tronco à horizontal (prancha) (+0.20)									
6.									
6.Grande afastamento, tronco à horizontal (+0.20) (+0.10) com ajuda (base =   B)									
7.									
7.Flexão progressiva da perna de apoio, perna livre à horizontal (+0.10) ou vice-versa (+0.30) ou com flexão e retorno à perna de apoio em extensão (+0.50) (base: perna à horizontal )									
8.									
9.									

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
8.Flexão progressiva da perna de apoio, perna livre em grande afastamento à frente ou ao lado (+0.10) ou vice-versa (+0.30) ou com flexão e retorno à perna de apoio em extensão (+0.50) com ou sem(base:  D  D  B									
10.									
11.									
12.									
9.Perna de apoio flectida, perna livre em diferentes posições (cossaco) (+0.10) (base  A)									
13.									
14.									
15.									
10.Fouetté, perna livre à horizontal ou mais alta, em diferentes posições (base + 0.20 por cada rotação)									
16.									

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
11. Pivots com mudança de forma (min 720°: 360° + 360°), sem retoma de apoio (+ 0.10 pela ligação de 2 pivots + o valor da base do pivot para cada rotação adicional)									
17.									O valor da base por rotação adicionada ao pivot +0.20 por cada rotação adicionada ao elemento de flexibilidade
18.									
19.									

6. ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE E ONDAS

6.1. GENERALIDADES

6.1.1. Todas as dificuldades deste grupo devem ter as seguintes características de base:

- Ser executadas em apoio sobre um ou dois pés (pé plano) ou sobre uma outra parte do corpo, ter uma forma bem definida e boa amplitude de movimentos executados de forma suave e sem paragem (sem posição estática)
- Todas as dificuldades de elementos de flexibilidade, previstas em apoio sobre a planta do pé, executadas em meia-ponta, não alteram nem o nível das dificuldades nem o grupo corporal a que pertencem.

6.1.2. Cada fase das dificuldades de flexibilidade não necessita ser fixa; O movimento da perna livre e/ou a rotação em torno do eixo do corpo deve ser contínuo e realizado com a maior amplitude possível.

6.1.3. Em cada exercício é possível adicionar a uma dificuldade uma “volta lenta” de 180° ou mais (valor + 0.20 ↓) ou uma onda total de corpo (sem limite) com a condição que a onda corporal termine exactamente na posição da dificuldade, sem qualquer interrupção (valor da dificuldade + 0.10 ↘). No caso da ginasta não executar a onda total de corpo de forma correcta, a dificuldade corporal será válida, sem o valor da onda de corpo (-0.10). As ondas de corpo podem ser realizadas em pé, no solo ou na posição de sentada.

- Exemplo de escrita da ficha: $\downarrow \underline{d} = 0.50$
- Exemplo de escrita da ficha: $\underline{d} + \downarrow \underline{d} = 0.10 + 0.30 = 0.40$

6.1.4. Algumas das dificuldades da lista integram já elementos de rotação na dificuldade; ou seja, essa rotação faz já parte da dificuldade. Assim, não é possível integrar elementos com rotação para outros elementos de dificuldade.

6.1.5. A FIG não encoraja elementos em que seja mantida a posição de grande flexão do tronco à retaguarda.

6.1.6. Não é possível combinar os critérios seguintes:

$$\underline{d} + \uparrow, \underline{d} + \curvearrowright, \underline{d} + \underline{\curvearrowright} \text{ ou } \curvearrowright + \underline{d}$$

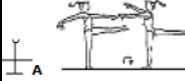

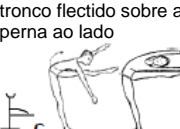
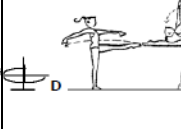
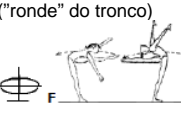
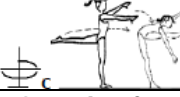




6.1.7. Cada modalidade de inversão (ver lista dos elementos pré-acrobáticos D2 § 2.6.1.) ou rotação do corpo pode ser apresentada, no máximo 2 vezes em cada exercício. Cada repetição adicional de modalidades idênticas é cancelada pela juiz de D1.



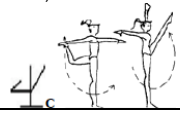
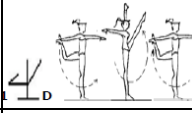
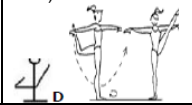
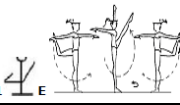



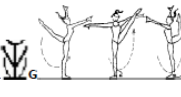
6.2. LISTA DE DIFICULDADES DE ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE/ONDA

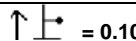
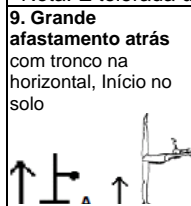
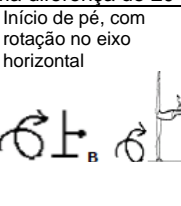
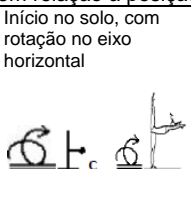
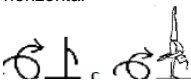
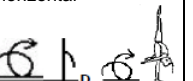
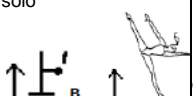

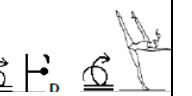
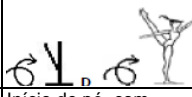
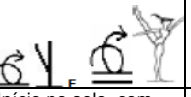

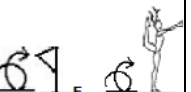
Critérios:

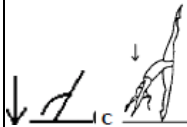
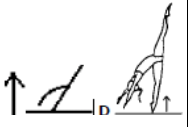
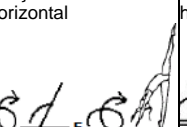
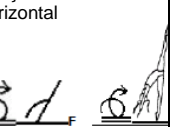

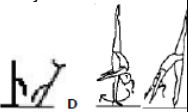

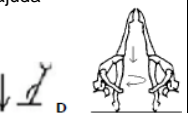
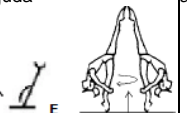




+ 0.20 – para “volta lenta”, máximo 360°

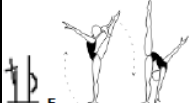





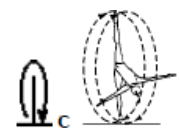
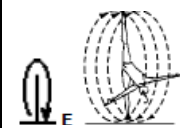

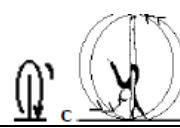
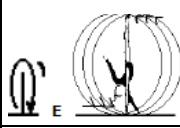
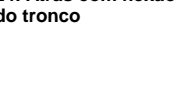



+ 0.10 – para onda total do corpo, com a condição de esta termina na posição do elemento, sem interrupção

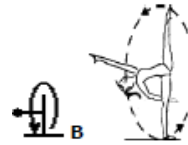







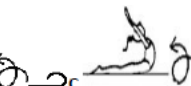

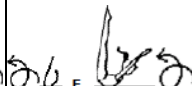

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
1. Perna à horizontal à frente ou atrás com rotação do tronco									
<p>1. De perna à horizontal + rotação do tronco de 180° - à posição de arabesque (ou vice-versa)</p> 	<p>De perna à horizontal + “ronde” até à posição de arabesque (ou vice-versa)</p> 								
2. Perna à horizontal com flexão do tronco									
2.		<p>Perna horizontal à frente + ¼ de rotação do corpo, passagem do tronco flectido sobre a perna ao lado</p> 	<p>Perna à horizontal + “ronde” e flexão do tronco atrás</p> 		<p>“Ronde” com flexão do tronco sobre a perna em movimento (“ronde” do tronco)</p> 				
3.		<p>Perna horizontal atrás + “ronde” flexão do tronco em frente sobre a perna</p> 							
3. Grande afastamento e rotação do tronco, ou “ronde” da perna, ou movimento livre da perna									
<p>Critério: + 0.20 – por “volta lenta”, máximo 360° +0,10 – por onda total do corpo com a condição de terminar na posição do elemento sem interrupção</p>									
4. À frente ou atrás com ou sem ajuda	<p>Grande afastamento à frente com a ajuda + rotação do tronco com ajuda (ou vice-versa)</p> 	<p>Grande afastamento à frente com a ajuda + “ronde” com ajuda (ou vice-versa)</p> 		<p>Com rotação do tronco sem ajuda</p> 	<p>Perna elevada à frente sem ajuda + “ronde” sem ajuda (ou vice-versa)</p> 				



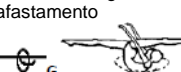
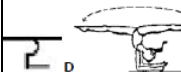

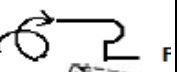
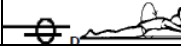
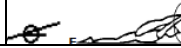



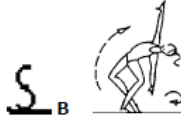

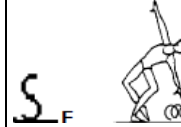
A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
4. "Fouetté" com passagem de uma forma a outra com movimento livre da perna (forma e nível) com rotação do tronco. Exemplos									
<p>Critério:</p> <ol style="list-style-type: none"> Nº 5, Nº 6 base = 0.30  - Grande afastamento à frente + passagem à posição de atitude, sem rotação do tronco (ou vice-versa) Também Nº 7, Nº 8 base = 0.50  - afastamento à frente + passagem a grande afastamento atrás, sem rotação do tronco (ou vice-versa) 0.10 por cada ligação suplementar (não mais do que 3 movimentos) 0.10 por rotação do tronco ("tempo fouetté") – apenas autorizada uma rotação suplementar 0.10 onda total do corpo, com a condição de terminar a onda na posição respectiva A repetição da forma (relação tronco-pernas), independentemente do número de ligações e rotações, não é permitida (isto significa que não devem existir mais de 2 dificuldades de fouetté num exercício) A passagem de uma forma a outra deve ser executada com modalidade e nível diferente. Isto significa que a perna pode passar em baixo ou pela horizontal, ou em elevação, mantendo a sua forma (por exemplo em extensão) ou com alteração da forma (por exemplo em passe) A base da dificuldade "fouetté" consiste em 2 ligações. No caso de utilização de ligações suplementares, deve colocar-se "1" antes do símbolo (ver quadro) e após do símbolo escrever o novo valor (comparado com o valor indicado no quadro) 									
5. Sem rotação Exemplos		Atitude + passagem a grande afastamento à frente se ajuda, sem rotação (ou vice-versa) 	Com rotação (com uma ligação suplementar) ou vice-versa 						
6. Com rotação Exemplos			Atitude + passagem a grande afastamento à frente se ajuda, com rotação (ou vice-versa) 	Com rotação (com uma ligação suplementar) ou vice-versa 					
5. Passagem com movimento livre (de forma) dum grande afastamento a outro (ou à posição de pé à cabeça)									
7. Sem rotação Exemplos				Grande afastamento à frente + passagem a grande afastamento atrás/pé à cabeça, sem rotação 	Com rotação (com uma ligação suplementar) 				
8. Passagem dum grande afastamento a outro (ou a pé à cabeça) com rotação Exemplos				Grande afastamento ao lado + passagem a pé à cabeça, com rotação 	Com rotação (com uma ligação suplementar) 				

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
6. Apoio sobre um pé: terminar numa posição fixa com inversão ou rotação com diferentes técnicas									
Grande afastamento em diferentes posições com o tronco à horizontal em diferentes posições: penché, grande afastamento dorsal, pé à cabeça									
<p>Critério: base  = 0.10 + 0.20 para "volta lenta", máximo 360° Nota: É tolerada uma diferença de 20° em relação à posição correcta dos segmentos</p>									
<p>9. Grande afastamento atrás com tronco na horizontal, Início no solo</p> 	<p>Início de pé, com rotação no eixo horizontal</p> 	<p>Início no solo, com rotação no eixo horizontal</p> 							
10. Penché		<p>Início de pé, com rotação no eixo horizontal</p> 	<p>Início no solo, com rotação no eixo horizontal</p> 						
11. Grande afastamento ao lado com tronco na horizontal	<p>Grande afastamento ao lado com tronco na horizontal, Início no solo</p> 	<p>Início de pé, com rotação no eixo horizontal</p> 	<p>Início no solo, com rotação no eixo horizontal</p> 						
12. Perna atrás mais alta do que a cabeça			<p>Início de pé, com rotação no eixo horizontal até perna elevada atrás mais alta do que a cabeça</p> 	<p>Início no solo, com rotação no eixo horizontal até perna elevada atrás mais alta do que a cabeça</p> 					
13. Pé à cabeça			<p>Início de pé, com rotação no eixo horizontal até pé à cabeça</p> 	<p>Início no solo, com rotação no eixo horizontal até pé à cabeça</p> 					

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
7. Grande afastamento facial com flexão do tronco atrás									
16.		Início de pé 	Início no solo 	Início de pé, com rotação no eixo horizontal 	Início no solo, com rotação no eixo horizontal 				
8. Grande afastamento dorsal com com rotação no eixo vertical									
<p>Critério: + 0.20 por cada rotação suplementar em penché de 360° . No caso de rotação incompleta em relação ao escrito na ficha, a dificuldade é avaliada em função do número de rotações realizadas + 0.10 por onda total do corpo, com a condição de terminar a onda na posição do elemento sem interrupção + 0.20 por cada rotação suplementar em 180°</p>									
15.			Início em penché, 1/2 rotação 		Rotação em penché 				
9. Grande afastamento facial com flexão do tronco à retaguarda e retorno durante a rotação									
16.			Início em pé + 1/2 rotação com ou sem ajuda 	Início no solo + 1/2 rotação com ou sem ajuda 	Início em pé + rotação com ou sem ajuda 	Início no solo + rotação 			
17.					Início em pé + com inversão + 1/2 rotação com ou sem ajuda 	Início no solo + com inversão + 1/2 rotação com ou sem ajuda 			

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
10. Apoio num pé: movimento de báscula ou rotação no eixo horizontal									
<p>Crterio: + 0.10 por onda total do corpo, com a condição de terminar a onda na posição do elemento sem interrupção + 0.20 para "volta lenta", máximo 360° + 0.20 por cada rotação suplementar de 180° . No caso de rotação incompleta em relação ao escrito na ficha, a dificuldade  avaliada em função do número de rotaos realizadas</p>									
Grande afastamento dorsal com ajuda, passagem com flexão do tronco atrás para a outra perna (ou vice-versa) ou com posio interdia de flexão atrás abaixo da horizontal									
18. Apoio sobre um p				De grande afastamento dorsal a grande afastamento facial com flexão do tronco (sem retorno  posio inicial) 		De grande afastamento dorsal a grande afastamento facial com flexão do tronco (com retorno  posio inicial) 		De grande afastamento dorsal a grande afastamento facial com flexão do tronco e 1/2 volta mantendo a posio (com retorno  posio inicial) 	
19.						Com 1/2 rotação na posio invertida 			
11. Volta em esparagata em apoio sobre um p									
<p>Nota: Na dificuldade de aparelho (D2), uma volta em esparagata  frente simples pode ser utilizada como elemento corporal com rotação horizontal sem passagem pelo solo, sem ser declarada na ficha de D1 No caso da ginasta executar 3 voltas em esparagata consecutivas durante o "risco" , ela pode executar as voltas com mudança de apoio entre cada rotação. Nestes casos não  possível juntar o crterio de "corpo que executa um elemento de flexibilidade" (⊥)</p> <p>Crterio: + 0.20 Por cada volta em esparagata suplementar. No caso de rotação incompleta em relação ao declarado, a dificuldade  avaliada pelo número de rotaos realizadas</p>									
20. Afrente Um 		2 sucessivos 		3 sucessivos 					
21. De lado Um 		2 sucessivos 		3 sucessivos 					
24. Atrás com flexão do tronco 		Um 		2 sucessivos 		3 sucessivos 			

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
25. Atrás com o tronco à horizontal	Um 		2 sucessivos 						
26. Volta em espargata atrás com circundação da pernas em diferentes direcções, sem flexão completa do tronco 	2 sucessivos 	3 sucessivos 							
12. No solo									
<p>Critério: + + 0.10 por onda total do corpo, com a condição de terminar a onda na posição do elemento sem interrupção</p> <p>Nota: Para as dificuldades Nº 29D e Nº 29F: as pernas ou o corpo (volta lenta) devem estar em movimento. No entanto, a amplitude do movimento das pernas é determinada pelo tipo de manejo do aparelho (exemplo: no caso de equilíbrio instável do aparelho nas pernas, as pernas; as pernas estão imóveis)</p>									
25. De joelhos	De joelhos, de flexão atrás a grande afastamento ficando tronco em flexão 		Início sobre um joelho e grande afastamento com ajuda, mais 25B 						
No solo, de joelhos, sobre o pé da perna flectida, sobre o ventre, sobre o peito ou sobre os antebraços									
26. Sobre um pé	De posição de "afundo" a "afundo" com flexão atrás 								
27. Sobre o ventre		Rotação até à posição, deitado sobre o ventre, com flexão do tronco atrás 		Rotação até à posição de, deitada sobre o peito, pernas elevadas com ajuda 	Rotação até à posição de, deitada sobre o peito, pernas elevadas sem ajuda 	De apoio sobre o ventre com flexão do tronco atrás, a apoio sobre o peito, pernas elevadas sem ajuda 			

A 0.10	B 0.20	C 0.30	D 0.40	E 0.50	F 0.60	G 0.70	H 0.80	I 0.90	J 1.00
28. Sobre o ventre			Com impulso das mãos, rotação (180°) sobre o peito, pernas elevadas 	Com impulso das mãos, rotação (360°) sobre o peito, pernas elevadas 		Com impulso das mãos, rotação (360°) sobre o peito, pernas elevadas em grande afastamento 			
29. Apoio sobre os antebraços + 0.20 podem ser adicionados por "volta lenta" aos 29D, E, F (Max 360°)			Com movimento das pernas no plano horizontal ou vertical 	Terminar à frente sobre os joelhos com flexão atrás com ou sem movimento das pernas 	Começar com inversão ou rolamento atrás e com movimento das pernas 				
30. No solo			Grande afastamento anterior com rolamento lateral (360°) 		Grande afastamento dorsal com rolamento lateral (360°) 				
13. Ondas									
31. Onda total em pé, ou com passagem pelas pontas dos pés indo para o solo Onda de pé 	Descendo para o solo 			Partindo do solo para posição de pé com ou sem flexão do tronco atrás 					
"Tonneau" sobre os dois pés, onda em espiral									
Critério: + 0.20 por cada tonneau suplementar nos 2 pés. No caso da rotação incompleta em relação ao declarado na ficha a dificuldade será avaliada pelo número de rotações realizadas									
32. "Tonneau" sobre os 2 pés, onda em espiral	(360°) 		(720°) 		(1080°) 				

2. DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

2.1 GENERALIDADES

- 1.1.1. Cada exercício individual pode ter um valor de 10.00 pontos, no máximo, um número não limitado de elementos com mestria de aparelho: com ou sem lançamento, com risco e originalidades
- 1.1.2. Os elementos com mestria, para serem válidos, devem ser realizados **sem faltas técnicas de aparelho**. Numa combinação de vários critérios de mestria, a juiz anula toda a combinação de o elemento de aparelho for executado de forma incorrecta. Por outro lado, a omissão de um critério de mestria declarado não anula os outros critérios correctamente realizados.
- 1.1.3. Durante a mesma dificuldade corporal é possível mais do que uma base. Neste caso, o mesmo critério de Mestria pode validar as 2 bases (+0.10 por cada base adicional). Quando várias bases de mestria ou critérios de mestria são declarados na ficha, mas a ginasta ou o grupo não realiza todos os elementos declarados de forma correcta, a juiz de D2 apenas conta as bases e/ou critérios correctamente realizados.
- 1.1.4. Cada elemento de mestria apenas conta uma vez; assim, uma eventual repetição idêntica (mesmo trabalho do corpo e de aparelho) não conta. Excepção: a sucessão de 2 ou 3 passagens iguais na corda/arco com saltos ou saltitares.
- 1.1.5. Cada ginasta deverá entregar antecipadamente e escrito na ficha oficial, a sucessão de elementos de mestria de aparelho (D2), na **coluna da esquerda**, utilizando os símbolos correspondentes.
- 1.1.6. Se a ficha apresentar o valor da Dificuldade de aparelho, ou o valor dum elemento de mestria, incorrecto: 0,30 de penalização (juiz D2)
No caso dum símbolo de dificuldade de aparelho estar incorrectamente escrito, mas a dificuldade de aparelho esteja correctamente executado, a dificuldade é válida, mas é aplicada uma penalização: 0.10 (Ver penalizações § 2.6.).
- 1.1.7. Os grupos técnicos, as definições, normas e valores das mestrias estão enunciados, a seguir, nos seguintes parágrafos:

2.2. Mestria com e sem lançamento

2.4. Risco


















2.5. Elementos pré-acrobáticos


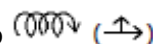
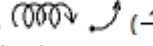


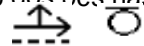

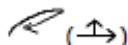
2.6. Originalidades de aparelho

22.2. MESTRIA COM E SEM LANÇAMENTO

2.2.1. Descrição das “BASES”

	Passagem por dentro do aparelho que roda para a frente (corda, arco)
	Passagem por dentro da corda para afrente com saltitares (corda, arco)
	Rotação do aparelho – séries, mínimo 3 (corda dobrada; arco em torno da mão)
	Grande rolamento no corpo (2 segmentos no mínimo) – com impulso da mão (arco, bola) (os rolamentos nos braços afastados devem ser realizados em toda a extensão de ambos os braços) O critério “sem mãos” (☞) apenas pode ser adicionado no caso do impulso ser realizado por outra parte do corpo.
	<p>Manejo do aparelho em relação com </p> <p>1) Amplitos movimentos em oito, grandes circunvoluções: também (apenas com elementos de grande amplitude do tronco) e (apenas combinado com)</p> <p>2) Passagem do aparelho sob as perna(s) durante um salto (</p> <p>3) Passagem do aparelho sem mãos ()</p> <p>4) Passagem do aparelho fora do campo visual durante um elemento de rotação do aparelho – rotação do arco e espirais da corda e da fita</p> <p>Corda:</p> <p>1) Espirais: 3 ou mais rotações de uma ponta da corda</p> <p>Bola:</p> <p>1) Repulsão da bola sem movimentos do braço (bola em equilíbrio numa mão ou numa parte do corpo), em coordenação com </p> <p>2) Rotação da bola em torno da mão em coordenação com </p> <p>3) Séries de pequenos rolamentos no corpo ou no solo em coordenação com: </p> <p>4) Séries de rolamentos acompanhados em coordenação com: </p> <p>Maças:</p> <p>1) Batimentos (apenas para elementos corporais dinâmicos e dificuldades dinâmicas ou com rotação, mas não para “volta lenta”)</p> <p>2) Repulso com o corpo ()</p> <p>3) Rolamentos das maças no corpo ou no solo (a recuperação das maças dos rolamentos no solo deve ser realizada antes das maças pararem o seu movimento) em coordenação com: </p> <p>4) Rotações livres das maças no corpo em coordenação com: </p> <p>Fita:</p> <p>1) Rolamento do bastão da fita numa parte do corpo</p> <p>2) Rotação do bastão da fita em torno da mão</p> <p>3) Repulsão do bastão da fita no corpo (</p> <p>Equilíbrio instável do aparelho em coordenação com: </p> <p><i>O aparelho é considerado em “equilíbrio instável” quando:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • O aparelho está seguro sem a ajuda da(s) mão(s) numa superfície reduzida do corpo (pescoço, pé, costas da mão) ou com uma relação complexa entre o corpo e o aparelho com risco de perda do aparelho (incluindo a bola na mão aberta durante um pivot de dificuldade) • O aparelho está seguro sem a ajuda das mão(s) durante uma rotação do corpo nos planos horizontal ou vertical (incluindo a simples suspensão no pescoço ou noutra parte do corpo com risco de perda do aparelho durante a

	<p><i>rotação</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • A suspensão do aparelho numa superfície alargada do corpo não é considerada como elemento de equilíbrio instável (a(s) maça(s) não devem ser “entaladas” em nenhuma parte do corpo (pescoço, joelho, etc.)
	Grande lançamento do aparelho: o dobro da altura da ginasta a partir da cabeça. Apenas o lançamento de boomerang da fita, lançamento da corda aberta e lançamento das maças com rotações pode ser inferior. O lançamento de boomerang ao nível do solo é considerado um pequeno lançamento ()
	Recepção após um grande lançamento
	Escapada com recepção (corda e fita)
	Pequeno lançamento + recepção, bem como, deslizamento intencional de uma parte do corpo + recepção (para atribuir 0.10 devem existir no mínimo 2 critérios)
	Bases específicas para cada aparelho
	Corda
	Rotação: corda aberta agarrada pelo meio
	Rotação: corda aberta agarrada por uma extremidade
	Arco
	Rolamento no solo, a direito, para a frente ou para trás
	Rotações em torno do eixo entre os dedos ou no solo (implica sempre uma ou mais rotações)
	Passagem sobre o arco parcial ou completa (com mãos ou com o arco que rola ou gira no solo)
	Bola
	Batimento com a mão no solo acima do joelho ou séries de pequenos batimentos
	Maças
	Um moinho é composto por, no mínimo 4 círculos das maças em tempos diferentes com os punhos cruzados e descruzados
	Os movimentos assimétricos dos dois aparelhos devem ser diferentes pela sua forma ou amplitude e pelos planos de trabalho ou direcção
	Série de círculos pequenos ou médios das 2 maças no mesmo plano de trabalho e direcção
 + 0.10	Grandes lançamentos das 2 maças com rotação (+ 0.10 pelo segundo aparelho)
 + 0.10	Recepção das 2 maças com rotação (+ 0.10 pelo segundo aparelho)
	Pequeno lançamento das 2 maças em simultâneo + recepção (para atribuir 0.10 devem existir no mínimo 2 critérios)

Fita	
	Espirais: 4 – 5 argolas fechadas e da mesma altura “Espadachim” passando braço por dentro do padrão (4-5 argolas) <ul style="list-style-type: none"> • Com movimento do braço para dentro e para fora do desenho  (↑→) = 0.10 • Com passagem total do bastão por dentro do desenho por escapada do bastão  (↑→) = 0.20 Espirais desenhadas na superfície do solo
	Serpentinhas: 4 – 5 ondas, fechadas e da mesma altura Serpentinhas desenhadas na superfície do solo
	Movimento em 8 desenhado no solo com apoio dos pés nas argolas do desenho ou entre as ondulações da fita) combinado com: 
	Lançamento boomerang da fita. No caso de duplo boomerang + 0.10 

Notas para as bases e para a técnica de manejo dos aparelhos:

1. Os balanços fazem parte dos grupos técnicos mas não são válidos para as bases da mestria.
2. Pequenos lançamentos: se uma das 2 acções de lançar ou receber tem apenas um critério, deverá ser avaliada por adição na outra acção.
3. As recepções realizadas com facilitação do controlo do aparelho (ex: receber com blocagem de uma parte do corpo ou com a outra mão) anulam o valor do elemento. Caso especial: recepção da bola com as duas mãos. Ver notas para as Bases e Técnica de manejo dos aparelhos: Bola)
4. Se, na ficha oficial, a ginastas declara um grande lançamento, mas durante a competição realiza um pequeno lançamento, a juiz de D2 baixa o valor da combinação de lançamento de 0.10.

Corda:

1. Os saltos e saltitares através da corda devem ser realizados em todas as direcções: para a frente, para trás, com volta, etc.
2. É também possível fazer largadas, batimentos e moinhos com a corda. Estes elementos, bem como os elementos com a corda dobrada e com a corda com nó, não são típicos do aparelho, pelo que não devem ser maioritários na composição.
3. Escapada é uma largada e recepção de uma extremidade da corda, após uma abertura parcial do aparelho em movimento.

Bola:

1. O manejo da bola com as 2 mãos não é típico deste aparelho; deste modo, não deve ser predominante na composição.
2. A execução dos grupos técnicos com a bola numa mão é correcta quando a bola se encontra segura pelos dedos que se encontram colocados de forma natural. Agarrar a bola é considerado estatismo.
3. Segurar a bola na mão sem movimento autónomo do braço é considerado estatismo; deste modo apenas é permitido durante um movimento isolado.
4. Recepções: A bola deve ser agarrada com uma mão. Uma recepção com as 2 mãos baixa o valor do elemento de mestria (incluindo o risco) de 0.10. Excepção: recepções fora do campo visual.

Maças:

1. A principal característica deste aparelho é o manejo simultâneo das 2 maças: assim, este tipo de trabalho deve ser predominante na composição; quaisquer outras formas de manejar as maças, como por exemplo pelo corpo ou pescoço das maças, não devem ser predominantes.
2. Os movimentos assimétricos devem ser realizados com movimentos diferentes de cada uma das maças (forma ou amplitude de movimento e planos e direcções de trabalho). Pequenas rotações com decalage ou realizadas em diferentes direcções não são consideradas movimentos assimétricos porque têm a mesma forma e a mesma amplitude.
3. Lançamentos assimétricos podem ser realizados com uma ou 2 mãos ao mesmo tempo. O movimento das 2 maças durante o voo deve ser diferente em forma ou em amplitude (um lançamento mais alto do que o outro) ou em diferente plano ou direcção.
4. Movimentos de rolamento, rotação, batimento ou deslizamento das maças não devem ser muito usados nas composições.









Fita:






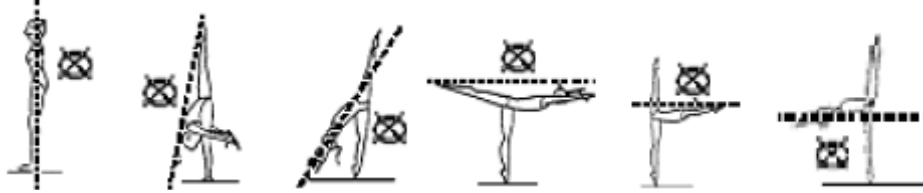
1. É, também, possível realizar repulsos, enrolamentos e desenrolamentos com o aparelho. Contudo, tal como para todos os elementos não específicos da técnica não devem ser incluídos com frequência no exercício.

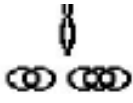


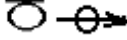
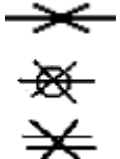








2.2.2. Descrição dos CRITÉRIOS

- Cada “elemento técnico de base” dos aparelhos tem o valor de 0.00 pontos
- De acordo com a norma geral da mestria, se o elemento técnico de base é executado com uma falta técnica de aparelho, o elemento de mestria não é válido.
- 0.10 pode ser atribuído por cada posição corporal presente no elemento
- O valor da base aumenta 0.10 de cada vez, na presença dum (ou vários) critério(s) seguintes:











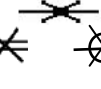







Critérios de mestria

	<p>Com uma destas condições do corpo no espaço:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corpo em voo <ul style="list-style-type: none"> • Para todas as dificuldades de salto • Para todos os elementos corporais em que a elevação do centro de gravidade do corpo seja suficiente para entrar na categoria dos saltos, ou seja, no mínimo uma elevação superior à necessária para a realização dum saltitar ou de um “pás chassé” • Corpo em equilíbrio <ul style="list-style-type: none"> • Para todas as dificuldades de equilíbrio • Para todos os elementos corporais – qualquer que seja a posição da perna livre – fixos ou mantidos sobre um pé em meia-ponta ou sobre um joelho; • Corpo em rotação no eixo vertical) ou no eixo horizontal <ul style="list-style-type: none"> • Para todas as dificuldades de pivot • Para todos os elementos corporais qualquer que seja a posição do tronco ou da perna livre, realizada em rotação no eixo vertical/horizontal sobre 1 pé (360° no mínimo) ou rotação no eixo horizontal (inversão) numa ou nas 2 mãos (que não seja “volta lenta”) • Voo com rotação <ul style="list-style-type: none"> • Para todas as formas de salto com rotação (mínimo 180°) – voo+rotação=0.10+0.10 • Flexibilidade com rotação <ul style="list-style-type: none"> • Com o tronco flectido em frente  (mínimo 360°) (corpo em flexibilidade + rotação = 0.10+0.10 • Com flexão do tronco atrás  (180° no mínimo) (corpo em flexibilidade + rotação = 0.10+0.10 • Volta em espargata (corpo em flexibilidade + rotação = 0.10+0.10); elementos de rotação realizados em diferentes partes do corpo • Corpo que executa um elemento de flexibilidade ou onda <ul style="list-style-type: none"> • Para todos os elementos de dificuldade de flexibilidade e onda • Para todos os elementos corporais executados nos solo ou em apoio num ou nos 2 pés, numa posição com o tronco flectido ou claramente inclinado à frente, à retaguarda ou ao lado e/ou um amplo afastamento das pernas
	
	
	
	
	

	<p>Executado em série: a série é composta pela sucessão de 3 elementos <u>diferentes</u>, no mínimo (com mudança de plano, direcção, nível, ou alternância de serpentinas e espirais na fita)</p> <p><u>Excepções:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A sucessão de 2 ou 3 passagens iguais por dentro da corda/arco e fita (pousando os pés nas argolas do oitos no solo ou entre as ondas das espirais) com saltos e saltitares. • No caso de passagens iguais através do aparelho (corda e arco) com saltos que incluam 2 condições do corpo (voo e rotação), o valor de todos os critérios de mestria ligados a cada passagem é multiplicado pelo número de saltos realizados (x2 ou x3 no máximo) • A série de moinhos pode ser realizada sem alteração de plano/direcção • A série de batimentos pode ter alteração de ritmo e/ou altura ou de relação corpo aparelho
	<p>Coordenado com uma sequência de passos rítmicos (4 passos no mínimo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos os passos de dança clássica • Todos os passos de dança folclórica • Todos os passos previstos nos manuais de educação física • Os passos rítmicos com ou sem deslocamento • Os passos rítmicos em diferentes direcções e/ou com rotações <p><i>Todos os passos rítmicos devem estar estritamente ligados com a música e exprimir um ritmo (e não uma cadência)</i></p>
	<p>Executado sem ajuda das mãos. Durante o manejo de qualquer elemento técnico sem mãos, o aparelho deve ter um movimento técnico autónomo que pode ser iniciado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com o impulso de outra parte do corpo • Com o impulso inicial de uma das mãos, devendo o aparelho, após este impulso, realiza um movimento autónomo completo sem mãos • Com fita, se o bastão estiver seguro sem mãos de forma a que a fita mantenha o desenho
	<p>Executado numa posição no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante um longo rolamento do aparelho no corpo • Durante uma passagem através ou sobre o aparelho (ex: passagem sobre ou através da corda/arco com “saltos de mãos” ou saltitares com as pernas flectidas) • Durante um amplo movimento do tronco (da frente para trás ou vice-versa) com movimentos técnicos do aparelho. Por exemplo: oitos do aparelho, circunvoluções com a corda aberta, espirais/serpentinas, rolamento da fita numa parte do corpo, etc. (excepto balanços e repulsões)
	<p>Executado fora do campo visual: Manejo de aparelho executado fora do campo visual (mestria sem lançamento).</p>  <p>Existem limitações para o uso deste critério com a base “manejos” (OO): as explicações são dadas no quadro para cada aparelho (ex: não é possível para corda ou arco seguro no pescoço durante um movimento de rotação, etc.)</p>


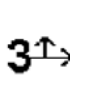
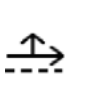
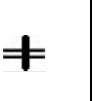
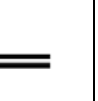
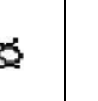
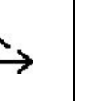
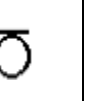
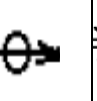
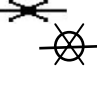
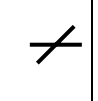








	<ul style="list-style-type: none"> • Executada com a corda dobrada • Executada com mais do que uma passagem através do aparelho durante o tempo de voo do mesmo salto ou saltitares: por cada passagem suplementar. Cada mestria é dada a cada salto/saltitar em caso de série (no máximo, 3 vezes) •  - rotações muito rápidas das 2 maças durante os pequenos lançamentos
	<p>Executada com mudança de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plano • Direcção • Nível • Ritmo <p>De aparelho e/ou de ginasta</p>
	<p>Executada com passagem de parte ou de todo o corpo através ou sobre o aparelho, com ou sem salto</p>
	<p>Executada com transmissão do aparelho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por baixo de 1 ou 2 pernas durante o voo do aparelho • Fora do campo visual durante um elemento técnico com rotação do aparelho (arco e espirais da corda e da fita) • Sem mãos
	<p>Relaçamento (lançamento e relançamento sem recepção), ou repulsão</p>
	<p>Lançamento e recepção por baixo da(s) perna(s)</p>
	<p>Lançamento com rotação no plano horizontal durante o voo (corda, maças)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento do arco com rotação em torno do eixo do arco • Lançamento com rotação das 2 maças (simultaneamente ou em cascada)
	<p>Lançamento do arco no plano oblíquo</p>
	<p>Recepção directa com um rolamento (arco, bola, maças)</p>
	<p>Arco: recepção directa com rotação do aparelho</p>
	<p>Bola: Recepção nas costas da mão(s)</p>




ARCO												
	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10					
	0.10			0.10	0.10	0.10	0.10 Boomerang ou em círculo	0.10				
	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10 Passagem de um plano a outro			0.10		
	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.10		
	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.10			
	0.10			0.10	0.10	0.10				0.10		
	0.10		0.10	0.10	0.10 Grande circundução do corpo	0.10 s/mãos/ instável				0.10		
	0.10			0.10	0.10	0.10		0.10	0.10		0.10	
	0.10			0.10	0.10	0.10		0.10	0.10		0.10	0.10

BOLA													
	0.10	0.10	0.10	0.10*	0.10	0.10	0.10	0.10		0.10			
	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10						
	0.10		0.10	0.10	0.10*	0.10	0.10			0.10			
	0.10	0.10	0.10 Durante a série	0.10	0.10	0.10		0.10	0.10			0.10	
	0.10			0.10	0.10	0.10		0.10	0.10			0.10	0.10

*Nota: “Sem mãos” diz respeito ao batimento no solo sem mãos ou à recepção do batimento sem mãos

MAÇAS												
	0.10	0.10	0.10		0.10	0.10	0.10					
	0.10				0.10	0.10						
	0.10	0.10	0.10		0.10		0.10					
	0.10		0.10	0.10	0.10 Grande circundução do corpo	0.10 s/mãos/ instável				0.10		
	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10					0.10	
	0.10	0.10	0.10 Durante a série	0.10	0.10	0.10	0.10 Para os peq lanç assim e recep mistas		0.10 Peq rotações muito rápidas		0.10	
	0.10			0.10	0.10	0.10		0.10 Rotações no plano horizontal	0.10 Recepção com rolamento		0.10	
 	0.10			0.10	0.10	0.10	0.10 Para os peq lanç assim e recep mistas	0.10 Rotações no plano horizontal	0.10 Rotações em voo, maças juntas ou em cascada		0.10	0.10

FITA												
	0.10	0.10	0.10		0.10	0.10	0.10	0.10				
	0.10	0.10	0.10		0.10		0.10	0.10	0.10			
	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10 Grande circundução do corpo	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		
	0.10	0.10	0.10 Durante a série	0.10	0.10	0.10					0.10	
	0.10			0.10	0.10	0.10		0.10	0.10		0.10	0.10
	0.10			0.10	0.10	0.10	0.10					
	0.10			0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.10	0.10


NOTA:  Lançamento boomerang da fita. No caso de lançamento duplo boomerang + 0.10:  ()

2.3. RISCO

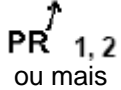





2.3.1. Cada exercício deve incluir no mínimo 3 riscos. Devem ser diferentes, independentemente do número de rotações realizadas em cada risco.

2.3.2. O risco pode ser **com** ou **sem** lançamento do aparelho.

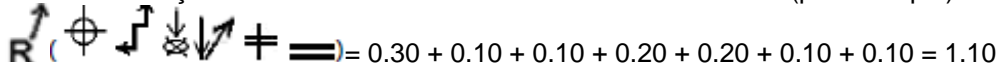

2.3.3. Risco com lançamento

RISCO COM LANÇAMENTO			
Símbolo	Valor	Descrição de base	
	0.30	1ª acção	Durante o voo do aparelho: 1 rotação do corpo (horizontal ou vertical) com ou sem passagem pelo solo
		2ª acção	Recepção durante ou imediatamente após 1 rotação no eixo horizontal ou vertical do corpo

O valor do risco pode ser aumentado se, para além das duas acções mencionadas, houver critérios como os descritos a seguir:

Símbolo	Valor	Critérios aplicáveis à base de "PR" com lançamento
	(+0.10)	Por cada rotação horizontal ou vertical do corpo suplementar, com ou sem passagem pelo solo, suplementar (1, 2, etc.) executada sucessivamente durante o voo do aparelho
	(+0.10)	Por cada alteração do eixo de rotação do corpo
	(+0.10)	Por cada alteração do nível da ginasta (3 níveis: em voo, de pé e no solo)
	(+0.30)	Recepção directa com rolamento do aparelho no corpo durante uma rotação
	(+0.20)	Por relançar o aparelho durante uma rotação
	(+0.20)	Por recepção fora do campo visual durante ou imediatamente após uma rotação
Ver mestria		Pelos outros critérios previstos na mestria com recepção (ex: recepção sem mãos, no solo, etc.)

Notas:

1. É também possível receber o aparelho durante uma dificuldade corporal ou movimento corporal, mas apenas se estes estiverem perfeitamente relacionados com o movimento corporal com rotação e sem interrupção da perda de contacto visual com o aparelho.
2. Qualquer recepção involuntariamente realizada com as duas mãos (para todos os aparelhos) baixam o valor do risco de 0.10.
3. Os critérios para as recepções com mestria são escritos na ficha oficial usando os símbolos para recepções com mestria; contudo, os critérios para as recepções dos riscos com lançamento mantêm os símbolos e os valores do risco (por exemplo):

4. No caso de uma ou ambas as acções do risco não serem realizadas, o risco não é válido
5. NO caso de ambas as acções serem realizadas e a ginasta receber o aparelho, mas não executar algum dos critérios da recepção o valor do risco diminui retirando-se o valor do(s) critério(s) não executados.
6. Na dificuldade de aparelho (D2), uma volta em espargata simples pode ser utilizada como elemento de rotação no eixo horizontal sem passagem pelo solo, sem que este elemento seja declarado na ficha de D1. No caso da ginasta realizar 3 voltas em espargata sucessivas durante o risco... , ela deve executar o movimento com

mudança de apoio entre cada rotação. Em ambos os casos não possível acrescentar o critério de “ corpo em flexibilidade (L) ”.

2.3.4. Risco sem lançamento

RISCO SEM LANÇAMENTO			
Símbolo	Valor	Descrição de base	
(PR)	0.30	1ª acção	Longo rolamento de aparelho no corpo durante uma rotação no eixo horizontal do corpo (sem passagem pelo solo)

O valor do risco pode ser aumentado:

1. Com passagem pelo solo durante a inversão
2. Com repulsão do aparelho
3. Um ou mais critérios previstos para a mestria sem lançamento

Símbolo	Valor	Crítérios aplicáveis à base de “PR” com lançamento
(PR=)	0.40	+ 0.10 passagem pelo solo
(PR=↙)	0.50	+ 0.20 passagem pelo solo e repulsão do aparelho

2.4. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS (Para individuais e conjuntos)

2.4.1. Apenas são autorizados os seguintes grupos de elementos pré-acrobáticos:

- Rolamentos à frente sem tempo de suspensão
- Rolamentos atrás sem tempo de suspensão
- Inversão (aranha) à frente sem tempo de suspensão
- Inversão (aranha) atrás sem tempo de suspensão
- Inversão lateral (roda) sem tempo de suspensão
- “Ralenkova”: Inversão com início no solo
- Mata-borrão (“Poisson”): inversão no solo num ombro com passagem pela vertical com o corpo em extensão



- “Salto-plongé”: salto com o tronco flectido em frente directamente para rolamento em frente

2.4.2. Durante as inversões, os diferentes tipos de apoio durante o elemento (peito, antebraços, mãos) são considerados como elementos pré-acrobáticos diferentes.

2.4.3. Os elementos seguintes são autorizados e não contam como elementos pré-acrobáticos.


- Apoio facial sobre o peito, com ou sem apoio das mãos, pernas elevadas;
- Apoio dorsal nos ombros;
- Grande afastamento Antero - posterior ou lateral dos membros inferiores em apoio no solo sem paragem na posição (espargatas).
- Apoio sobre uma ou 2 mãos, ou nos ante braços, sem outro contacto com o solo, sem inversão do corpo e sem paragem na vertical

2.4.4. Todos os grupos de elementos acrobáticos autorizados, bem como os elementos que não são considerados com acrobáticos podem ser incluídos no exercício na condição de que:


- Sejam executados de forma passageira, sem paragem na posição e sem interrupção da continuidade do exercício.
- Sejam realizados em ligação com um elemento técnico de aparelho
- **1º caso:** a ginasta está em contacto com o aparelho: o elemento com aparelho pode ser realizado no início, no final ou durante todo o elemento acrobático.
- **2º caso:** a ginasta não está em contacto com o aparelho (lançamento, rolamento, etc.): a ginasta deve estar em contacto com o aparelho no início ou no final do elemento acrobático.
- **3º caso:** a ginasta não está em contacto com o aparelho (lançamento, rolamento, etc.), mas o elemento acrobático está directamente encadeado com um outro elemento corporal; a ginasta deve estar em contacto com o aparelho no início ou no final dessa sequência de elementos.

2.4.5. Como para todas as dificuldades, os elementos pré-acrobáticos não podem ser repetidos. No entanto, é autorizada a série de elementos pré-acrobáticos iguais (neste caso, o mesmo elemento não pode ser repetido de forma isolada).

Nota válida para todos os riscos:

1. No caso da ginasta realizar 2-3 voltas em espargata sucessivas durante o risco , ela deve executar o movimento com mudança de apoio entre cada rotação.
2. Durante os riscos cada elemento pré-acrobático pode ser realizado 2 vezes: de forma isolada ou em séries de 2-3 ou mais elementos, e ainda, repetido uma vez na mestria (com ou sem lançamento de aparelho)
3. No caso do valor da dificuldade corporal relacionada com o risco ser superior a A (0.10), ela é contada como dificuldade para o risco e deve ser também declarada na ficha de D1.

2.5. ORIGINALIDADES DE APARELHO

- 2.5.1. Todas as originalidades devem ser anunciadas antes dos Campeonatos e são avaliadas pelo CT e pelas juízes durante os treinos oficiais. Depois do Campeonato, a federação deve enviar à FIG os textos em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. As ginastas que não participem nos campeonatos oficiais têm a possibilidade de enviar à FIG o vídeo da originalidade para avaliação; no entanto, essas originalidades apenas serão válidas para os Torneios, salvo ratificação durante o primeiro Campeonato em que a ginasta participe.
- 2.5.2. Por cada nova relação ginasta - aparelho: **+ 0,30** (mais 0,10 no caso de risco)
- 2.5.3. Uma vez aprovados os elementos de originalidade devem ser assinalados na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) ou (+0.40), à esquerda da escrita do símbolo da mestria respectiva, na coluna da direita, da dificuldade de aparelho (D2).
- 2.5.4. Se um elemento original não for executado de forma válida ou não for executado como previsto na originalidade aprovada, perde todo o seu valor (elemento + originalidade = 0.00 pontos)

2.6. PENALIZAÇÕES das juízes D2

Penalizações	0.10	0.20	0.30 ou mais
	Símbolo de dificuldade de aparelho incorrecto	Para cada risco em falta	Se, na ficha, o valor da soma da Dificuldade de aparelho, ou o valor de um elemento de mestria estiver incorrecto
		Para cada repetição de um pré-acrobático autorizado, tanto isolado como em combinação ou ausência de coordenação com o aparelho	

2.7. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

A juiz de **Dificuldade de Aparelho (D2)** deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar todos os elementos seguindo a ordem de execução;
- Controlar se a ginasta executa de forma válida os elementos executados, incluindo o número de riscos;
- Verificar cada repetição dos pré-acrobáticos autorizados
- Atribuir a nota correspondente;
- Deduzir as penalizações

ARTÍSTICO (A)
(Programa individual e de conjuntos)

1. COMPOSIÇÃO DE BASE

O objectivo principal da componente artística dum exercício de GR é do levar emoção aos espectadores e de mostrar uma ideia de expressão que se traduz dos três aspectos seguintes: acompanhamento musical, imagem artística e expressividade plástica (**coreografia**).

O Artístico tem um valor máximo de **10.00 pontos**

2. MÚSICA - GENERALIDADES

- 2.1. Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical. São toleradas curtas pausas voluntárias motivadas pela composição.
- 2.2. Um exercício voluntariamente executado durante uma parte importante ou na totalidade sem acompanhamento musical não será avaliado. No caso em que a interrupção seja da responsabilidade da organização, a ginasta é autorizada a repetir o exercício.
- 2.3. A música pode ser interpretada por um ou mais instrumentos, com a voz desde que utilizada como um instrumento (sem palavras). Todos os instrumentos são autorizados com a condição que exprimam uma música com as características necessárias a um acompanhamento dum exercício de GR: claro e bem definido na sua estrutura.
- 2.4. O exercício pode ser acompanhado quer por um músico, quer por gravação em CD.
- 2.5. Condições a respeitar para a gravação:
 - No início é permitida a gravação dum sinal sonoro, mas não é permitida a gravação nem do nome da ginasta nem do aparelho utilizado;
 - Para cada exercício deverá ser utilizada um CD diferente;
 - O registo deve ser realizado no início do CD;
 - No CD devem figurar:
 - O nome da ginasta e as 3 letras maiúsculas utilizadas pela FIG para designar o país da ginasta
 - Um desenho representando o aparelho utilizado
 - A duração da música
 - O nome dos ou dos autores e da ou das músicas utilizadas.
- 2.6. A qualidade do acompanhamento musical determina a estrutura e o traço característico da composição.
- 2.7. A música dum exercício deve ter carácter coerente com o desenvolvimento do exercício e um ritmo bem marcado, claro e eficaz a fim de acompanhar o ritmo dos movimentos da ginasta ou do conjunto.
- 2.8. É obrigatória a existência de uma harmonia muito estreita entre o carácter e o ritmo da música e o dos movimentos incluídos no exercício. A música que esteja de acordo com o exercício apenas no início e no fim do exercício é considerada com “música de fundo”.
- 2.9. A música pode ser composta expressamente para o exercício ou pode ser produzida a partir da utilização ou da modificação (arranjo) dum música já existente. De qualquer forma, a música deverá possuir uma unidade, não devendo ser uma justaposição de fragmentos musicais diversos sem ligação entre eles.

3. COREOGRAFIA

3.1. GENERALIDADES

- 3.1.1. A coreografia é caracterizada por uma ideia guia realizada por um discurso motor **unitário** do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho. Uma composição não deverá ser uma simples sucessão de dificuldades. Deverá existir uma utilização suficiente de ligações técnicas, estéticas e emocionais em relação com a música, de forma a ajudar a desenvolver o tema do exercício
- 3.1.2. As dificuldades corporais devem ser repartidas ao longo de todo exercício de forma homogénea.
- 3.1.3. O encadeamento dos exercícios deve ser lógico: a passagem de um movimento (ou sequência de movimentos) a outro deve ser uma continuidade e não uma justaposição.
- 3.1.4. A superfície do praticável deverá ser utilizada na sua totalidade.
- 3.1.5. Cada exercício deve incluir um equilíbrio visível do trabalho entre a mão direita e a mão esquerda, no manejo dos aparelhos (**apenas para o programa individual**)

3.2. ESCOLHA DOS ELEMENTOS APARELHO

- 3.2.1. Os elementos - aparelho devem ser escolhidos com equilíbrio de entre todos os grupos de elementos técnicos de cada aparelho. O aparelho deve ser utilizado da maneira mais variada possível movimentos técnicos com grande variedade de formas, de amplitudes, de direcções de planos de velocidades.
- 3.2.2. No início do exercício, a ginasta deve estar em contacto com o aparelho. A posição inicial do exercício deve ser justificada pelos movimentos iniciais do aparelho. A posição inicial não deverão ser posições de extrema flexibilidade
- 3.2.3. A relação entre a ginasta e o aparelho deve ser constante. Contudo, é possível efectuar elementos originais, estéticos e coreográficos diferentes, com a condição que estes elementos tenham uma duração muito curta e que não provoquem uma interrupção na continuidade dos movimentos do aparelho (até um máximo de 3 vezes em cada composição e não mais de três movimentos sem aparelho)
- 3.2.4. Os lançamentos devem ser o mais variado possível, no que diz respeito ao plano - direcção, ao nível ou à forma de mestria. A saber:
 - Nenhum dos planos possíveis para cada tipo de aparelho em voo (vertical, horizontal, oblíquo, com rotação) em combinação com diferentes direcções (para a frente para trás, lateral, curvilíneo),
 - Nenhum nível da posição da ginasta que lança (em pé, no solo, em voo),
 - Nenhuma forma de mestria para os lançamentos ou recepções deve ser predominante no exercício (não mais que 2 vezes o mesmo aspecto repetido de forma idêntica). Cada tipo de predominância será penalizado.

3.3. ESCOLHA DOS ELEMENTOS CORPORAIS

- 3.3.1. Os elementos corporais devem ser o mais variado possível.
- 3.3.2. O movimento do corpo não deve ser segmentar, devendo incluir a participação de todo o corpo, começando pelo “plexo solar”. Os movimentos do corpo devem ser acompanhados pela cabeça, mãos, braços, a extensão dos ombros, alongamento do

pescoço, etc., As acções mais expressivas são muitas vezes elementos de ligação, pequenos detalhes, posição das mãos, rotação da cabeça.

- 3.3.3. Os elementos de aparelho devem ser coordenados com os elementos corporais: diferentes tipos de deslocamento, diferentes tipos de movimentos de braços e do tronco, saltos, voltas, pivots, equilíbrios, elementos de flexibilidade, etc.
- 3.3.4. A variedade dos movimentos deve incluir os seguintes aspectos:
 - a. o dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos)
 - b. a utilização do espaço
 - direcções
 - trajectórias
 - níveis de altura
 - modalidades de deslocamento
- 3.3.5. A posição inicial deve ser justificada e utilizada pelos movimentos iniciais do aparelho.:

4. PENALIZAÇÕES DAS JUÍZES A

4.1. MÚSICA			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
	Ausência de harmonia no carácter para cada sequência de movimentos, bem como no ritmo para cada sequência de movimentos (de 0.10 a 2.00 pontos)	Ausência de unidade entre os diferentes trechos musicais	
		A música é interrompida de forma brutal no final	
4.1. COREOGRAFIA			
Generalidades	Interrupção na lógica do encadeamento dos movimentos: 0.10 cada vez		Insuficiência de ligações técnicas, estéticas e emocionais em relação com a música (falta de unidade): 0.50
		Repartição homogénea das dificuldades	
		Utilização insuficiente do praticável: direcções, trajectórias, níveis modalidades (para cada tipo)	Falta de equilíbrio entre mão direita e mão esquerda (mínimo 3 elementos): 0.50
Escolha de elementos de aparelho	Ausência de equilíbrio entre a utilização dos diferentes grupos técnicos de aparelho	Falta de variedade dos movimentos técnicos: forma amplitude, direcção, planos, velocidade	
	Insuficiente variedade nos lançamentos/ recepções: <u>plano, direcção, nível, modalidade</u>	Violação das normas de execução dos elementos decorativos	
Escolha de elementos corporais	Variedade insuficiente na utilização do corpo	Participação insuficiente de todo o corpo (utilização segmentar do corpo)	Insuficiência de mov. acompanhados do tronco, cabeça, pescoço, braços, mãos (falta de expressividade plástica): 0.50
		Posição de partida não justificada pelos movimentos iniciais do aparelho	Posição inicial ou final "extrema": 0.50
			Insuficiente variedade no dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos)

5. AVALIAÇÃO DO VALOR ARTÍSTICO (A)

A juiz de Artístico (A) deve anotar todas as faltas de composição e atribuir o total das penalizações

EXECUÇÃO (E)
(Programa individual)

Nota: As faltas de execução devem ser penalizadas por cada vez e por cada elemento em falta, salvo no caso das penalizações globais.

1. MÚSICA			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 ou mais
Música – movimento			Ausência de concordância música – movimento no final do exercício: 0,50
			Ausência de concordância música – movimento no final do exercício devido a uma perda de aparelho: 0,30 (+ a perda de aparelho)
2. TÉCNICA CORPORAL			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 ou mais
Generalidades	Movimento incompleto		
	Deslocamento involuntário sem lançamento: correcção de uma posição no praticável		
Técnica de base	Postura incorrecta dum segmento durante um movimento (cada vez até um máximo de 1.00 ponto)		
	Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento	Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento	Perda de equilíbrio com apoio de 1 ou 2 mãos ou apoio sobre o aparelho: 0.50
			Perda total de equilíbrio com queda: 0.70
			Estatismo da ginasta
Saltos	Falta de amplitude na forma	Recepção pesada no solo	
Equilíbrios	Falta de amplitude na forma	Forma não fixa nem mantida	
Pivots	Falta de amplitude na forma	Forma não definida nem fixa	
		Apoio do calcanhar durante a rotação	Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo
	Deslizamento durante a rotação	Saltitar durante a rotação	
Elementos de flexibilidade	Falta de amplitude na forma	Falta de continuidade no mov.: interrupção ou irregularidade	Eixo do corpo não vertical e terminar com uma passo

Penalizações	0.10	0.20	0.30 ou mais
Elementos acrobáticos		Elemento pré-acrobático não autorizado	
		Elemento pré-acrobático autorizado realizado com técnica não autorizada.Recepção pesada no solo	
3. TÉCNICA COM O APARELHO			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 ou mais
Perda de aparelho			Perda e recuperação sem deslocamento
			Perda e recuperação com deslocamento (1 a 3 passos) ou com saída do praticável: 0,50
			Perda e recuperação após grande deslocamento (mais de 4 passos) sem saída do praticável: 0.70
			Perda do aparelho e utilização do aparelho de substituição 0.50
			Perda de aparelho (ausência de contacto) no final do exercício: 0,70
Técnica com o aparelho	Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 1 passo		Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 2 ou mais passos
	Recepção incorrecta ou com a ajuda de uma mão ou do corpo		
	Contacto involuntário com o corpo com alteração da trajectória		Estatismo do aparelho
CORDA			
Técnica de base	Manejo incorrecto: pela amplitude ou forma ou plano de trabalho, ou a corda não presa pelas extremidades (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto)	Perda duma ponta da corda com pequena paragem do exercício	Nó da corda
		Tropeçar na corda	Em volta do corpo ou de um segmento, com interrupção do exercício

ARCO			
Técnica de base	Manejo incorrecto: alteração do plano de trabalho, vibrações: (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto)	Rolamento incorrecto com ressalto e rolamento involuntariamente incompleto no corpo	
		Deslizamento para o antebraço	Deslizamento para o braço
	Rotação irregular no eixo vertical	Recepção: contacto com o ante braço	Recepção: contacto com o braço
		Tropear no arco	
BOLA			
Técnica de base	Manejo incorrecto: bola apoiada contra o ante braço ou bola agarrada (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto)	Rolamento incorrecto com ressalto e rolamento involuntariamente incompleto no corpo	
MAÇAS			
Técnica de base	Manejo incorrecto (ver especificações abaixo) (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto)		Perda das 2 maçãs e recepção imediata sem deslocamento: 0,40
	Movimentos irregulares ou interrupção do movimento nos círculos e moinhos e braços demasiado afastados nos moinhos		Perda das 2 maçãs e recepção imediata ou com pequeno deslocamento (1 a 3 passos) ou saída do praticável: 0.60
	Alteração do sincronismo da rotação das 2 maçãs durante o voo		Perda das 2 maçãs e recepção com grande deslocamento (4 ou mais passos sem saída do praticável): 0.80
	Falta de definição nos planos de trabalho nos mov. assimétricos		Perda das 2 maçãs no final do exercício: 0.80
FITA			
Técnica de base	Alteração do desenho (cada vez, até ao máx. de 1,00 ponto)	Nó sem interrupção do exercício	Nó com interrupção do exercício
	Manejo incorrecto: transmissão imprecisa, bastão agarrado involuntariamente no centro, ligação incorrecta entre os desenhos, estalos da fita (cada vez, até ao máx. de 1,00 ponto)		Enrolamentos involuntários em torno do corpo ou dum segmento com interrupção do exercício
Serpentinas e Espirais	Ondulações ou argolas insuficientemente compactas e sem o mesmo tamanho (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto)	Lançamentos e escapadas: a ponta da fita fica involuntariamente no solo	

Notas:

1. **Estatismos de aparelho:** o aparelho não deverá ser agarrado por mais do que um movimento sem realizar um movimento próprio ou sem estar em equilíbrio instável nem pode ser colocado imóvel no solo. Por definição o aparelho estático é um aparelho “agarrado de forma prolongada”:
 - a. “Aparelho agarrado” significa que o aparelho é seguro solidamente por uma ou pelas duas mãos e/ou por uma ou mais partes do corpo.
 - b. Aparelho agarrado de uma forma prolongada significa que o aparelho é seguro durante mais do que um elemento corporal:
 - 2 ou mais de 2 elementos sucessivos de deslocamento ou de ligação
 - O elemento preparatório da dificuldade e a própria dificuldade
 - 2 dificuldades sucessivas

Ver também: *Maestria de aparelho – Grupos Técnicos, Bola: Notas 2 e 3*
2. **Estatismo da ginasta:** a ginasta não deve ficar imóvel enquanto não está momentaneamente em contacto com o aparelho (ex: lançamentos, rolamentos).

4. AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO (E)

Cada juiz de execução (E) deve anotar todas as faltas de execução e atribuir o total de penalizações.

3ª Parte

Exercícios de conjunto

3ª Parte – Exercícios de conjuntos

GENERALIDADES

1. Ginastas
2. Entrada
3. Aparelhos

DIFICULDADE (D)

1. Dificuldades corporais (D1)

- 1.1. Generalidades
- 1.2. Valor das dificuldades
- 1.3. Dificuldades originais
- 1.4. Quadro das dificuldades em troca
- 1.5. Penalizações (D1)
- 1.6. Avaliação da Dificuldade (D1)

2. Dificuldades de aparelho (D2)

- 2.1. Generalidades
- 2.2. Colaboração entre as ginastas
- 2.3. Mestria com e sem lançamento
- 2.4. Risco
- 2.5. Elementos pré-acrobáticos
- 2.6. Originalidades de aparelho
- 2.7. Penalizações (D2)
- 2.8. Avaliação da dificuldade de aparelho (D2)

ARTÍSTICO (A)

1. Composição de base

2. Música – Generalidades

3. Coreografia

- 3.1. Generalidades
- 3.2. Colaborações e Relação entre as ginastas
- 3.3. Formações
- 3.4. Escolha dos elementos de aparelho
- 3.5. Escolha dos elementos corporais
4. Penalizações
5. Avaliação do artístico

EXECUÇÃO (E)

1. Música e movimento
2. Faltas de conjunto
3. Técnica de aparelho
4. Técnica corporal
5. Avaliação da Execução

GENERALIDADES

1. GINASTAS

1.1. NÚMERO DE GINASTAS

Cada exercício de conjunto deve obrigatoriamente ser executado por 5 ginastas. Um conjunto composto por um número diferente de ginastas não é aceite

Cada Federação pode inscrever 5 ginastas no mínimo e 6 ginastas no máximo para o programa completo dos exercícios de conjunto (2 exercícios e 2 finais).

No caso de 6 ginastas, as ginastas de conjunto podem ser:

- titulares para os 2 exercícios do programa
- titulares num exercício e suplente no outro

1.2. GINASTAS SUPLEMENTES

(Ver Regulamento Técnico)

Se durante o exercício uma ginasta deixa o conjunto por uma razão válida:

- A ginasta pode ser substituída por uma ginasta suplente

Penalização

0.20 pela saída da ginasta + 0.50 por utilização duma ginasta suplente
(Juiz Coordenadora)

- A ginasta não é substituída

Penalizações:

Juízes Artístico:

2.00 ou 1.00 conforme a ginasta tenha abandonado o conjunto na 1ª metade do exercício (penalização global pelas exigências de composição não respeitadas devido à ausência duma ginasta).

Juízes de Execução:

Eventuais faltas de perturbação de harmonia geral, das formações dos deslocamentos, etc.

Juiz Coordenadora:

0.20 pela saída duma ginasta

Nota: É permitida a presença na área de competição de uma ginasta reserva do conjunto

1.3. EQUIPAMENTO DAS GINASTAS

Maiots idênticos (material, forma e desenhos) e da mesma cor para as 5 ginastas da conjunto. No entanto, no caso de fatos de fantasia, o corte do tecido pode ocasionar pequenas diferenças que são toleradas.

Penalização (global)

0.50 pela infracção desta regra

(Juiz Coordenadora)

As normas e as penalizações relativas ao equipamento das ginastas encontram-se descritas de forma pormenorizadas na *Primeira Parte, Generalidades*.

2. ENTRADA

2.1. COLOCAÇÃO NO PRATICÁVEL

A colocação no praticável deve ser feita:

- Rapidamente e se acompanhamento musical
- As 5 ginastas transportando cada uma um aparelho, ou uma ou várias ginastas transportando os 5 aparelhos

Penalização:

- 0,20 por infracção destas normas
(Juiz Coordenadora)

3. APARELHOS

3.1. CONTACTOS COM O APARELHO

3.1.1. Início do exercício

No início do exercício, cada ginasta pode estar em contacto com o seu aparelho, ou então, uma ou mais ginastas podem estar em contacto com os 5 aparelhos, enviando-os ou entregando-os de seguida às suas companheiras.

No segundo caso, a distribuição dos aparelhos às colegas deve ser efectuado no início do exercício e as 5 ginastas não devem ficar sem aparelho durante mais de 4 movimentos.

Penalização:

- 0.30 se uma ou mais ginasta ficam sem aparelho durante mais de 4 elementos
(Juizes de execução)

Se o início do movimento das ginastas e dos aparelhos não for simultâneo, esse início deve suceder-se rapidamente, num período muito curto de tempo para que não haja uma imobilização visível de algumas ginastas (não mais do que 4 elementos).

Penalização:

- 0.30, posição estática duma ou várias ginastas
(Juizes Execução)

3.1.2. Durante o exercício

Salvo em caso de indicação particular a composição incluirá um só aparelho por ginasta. Durante o exercício, é tolerado que uma ou várias ginastas estejam na posse de 2 ou mais aparelhos, estando as suas companheiras sem nenhum, nas seguintes condições:

- Esta situação seja passageira

Penalização:

0.30 em caso contrário (juizes de Execução)

- Os aparelhos sejam realmente manejados pelas ginastas que os tiverem e não apenas agarrados.

Penalização:

0.30 se os aparelhos não estiverem em movimento (Juizes Execução)

Todo o contacto involuntário com o corpo durante o exercício é penalizado.

Penalização:

- 0.10 se houver contacto com alteração da trajectória do aparelho
(Juizes Execução)

3.1.3. No final do exercício

Cada ginasta deve obrigatoriamente estar em contacto com um dos 5 aparelhos; é permitido que um aparelho seja suportado por mais do que uma ginasta, ou que uma ginasta esteja em contacto com mais do que um aparelho.

Penalizações:

- 0.70 por cada ginasta em falta, se a ausência de contacto for devida a uma perda do aparelho no final do exercício (Juízes Execução)

Ver também Primeira Parte, Generalidades

3.2. Perda e recuperação dos aparelhos

Ver também Primeira Parte, Generalidades

3.3. Aparelho partido

Ver também Primeira Parte, Generalidades

DIFICULDADE (D)

1. DIFICULDADE CORPORAL (D1)

1.1. GENERALIDADES

1.1.1. Cada exercício pode ter **14 dificuldade no máximo** (de valor A ou superior), para um valor máximo de 10 pontos. Podem ser utilizadas no exercício dificuldades corporais de nível A suplementares. Neste caso, elas não são avaliadas nem declaradas na folha de Dificuldade (D1).

1.1.2. O exercício deve conter, no mínimo 6 dificuldades em troca de valor A ou superior. Para o cálculo das 14 dificuldades as trocas contam como 1 ou 2 dificuldades. Se a troca incluir um elemento corporal ou uma dificuldade corporal = uma dificuldade; 2 dificuldades corporais = 2 dificuldades. NO máximo, 2 movimentos corporais podem ser coordenados com uma troca

Penalizações:

0,30 se a troca tiver mais de 2 dificuldades. Apenas as primeiras 2 dificuldades contam para o calcula do valor da dificuldade.

1.1.3. Os grupos corporais obrigatórios para os aparelhos das ginastas individuais não são obrigatórios para os conjuntos.

Penalizações:

1. Se a ficha/exercício tiver mais do que 14 dificuldades: 0,50 pontos, e apenas serão avaliadas as primeiras 14 dificuldades do exercício.
2. Se a ficha/exercício tiver menos de 6 dificuldades em troca: 0,30 pontos
3. Por cada dificuldade de nível C ou superior executada e não declarada na ficha: 0,30 pontos
4. Se o valor da soma da Dificuldade (D1), ou valor dum dificuldade estiver incorrectamente indicado na ficha: 0,30 pontos

1.1.4. Cada conjunto deve submeter antecipadamente e por escrito na ficha oficial (D) a sucessão de todas as dificuldades (D1), na **coluna da direita**, utilizando os símbolos correspondentes.

1.2. VALOR DAS DIFICULDADES

1.2.1. Valor das dificuldades sem troca

O valor das dificuldades SEM troca é o seguinte:

A = 0.10; B = 0.20; C = 0.30; D = 0.40; E = 0.50; F = 0.60; G = 0.70; H = 0.80; I = 0.90; J = 1.00 e mais.

1.2.1.1. Se a totalidade das 5 ginastas não realizarem uma dificuldade, seja qual for a razão (falta de composição ou uma das faltas do § 2.1.2.), a dificuldade não conta.

1.2.1.2. Uma dificuldade é válida se for executada sem as seguintes faltas técnicas:

- (ver Segunda Parte, Exercícios Individuais – Dificuldade);

1.2.1.3. O valor das dificuldades é dado pelo elemento corporal. No entanto, qualquer dificuldade realizada sem ligação com o aparelho não conta como dificuldade. Os elementos de mestria de aparelho não são exigidos para os exercícios de conjunto. (para as outras exigências ver o capítulo de D1 para os exercícios individuais)

1.2.1.4. As dificuldades podem ser do mesmo tipo e do mesmo nível para todas as 5 ginastas, ou de tipo ou nível diferentes. No entanto, é a ginasta que executa a dificuldade mais fácil que dá o valor da dificuldade do conjunto.

1.2.1.5. A execução **simultânea** de 3 dificuldades corporais diferentes, ou mais, (nas trocas, nas dificuldades sem troca e nas mistas) realizados pelas 5 ginastas **não é autorizado** (ex: ao mesmo tempo “salto de giro” de 3 ginastas, “salto cossaco” de uma ginasta e “pivot tonneau” de uma ginasta) e neste caso a dificuldade não é avaliada.

Penalização:

Se as 5 ginastas executam simultaneamente 3 ou mais dificuldades corporais diferentes: 0,30 pontos (Juiz D1)

1.2.1.6. No caso de dificuldade mista (dificuldade de troca e dificuldades sem troca) pode executar-se, no máximo, uma dificuldade sem troca. Se as ginastas executam 2 dificuldades sem troca, a primeira dificuldade conta, a segunda não conta e há uma penalização por dificuldade mista não regulamentar (Juiz D1). A dificuldade mista conta como uma dificuldade normal sem troca.

Penalização:

Dificuldade mista que não respeita as regras: 0.30 (Juizes D1)

1.2.1.7. Todas as dificuldades previstas para os exercícios individuais são válidas para os exercícios de conjunto.

1.2.1.8. Uma dificuldade que seja executada como um valor mais baixo do que o anunciado na ficha, não conta; as dificuldades executadas com um valor mais elevado mantêm o valor declarado na ficha, salvo no que diz respeito aos pivots e dificuldades de flexibilidade com rotação (*ver Segunda Parte, Exercícios individuais – Pivots*)

1.2.2. Valor e nível das dificuldades com troca

1.2.2.1. As trocas de dificuldade têm o valor seguinte:

- Troca **D = 0.40** pontos (0.10, a dificuldade A + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **E = 0.50** pontos (0.20, a dificuldade B + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **F = 0.60** pontos (0.30, a dificuldade C + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **G = 0.70** pontos (0.40, a dificuldade D + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **H = 0.80** pontos (0.50, a dificuldade E + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **I = 0.90** pontos (0.60, a dificuldade F + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **J = 1.00** pontos (0.70, a dificuldade G + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **K = 1.10** pontos (0.80, a dificuldade H + 0.30, a dificuldade de troca)
- e mais.

1.2.2.2. **Apenas as trocas por lançamento são consideradas como dificuldade de troca.**

1.2.2.3. As trocas podem ser realizadas por subgrupos ou pelas 5 ginastas, mas só é considerada troca se todas as ginastas participarem nas 2 acções duma troca, ou seja:

- Lançar o seu aparelho
- Receber um aparelho da companheira

1.2.2.4. As trocas podem ser executadas simultaneamente ou em **muito rápida sucessão**.

1.2.2.5. As trocas podem ser do mesmo tipo e do mesmo nível para as 5 ginastas, ou de tipo ou níveis diferentes. No entanto, é a ginasta que executa a troca mais fácil que dá o valor da troca do conjunto.

1.2.2.6. Uma dificuldade corporal utilizada para uma dificuldade sem troca, pode ser utilizada uma segunda vez para uma troca.

1.2.3. Critérios gerais para avaliar o nível das dificuldades por troca

- 1.2.3.1. A dificuldade corporal dá, em geral, o valor da troca.
- 1.2.3.2. As dificuldades corporais podem ser executadas **durante** o lançamento, **durante** o voo ou **durante** a recepção. As dificuldades executadas imediatamente antes de lançar ou imediatamente após a recepção não são consideradas válidas para o valor da troca.
- 1.2.3.3. Se houver 2 dificuldades executadas durante a mesma troca, o valor é obtido pela adição do valor das 2 dificuldades executadas (*ver quadro recapitulativo*).


1.2.4. Trocas por lançamento

- 1.2.4.1. Os elementos que aumentam o valor das dificuldades por lançamento são os seguintes:
 - Distância: 6 metros ($\overrightarrow{\quad}_6$) = **0,20 pontos**
 - Recepção no solo (a ginasta deve já estar no solo e não ir para o solo no momento da recepção) $\downarrow =$ **0,10 pontos**
- 1.2.4.2. Uma dificuldade de troca é considerada com tal se todas as ginastas executarem os elementos ou dificuldades corporais declarados na ficha e se mantiverem a distância declarada, tanto no momento lançamento, como no momento da recepção
- 1.2.4.3. Se um ou mais aparelhos caírem durante a troca, esta não é válida. Exceção: maçãs, isto é:
 - Se as duas maçãs caírem (independentemente do número de ginastas (1 ou várias) a troca não conta
 - Se cair apenas uma maçã, a troca é válida
- 1.2.4.4. A recepção da bola com 2 mãos ou que facilitem a recepção (recepções ou blocagem com a ajuda adicional da mão) realizada pela maioria das ginastas, implica uma dedução de **0.10 no valor da troca**.
- 1.2.4.5. Se uma dificuldade prevista não for executada ou for executada fora da troca (ex: depois da recepção), qualquer que seja o número das ginastas em falta, não se pode contar o valor da dificuldade para o valor da troca. No entanto a troca poderá ser avaliada, se mantiver pelo menos um dos critérios válidos para ser considerada “dificuldade por troca”.

1.3. DIFICULDADES ORIGINAIS

Todas as originalidades corporais devem ser anunciadas antes dos campeonatos e são avaliadas pelo CT e pelas juízes durante o treino oficial. Depois do Campeonato, a federação deverá enviar à FIG os textos em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. Os conjuntos que não participem nos Campeonatos têm a possibilidade de enviar à FIG os vídeos da originalidade para avaliação. Contudo, estas originalidades apenas serão válidas para os torneios, salvo ratificação durante o primeiro campeonato em que a equipe participe. Por cada nova dificuldade, com ou sem troca: **+ 0,30**.

A dificuldade original deve estar ligada a um aparelho. É válida com dificuldade para todos os aparelhos, mas, enquanto originalidade, apenas é válida para o aparelho em que é apresentada.

Quando aprovadas, as originalidades devem ser assinaladas na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) à esquerda da escrita simbólica da referida dificuldade, na coluna da direita (D1).

Se a nova dificuldade não for executada de forma válida ou não for executada da forma prevista tal como foi aprovada, a dificuldade perde todo o seu valor (dificuldade + originalidade = 0.00).

1.4. QUADRO RECAPITULATIVO DAS DIFICULDADES POR TROCA

Distância	Movimentos corporais ou dificuldades			Parceira	Resultado	
	Lançamento	Voo	Recepção		1 Aparelho	2 Aparelhos
1 Dificuldade (durante o lançamento, ou durante o voo ou durante a recepção)						
		EC		EC		D
		A		A	D	E
		B		B	E	F
		C		C	F	G
		Etc.				
1 Dificuldade, com distância mínima de 6 metros, no mínimo = + 0,20						
→ ₆		EC		EC	E	F
→ ₆		A		A	F	G
→ ₆		B		B	G	H
→ ₆		C		C	H	I
		Etc.				
1 Dificuldade e recepção no solo = + 0,10						
	EC		↓	Mesmo	D	E
	A		↓	Mesmo	E	F
	B		↓	Mesmo	F	G
	C		↓	Mesmo	G	H
	Etc.		↓			
1 Dificuldade, mais distância, mais recepção no solo = 0,20 + 0,10 = + 0,30						
→ ₆	EC		↓	Mesmo	F	G
→ ₆	A		↓	Mesmo	G	H
→ ₆	B		↓	Mesmo	H	I
	Etc.		↓			
2 Dificuldades						
	A		A	Mesmo	E	F
	B		A	Mesmo	F	G
	B		B	Mesmo	G	H
	Etc.					
2 Dificuldades, com distância mínima de 6 metros, no mínimo = + 0,20						
→ ₆	A		A	Mesmo	G	H
→ ₆	B		A	Mesmo	H	I
→ ₆	B		B	Mesmo	I	J
→ ₆	Etc.					
2 Dificuldades e recepção no solo = + 0,10						
	A	A	↓	Mesmo	F	G
	B	A	↓	Mesmo	G	H
	B	B	↓	Mesmo	H	I
	Etc.		↓			
2 Dificuldades, mais distância, mais recepção no solo = 0,20 + 0,10 = + 0,30						
→ ₆	A	A	↓	Mesmo	H	I
→ ₆	B	B	↓	Mesmo	I	J
→ ₆	B	B	↓	Mesmo	J	K
	Etc.	Etc.	↓			

Nota: EC – Elemento corporal

Notas para as trocas

1. Para que uma troca por lançamento da **corda** ou da **fita** seja válida, é necessário que o aparelho, na sua totalidade, durante um momento mais ou menos prolongado se encontre livre no espaço.

2. As trocas de **1 maça** por ginasta seguem as mesmas normas que para as trocas dos outros aparelhos.
3. Numa troca por lançamento da **fita**, o aparelho deve, de forma geral, ser recebido pela ponta do bastão. No entanto, é permitido receber voluntariamente o aparelho pela fita, desde que o aparelho seja recebido numa zona aproximadamente 50 cm, contado a partir do bastão.
4. As dificuldades de **equilíbrio** em troca não podem ser executadas durante o voo do aparelho, visto que não é possível executar movimentos técnicos.
5. A **recepção no solo**, bem como o lançamento ou a recepção de 2 **aparelhos durante uma troca**, contam apenas para a dificuldade corporal (D1) e não podem ser apresentados nem avaliados também na dificuldade de aparelho (D2).

1.5. PENALIZAÇÕES Juízes D1

Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
			Mais de 14 dificuldades declaradas: 0.50
			Ficha/exercício com menos de 6 dificuldades em troca
			Troca com mais de 2 dificuldades
			O valor da adição ou o valor de uma das dificuldades está incorrecto na ficha
			Mais do que uma “volta lenta” em 3 dificuldades sucessivas
			Se as 5 ginastas executam 3 ou mais dificuldades corporais diferentes
			Dificuldade mista não regulamentar
			Por cada dificuldade de nível B ou superior executada e não declarada na ficha
	Símbolo de dificuldade incorrecto		

1.6. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE CORPORAL (D1)

A juiz de dificuldade (D1) deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar se todas as dificuldades são executadas pela ordem correcta, e acrescentar, se necessário as dificuldades de nível B ou superior, não declaradas na ficha;
- O valor total da dificuldade (D1) é calculado pela adição do valor das dificuldades pela ordem de execução e até ao limite do número de dificuldades declaradas na ficha;
- Controlar se todas as ginastas do conjunto executam de **forma válida** as dificuldades;
- Atribuir a nota correspondente;
- Deduzir as penalizações.

2. DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

2.1. GENERALIDADES

- 2.1.1. Cada exercício de conjunto pode ter um valor de 10.00 pontos, no máximo, e um número não limitado de elementos com mestria de aparelho com ou sem lançamento, com ou sem colaboração entre ginastas, com risco e originalidades.
- 2.1.2. Exigências para validar os elementos de mestria (ver capítulo Exercícios Individuais D2)
- 2.1.3. Todos os elementos de mestria podem ser do mesmo tipo e do mesmo nível para as 5 ginastas ou de tipos e de níveis diferentes. Contudo, é a ginasta que executa o elemento mais fácil que determina o valor para o conjunto.
- 2.1.4. Cada conjunto deve submeter antecipadamente e por escrito na ficha oficial de dificuldade a sucessão de elementos com mestria (D2), **na coluna da esquerda**, utilizando os símbolos correspondentes.
- 2.1.5. Se, na ficha, a adição do valor da dificuldade de aparelho ou o valor de um dos elementos de mestria estiver incorrecto: 0.30 de penalização. No caso do símbolo de dificuldade de aparelho estar incorrecto, mas a dificuldade estar correctamente executada, a dificuldade é válida, mas é aplicada uma penalização de 0.10
- 2.1.6. As definições, normas e valores das mestrias encontram-se descritas a seguir nos parágrafos:

2.2. Colaboração entre as ginastas

2.3. Mestria com e sem lançamento






2.5. Risco

2.6. Elementos pré-acrobáticos



2.7. Originalidades de aparelho

2.2. COLABORAÇÃO ENTRE GINASTAS


- 2.2.1. **Definição de colaboração:** Ginastas, na totalidade ou em parte, em contacto directo ou por intermédio dos aparelhos, em deslocamento em formações, ou tipos de deslocamento diferentes.
- 2.2.2. Um elemento de colaboração pode ser realizado também utilizando um elemento de mestria com o sem lançamento, desde que a mestria seja realizada pelas 5 ginastas. O valor desta colaboração é determinado pelo valor da mestria mais o valor da colaboração. Por exemplo: uma escapada da corda em que a ponta é recebida pela companheira (as 5 ginastas ficam ligadas pelas cordas = colaboração sem lançamento (0.10) + escapada com dupla rotação da ponta da corda (0.20) = 0.30).
- 2.2.3. A colaboração pode ser organizada por subgrupos. No caso de um subgrupo executar uma colaboração com um valor diferente do outro subgrupo, é a colaboração de valor mais baixo que conta.
- 2.2.4. Nos critérios das colaborações de conjuntos, a “perda de contacto visual” durante o voo do aparelho significa a perda de contacto visual durante um ou mais movimentos de rotação/inversão do corpo e refere-se sempre ao aparelho a receber, que pode ser o próprio aparelho ou o aparelho que a ginasta recebe de outra companheira.





Tipos de colaboração	Símbolo	Nº ginastas	Valor
Sem lançamento	C	5	0.10
Com lançamento		1 ou mais	0.20
Colaboração com trocas múltiplas com técnicas diferentes (sem ou com lançamento)	CC	5	0.30
Grande lançamento de 2 ou mais aparelhos simultaneamente pela mesma ginasta		1 ou 2	0.30
Com lançamento+risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo	 CR1 ou 3	1 ou 2 3 ou mais	0.30 0.40
Com lançamento+risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo+ passagem sobre, por baixo ou através de 1 ou vários aparelhos ou companheiras durante o voo do aparelho	 CRR1 ou 3	1 ou 2 3 ou mais	0.50 0.60
Com lançamento+risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo+ passagem através do aparelho em voo (aparelho não agarrado pela companheira nem pela própria ginasta)	 CRRR1 ou 3	1 ou 2 3 ou mais	0.70 0.80
<i>Nº ginastas = número de ginastas que participam na acção de colaboração</i>			

Notas:

1. Colaboração  **CR1 ou 3**, passagem **sobre** colegas ou aparelhos: no momento da passagem da ginasta, o (s) aparelho (s), devem estar posicionados no mínimo à altura corresponde ao nível dos joelhos de uma ginasta em pé.
2. Colaboração  **CRR1 ou 3**, passagem **sob** colegas ou aparelhos: no momento da passagem da ginasta, o (s) aparelho (s), devem estar posicionados no mínimo à altura corresponde ao nível da altura de uma ginasta em pé

Nota respeitante aos pontos 1 e 2 :

Se a exigência de altura não for respeitada, a colaboração passa a ser uma colaboração do tipo  **CR1 ou 3** (se ainda houver risco). No entanto, **a exigência da altura não se coloca se a ginasta ou o aparelho estiver em movimento.**

3. Colaboração  **CRRR1 ou 3**, significa que o critério "passagem através do aparelho em voo" deve ser acrescentado aos critérios do risco precedente  **CRR**. Por consequência, uma simples passagem através do aparelho em voo, não é suficiente para ter um "grande risco"  **CRRR**
4. A colaboração com lançamento simultâneo pode ser combinada com cada uma das colaborações de risco. Neste caso o valor da colaboração é dado pela adição dos valores previstos pelos dois componentes. É necessário indicar na ficha os dois componentes  **R1** = 0.60

2.3. MESTRIA COM E SEM LANÇAMENTO

Todos os elementos de mestria sem lançamento previstos para os exercícios individuais são também válidos para os exercícios de conjuntos. *Ver segunda parte, exercícios Individuais, 2.3. Mestria com e sem lançamento*

2.4. RISCO

Todos os elementos de risco previstos para os exercícios individuais são válidos também para os exercícios de conjunto. *Ver Segunda Parte, Exercícios Individuais. Risco*

2.5. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

Todos os elementos pré-acrobáticos para os exercícios individuais são válidos para os grupos *Ver Segunda Parte, Exercícios Individuais. Elementos pré-acrobáticos*


2.6. ORIGINALIDADES DE APARELHO

2.6.1. Todas as originalidades corporais devem ser anunciadas antes dos campeonatos e são avaliadas pelo CT e pelas juízes durante o treino oficial. Depois do Campeonato, a federação deverá enviar à FIG os textos em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. Os conjuntos que não participem nos Campeonatos têm a possibilidade de enviar à FIG os vídeos da originalidade para avaliação. Contudo, estas originalidades apenas serão válidas para os torneios, salvo ratificação durante o primeiro campeonato em que a equipe participe.

2.6.2. Por cada na relação ginasta - aparelho: +0.30 (mais 0,10 em caso de risco, perda de contacto visual com o aparelho em voo)

2.6.3. Por cada nova relação e colaboração ginasta - aparelho e entre ginastas, o bónus de originalidade é atribuído de acordo com o tipo de colaboração:

Tipo de colaboração	Valor da originalidade
Sem lançamento	0.10
Com grande lançamento	
Colaboração com trocas múltiplas cm técnicas diferentes (sem ou com lançamento)	0.20
Grande lançamento de 2 ou mais aparelhos simultaneamente pela mesma ginasta	
Com lançamento + risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo	0.30
Com lançamento + risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo + passagem sobre, por baixo ou através de 1 ou vários aparelhos das companheiras durante o voo do aparelho	
Com lançamento + risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo + passagem através do aparelho em voo (aparelho não agarrado nem pela companheira nem pela própria ginasta)	0.40

2.6.4. Uma vez aprovadas, os elementos de originalidade devem ser assinaladas na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) à esquerda da escrita simbólica da referida mestria, colaboração ou risco, na coluna da esquerda (D2)

- 2.6.5. Se o elemento original não for executada de forma válida ou não for executado da forma prevista tal como foi aprovado, o elemento perde todo o seu valor (elemento + originalidade = 0.00)

2.7. PENALIZAÇÕES DAS JUÍZES D2

Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
	Símbolo de dificuldade de aparelho incorrecto		
		Por cada repetição de um pré-acrobático autorizado, isolado ou em combinação; ausência de coordenação com o trabalho de aparelho	Na ficha valor da adição ou o valor de uma das dificuldades de aparelho ou de uma mestria está incorrecto

2.8. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

A juiz de dificuldade de aparelho (D2) deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar todos os elementos de acordo com a ordem de execução;
- Controlar que o conjunto executa de forma válida os elementos declarados;
- Verificar cada repetição dos elementos pré-acrobáticos que o conjunto realiza
- Atribuir a nota correspondente
- Deduzir as penalizações

ARTÍSTICO (A)

1. COMPOSIÇÃO DE BASE

Todas as normas indicadas para os exercícios individuais são também válidas para os conjuntos

O Artístico tem um valor máximo de **10.00 pontos**

2. MÚSICA – GENERALIDADES

Todas as normas indicadas para os exercícios individuais são também válidas para os conjuntos

3. COREOGRAFIA

3.1. GENERALIDADES

Todas as normas indicadas para os exercícios individuais são também válidas para os conjuntos

3.2. RELAÇÃO E COLABORAÇÃO ENTRE AS GINASTAS

3.2.1. A característica típica do exercício de conjunto é a participação de cada ginasta no trabalho de conjunto de forma homogénea e com espírito colectivo. A composição deve ser concebida de forma que a ideia de colaboração de todas as ginastas em todas as partes do exercício seja bem visível.

3.2.2. Cada composição deve incluir diferentes elementos de “relação entre ginastas” e de “trabalho de grupo” para além das relações estabelecidas para as trocas de aparelho, bem como diferentes tipos de organização do trabalho colectivo:

a) no caso de movimentos iguais para todas as ginastas:

- organização com execução sincronizada
- organização com execução em rápida sucessão
- organização com execução em “canon”
- organização com execução por “contraste”

b) no caso de movimentos diferentes para todas as ginastas ou por subgrupos:

- organização com execução “coral”
- organização com execução em colaboração

Nenhum destes tipos de trabalho deve ser predominante.

3.2.3. Os elementos de colaboração (**mínimo de 5 elementos**) com ou sem contacto corporal são aqueles em que o êxito da cada ginasta depende da boa coordenação com a sua companheira (ex.: passar através ou sobre o aparelho duma companheira em movimento), O exercício de conjunto que, na sua composição, não exprima de forma suficiente este princípio de cooperação (5 elementos no mínimo) perde o seu valor (*ver quadro de penalizações*).

3.2.4. Os elementos que incluam uma relação entre as ginastas devem ser escolhidos respeitando as características essenciais da Ginástica Rítmica, a saber:

- o manejo dos aparelhos
- a estética gímnica

3.2.5. Critérios gerais para avaliar os elementos interditos:

- Todas as acções executadas ou todas as posições mantidas em apoio sobre uma ou mais companheiras, sem contacto com o solo por um tempo prolongado

Nota: “Tempo prolongado” significa executar **3 ou mais movimentos** sucessivos ou executar uma paragem superior a 3 segundos na posição.

3.2.6. Como consequência, todos os elementos tais como:

- Suportar uma ginasta apoiada sobre os braços ou outra parte do corpo
- Arrastar uma ginasta no solo por mais de um ou dois passos
- Marchar (mais do que um apoio) sobre uma ou mais ginastas reunidas
- Formar pirâmides
- Executar uma ou mais cambalhotas sobre uma ou mais companheiras, sem contacto com o solo,

Não devem ser utilizados porque não correspondem ao espírito da GR.

3.2.7. Por outro lado, estão autorizados:

- a) Os elementos de colaboração em que uma ou mais ginastas realizam directamente ou com a ajuda dos aparelhos a impulsão inicial para o movimento de uma ou várias companheiras (movimentos de rotação, saltos, etc.).
- b) Os elementos passivos passageiros com ajuda da (s) companheira (s) sem deslocamento ou com um ou dois passos no máximo.

3.3. FORMAÇÕES

3.3.1. Cada exercício deve comportar **6 formações diferentes, no mínimo**, com diferentes amplitudes (formações fechadas e formações amplas), diferentes colocações no praticável, utilização de diferentes direcções

3.3.2. As ginastas não devem permanecer muito tempo na mesma formação

3.4. ESCOLHA DE ELEMENTOS DE APARELHO

3.4.1. As normas gerais para os exercícios individuais devem também ser respeitadas para os conjuntos.

3.4.2. Para cada grupo técnico deve ser executado, no mínimo, um elemento à escolha.

3.4.3. É possível efectuar elementos originais, estéticos e coreográficos, com a condição que estes elementos tenham uma duração muito curta, e que um eventual estatismo das ginastas ou dos aparelhos não se prolongue por mais de 3 movimentos e que sejam coordenados com um trabalho de grupo e de colaboração.

3.5. ESCOLHA DOS ELEMENTOS CORPORAIS

3.5.1. As normas gerais previstas para os exercícios individuais são válidas, com excepção do § 3.2. (*ver Segunda Parte, Exercícios Individuais – Artístico*).

3.5.2. Para os conjuntos existe, ainda, a seguinte norma:

- O grupo corporal obrigatório de cada aparelho não é exigido para o exercício de conjunto
- No mínimo, um elemento à escolha de cada grupo corporal deve ser executado

3.5.3. **A variedade** deve incluir os seguintes aspectos:

- a) o dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos)
- b) a utilização do espaço
 - direcções
 - trajectórias
 - níveis de altura
 - modalidades de deslocamento

4. PENALIZAÇÕES DAS JUIZES A

Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
Composição musical	Ausência de harmonia no carácter, e no ritmo, para cada sequência de movimentos com a música (de 0.10 a 2.00 pontos)	Ausência de unidade entre os diferentes trechos musicais	
		A música é interrompida de forma brutal no final	
Coreografia	Interrupção na lógica de encadeamento dos movimentos: 0.10 cada vez	Repartição não homogénea das dificuldades	Insuficiência de ligações técnicas, estéticas e emocionais em relação com a música (falta de unidade): 0.50
Colaboração entre as gin.		Por cada elemento de colaboração em falta (para além das trocas)	Elemento com contacto corporal não autorizado
Relação entre as gin.	Ausência de variedade na organização do trabalho colectivo		
Formações		Paragem prolongada numa formação	Ausência duma formação
		Utilização insuficiente do praticável, insuficiente variedade de tipos e amplitudes de formações, insuficiente variedade no uso do espaço: direcções, trajectórias níveis (cd tipo)	
Escolha de elementos corporais e de aparelho	Ausência dum grupo aparelho ou corporal		
	Falta de equilíbrio na utilização dos grupos técnicos e falta de variedade nos lançamentos/ recepções: tipo, plano, direcção, nível, modalidade: 0.10 cada predominância		
	Variedade insuficiente na utilização do corpo	Insuficiente participação de todo o corpo nos elementos (utilização segmentar do corpo)	Insuficiência de movimentos com a participação de todas as partes do corpo (tronco, cabeça, pescoço, braços, mãos) – falta de expressão plástica): 0.50
			Falta de variedade no dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos)
Caso Particular			Abandono de uma ginasta: Na 1ª parte: 2.00 Na 2ª parte: 1.00

5. AVALIAÇÃO DO ARTÍSTICO (A)

A juiz de Artístico deve anotar todas as faltas da composição e dar o total das penalizações

EXECUÇÃO (E)

Nota: As faltas de execução devem ser penalizadas por cada vez e por cada elemento em falta, salvo no caso das penalizações globais.

1. MÚSICA E MOVIMENTO			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
Música – movimento (Cada ginasta)	Falta de sincronização entre o ritmo individual e o do conjunto.		Ausência de concordância música – movimento no final do exercício: 0.50
			Ausência de concordância música – movimento no final do exercício em consequência de uma perda de aparelho: 0.30 (mais a perda)
2. FALTAS DE CONJUNTO			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
Sincronização e harmonia	Falta de sincronização na velocidade ou amplitude ou intensidade de expressão (cada vez até um máx. de 1.00 ponto)		
Formações e deslocamentos	Alteração da formação		
	Imprecisões na direcção e na forma dos deslocamentos		Colisão entre as ginastas (mais as consequências)

Nota: A ausência de amplitude dum elemento corporal ou a diferente forma dum movimento de aparelho de uma ou mais ginastas causa uma alteração da harmonia geral ou na sincronização. Assim, independentemente da falta técnica ou não, existe penalização.

3. TÉCNICA COM O APARELHO (GENERALIDADES)			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
Perda e recuperação (cada ginasta)			Perda e recuperação imediata
			Perda e recuperação com pequeno deslocamento (1-3 passos) : 0.50
			Perda e recuperação após grande deslocamento (4 passos ou mais) 0.70
			Perda do aparelho e utilização do aparelho de substituição: 0.50
			Perda do aparelho (sem contacto) no final do exercício: 0.70

Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
Técnica de aparelho (cada ginasta)	Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 1 passo		Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 2 ou mais passos
	Recepção incorrecta ou com a ajuda de uma mão ou do corpo		Estatismo do aparelho quer durante as colaborações quer no início do exercício
	Contacto involuntário com o corpo com alteração da trajectória		Colisão os aparelhos (mais as consequências)
CORDA (as normas gerais para os individuais também são válidas para os conjuntos)			
Técnica de base	Manejo incorrecto: quer na amplitude, ou na forma ou no plano, corda não agarrada pelas pontas (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)	Perda duma ponta da corda com paragem do exercício (cada ginasta)	Nó da corda (cada ginasta)
		Tropeçar na corda (cada ginasta)	Enrolamento involuntário em volta do corpo ou de um segmento, com interrupção do exercício (cada ginasta)
ARCO (as normas gerais para os individuais também são válidas para os conjuntos)			
Técnica de base	Manejo incorrecto: alteração do plano de trabalho - vibrações (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)	Rolamento incorrecto com ressalto e rolamento involuntariamente incompleto	
	Rotação irregular no eixo vertical	Deslizamento para o ante braço	Deslizamento para o braço
		Recepção: contacto com o ante braço	Recepção: contacto com o braço
		Tropeçar no arco (cada ginasta)	
BOLA (as normas gerais para os individuais também são válidas para os conjuntos)			
Técnica de base	Manejo incorrecto e bola apoiada contra o antebraço ou bola agarrada (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)	Rolamento incorrecto com ressalto e rolamento involuntariamente incompleto no corpo	

MAÇAS (as normas gerais para os individuais também são válidas para os conjuntos)			
Técnica de base	Manejo incorrecto (ver pequenas faltas específicas abaixo) (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)		Perda das 2 maçãs e recuperação imediata: 0.40
	Movimentos irregulares e interrupção do movimento nos círculos pequenos e moinhos e braços demasiado afastados nos moinhos		Perda das 2 maçãs e recuperação com deslocamento (1-3 passos): 0.60
	Alteração do sincronismo da rotação das maçãs durante o voo nos lançamentos		Perda das 2 maçãs e recuperação com grande deslocamento (4 ou mais passos): 0.80
	Falta de definição nos planos de trabalho nos movimentos assimétricos		Perda das 2 maçãs no final do exercício: 0.80
FITA (as normas gerais para os individuais também são válidas para os conjuntos)			
Técnica de base	Alteração do desenho (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)	Nó sem interrupção do exercício (cada ginasta)	Nó com interrupção do exercício (cada ginasta)
	Manejo incorrecto: transmissão imprecisa, bastão agarrado involuntariamente pelo centro, ligação incorrecta entre desenho, estalos da fita (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)		Enrolamento involuntário em torno do corpo ou dum segmento com interrupção do exercício
	Ondulações ou argolas insuficientemente fechadas e sem a mesma amplitude nas espirais e serpentinas	Nos lançamentos e escapadas a ponta da fita fica involuntariamente no solo	

4. TÉCNICA CORPORAL			
Penalizações	0.10	0.20	0.30 e mais
Generalidades	Movimento incompleto		
	Deslocamento involuntário sem lançamento: ajuste da posição no praticável		
	Postura incorrecta dum segmento durante um movimento (cada vez até um Max. de 1.00 ponto)		
	Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento (cada ginasta)	Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento (cada ginasta)	Perda de equilíbrio com apoio de 1 ou 2 mãos ou apoio sobre o aparelho: 0.50 (cada ginasta)
			Perda total de equilíbrio com queda: 0.70 (cada ginasta)
No início do exercício			Ginasta (s) sem aparelho por mais que 4 movimentos
Durante o exercício			Ginasta com mais do que um aparelho durante um tempo prolongado
			2 ou mais aparelhos agarrados por uma ginasta sem manejo
			Elementos de colaboração: estatismo dum ginasta ou dum aparelho por mais que 3 movimentos
Salto	Falta de amplitude na forma	Recepção pesada	
Equilíbrios	Falta de amplitude na forma	Forma não definida e mantida	
Pivots	Falta de amplitude na forma	Forma não definida e fixa	
	Deslocamento do ponto de apoio durante a rotação	Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação ou saltitar durante a rotação	Eixo do corpo não vertical e terminar a rotação com um passo
Elementos de flexibilidade	Falta de amplitude na forma. Deslocamento do ponto de apoio durante a rotação	Falta de continuidade no movimento: interrupção irregular	Eixo do corpo não vertical e terminar a rotação com um passo
Elementos acrobáticos		Pré-acrobático não autorizado	
		Pré-acrobático autorizado executado com técnica não autorizada. Recepção pesada	

Nota:

1. As faltas de execução são normalmente por cada ginasta; todas as outras faltas em que não está especificado a negrito, são penalizações globais aplicadas independentemente do número de ginastas (de 1 a 5).
2. **Estatismo do aparelho:** os aparelhos não podem ser simplesmente agarrados nem servir de apoio para uma ginasta ou companheira, nem ser colocados imóveis no solo. (Ver também Segunda Parte – Exercícios Individuais, Execução)
3. **Estatismo da ginasta:** a Ginasta não deve ficar imobilizada quando, momentaneamente não estiver em contacto com o aparelho ou enquanto espera que a companheira execute ou termine a sua acção. (Ver também Segunda Parte – Exercícios Individuais, Execução).
4. **Música – Movimento:** O conjunto deve evoluir no seu exercício numa harmonia estrita entre o carácter e o ritmo de cada uma das sequências de movimentos. A duração e sequência são determinadas pela estrutura escolhida para a composição musical.

5. AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO

Cada juiz de execução (E) deve anotar todas as faltas de execução e atribuir o total das penalizações.

4ª Parte

Anexo

Programa para Juniores

1. Idade das ginastas

2009: 1996 – 1995 – 1994
 2010: 1997 – 1996 – 1995
 2011: 1998 – 1996 – 1995
 2012: 1999 – 1996 – 1995

2. Programa de competição

Ginastas individuais: 4 exercícios

2009: corda, arco, bola, maçãs
 2010: corda, arco, bola, maçãs
 2011: arco, bola, maçãs, fita
 2012: arco, bola, maçãs, fita

Conjuntos: 2 exercícios

2009: 5 fitas, 5 arcos
 2010: 5 fitas, 5 arcos
 2011: 5 cordas, 5 bolas
 2012: 5 cordas, 5 bolas

Nota*: Para as ginastas juniores o comprimento da fita é de 5m.

3. Programa técnico para as ginastas individuais

Duração do exercício; 1'15" – 1'30". O aspecto pedagógico é respeitado pela redução do número de dificuldades

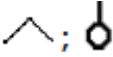
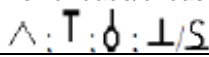
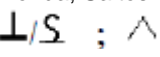
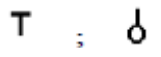
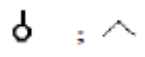


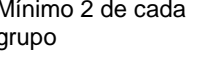






Dificuldade Corporal (D1)

- Dificuldades corporais (D1): 10 dificuldades, 7.00 pontos no máximo. Valor de cada dificuldade: 1.00 ponto máximo
- As dificuldades pertencentes aos grupos corporais obrigatórios (GCO) específicos dos aparelhos, devem ser representadas da seguinte forma:
- Mínimo **6 dificuldades** do GCO (**3+3**), em cada exercício
- Máximo **4 GCNO** à escolha

No exercício de **arco** a dificuldade corporal deve estar representada da seguinte forma:

- **2 dificuldades**, no mínimo, de cada grupo corporal, para um exercício de **8 a 10** dificuldades
- **Entre 1 a 2 dificuldades** de cada grupo corporal para os exercícios com **7 ou menos** dificuldades

Válido a partir de Janeiro de 2011

CORDA	ARCO	BOLA	MAÇAS	FITA
Saltos; Pivots 	Saltos; Equilíbrios; Pivots; El. Flexibilidade/ondas 	El. Flexibilidade/onda; Saltos 	Equilíbrios; Pivots 	Pivots; Saltos 
Mínimo 3  e 3 	Mínimo 2 de cada grupo 	Mínimo 3  e 	Mínimo 3  e 3 	Mínimo 3  e 3 
Máximo 4 GCNO à escolha	Máximo 2 à escolha	Máximo 4 GCNO à escolha	Máximo 4 GCNO à escolha	Máximo 4 GCNO à escolha

Dificuldade de Aparelho (Mestria com e sem lançamento e Risco) (D2):

10.00 pontos máximo

Artístico (Música e Coreografia): 10.00 pontos máximo

Exigência: equilíbrio entre mão direita e mão esquerda. Penalização: 0.50 pontos se esta norma não for respeitada

Execução: 10.00 pontos máximo

Cálculo da nota final: Soma das notas de D1 e D2 e dividida por 2 + a nota de A + a nota de E. Total: 28,50 pontos máximo.

4. Programa técnico para os conjuntos

Duração do exercício; 2'15" – 2'30". O aspecto pedagógico é respeitado pela redução do número de dificuldades

Dificuldade (D)

- Dificuldades corporais (D1): 10 dificuldades, 7.00 pontos no máximo (no mínimo 4 trocas). Valor de cada dificuldade: 1.00 ponto máximo
- Dificuldade de aparelho (Mestria com ou sem lançamento e risco) (D2) 10.00 pontos máximo.

Artístico (Música e Coreografia): 10.00 pontos máximo

Exigência: equilíbrio entre mão direita e mão esquerda. Penalização: 0.50 pontos se esta norma não for respeitada

Execução: 10.00 pontos máximo

Cálculo da nota final: Soma das notas de D1 e D2 e dividida por 2 + a nota de A + a nota de E. Total: 28,50 pontos máximo

5. Composição dos júris e cálculo das notas

4 juízes de dificuldade (D), 4 juízes de artístico (A), 4 juízes de execução (E):

- Juízes D: 4 juízes (2 juízes D1: 7.00 pontos máximo; 2 juízes D2: 10.00 pontos máximo) por adição.
- Juízes A: 0 a 10 pontos máximo (as juízes dão o total das penalizações)
- Juízes E: 0 a 10 pontos máximo (as juízes dão o total das penalizações)