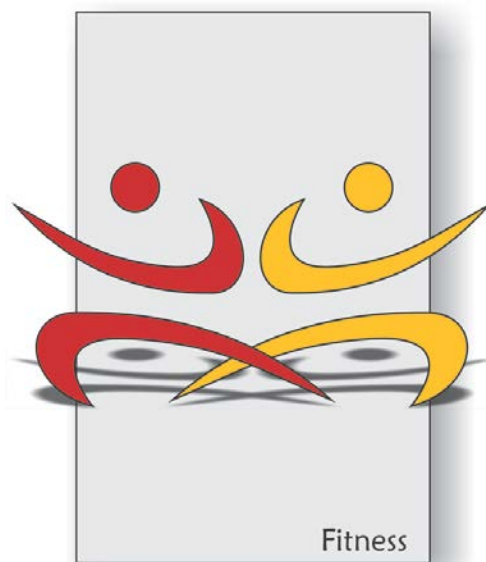




MANUAL DE HIP HOP

2013 – 2014



JULHO 2013

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)



MANUAL DE HIP HIP - 2013 – 2014

1. Calendário nacional - 2014

| Competições | Escalões Categorias | Local |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Competições Distritais/Regionais | Juvenis, Juniões e Seniores | Vários |
| Challenges | Juvenis, Juniões e Seniores | A definir pelas At's - vários |
| Campeonatos Nacionais | Juvenis, Juniões e Seniores | A definir |

(1) As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas 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.

3. Programas e Projetos FGP

- **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 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.

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. 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 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.

5. Objetivos

- Aumentar o número de grupos e clubes de praticantes filiados;
- Melhorar o nível da performance técnica dos grupos de Hip Hop em todos os escalões;
- Integrar a participação dos grupos de Hip Hop nas atividades do Desporto Escolar Nacional, nos eventos e competições da FGP;
- Criar um grupo de Juízes de Hip Hop “Experts” para esta disciplina;
- Integrar elementos gímnicos e/ou acrobáticos nas coreografias dos Grupos.

6. Escalões Etários

| Especialidade | Escalões Etários | Ano de Nascimento | Idade |
|-------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Grupos de Hip Hop | Juvenil | Até 2002 | Até 12 anos |
| | Júnior | 2003 - 1997 | 13 aos 17 anos |
| | Sénior | A partir de 1996 | 18 anos |

- O grupo é integrado no escalão ao qual pertença o participante com mais idade.

4



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. Programa Técnico

O presente programa técnico pretende ser um instrumento de apoio ao desenvolvimento e regulamentação desta área / especialidade, definindo as condições e pressupostos subjacentes à organização das competições e eventos de Hip Hop. A definição clara e objetiva das regras das competições de grupos de Hip Hop nas competições tem também por objetivo, proporcionar aos grupos participantes a oportunidade de mostrar as suas performances artísticas, técnicas e competitivas, contribuindo para melhorar o nível técnico dos grupos e dos eventos.

- Constituição dos Grupos: 5 a 10 elementos, de qualquer um dos géneros.
- Área de competição: 10m x 10m
- Duração da performance: Máximo 3 minutos

Equipamento: Deve refletir o tema, estilo da coreografia e das músicas escolhidas. Podem ser utilizados -acessórios como: chapéus, capas, lenços, cachecóis, luvas, etc.; É permitido despir ou vestir peças do vestuário durante a performance (sem excessos inadequados) mas estas nunca devem ser atiradas para o júri ou público.

Música: Deve ser entregue um CD com a gravação de uma só música por cada prova; Podem ser utilizadas mais do que uma música dentro do tempo de duração da apresentação; O CD de cada grupo deve ter o nome do grupo, a designação do clube / ginásio onde treinam;

8. Sistema de pontuação

A criatividade, musicalidade, coerência entre o tema, música, coreografia e carisma são os principais critérios a serem premiados pelo júri. A integridade física e a segurança dos participantes não podem ser comprometidas. A avaliação das provas é realizada por um Júri de “Experts” convidados, cuja função será aplicar os critérios que se encontram definidos para avaliação das performances dos grupos em competição.

Não existindo uma definição rigorosa que possa descrever o que é o Hip-Hop enquanto estilo, a apresentação dos grupos deve integrar o visual/apresentação, a música, a atitude/carisma, a postura, os estilos e as técnicas das respetivas vertentes. Devem mostrar uma variedade de movimentos, acompanhando a tendência atual e enaltecendo o que para muitos dos experts é a origem do Hip-Hop, o b-boying deverá ser incluído em todas as apresentações e são sobrevalorizados os seus movimentos, técnicas

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)

e sequências/combinções (lista em anexo com os movimentos característicos do b-boying). Com o objetivo de identificar uma potencial relação entre a ginástica e dança nas coreografias de Hip Hop, passam a ser valorizadas em dificuldade a integração de exercícios gímnicos listados no anexo deste documento. Para facilitar e orientar a construção coreográfica das apresentações, são aplicados pelos membros do júri, os seguintes critérios de avaliação: Artística e Execução.

a) **Avaliação Artística:** Contempla a pontuação máxima de 10 pontos por cada juiz, com os seguintes subcritérios de pontuação:

1. Coreografia – máximo 2 Pontos

- Os movimentos e sequências coreográficas escolhidos têm de conter no mínimo 3 passos originais do estilo representado;
- As transições e/ou ligações entre música/movimentos devem ser dinâmicas e fluidas, sem repetições consecutivas;

2. Musicalidade - máximo 2 Pontos

- Originalidade na adaptação e interpretação musical;
- Os movimentos devem ser adequados ao estilo e música escolhida, durante toda a performance do grupo;
- A dinâmica de ritmos e estilos deve ser demonstrada; Os acentos musicais ou efeitos sonoros devem ser usados, acentuados e interpretados pela performance do grupo, de modo a enriquecer a rotina;
- As transições musicais devem ser harmoniosas, fluidas e perceptíveis.

3. Criatividade – máximo 2 Pontos

- A diversidade de movimentos dos membros superiores e inferiores, suas deslocações sem repetição, são valorizadas, tal como a interação e a dinâmica de grupo. Cópias de ideias, coreografias podem levar à desclassificação do grupo;
- O grupo deve de apresentar mais que 3 formações diferentes.

4. Apresentação / Carisma – máximo 2 Pontos

- A atitude do grupo deve ser demonstrativa, dinâmica e de captação da atenção do público e dos juízes. No entanto, esta atitude deve ser naturalmente entusiasta, demonstrando autoconfiança, projeção visual, adaptada à música e/ou tema e sem excessos inadequados. Por exemplo, apelos explicitamente sexuais, religiosos ou violentos serão penalizados pelo Presidente de Júri.

5. Estilos- máximo 2 Pontos

6



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)

O grupo tem de apresentar obrigatoriamente dentro dos 4 estilos seguintes, **3 passos fundadores**:

- Bboying/Bgirling (break dancing - consultar lista em anexo)
- Locking
- Popping
- New School / New Style

*Sendo o Hip-Hop uma Cultura, e como todos os movimentos culturais vivem em constante mutação, apoiamos a inclusão de movimentos gímnicos, house dance, ragga/reggaeton, clássico, contemporâneo, etc.

b) **Avaliação da execução:** Contempla a nota máxima de 10 pontos por juiz, apresentando os subcritérios de técnica e sincronismo:

1. Técnica – máximo 3 Pontos

- O grupo deve manter o controlo da velocidade, direção, momento e posicionamento corporal ao longo de toda a coreografia;
- Qualidade do movimento - o grupo deve executar os movimentos definidos, com um início e fim definidos;
- 4 estilos base e 3 movimentos fundadores por estilo.

2. Sincronismo – máximo 3 Pontos

- Os movimentos executados por todos os competidores do grupo devem ser em simultâneo.

3. Variações de formações – máximo 2 Pontos

- a. Mínimo 3 formações.

4. Utilização eficiente do espaço de competição – máximo 2 Pontos

c) **Função do Presidente do Júri**

- Coordena os restantes membro do júri;
- Valoriza: a introdução de elementos gímnicos / acrobáticos nas coreografias entre 0,25 - 1,00 Pontos.
- Penaliza: Cada vez que um elemento do grupo saía da área de competição; Sempre que caia um objeto e não seja intencional (peça de vestuário, ganchos, molas, cintos, lenços, etc) ou utilize acessórios que apelem à agressividade/violência; Se o tempo de coreografia for superior ao definido; Até -0.5 Qualidade da Gravação; Aviso - Comportamento desadequado;
- Desclassifica: Abandono de prova (+60 segs); Grave desrespeito das regras.

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)

d) Constituição do júri

Mínimo de 6 convidados “Experts” sendo estes o Presidente do Júri e 5 convidados ligados à dança / música / Hip-Hop.

e) Cálculo da nota final

- Média das notas atribuídas em cada domínio Artística + Execução;
- Soma das médias de Artística e Execução e dedução ou acréscimo das penalizações ou valorizações de dificuldade, atribuídas pelo Presidente do Júri;
- Em caso de empate o grupo com nota de artística mais elevada será o melhor classificado.
- O grupo com a melhor nota final é o vencedor da competição. No caso de empate o grupo com a melhor nota de artística vence, se ainda assim se mantiver o empate, compete ao júri decidir o desempate ou ranking final dos 3 melhores grupos;
- Os resultados parciais são publicados no site da FGP no dia útil seguinte à competição.

9. Eventos e Competições de Hip Hop

O reconhecimento da regulamentação desportiva e a adesão dos grupos ao modelo de competição que foi implementado pela FGP “Challenge Tour”, continua a ser um estímulo para aprofundar e alargar pelas Associações Territoriais e Clubes filiados a partir de 2013_14. A participação no Campeonato Nacional é exclusiva a clubes e praticantes filiados na FGP.

Continuar-se-á a desenvolver um modelo de competição adaptado à realidade específica do Hip Hop, com um quadro competitivo regular, o “Hip Hop Challenge Tour.

As várias etapas são organizadas por Associações Territoriais e/ou clubes que se candidatem, de acordo com o disposto neste manual.

Filmagem dos eventos FGP: Ao inscreverem-se nas competições referidas os diferentes grupos automaticamente, autorizam a recolha de imagens (Video e fotografia) das provas, a sua divulgação e a eventual comercialização pela FGP.

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)



10. Ranking Nacional FGP: Hip Hop Challenge Tour

- O Ranking Nacional FGP é constituído pelo somatório de pontos que cada grupo acumular ao longo da sua participação nos “Challenge” oficialmente registados e autorizados pela FGP na época competitiva.
- Pontuam para o ranking FGP os 4 melhores resultados obtidos por cada grupo nas competições que integram o Hip Hop Challenge Tour da mesma época desportiva e o Campeonato Nacional.
- A pontuação atribuída a cada grupo pela sua participação em cada competição é de 1 ponto, e que acumularão os seguintes pontos de acordo com a sua classificação:

| Classificação | Pontos |
|---------------|--------|
| 1º | 10 |
| 2º | 9 |
| 3º | 8 |
| 4º | 7 |
| 5º | 6 |
| 6º | 5 |
| 7º | 4 |
| 8º | 3 |

11. Regras de Organização do Hip Hop Challenge Tour

- As competições que integram o Hip Hop Challenge Tour, podem ser organizada pelas Associações Territoriais ou clubes que se candidatem à organização de uma das etapas ou numa organização mista;
- Podem ser organizados eventos internacionais desde que se cumpram os requisitos e sejam acompanhados por um delegado técnico/executivo designado pela FGP;
- São competições abertas a filiados e não filiados na FGP, sendo que apenas os grupos filiados têm acesso ao Campeonato Nacional;
- Os procedimentos de inscrição e participação são os mesmos definidos para as competições oficiais da FGP;

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)

- Prémios: Diplomas de participação a todos os participantes, de todas as categorias; Prize Money: Previamente definido e oficialmente informado pela entidade organizadora desde que 10% do Prize Money fique retido na FGP para apoio do Grupo Campeão Nacional do Escalão Sénior, na participação de uma competição internacional; Sempre que o Prize Money seja inferior a 500€, não se efetuará qualquer retenção;

12. Participação internacional

Os Grupos que queiram participar em competições internacionais ou que pretendam convidar grupos internacionais para eventos em Portugal, têm que estar filiados na FGP e devem proceder de acordo com Regulamento Geral e de Competições da FGP em vigor.

13. Organização do quadro competitivo nacional

14.1. Cerimónias protocolares:

- . Os participantes devem apresentar-se nas cerimónias protocolares com o equipamento de competição.
- . A presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados. A não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, para o caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.
- . Nas cerimónias protocolares, apenas os/as ginastas que nelas participam desfilam e perfilam, devendo, os/as restantes participantes, permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou noutro local devidamente assinalado no recinto de competição.

14.2. **Protestos:** Não serão aceites protestos contra as notas atribuídas pelo júri das competições.

14.3. **Horário das competições e eventos:** 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 realização das competições, etc., devem ter em linha de conta essa obrigatoriedade.

14.4. **Filiações e inscrições em competições e eventos FGP:** 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

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)

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 dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro).
- As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais serão obrigatoriamente geridas através da plataforma *online* (Art.º 29º do Regulamento Geral e de competições da FGP).
- Excetua-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.”
- Tal 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.

14.5. Equipas constituídas por competidores de vários clubes: Será possível constituir equipas com ginastas de clubes diferentes, caso em que as classificações ou títulos atribuídos o serão aos clubes que compuserem a unidade ou equipa. Em competição todos os elementos do grupo/equipa, devem apresentar-se com fatos de competição de acordo com o prescrito no respetivo regulamento, sendo que nas cerimónias protocolares poderão utilizar os fatos do seu clube original.

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)



14. Competições

I. Hip-Hop Challenge Tour

- I. **Data:** Várias
- II. **Inscrições:** Por norma 1 mês antes
- III. **Escalões Etários:** Juvenis, Juniores e Seniores
- IV. **Participação:** Clubes e praticantes filiados e não filiados na FGP, sendo que apenas os grupos filiados têm acesso ao Campeonato Nacional.
- V. **Programa da Competição/Evento:** A circular informativa do evento, 30 dias antes da data, apresenta todas as informações complementares.
- VI. **Prémios:**
 - Medalhas a todos os elementos dos 3 grupos melhores classificados de cada escalão;
 - Diplomas de participação a todos os participantes;

II. Campeonato Nacional de Hip-Hop

- I. **Data:** 14 ou 15 de junho 2014
- II. **Inscrições:** 15 de Maio 2013
- III. **Escalões Etários:** Juvenis, Juniores e Seniores
- IV. **Participação & Apuramento:**
 - Praticantes filiados na FGP;
 - Clubes filiados na FGP;
 - Grupos filiados que, de acordo com o ranking se tenham classificado até ao 10º lugar em cada escalão;
- V. **Programa de Competição/Evento:** A circular informativa do evento, 30 dias antes da data, apresenta todas as informações complementares de organização do evento.
- VI. **Prémios:**
 - Medalhas a todos os elementos dos 3 grupos melhores classificados de cada escalão;
 - Diplomas de participação a todos os participantes;
 - Apoio Financeiro & obrigações do Grupo Campeão Nacional Sénior

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)

- O grupo melhor classificado do escalão sénior, recebe apoio financeiro da FGP para participar numa competição internacional.
- O apoio financeiro atribuído será o resultado da bilheteira dos CN.
- O Grupo Campeão Nacional Sénior deve informar a FGP por escrito no prazo de 5 dias úteis antes da sua pretensão/aceitação em participar na referida competição internacional.
- Caso o grupo Campeão Nacional não aceite o convite será feito ao Vice-Campeão e caso este não aceite o convite será efetuado ao Grupo do escalão júnior pela mesma ordem.
- A FGP apoia os elementos do grupo Campeão Nacional e 1 técnico.
- A inscrição na competição internacional é da responsabilidade do grupo;
- A FGP deve receber os resultados obtidos, nas 24 horas seguintes à competição internacional.

ANEXO – Listagem de alguns elementos de break

ANEXO - LISTAGEM DE ALGUNS MOVIMENTOS DE BREAK

Para Além dos elementos da lista seguinte, podem devem ser incluídos na apresentação, outros movimentos gímnicos e/ou acrobáticos (ROLAMENTO, PINO, RODA, FLIC FLAC, MORTAL,...). Podem ser usadas sequências/combinções de vários dos movimentos, sendo assim sobrevalorizada pelo Júri a apresentação destas destrezas integradas na coreografia e sempre que forem corretamente bem executadas. Movimentos, passos e sequências de Top rock e Footwork são também pontuados.

| | | |
|----------------------------|---|------------------------------|
| AIRPLANES/AVIÕES | ELBOW GLIDE/RODAR SOBRE O COTOVELO | T-FLARE |
| AIRSWIPES/AIRTRACKS | FIST GLIDE | TOMBESTONES/LÁPIDES |
| APPLEJACKS | FLOAT | TURTLE/TARTARUGA |
| BACKSPIN | FRONT FLIP | TWO LEGGED APPLEJACKS |
| BACK SWIPE | GAINER | UFO |
| BARRELS/TAMBORES | GENIES | FLARE |
| BELLYMILL | HALO | NUTCRACKERS |

13



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)



| BHUDDA | HANDCUFFS/ALGEMAS | RUBBER BAND |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| BOOMERANG | HAND GLIDE/ RODAR SOBRE A MÃO | SLIDES |
| BOSTON CRAB | HEAD SLIDE | SPIDER |
| BRONCO | HEAD SPIN | SUMOS |
| BROOKLYN ROCK | HELICOPTER/HELICÓPTERO | SUPERMANS |
| BUNNY HOP | FREEZE, HESITATIONS | WINDMILL/MOINHO |
| CANNONBALL | HOLLOWBACK | WORM |
| CRAB/CARANGUEJO | KIP-UP | 1990 |
| CRAB WALK/PASSOS DE CARANGUEJO | MUNCHMILLS | 2000 |
| CRAZY LEGS | KNEE SPIN/RODAR SOBRE O JOELHO | |
| CRICKETS/GRILOS | NECKMOVE | |
| EGGBEATERS | SWIRLS/REDEMOINHOS | |

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