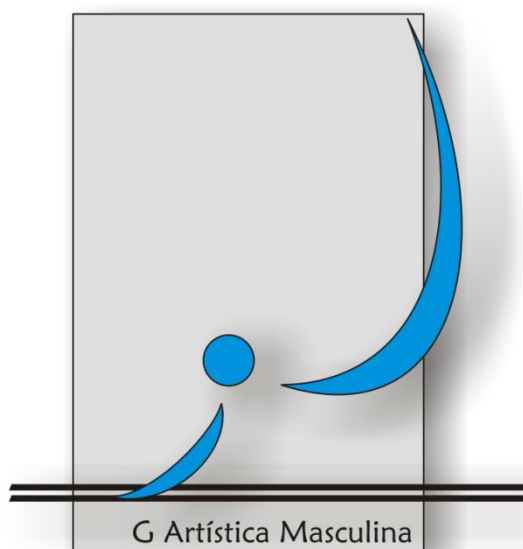




# MANUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

2013 - 2014



JULHO 2013

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)  
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## MANUAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA (GAM) - 2013 – 2014

### 1. Calendário nacional - 2014

Competição	Categorias	Escalões	Local	Obs.
Campeonatos Distritais/Regionais	I Divisão Base	INI/JUV, JUN/ SEN, JUN Elite, SEN Elite	A definir	Organização Associações Territoriais
Taça de Portugal	I Divisão	INI, JUV, JUN, SEN, JUN Elite, SEN Elite	CAR- Sangalhos	
Torneio José António Marques	I Divisão Base	INI/JUV, JUN/ SEN, JUN Elite, SEN Elite	A Determinar	AT a definir
Qualificativa/Torneio de Preparação	I Divisão/Base	INI, JUV, JUN, SEN,	CAR- Sangalhos	
Campeonato Nacional de Elites	Elites	JUN Elite, SEN Elite		
Camp. Nacional	Base	INI, JUV, JUN, SEN	CAR- Sangalhos	
Memorial Guilherme Gonçalves	Iniciação GAM	Benjamins, Infantis	A determinar	AT a definir
Campeonato Nacional	I Divisão	INI, JUV, JUN, SEN	CAR- Sangalhos	

- (1) As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24horas após o termo das mesmas, na plataforma eletrónica da FGP (Gymbase).

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 2. Considerações gerais

Prestes a iniciar-se um novo ciclo olímpico (2013 – 2016), as Federações Desportivas aproveitam este momento para refletirem sobre o trabalho realizado nos últimos quatro anos, não só nos aspetos gerais do desenvolvimento desportivo da modalidade, como nos resultados desportivos obtidos internacionalmente. Por outro lado, procedem a alterações de âmbito estrutural, procurando corrigir os aspetos menos positivos e adequar-se a uma nova realidade, muitas das vezes decorrentes de alterações regulamentares a nível internacional (regras, códigos, regulamentos de competição, etc.).

Depois de uma profunda análise e discussão de diversos temas com os vários agentes desportivos, a atual gestão da FGP considerou importante criar uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem que contudo perder a especificidade de cada uma delas.

Para tal, têm vindo a ser implementados uma série de Programas e Projetos e elaborados um conjunto de documentos, estruturantes para o desenvolvimento integrado e equilibrado da Ginástica, que julgamos serem essenciais para o trabalho dos próximos anos. Neste contexto, não é possível dissociar os Manuais das Disciplinas de toda a organização da FGP, pelo que apresentamos uma síntese de algumas das áreas de intervenção que se interligam aos presentes documentos.

### Programas e Projetos:

- **Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC):** dividido em duas fases (via UEG e da dotação orçamental da FGP), irá permitir a vários Clubes melhorar as condições de treino dos seus ginastas;
- **Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR):** cooperação direta a Clubes através do apoio aos seus treinadores de referência, para o desenvolvimento de projetos de Alto Rendimento e ao mesmo tempo de alargamento da Divisão Base de recrutamento;
- **Programa de Apoio à Organização de Torneios Internacionais (PAOTI):** apoio financeiro a iniciativas de âmbito internacional, consideradas relevantes e de interesse para o desenvolvimento das disciplinas.
- **Organização de grandes eventos e competições internacionais:** candidatura à organização de cinco Taças do Mundo 2013 (Acrobática, Rítmica, Aeróbica, GAM e GAF, Trampolim/Tumbling), Campeonato da Europa de G. Acrobática 2013; Campeonato da Europa de Trampolins 2014.

### Regulamentos e Documentos orientadores:

- **Regulamento Geral e de Competições:** documento estruturante para a organização da FGP, tem como ponto de partida os Estatutos para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;

- **Regulamento de Transferências:** procura identificar os princípios gerais que devem presidir à livre circulação de ginastas entre os Clubes, impondo, quando tal for necessário, normas que permitem a devida compensação do investimento realizado por clubes e treinadores/as na construção das carreiras desportivas de ginastas que escolhem mudar de clube num determinado momento;
- **Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais:** documento que compilará a legislação em vigor a nível do AR, programas e projetos do Comité Olímpico Nacional, critérios de escolha da FGP para as Seleções Nacionais, bolsas para ginastas e treinadores (FGP e COP), plano de estágios e competições internacionais para cada disciplina (2013 – 2016).
- **Manuais das Disciplinas:** documentos anuais que consideramos essenciais para o desenvolvimento de cada disciplina. Definidos os objetivos de forma clara para cada disciplina, pretende-se que sejam um suporte eminentemente técnico e estratégico que promova as alterações desejadas.

### 3. Objetivos da disciplina (2013-2016)

- Aumentar o número de clubes com prática de GAM;
- Aumentar o número de ginastas filiados em GAM;
- Promover a participação de Clubes com menos recursos em competições de GAM (em Programas simplificados);
- Fomentar a melhoria técnica dos ginastas nas competições, proporcionando condições para o aumento da proficiência e da melhoria das pontuações obtidas;
- Favorecer momentos de partilha de saberes e de experiência entre a comunidade gímnica.

### 4. Especialidades | Aparelhos

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos de Cavalo	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: <a href="http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf">http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/Eventos/normas_aparelhos_fig_GAM.pdf</a>					

- 1) Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2) A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

- 3) A coleção oficial composta de pelo menos um exemplar de cada aparelho é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 4) Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não será passível de modificação aceitando-se como boa para toda a competição.
- 5) Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição. Esta reclamação deverá ser feita pelos delegados dos Clubes à Direção da competição.

### Exceções:

- a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;
- b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, tendo em atenção as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta.

Escalões	Cavalo com Arções	Mesa de Saltos
INICIADOS	1,05 m	1,10 m*
JUVENIS	1,05 m	1,25 m

\* No caso dos saltos com rotações transversais iguais ou superiores a 360°, poderá ser solicitada a utilização da altura definida para o escalão seguinte.

- c) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, na entrada para o Cavalo com Arções os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchões;
- d) Para os escalões de Iniciados e Juvenis para as saídas das argolas, paralelas e barra Fixa, os ginastas podem utilizar, além do colchão obrigatório de 10 cm, mais um colchão suplementar até 10 cm;
- e) Quando os colchões de competição não apresentarem as condições de segurança regulamentares, é permitida a utilização de colchões suplementares até 10 cm de altura;
- f) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 5. Escalões Etários | Categorias

Categoria	Escalão	Idades	Ano de Nascimento	Acesso
Base	Benjamins	6/8	01/01/2006 a 31/12/2008	Pela idade
	Infantis	9 /10	01/01/2004 a 31/12/2005	Obrigatórios do 16º ao 3º Grau
	Iniciados	11/12	01/01/2002 a 31/12/2003	Pela idade Obrigatórios do 13º ao 1º grau
	Juvenis	13/14	01/01/2000 a 31/12/2001	
	Juniores	15/18	01/01/1996 a 31/12/1999	
	Seniores	≥ 16	Antes de 01/01/1999	
I Divisão	Iniciados	11/12	01/01/2002 a 31/12/2003	Ginastas que tenham obtido sucesso (Proficiência) nos graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de exercícios obrigatórios GAM.
	Juvenis	13/14	01/01/2000 a 31/12/2001	
	Juniores	15/18	01/01/1996 a 31/12/1999	
	Seniores	≥18	Antes de 01/01/1997	
	Juniores Elite	15/18	01/01/1996 a 31/12/1999	Ginastas do Sistema de Alto Rendimento e Seleção Nacional.
	Seniores Elite	≥ 18	Antes de 01/01/1997	

## 6. Graus mínimos de acesso ou superiores do Programa de Exercícios Obrigatórios - Proficiência

PROFICIÊNCIA TÉCNICA MÍNIMA – ÉPOCA 2013/2014						
Nota de Final						
Nota D = 100%   Nota E = percentagem segundo o grau e aparelho executado						
Graus	Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos de Cavalo	Paralelas	Barra Fixa
16º ao 7º Grau	≥ 77,5%	≥ 77,5%	≥ 77,5%	≥ 82,5%	≥ 77,5%	≥ 77,5%
6º ao 1º Grau	≥ 72,5 %	≥ 72,5 %	≥ 72,5 %	≥ 82,5%	≥ 72,5 %	≥ 72,5 %

Nota: A percentagem é um valor de referência apenas da nota E, tendo a nota D de ser 100%.

A obtenção de uma nota que tenha proficiência é convertida em pontos mediante o grau executado.

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG)  
e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## Nos Escalões de Benjamins e Infantis:

16º grau – 1 ponto; 15º grau – 2 pontos; 14º grau – 3 pontos; 13º grau – 4 pontos; 12º grau – 5 pontos;  
11º grau – 6 pontos; 10º grau – 7 pontos; 9º grau – 8 pontos; 8º grau – 9 pontos; 7º grau – 10 pontos;  
6º grau – 11 pontos; 5º grau – 12 pontos; 4º grau – 13 pontos e 3º grau – 14 pontos.

Por exemplo; um ginasta que execute com aprovação solo 7º grau (10 pontos); cavalo com arções 8º grau (9 pontos) e Saltos 10º grau (7 pontos), contribuirá com 26 pontos para o seu clube.

**Nota:** Nas Competições Distritais/Regionais os ginastas Infantis têm que executar os exercícios de preparação física correspondentes ao seu nível de desenvolvimento físico. Para efeitos de pontuação de **Clube**, o sucesso em todos os exercícios de preparação física do grupo escolhido (Graus 16º – 14º; Graus 13º – 11º, Graus 10º - 9º, Graus 7º – 8º) contam como um aparelho suplementar do grau correspondente ao exercício físico mais simples.

Exemplo: o ginasta que realiza com aprovação os exercícios físicos correspondentes aos grupos do “Graus 16º – 14º”, optando pela corrida de obstáculos 2, contribui para a sua equipa com 3 pontos – aprovação de 1 aparelho do 14º grau. No caso de optar pela corrida de obstáculos 1, a contributo para a sua equipa é de 1 ponto – aprovação de 1 aparelho do 16º grau).

- 1) Na Base a obtenção de proficiência em cada grau executado nos diferentes aparelhos é convertida em pontos:

13º grau – 4 pontos; 12º grau – 5 pontos; 11º grau – 6 pontos; 10º grau – 7 pontos; 9º grau – 8 pontos;  
8º grau – 9 pontos; 7º grau – 10 pontos; 6º grau – 11 pontos; 5º grau – 12 pontos; 4º grau – 13 pontos,  
3º grau – 14 pontos, 2º grau – 15 pontos e 1º grau – 16 pontos.

Por exemplo, um ginasta que execute com aprovação Solo 7º grau (10 pontos); Cavalo com arções 8º grau (9 pontos) e Saltos 10º grau (7 pontos), contribui com 26 pontos para o seu clube.

- 2) Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a I Divisão, desde que sejam respeitadas as condições de acesso;
- 3) Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na I Divisão, num aparelho ou aparelhos para os quais tenham obtido a necessária proficiência técnica e manter, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. No caso da proficiência técnica mínima ter sido obtida no Campeonato Nacional da Base, a transição para a I Divisão só se torna efetiva na época desportiva seguinte;

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

- 4) Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode, caso obtenha o nível técnico necessário, transitar para I Divisão, mas o contrário não é possível;
- 5) Os ginastas podem obter a certificação do nível de acesso à I Divisão de três formas distintas:
  - Através da participação em competições da Base organizadas pela FGP ou outras entidades, desde que devidamente reconhecidas pela FGP;
  - Por meio de exames devidamente certificados pela FGP organizados por Clubes, Associações Territoriais ou outras entidades;
  - Através da inscrição nas competições da I Divisão, para que em extra concurso, possa realizar exames de proficiência.
- 6) Os pedidos para a realização de exames de certificação devem dar entrada na FGP com uma antecedência não inferior a 15 dias da data prevista para a sua realização. Fora das competições oficiais da FGP ou outras entidades, a certificação de proficiência em exercícios obrigatórios só é válida após ratificação pela FGP.
- 7) Quando um ginasta obtém o acesso à I Divisão não necessita de comprovar, outra vez, a sua aptidão técnica na eventual transição para escalões mais elevados. Contudo, se o ginasta decidir competir na Base, na época seguinte, só poderá voltar a participar na I Divisão após a renovação da comprovação da sua aptidão técnica.
- 8) Para um ginasta ter acesso à Classificação Geral Individual o ginasta tem de cumprir pelo menos 5 aparelhos.

## GRAUS MÍNIMOS DE ACESSO À PRIMEIRA DIVISÃO – ÉPOCA DE 2013/2014

Escalão Etário	Categoria	Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos de Cavalo	Paralelas	Barra Fixa
A partir dos 19 Anos	Seniores	1º	≥ 2º	≥ 2º	1º	≥ 2º	≥ 2º
Dos 15 aos 18 Anos	Juniores	≥ 3º	≥ 4º	≥ 5º	≥ 2º	≥ 4º	≥ 5º
Dos 13 aos 14 Anos	Juvenis	≥ 5º	≥ 7º	≥ 7º	≥ 3º	≥ 6º	≥ 7º
Dos 11 aos 12 Anos	Iniciados	≥ 7º	≥ 9º	≥ 9º	≥ 7º	≥ 9º	≥ 9º
Dos 9 aos 10 Anos	Infantis	≥ 7º	≥ 9º	≥ 9º	≥ 7º	≥ 9º	≥ 9º

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 7. Exercícios Obrigatórios e Facultativos

### I Divisão

- 1) Nesta categoria as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;
- 2) O programa de competições abrange todas as 6 especialidades/aparelhos da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos de Cavalo, Paralelas e Barra;
- 3) Os exercícios são facultativos;
- 4) Nas competições os ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos, desde que a competição em causa tenha classificação por aparelhos ou por equipas;
- 5) No escalão de Iniciados e Juvenis irá ser elaborado um Código FIG Júnior Adaptado de modo a poder corresponder às exigências pedagógicas destes escalões etários. Esta publicação só poderá ocorrer após a aprovação final do Código FIG 2013/2016;
- 6) Nos escalões de Juniores e Juniores Elite e de Seniores e Seniores Elite, as competições desenrolar-se-ão de forma conjunta nos Juniores e Seniores, englobando nos dois escalões, os ginastas de elite.
- 7) Para um ginasta ter acesso à Classificação Geral Individual o ginasta tem de cumprir pelo menos 5 aparelhos.

Categoria	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades/ aparelhos	Código FIG juniores adaptado
	Juvenis		
	Juniores/Juniores Elite	Exercícios facultativos	Código FIG juniores
	Seniores/Seniores Elite		Código FIG

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 8. Generalidades - Aspetos relativos à organização de competições/eventos

### 8.1. Filiações e inscrições em competições e eventos:

As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juizes para a época 2013/2014 serão efetuadas exclusivamente através de uma plataforma online. Da mesma forma as Associações Territoriais estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.

As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de novembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 31 de outubro).

Também as inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais serão obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma online.

*“...Salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional em competições e eventos organizados diretamente pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.” (Artº 29º do Regulamento Geral e de competições)*

Esta disposição aplica-se a todos os eventos, competitivos ou não, organizados pela FGP, as suas Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga a que todos os participantes estejam filiados na FGP, salvo autorização expressa por parte da FGP.

### 8.2. Cerimónias protocolares durante os eventos

De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, salvo casos excecionais devidamente autorizados os/as ginastas devem apresentar-se nas cerimónias protocolares com o equipamento de competição”.

“De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, o caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, apenas os/as ginastas que nelas participam desfilam e perfilam, devendo os/as restantes permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou noutra local devidamente assinalado no recinto de competição. (Regulamento Geral e de competições)

### 8.3. Estandartes

Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares. Caso tal não aconteça será aplicada ao clube uma multa de 50€, sendo interdita a inscrição em outros eventos/competições até a mesma ser paga. (Regulamento Geral e de competições)

### 8.4. Emblemas nos fatos de competição

Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. A partir da época 2013/2014 é expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas nos CdP da FIG sobre vestuário inadequado. (Regulamento Geral e de competições)

### 8.5. Protestos

Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que, em primeira instância interpela o/a juiz responsável explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida poderá formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota, acompanhando-a de um depósito de 100€ para o primeiro protesto, 250€ para o segundo e 500€ para o terceiro, protesto esse que será apreciado pelo júri superior. Se o protesto for considerado procedente o depósito será devolvido e a nota

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

corrigida, Caso contrário as importâncias pagas reverterão para a Federação de Ginástica de Portugal. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, isso implicará uma multa de 250€ aplicada ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.” (Regulamento Geral e de competições)

## 8.6. Ex aequo

Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os empates apenas são desfeitos em situações de apuramento. Em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas (com exceção dos casos em que os regulamentos internacionais prevejam explicitamente o contrário), os empates na classificação não são desfeitos sendo atribuída a mesma classificação e o mesmo prémio (caso tal se aplique) a todos/as ginastas empatados/as.

## 8.7. Horários das Competições

Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica, nenhuma competição do calendário nacional de 2013/2014 poderá ter o seu termo previsto para depois da 19h30. Assim, as opções tomadas relativamente à seleção de ginastas, locais de competição, horários de início, condições mínimas para a realização das competições, etc., devem ter em linha de conta essa obrigatoriedade. Este conceito é extensivo às Associações Territoriais que organizarem competições do calendário nacional.

## 8.8. Júris de competição

Em caso de insuficiência de juízes disponíveis as competições de ginástica Artística Feminina podem realizar-se com júris de 2 juízes (1 juiz dificuldade + 2 juízes de execução, sendo que a juiz de dificuldade avalia dificuldade e execução).

Os eventos para Benjamins e infantis são sempre avaliados por apenas 1 juiz em cada aparelho/estação

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 9. Competições

### I. Taça de Portugal

**I. Data:** 21 e/ou 22 de fevereiro de 2014

**II. Inscrições:** até 22 de janeiro de 2014

**III. Categorias | Escalões Etários:**

- I Divisão – Iniciados/Juvenis (Taça de Portugal Jovem)
- Juniores/Seniores (Taça de Portugal Absoluta)

**IV. Participação:**

Ginastas da I Divisão. A participação dos ginastas é realizada individualmente ou por equipa por equipa de Clube, com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 nos aparelhos que tenham garantido acesso.

Na competição colectiva Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis, nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios. O mesmo acontece em ginastas Juvenis no que diz respeito à participação colectiva na Taça de Portugal Absoluta. Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição.

**V. Programa de competição:**

	Competição	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão	Taça de Portugal Jovem	Iniciados	Todas as especialidades/aparelhos	Geral Individual, aparelhos e colectiva
		Juvenis	Código FIG Junior simplificado (2013/2016)	

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

<b>Taça de Portugal Absoluta</b>	<i>Juniores</i>	Todas as especialidades/aparelhos	Geral Individual, aparelhos e colectiva
	<i>Seniores</i>	Código FIG (Seniores) (2003/2016)	

## II. Torneio José António Marques

I. **Data:** 29 e/ou 30 de março de 2014

II. **Inscrições:** até 26 de fevereiro de 2014

III. **Categorias | Escalões Etários:**

- I Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores/Juniores Elite e Seniores/Seniores Elite
- Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

IV. **Participação:**

- I Divisão – Participação exclusiva aos ginastas Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores nos aparelhos que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios em cada aparelho.
- Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.

V. **Programa de competição:**

<b>Categoria</b>	<b>Escalão</b>	<b>Programa da competição</b>	<b>Classificação</b>
<b>Base</b>	<i>Iniciados</i>	Todas as especialidades/aparelhos	Geral Individual e por aparelhos
	<i>Juvenis</i>		Geral Individual e por aparelhos
	<i>Juniores</i>	Exercícios Obrigatórios (13º ao 1º Grau)	Geral Individual e por aparelhos
	<i>Seniores</i>		Geral Individual e por aparelhos
<b>I Divisão</b>	<i>Iniciados</i>	Todas as especialidades/aparelhos Exercícios facultativos	Geral Individual e por aparelhos
	<i>Juvenis</i>	Código FIG Adaptado	Geral Individual e por aparelhos
	<i>Juniores/Juniores Elite</i>	Todas as especialidades/aparelhos	Geral Individual e por aparelhos

14



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

		Exercícios facultativos Código FIG juniores	
	Seniores/Senior e Elite	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual e por aparelhos

### III. Prova Qualificativa e Campeonato Nacional (Elites Juniores e Seniores)

I. **Data:** 3 e/ou 4 de maio de 2014

II. **Inscrições:** até 2 de abril de 2014

III. **Categorias | Escalões Etários:**

- Base - Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores
- I Divisão – No ano 2014 não se aplica devido ao número de ginastas não justificar. Os ginastas participam num **Torneio de Preparação**, se entenderem inscrever-se - Iniciados, Juvenis, Juniores/Juniores e Seniores.
- Campeonato Nacional de Elites Juniores e Seniores. Ginastas elite são ginastas pertencentes à Seleção Nacional Júnior e Sénior.

IV. **Participação:**

- **Torneio de Preparação (Base)** - Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.
  - o Em cada escalão existe classificação por aparelho e coletiva por Clube.
- **Torneio de Preparação (I Divisão)** – Participação exclusiva aos ginastas Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores nos aparelhos que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios.
  - o Em cada categoria e escalão existe classificação geral individual e por aparelho, excetuando no caso dos ginastas de Elite que competirão com os ginastas do seu escalão etário.

**Notas:**

1. Esta prova tem carácter de participação Obrigatória para poder participar no Campeonato Nacional;

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



2. Exceção dos casos de lesão, devidamente justificados com atestado médico emitido por um médico especialista, até 3 dias após a competição;
  3. Os ginastas Elite podem prescindir desta prova
- **I Divisão Campeonato Nacional de Elites** – Juniores Elite e Seniores Elite.

As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada aparelho.

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## V. Programa de competição:

Competição	Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
Torneio de Preparação	Base	Iniciados	Todas as especialidades/ aparelhos	Geral Individual, por aparelhos	Não se aplica
		Juvenis		Geral Individual, por aparelhos	
		Juniores	Exercícios Obrigatórios (13º ao 1º Grau)	Geral Individual, por aparelhos	
		Seniores		Geral Individual, por aparelhos	
Torneio de Preparação	I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos Código Adaptado	Geral Individual e por aparelhos	Não se aplica
		Juvenis		Geral Individual e por aparelhos	
		Juniores	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos Código FIG juniores	Geral Individual e por aparelhos	
		Seniores	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual e por aparelhos	

## - Campeonato Nacional de Elites:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
I Divisão	Juniores Elite	Todas as especialidades/aparelhos Exercícios facultativos Código FIG juniores	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada aparelho da respetiva equipa
	Seniores Elite	Todas as especialidades/aparelhos Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

. Na I Divisão a competição é realizada em 2 momentos.

.. No 1º momento os ginastas disputam a classificação geral individual, o título coletivo e o apuramento para as finais por aparelhos, com as regras do concurso I.

.. No 2º momento disputam-se as finais por aparelhos com os 6 primeiros ginastas por especialidade/aparelho (Concurso III).

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## IV. Campeonato Nacional

**I. Data:** 31 de Maio e/ou 1 de junho de 2014

**II. Inscrições:** até 7 de maio de 2014

### III. Categorias | Escalões Etários

- Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

### IV. Participação.

- Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. Entrada direta pela idade.

Na Base a classificação coletiva é estabelecida pelo somatório de pontos dos 5 melhores ginastas em cada aparelho com aprovação de acordo com o grau executado. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada aparelho.

Em cada categoria e escalão existe classificação geral individual, por aparelho e coletiva.

### V. Programa de competição:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
Base	Iniciados	Todas as especialidades/ aparelhos	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma dos pontos de cada ginasta nos exercícios em que tiver aprovação de acordo com o grau executado.  (máximo 5 ginastas e mínimo 3)
	Juvenis		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores	Exercícios Obrigatórios	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores	Geral Individual, por aparelhos e coletiva		

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## V. Memorial Guilherme Gonçalves

**I. Data:** 21 e/ou 22 de Junho de 2014

**II. Inscrições:** 21 de maio de 2014

**III. Categorias | Escalões Etários:**

- Benjamins e Infantis

**IV. Participação:**

- Benjamins e Infantis - Entrada direta pela idade.

**V. Programa de competição:**

Escalão	Programa da competição	Classificação
<i>Benjamins</i>	Todas as especialidades/ aparelhos	Clube
<i>Infantis</i>	Exercícios obrigatórios (parte técnica)	Clube

- Os ginastas são avaliados individualmente mas não há classificação individual;
- Em cada escalão existe classificação por Clube. A classificação por Clube é estabelecida pelo somatório de pontos dos exercícios dos de todos os ginastas do Clube.

## VI. Campeonato Nacional – 1ª Divisão

**I. Data:** 5 e/ou 6 de julho de 2014

**II. Inscrições:** até 25 de maio de 2014

**III. Categorias | Escalões Etários**

- I Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

**IV. Participação.**

- I Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. Participação exclusiva aos ginastas nos aparelhos que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) nos exercícios obrigatórios.

As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 ginastas por equipa em cada aparelho.

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



## V. Programa de competição:

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada aparelho da respetiva equipa
	Juvenis	Código Simplificado	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos Código FIG juniores	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores	Todas as especialidades/ aparelhos Exercícios facultativos Código FIG	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

- Na I Divisão a competição é realizada em 2 momentos.
  - No 1º momento os ginastas disputam a classificação geral individual, o título coletivo e o apuramento para as finais por aparelhos, com as regras do concurso I.
  - No 2º momento disputam-se as finais por aparelhos com os 6 primeiros ginastas por especialidade/aparelho (Concurso III).

## 10. Anexos

### Anexo 1 – Exercícios Obrigatórios GAM

| FGP | Manuais de Disciplina | Versão 31 de Julho de 2013 |