



Regulamento Específico de Ginástica Acrobática 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. PROGRAMA COMPETITIVO	3
2.1. Requisitos	3
2.2. Duração dos exercícios	4
2.3. Acompanhamento musical	4
2.4. Quadro resumo do programa competitivo da Ginástica Acrobática	5
2.5. Equipamento de prova	5
3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA	5
3.1. Sugestão de organização do espaço de prova	6
3.2. Área de prova	6
3.3. Cartas de competição	6
4. PROGRAMA TÉCNICO NÍVEL ELEMENTAR	8
4.1. Estrutura e composição do exercício	8
4.1.1. Elementos técnicos obrigatórios de Par/Trio	8
4.1.2. Elementos técnicos Facultativos de Par/Trio	8
4.1.3. Elementos Individuais facultativos	8
4.1.4. Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos	9
4.2. Tabelas dos elementos – Nível elementar	9
4.2.1. Tabela dos elementos de Pares (femininos, masculinos e mistos)	9
4.2.2. Tabela dos elementos de Trios (femininos, masculinos)	10
4.2.3. Tabela de Elementos individuais (Pares e Trios)	10
5. PROGRAMA TÉCNICO NÍVEL AVANÇADO	11
5.1. Estrutura e composição do exercício	11
5.1.1. Elementos técnicos de Par/Trio	11
5.1.2. Elementos individuais	11
5.2. Tabelas de Elementos – Nível avançado	12
5.2.1. Pares (femininos, masculinos e mistos)	12
5.2.1.1 Tabela dos elementos dinâmicos	12
5.2.1.2 Tabela dos elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade	13
5.2.1.3 Elementos individuais (Pares e Trios)	13
5.2.2. Trios (femininos, masculinos)	14
5.2.2.1 Elementos dinâmicos	14
5.2.2.2 Elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade	14
6. AJUIZAMENTO	15
6.1. Organização de um painel de ajuizamento – Nível elementar	15
6.2. Organização de um painel de ajuizamento – Nível avançado	16
6.3. Requisitos/Deduções	17
6.3.1 Elementos de Par/Trio e individuais	17
6.3.2 Elementos técnicos de equilíbrio	18
6.3.3 Elementos individuais	18
6.3.4 Elementos dinâmicos	19

6.3.5 Requisitos gerais	19
6.3.6 Tabela de deduções	21
6.3.6.1 Tabela de deduções específicas - equipamento de prova	22
6.4. Avaliação do nível elementar	22
6.4.1. <i>Nota de Execução</i>	22
6.4.2. Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos.....	23
6.5. Avaliação do nível avançado.....	24
6.5.1. <i>Nota de execução</i>	24
6.5.2. <i>Nota artística</i>	25
6.5.3. <i>Nota de dificuldade</i>	27
7. ESCLARECIMENTOS VÁRIOS.....	28
7.1 Definição de ângulos	28
7.1.1 Realização de mortais	28
7.1.2 Realização de ângulos	28
7.1.3 Realização dos apoios faciais invertidos	28
7.1.4 Ângulos com dois apoios	29
7.1.5 Apoio Facial Invertido	29
7.1.6 Rondada.....	29
7.1.7 Mãos sobrepostas	29
8. CLASSIFICAÇÕES.....	30
8.1. <i>Critérios de desempate</i>	30
9. CASOS OMISSOS	30
10. ANEXOS.....	31

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Acrobática (GACR) realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), Regulamento Geral de Ginástica (RGG) e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

A GACR no DE tem quadro competitivo no nível elementar e avançado. Os dois níveis têm participação nas provas da fase local, no entanto no nível avançado, os ginastas podem participar nos quadros competitivos Regionais e Nacionais (quando existirem), se se enquadrarem nas quotas estabelecidas pela organização.

O presente Regulamento Específico define as estruturas dos exercícios, programas e regras de avaliação distintas para cada um dos níveis.

Assim, o presente regulamento encontra-se dividido em 3 partes:

- 1ª Regras e considerações gerais a observar em todos os níveis;
- 2ª Estrutura e composição de exercícios, requisitos específicos;
- 3ª Organização do painel de ajuizamento, critérios de pontuação e classificações.

As condições de participação dos Grupos-equipa (GE) encontram-se especificadas no RGG em vigor, pelo que deverá ser feita uma leitura atenta do mesmo.

2. PROGRAMA COMPETITIVO

O programa da competição de GACR do Desporto Escolar prevê a realização de provas por género, especialidade e nível.

O quadro competitivo está dividido em 5 especialidades:

- ✓ Pares femininos – dois elementos do sexo feminino, um base e um volante;
- ✓ Pares masculinos - dois elementos do sexo masculino, um base e um volante;
- ✓ Pares mistos – dois elementos, um elemento de cada género;
- ✓ Trios femininos – três elementos do sexo feminino, dois bases e um volante;
- ✓ Trios masculinos - três elementos do sexo masculino, dois bases e um volante.

Um aluno em cada uma especialidade só pode ter uma participação.

Nas provas da fase Local participam os dois níveis de competição (nível elementar e avançado). O nível avançado tem acesso às fases seguintes (Regional e Nacional).

2.1. Requisitos

O exercício apresentado pelos ginastas deve ter em atenção o seguinte:

- ✓ A apresentação do exercício será feita numa área útil de trabalho de 12m x 12m;
- ✓ Os exercícios têm de ser executados com música;

- ✓ A entrada dos ginastas para a área de prova deve ser realizada o mais rapidamente possível, podendo entrar diretamente para a mesma, sem ter que a contornar.
- ✓ Os exercícios têm de começar numa posição estática, ser coreografados e terminar numa nova posição estática;
- ✓ O tema dos exercícios deverá obedecer a princípios pedagógicos e educativos. Considera-se que os referidos princípios se encontram comprometidos quando são utilizados, referências sexistas, homofóbicas, religiosas, discriminatórias em geral, ou violência de qualquer tipo. Caso tal se verifique o Chefe de Painel (CP) aplicará uma dedução de 5 pts. Se o CP considerar a situação excessiva, poderá interromper o exercício e este não será pontuado;
- ✓ O Nível elementar consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos de Par/Trio e facultativos individuais, ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical;
- ✓ Nível avançado é considerado um nível de alto rendimento escolar: consiste na realização de um exercício composto por elementos facultativos (Par/Trio e individuais) ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical;
- ✓ Os elementos realizados no exercício, têm de ser realizados conforme as figuras constantes nas tabelas apresentadas neste regulamento, salvo as exceções previstas no ponto 7.1.4 e 7.1.5.

2.2. Duração dos exercícios

- ✓ Os exercícios de nível elementar têm uma duração máxima de 2 minutos, com uma tolerância de 2 segundos. Não existe limite mínimo estipulado.
- ✓ Os exercícios de nível avançado têm uma duração máxima de 2 minutos 15 segundos, com uma tolerância de 2 segundos. Não existe limite mínimo estipulado.
- ✓ Nos dois níveis, o primeiro movimento realizado, por um ou mais ginastas, a partir da posição inicial é considerado como o início do exercício, não podendo tal acontecer antes do início da música (considerando-se o início da música a primeira nota musical). O final do exercício é uma nova posição estática, que deve coincidir com o final da música.
- ✓ No nível elementar a situação descrita no parágrafo anterior é verificada e avaliada pelos juízes de execução (JE) no critério “Coreografia/Relação Música Movimento/Fluidez”. No nível avançado esta situação é verificada e avaliada pelos juízes de artística (JA).

2.3. Acompanhamento musical

- ✓ A escolha do acompanhamento musical é livre. São aceites músicas contendo palavras, cuja letra respeite os princípios pedagógicos inerentes ao Desporto Escolar.

- ✓ A reprodução musical deve ser de boa qualidade, no suporte digital indicado pela organização de prova.
- ✓ Se ocorrer uma falha técnica que provoque a paragem da música, os ginastas devem continuar a realização do exercício, a não ser que sejam interrompidos pelo Chefe de Painel (CP). Nesta situação não é aplicada qualquer tipo de penalização pelo facto do esquema não ser realizado com a música. Também não será feita a cronometragem do tempo do esquema.
- ✓ Se ocorrer uma falha técnica devido a erro na música, os ginastas devem parar ou não iniciar o exercício. O CP redireciona a apresentação do exercício para o final do grupo;
- ✓ Não é permitida a intervenção do professor junto da mesa de som para que música seja parada no momento final da execução do exercício. Esta deve estar devidamente editada para que não seja necessária a intervenção do professor e consequentemente penalização por parte do CP;
- ✓ Uma vez terminado o exercício, este não pode ser repetido.

2.4. Quadro resumo do programa competitivo da Ginástica Acrobática

Nível	Escalões	Especialidades	Quadro Competitivo	Programa de exigências
Nível 2	Todos os escalões	Pares femininos Pares masculinos Pares mistos Trios femininos trios masculinos	Local	Elementos obrigatórios e facultativos com acompanhamento musical Duração 2 minutos
Nível 3			Local Regional Nacional	Elementos obrigatórios e facultativos com acompanhamento musical Duração 2:15 minutos

2.5. Equipamento de prova

São permitidos *maillots*, *body's*, calções, calças justas e t-shirts justas. Os elementos do Par/Trio devem usar fatos idênticos ou complementares e apresentar-se descalços ou de sapatilhas de ginástica de sola fina.

3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA

Para a organização de uma competição de ginástica acrobática, devemos ter em consideração o seguinte:

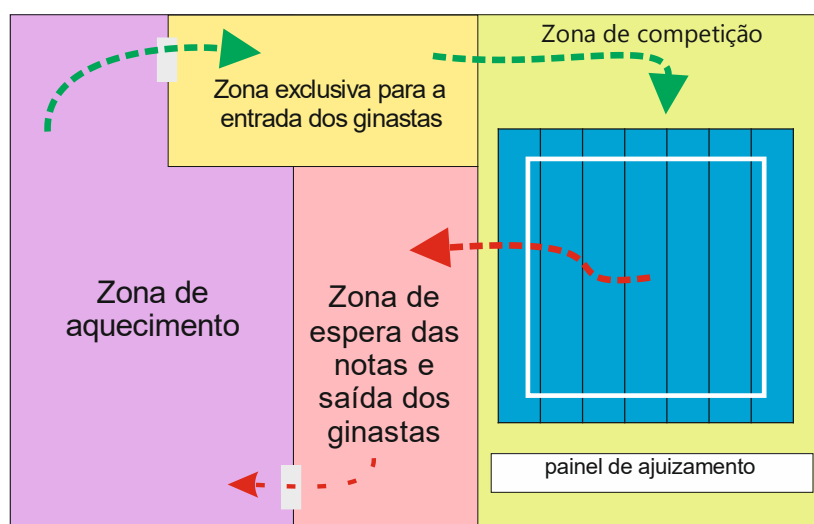
- ✓ A competição poderá decorrer simultaneamente para as diferentes especialidades.
- ✓ Para cada uma das especialidades deverá ser realizado um sorteio que definirá a ordem de passagem da competição;
- ✓ De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho necessários;
- ✓ Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 passagens, independentemente do mesmo ser constituído por uma ou mais especialidades;
- ✓ Há que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível/especialidade) seja assegurado, do início ao fim, pelo mesmo painel de juizes. Por exemplo, caso se

formem três grupos de trabalho de nível avançado - trios femininos, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel;

- ✓ Terá de ser igualmente assegurado que a mesma especialidade/nível seja observada/pontuada sequencialmente pelo mesmo painel de juizes. Isto é, um painel que estiver a pontuar determinada especialidade/nível só poderá começar a pontuar outra quando a primeira tiver terminado a prova – não poderá pontuar duas provas intercaladamente;
- ✓ Poderão ser montadas diferentes áreas de competição (por nível ou especialidade).

3.1. Sugestão de organização do espaço de prova

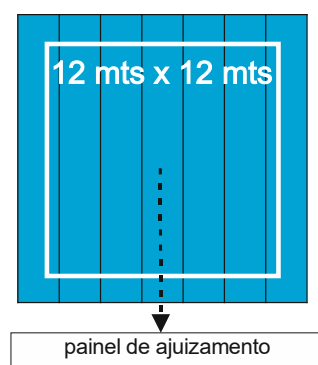
Tendo em conta as características da disciplina e a área de prova, desde que possível, é aconselhável que a competição possa decorrer em alternância com a competição de grupo e segundo o exemplo do espaço sugerido de seguida.



3.2. Área de prova

A competição de ginástica de acrobática é realizada numa área útil de trabalho de 12mts x 12mts.

Caso sejam utilizados rolos de um praticável estes têm de ser dispostos perpendicularmente à mesa dos juizes.



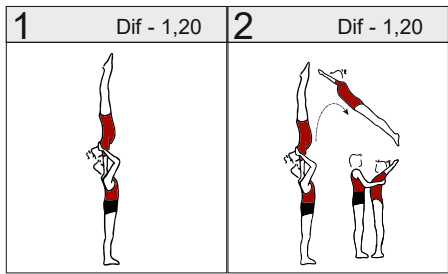
3.3. Cartas de competição

As Cartas de Competição (CC) encontram-se disponíveis na página web do Desporto Escolar.

Estas deverão ser devidamente preenchidas pelo professor responsável pelo GE, de acordo com as instruções constantes nas mesmas e entregues no momento da acreditação da delegação.

Os elementos técnicos dos diferentes níveis encontram-se numerados nas tabelas de elementos do presente regulamento, pelo que o preenchimento das CC deverá ser feito com base nessa numeração.

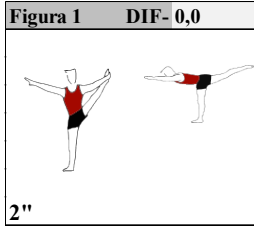
Caso haja realização de figuras de dinâmico e equilíbrio com pontos de partida ou de chegada, comuns, as mesmas podem ser executadas sequencialmente sem haver a desmontagem da primeira. No entanto estas figuras deverão vir declaradas sequencialmente na CC, como consta no exemplo da figura ao lado.



Se os elementos de um Par/Trio realizarem elementos individuais diferentes, estes têm de ser declarados na CC como consta no exemplo seguinte (par feminino nível elementar):

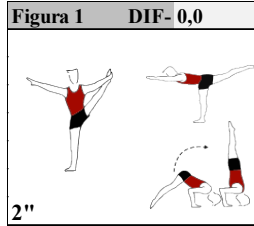
• Par

Figura 1		
Eleme. e/ou 1º ind	2º ind	3º ind
49	50	



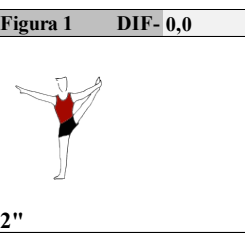
• Trio

Figura 1		
Eleme. e/ou 1º ind	2º ind	3º ind
49	50	51



No caso das figuras individuais serem iguais para todos os elementos do Par/Trio, só se tem de declarar uma só vez o elemento no espaço relativo a “elem. e/ou 1º ind”:

Figura 1		
Eleme. e/ou 1º ind	2º ind	3º ind
49		



4. PROGRAMA TÉCNICO NÍVEL ELEMENTAR

4.1. Estrutura e composição do exercício

Par - feminino, masculino ou misto

Exercício composto por:

- Dois (2) elementos técnicos obrigatórios
- Três (3) elementos técnicos facultativos
- Quatro (4) elementos individuais facultativos

Trio – Feminino ou Masculino

Exercício composto por:

- Dois (2) elementos técnicos obrigatórios
- Três (3) elementos técnicos facultativos
- Quatro (4) elementos individuais facultativos

Os elementos de Par/Trio (obrigatórios e facultativos) e individuais (facultativos) encontram-se nas tabelas de nível elementar no ponto 4.2 deste regulamento. Apenas poderão ser realizados elementos das referidas tabelas, podendo estes ser ordenados livremente, de acordo com a música. Todos os elementos têm de estar declarados e ordenados na Carta de Competição.

4.1.1. Elementos técnicos obrigatórios de Par/Trio

Para a composição de um exercício, têm de ser selecionados os dois elementos obrigatórios das tabelas de dificuldade do nível elementar, um de cada grupo (A e B) de exigência. Os elementos obrigatórios necessários têm de ser executados tal como se encontram nas tabelas, sem qualquer adulteração.

4.1.2. Elementos técnicos Facultativos de Par/Trio

Para a composição de um exercício, os três elementos facultativos têm de ser selecionados obrigatoriamente das tabelas de dificuldade o nível elementar. A sua seleção é livre, poderão pertencer a qualquer grupo de dificuldade e a qualquer linha.

Assim, a construção da nota de dificuldade só pode corresponder entre o intervalo de três décimas de ponto (0,3 pts) a um ponto oito (1,8 pts).

4.1.3. Elementos Individuais facultativos

Para a composição do exercício, têm de ser selecionados 4 elementos individuais facultativos, um de cada grupo – A, B, C e D:

- Grupo A – Equilíbrio;
- Grupo B – Flexibilidade;
- Grupo C – Destrezas;
- Grupo D - Saltos.

Cada grupo de elementos individuais têm de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão por parte dos elementos constituintes do grupo em atuação.

Os elementos individuais selecionados deverão ser, para os ginastas do mesmo Par/Trio, obrigatoriamente do mesmo grupo, podendo pertencer a linhas diferentes, isto é, podem ser elementos iguais ou diferentes para os elementos do mesmo Par/Trio.

Os elementos individuais apresentados nas tabelas não podem ser coreografados, têm de manter a forma e estrutura básica apresentada, incluindo posições iniciais e finais. Poderão ainda ser incluídos no exercício outros elementos de técnica individual desde que não constem das tabelas deste regulamento, no entanto caso estes não estejam coreografados, não serão considerados para coreografia. Os mesmos não podem ser declarados na CC

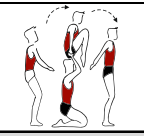
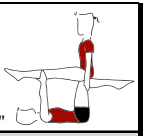
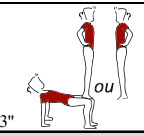
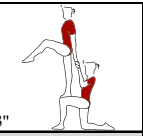
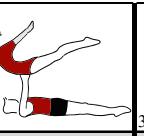
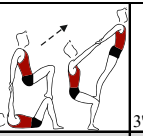
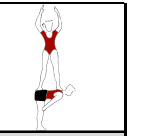
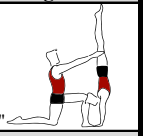
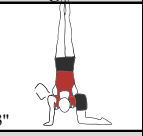
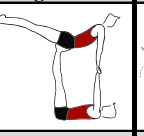
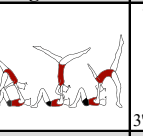
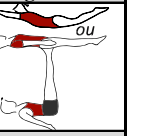
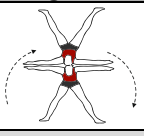
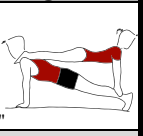
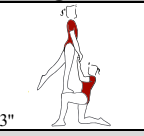
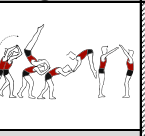
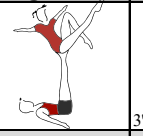
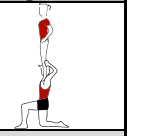
4.1.4. Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos

No nível elementar existe a necessidade de manutenção de uma posição estática de três (3) segundos nos elementos de Par/Trio e de 2 segundos nos elementos individuais que assim o exijam. Esta situação será controlada pelo CP que aplicará deduções de tempo: 0,1 pts por cada segundo em falta.

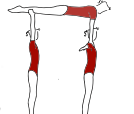
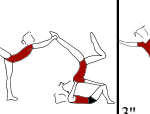
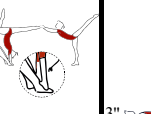
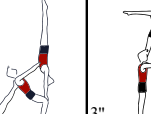
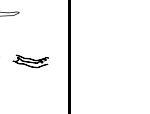
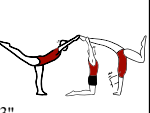
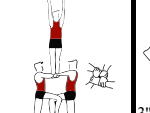
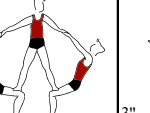
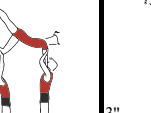
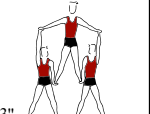
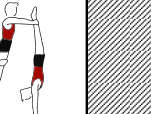
Os elementos de Par/Trio e individuais com necessidade de manutenção da posição encontram-se assinalados nas tabelas apresentadas neste regulamento.

4.2. Tabelas dos elementos – Nível elementar

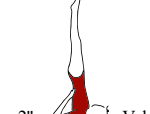
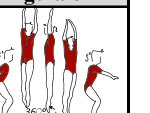
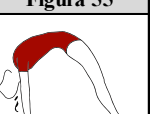
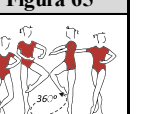
4.2.1. Tabela dos elementos de Pares (femininos, masculinos e mistos)

ELEMENTOS OBRIGATORIOS Escolher 1 elemento da cada grupo		ELEMENTOS FACULTATIVOS Escolher 3 elementos diferentes					
GRUPO A	GRUPO B	0,1 pts		0,3 pts		0,6 pts	
							
Figura 1	Figura 4	Figura 7	Figura 8	Figura 13	Figura 14	Figura 19	Figura 20
							
Figura 2	Figura 5	Figura 9	Figura 10	Figura 15	Figura 16	Figura 21	Figura 22
							
Figura 3	Figura 6	Figura 11		Figura 17		Figura 23	Figura 24

4.2.2. Tabela dos elementos de Trios (femininos, masculinos)

ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS Escolher 1 elemento de cada grupo		ELEMENTOS FACULTATIVOS Escolher 3 elementos diferentes					
GRUPO A	GRUPO B	0,1 pts		0,3 pts		0,6 pts	
							
Figura 25	Figura 28	Figura 31	Figura 32	Figura 37	Figura 38	Figura 43	Figura 44
							
Figura 26	Figura 29	Figura 33	Figura 34	Figura 39	Figura 40	Figura 45	Figura 46
							
Figura 27	Figura 30	Figura 35		Figura 41		Figura 47	

4.2.3. Tabela de Elementos individuais (Pares e Trios)

ELEMENTOS INDIVIDUAIS Escolher 1 elemento de cada grupo			
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
			
Figura 48	Figura 53	Figura 58	Figura 63
			
Figura 49	Figura 54	Figura 59	Figura 64
			
Figura 50	Figura 55	Figura 60	Figura 65
			
Figura 51	Figura 56	Figura 61	Figura 66
			
Figura 52	Figura 57	Figura 62	Figura 67
			
			Figura 68

Nota: As espargatas, caso sejam utilizadas como requisito obrigatório, tem de ser realizadas com a elevação dos braços. Caso não o façam é considerado um apoio adicional.

5. PROGRAMA TÉCNICO NÍVEL AVANÇADO

5.1. Estrutura e composição do exercício

O exercício de Pares (femininos, masculinos ou mistos) é constituído por:

- **Seis (6) elementos facultativos de Par**, sendo quatro (4) de Equilíbrio e dois (2) Dinâmicos.
- **Quatro (4) elementos facultativos individuais**

O exercício de Trios (femininos ou masculinos) é constituído por:

- **Cinco (5) elementos facultativos de Trio**, sendo três (3) de Equilíbrio e dois (2) Dinâmicos.
- **Quatro (4) elementos facultativos individuais**

5.1.1. Elementos técnicos de Par/Trio

Para a composição de um exercício os elementos de Par/Trio, têm de ser selecionados obrigatoriamente das tabelas de dificuldade constantes no presente documento para o nível avançado. A sua seleção é livre, poderão pertencer a qualquer grupo de dificuldade e a qualquer linha.

Assim, a construção da nota de dificuldade do exercício é livre, podendo a mesma corresponder a um intervalo de seis décimas de ponto (0,6 pts) a sete virgula dois pontos (7,2 pts) no exercício de pares e de meio ponto (0,5 pts) a seis pontos (6 pts) no exercício de Trios.

5.1.2. Elementos individuais

Para a composição do exercício, têm de ser selecionados 4 elementos individuais facultativos, um de cada grupo – A, B, C e D:

- Grupo A – Equilíbrio;
- Grupo B – Flexibilidade;
- Grupo C – Destrezas;
- Grupo D - Saltos.

Os elementos individuais selecionados deverão ser, para os ginastas do mesmo Par/Trio, obrigatoriamente do mesmo grupo, podendo pertencer a colunas diferentes, isto é, podem ser elementos iguais ou diferentes para os elementos do mesmo Par/Trio.

Cada grupo de elementos individuais têm de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão por parte dos elementos constituintes do grupo em atuação.

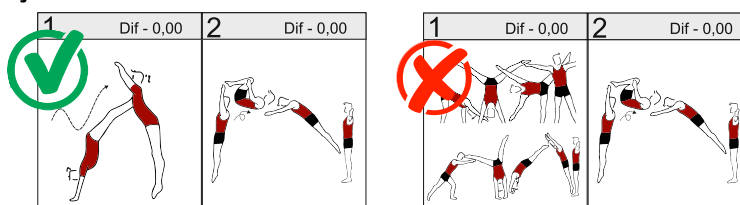
Os elementos individuais apresentados nas tabelas não podem ser coreografados, têm de manter a forma e estrutura básica apresentada, incluindo posições iniciais e finais. Poderão ainda ser incluídos no exercício outros elementos de técnica individual que não constem das tabelas deste regulamento, no entanto caso estes não estejam coreografados, não serão considerados para coreografia. Os mesmos não podem ser declarados na CC.

Neste nível existe uma exceção, relativamente à realização da rondada. Caso um grupo realize mortal, ou flic-flac, pode utilizar a rondada como elemento técnico de suporte à realização destes elementos, não sendo por isso penalizados por colocarem dois elementos do mesmo grupo.

Para que esta situação, não crie dúvidas nos juizes, o professor caso queira utilizar a rondada como elemento de apoio à realização dos elementos referidos anteriormente, terá de colocar na carta de competição o elemento 86, que consta nas tabelas deste regulamento.

Caso um grupo queira utilizar a rondada como elemento individual, o professor terá de colocar a figura 74. No caso do grupo querer realizar a rondada como elemento de apoio à realização dos elementos referidos, o professor terá de colocar a figura 86.

NOTA: se o professor colocar a figura 74 e uma outra figura pertencente ao mesmo grupo de elementos, o CP irá considerar a realização de dois elementos do mesmo grupo e aplicará a respetiva dedução.



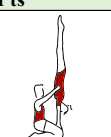
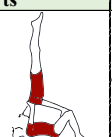
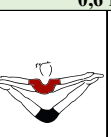
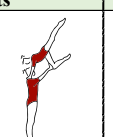
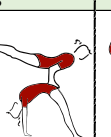
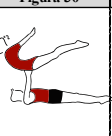
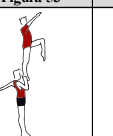
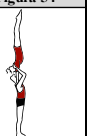
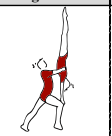
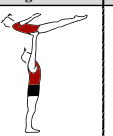
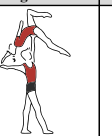
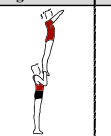
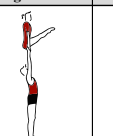
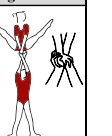
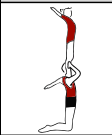
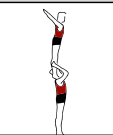
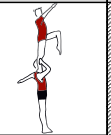
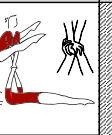
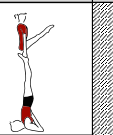
5.2. Tabelas de Elementos – Nível avançado

5.2.1. Pares (femininos, masculinos e mistos)

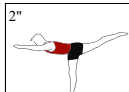
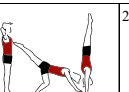
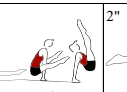
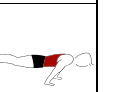
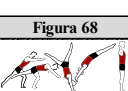
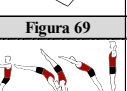
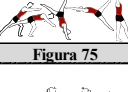
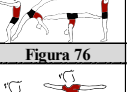
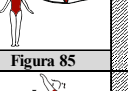
5.2.1.1 Tabela dos elementos dinâmicos

ELEMENTOS DINÂMICOS				
Escolher 2 elemento diferentes				
0,1 Pts	0,3 Pts	0,6 Pts	0,9 Pts	1,2 Pts
Figura 1	Figura 5	Figura 9	Figura 13	Figura 17
Figura 2	Figura 6	Figura 10	Figura 14	Figura 18
Figura 3	Figura 7	Figura 11	Figura 15	Figura 19
Figura 4	Figura 8	Figura 12	Figura 16	Figura 20

5.2.1.2 Tabela dos elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade

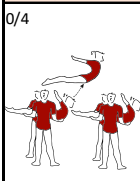
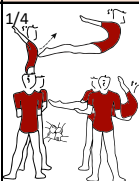
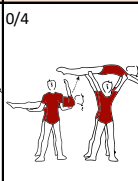
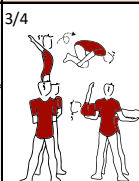
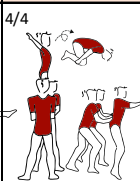
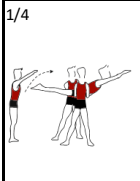
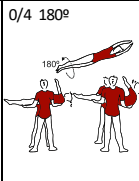
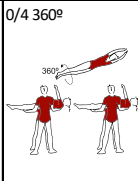
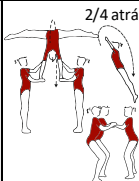
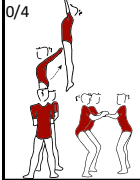
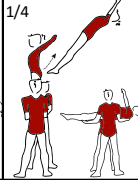
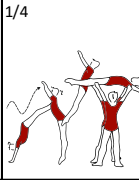
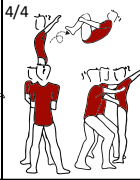
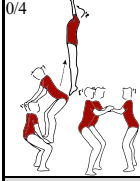
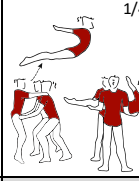
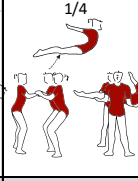
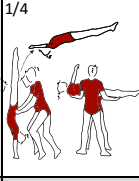
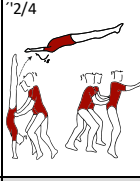
ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO									
Escolher 4 elementos diferentes (todos os elementos tem de ser mantidos 3 segundos)									
0,1 Pts		0,3 Pts		0,6 Pts		0,9 Pts		1,2 Pts	
									
Figura 21	Figura 22	Figura 29	Figura 30	Figura 37	Figura 38	Figura 45	Figura 46	Figura 53	Figura 54
									
Figura 23	Figura 24	Figura 31	Figura 32	Figura 39	Figura 40	Figura 47	Figura 48	Figura 55	Figura 56
									
Figura 25	Figura 26	Figura 33	Figura 34	Figura 41	Figura 42	Figura 49	Figura 50	Figura 57	Figura 58
									
Figura 27		Figura 35		Figura 43		Figura 51		Figura 59	

5.2.1.3 Elementos individuais (Pares e Trios)

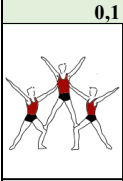
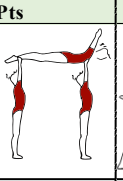
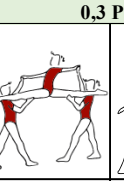
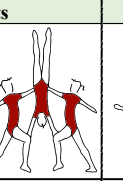
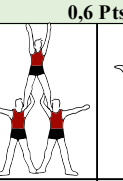
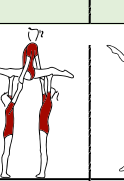
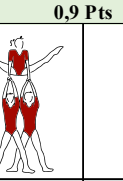
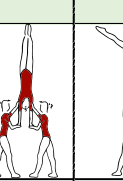
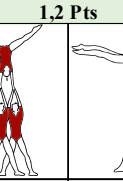
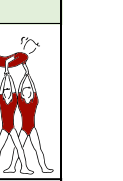
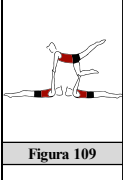
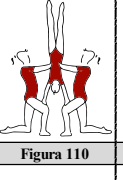
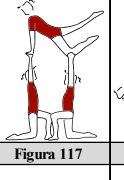
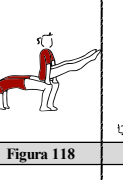
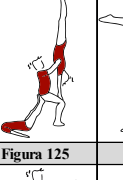
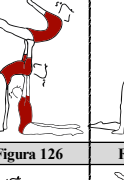
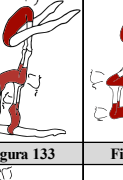
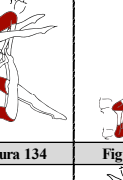
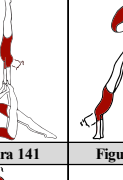
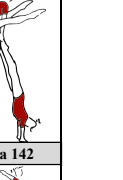
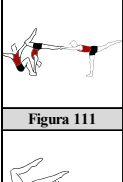
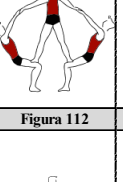
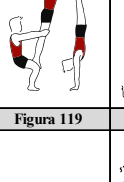
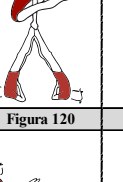
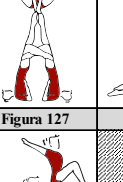
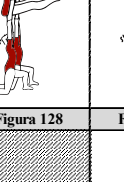
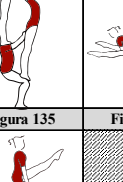
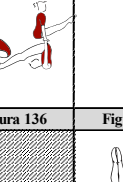
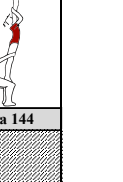
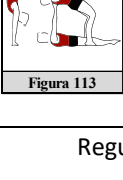
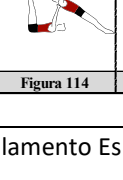
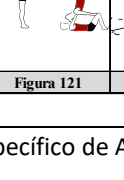
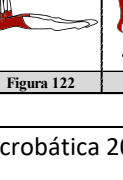
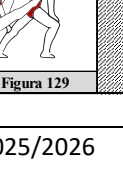
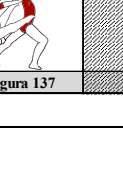
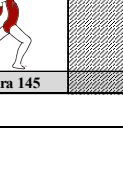
ELEMENTOS INDIVIDUAIS							
Escolher 1 elemento de cada grupo							
Grupo A							
	Figura 60	Figura 61	Figura 62	Figura 63	Figura 64	Figura 65	Figura 66
Grupo B							
	Figura 67	Figura 68	Figura 69	Figura 70	Figura 71		
Grupo C							
	Figura 74	Figura 75	Figura 76	Figura 77	Figura 78	Figura 79	Figura 80
Grupo D							
	Figura 81	Figura 82	Figura 83	Figura 84	Figura 85		
RONDADA Elemento adicional para a realização dos elementos do GRUPO C (mortal e flick-flack)							
					Figura 86		

5.2.2. Trios (femininos, masculinos)

5.2.2.1 Elementos dinâmicos

ELEMENTOS DINÂMICOS				
Escolher 2 elemento diferentes				
0,1 Pts	0,3 Pts	0,6 Pts	0,9 Pts	1,2 Pts
0/4 	1/4 	0/4 	3/4 	4/4 
Figura 87	Figura 91	Figura 95	Figura 99	Figura 103
1/4 	0/4 180° 	0/4 360° 	2/4 atrás 	3/4 atrás 
Figura 88	Figura 92	Figura 96	Figura 100	Figura 104
0/4 	1/4 	1/4 	1/4 	4/4 
Figura 88	Figura 93	Figura 97	Figura 101	Figura 105
0/4 	1/4 	1/4 	1/4 	2/4 
Figura 90	Figura 94	Figura 98	Figura 102	Figura 106

5.2.2.2 Elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade

ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO									
Escolher 3 elementos diferentes (todos os elementos tem de ser mantidos 3 segundos)									
0,1 Pts		0,3 Pts		0,6 Pts		0,9 Pts		1,2 Pts	
									
Figura 107	Figura 108	Figura 115	Figura 116	Figura 123	Figura 124	Figura 131	Figura 132	Figura 139	Figura 140
									
Figura 109	Figura 110	Figura 117	Figura 118	Figura 125	Figura 126	Figura 133	Figura 134	Figura 141	Figura 142
									
Figura 111	Figura 112	Figura 119	Figura 120	Figura 127	Figura 128	Figura 135	Figura 136	Figura 143	Figura 144
									
Figura 113	Figura 114	Figura 121	Figura 122	Figura 129		Figura 137		Figura 145	

6. AJUIZAMENTO

De acordo com o especificado no RPCDE em vigor, para cada jogo/prova deve respeitar-se o número obrigatório de praticantes e de juízes-árbitros definido no Regulamento Específico da Modalidade”

Assim, e segundo o RGG, “Em todos os encontros da fase local é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 aluno juiz-árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado.

Nas provas das fases regional e nacional, os alunos juízes/árbitros deverão ser indicados pelas respetivas coordenações locais e regionais de acordo com a sua formação e competência revelada nas fases competitivas precedentes, devendo esta articulação ser feita entre os professores responsáveis pelos diferentes GE, o professor de apoio à modalidade (local e regional) e a Coordenação Nacional de Modalidade.”

6.1. Organização de um painel de ajuiçamento – Nível elementar

Sempre que possível, no nível elementar, devem pontuar 5 juízes de Execução (JE) e 1 Chefe de Painel (CP).

A nota de cada juiz será o somatório da pontuação de todos os critérios de Execução.

O CP deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função. É responsável por verificar a dificuldade, a composição do exercício e respetivas deduções. Pontua igualmente a área de Execução, de modo que a sua nota seja nota de referência.

Quando a organização da prova dispõe apenas de 4 JE, o CP substitui um dos JE, isto é, a sua nota deixará de ser apenas referência e entrará também para a fórmula da nota final. Continuado a exercer todas as outras funções como Chefe de painel.

A **nota final** resultará da média das 3 notas intermédias dos 5 juízes de Execução (retirando a nota mais alta e a mais baixa). A este resultado soma-se a nota de Composição e aplicam-se as respetivas Deduções feita pelo CP.

Exemplo – Painel de Júri com 5 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota		$(JE2+JE3+JE5)/3 + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$						

Exemplo – Painel de Júri com 4 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota		$(JE2+JE3+CP)/3 + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$						

No caso de não ser possível constituir painéis como os em cima indicados, pontuarão a prova 3 juízes e 1 CP.

Cada juiz, bem como, o CP mantem as funções atrás descritas.

A nota final resultará da média das notas dos 3 juízes de Execução. A este resultado soma-se a nota de Composição e aplicam-se as respetivas Deduções feitas pelo CP.

Quando a organização da prova dispõe apenas de 2 JE, o CP substitui um dos JE, isto é, a sua nota deixará de ser apenas nota de referência e entrará também para a fórmula da nota final. Continuado a exercer todas as outras funções como Chefe de painel.

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota			$(JE1+JE2+JE3)/3 + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$			

Exemplo - Painel de Júri com 2 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	CP/JE3	CP		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota			$(J1+J2+CP)/3 + \text{Dificuldade} - \text{Deduções}$			

Assim, a constituição dos painéis de ajuizamento deverá atender às seguintes prioridades:

- 5 juízes de Execução + 1 CP;
- 4 juízes de Execução + 1 CP;
- 3 juízes de Execução + 1 CP;
- 2 juízes de Execução + 1 CP.

A nota final obtida será arredondada às milésimas.

Os Painéis de Júri deverão manter-se do início ao final da prova.

6.2. Organização de um painel de ajuizamento – Nível avançado

O painel de juizes para o nível avançado é composto por:

- 2 Juizes de Execução (JE);
- 2 Juizes de Artística (JA);
- 1 Juiz Chefe de Painel CP.

Preferencialmente, se possível 2 Chefes de Painel:

1. Chefe de Painel de Artística (CPA)

- Responsável pela a avaliação artística do exercício e verificar a dificuldade.

2. Chefe de Painel de Execução CPE)

- Responsável pela a avaliação da execução do exercício e verificar e fazer as deduções.

- 1 Juiz de Tempo (JT)

Exemplo – Painel com 2 JE + 2 JA + 1 JT + 1 CP

Juízes	JE1	JA1	JE2	JA2	JT	CP		
Nota	E	A	E	A	Tempo	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota			$((JE1+JE2)/2+(JA1+JA2)/2)+\text{Dificuldade}-\text{Deduções}$					

Exemplo – Painel com 2 JE + 2 JA + 1 JT + 1 CPA + 1CPE

Juízes	JE1	JA1	JE2	JA2	JT	CP		
Nota	E	A	E	A	Tempo	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota			$((JE1+JE2)/2+(JA1+JA2)/2)+Dificuldade-Deduções$					

Os JE avaliam a execução técnica dos exercícios apresentados. A nota de cada juiz de Execução será o somatório da pontuação de Execução por si atribuída.

Os JA avaliam a componente artística dos exercícios apresentados. A nota de cada juiz de Artística será o somatório da pontuação de Artística por si atribuída.

O CP ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função. Confirmará a dificuldade, verificará a composição do exercício e fará as respetivas deduções. Pontuará igualmente as duas componentes (Artística e Execução) de modo que a sua nota seja uma referência. Caso existam dois CP, as tarefas serão divididas segundo o descrito anteriormente.

Sempre que se verifique um número insuficiente de juízes (JA ou JE) esta nota passará a entrar para o cálculo da nota final do exercício.

O JT é responsável por cronometrar o exercício, verificar as manutenções de três (3) segundos nos elementos de equilíbrio e dois (2) segundos nos elementos de técnica individual que assim o exijam. As faltas de tempo são comunicadas pelo JT ao CP que aplicará as respetivas deduções.

A nota final do exercício, no nível avançado, será a soma da média das notas dos juízes de Execução, com a média das notas dos juízes de Artística, com a nota de Dificuldade. A este resultado far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo Chefe de Painel.

Nota final = $[(\text{Média das notas de 2 juizes de Execução}) + (\text{Média das notas de 2 juizes de Artística}) + \text{Nota de Dificuldade}] - \text{Deduções}$.

Esta nota poderá ir até às milésimas.

Os Painéis de Júri terão de se manter do início ao final da prova.

6.3. Requisitos/Deduções

6.3.1 Elementos de Par/Trio e individuais

Todos os elementos de Par/Trio e individuais exigidos para o cumprimento de requisitos e constantes das tabelas apresentadas neste regulamento, são ordenados livremente e têm de ser declarados na CC e segundo as seguintes exigências:

- ✓ É obrigatório o cumprimento do número de elementos (obrigatórios, facultativos e individuais) que são exigidos como requisitos de construção do exercício.

No que diz respeito aos elementos individuais, se algum dos elementos do Par/Trio não executar o elemento individual, o(s) elemento(s) realizado(s) pelo(s) outro(s) não é(são) considerado(s).

Assim, caso sejam realizados:

- elementos a mais será aplicada uma penalização de 0,5 pts cada

- elementos a menos será aplicada uma penalização de 1,0 pts cada
- ✓ Estes elementos têm de ser declarados pela ordem em que surgem no exercício. Caso os elementos sejam realizados por uma ordem diferente da declarada na CC haverá lugar a uma dedução de 0,2 pts por cada alteração.
- ✓ Se forem realizados elementos que não constem da CC, haverá lugar a penalização por elemento realizado e não declarado – 0,5 pts por cada elemento;
- ✓ Se os elementos declarados na CC não forem realizados, haverá lugar a uma penalização de 0,5 pts por cada elemento em falta, e será deduzida a nota de dificuldade desse elemento. Não é permitida a repetição de elementos. Caso ocorra esta situação, haverá uma dedução de 0,5 pts, por cada ocorrência.
- ✓ Qualquer elemento realizado, seja ele estático ou dinâmico, onde ocorra uma queda, em qualquer fase da sua realização, o CP aplica uma penalização de 1,0 pts e o valor de dificuldade do elemento não é considerado. Este elemento não pode ser considerado para efeitos de requisitos, tendo uma penalização adicional de 1,0 pts por falta de requisitos. É considerado uma queda, sempre que a receção seja realizada com qualquer parte do corpo que não sejam os pés.
- ✓ Caso exista um apoio adicional/assistência para ajudar na execução de um elemento de qualquer tipo (Par/Trio de equilíbrio ou dinâmico ou individual) haverá lugar a uma penalização de 0,5 pts.

6.3.2 Elementos técnicos de equilíbrio

- ✓ Nos elementos técnicos de equilíbrio é considerado falta de tempo na manutenção de uma figura, sempre que o tempo estipulado não ocorra, 3 segundos. Por cada segundo em falta será aplicada 0,1 pts de penalização.
- ✓ Na eventualidade da manutenção ser inferior a 1 segundo, o valor da dificuldade não é considerado sendo aplicada uma dedução de 0,5 pts por desmoronamento.

6.3.3 Elementos individuais

- ✓ Os elementos individuais que requerem um posição estática (ex. avião; apoio facial invertido, pranchas, etc.) encontram-se assinalados nas tabelas apresentadas neste regulamento, não podendo os mesmos ser assistidos pelo(s) colega(s) e têm de ser mantidos no mínimo 2 segundos:
 - Se for mantido apenas 1 segundo, o elemento é considerado para cumprimento de composição, sendo aplicada penalização pelo Chefe de Painel de 0,1 pts por segundo em falta.

- Se for mantido menos de 1 segundo o elemento não conta para cumprimento dos requisitos estabelecidos, sendo aplicada penalização pelo Chefe de Painel 0,5 ponto por elemento declarado e não realizado.
- ✓ Os elementos individuais apresentados nas tabelas não podem ser coreografados, têm de manter a forma e estrutura básica apresentada, incluindo posições iniciais e finais. Poderão ainda ser incluídos no exercício outros elementos de técnica individual que não constem das tabelas deste regulamento, no entanto caso estes não estejam coreografados, não serão considerados para coreografia. Os mesmos não podem ser declarados na CC.

6.3.4 Elementos dinâmicos

- ✓ São considerados elementos de Par/Trio Dinâmicos, aqueles em que existe fase de voo. Compreende-se por fase de voo, o momento em que o volante deixa de ter qualquer contacto físico com o base, caso este requisito não seja cumprido a figura e a respetiva dificuldade não serão consideradas.
- ✓ Se um elemento Dinâmico é iniciado e não é completado, o CP atribui uma penalização de 0,5 pts por elemento incompleto.

6.3.5 Requisitos gerais

- ✓ É obrigatória a apresentação do Par/Trio no princípio e no final do exercício, 0,2 pts por cada falta.
- ✓ Toda a execução do exercício, tem de ser realizada na área delimitada pela fita branca, isto é 12mts x 12mts. Sempre que algum aluno ultrapasse a linha branca, será considerada saída do praticável. Por cada vez que esta situação ocorra, haverá lugar a uma penalização de 0,3 pts.
- ✓ Durante a execução do exercício, não é possível qualquer assistência verbal por parte do professor ou colegas do Par/Trio. Sempre que se verificar uma assistência verbal, esta será penalizada com 0,3 pts.
- ✓ O exercício terá de ser realizado dentro do tempo que está estipulado para o mesmo, com uma tolerância de 2 segundos, caso esse tempo seja ultrapassado, serão aplicadas as seguintes deduções:
 - 3 a 5 segundos a mais, 0,3 pts;
 - Mais de 6 segundos, inclusive, a mais, 0,5 pts;
- ✓ Não é permitida a intervenção do professor junto da mesa de som para que música seja parada no momento final da execução do exercício. Caso ocorra esta situação haverá lugar a uma penalização de 0,3 pts;

- ✓ Não são permitidos comportamentos antidesportivos. Também não são permitidos temas que não estejam em conformidade com os princípios do DE. Em qualquer um dos casos, será aplicada uma penalização de 5 pts.

6.3.6 Tabela de deduções

No quadro seguinte podemos verificar, de forma sucinta todas as de deduções aplicadas ao dois níveis de competição. Todas estas deduções são da responsabilidade do Chefe de Painel.

Motivo	Dedução
Faltas de tempo:	
elementos de par/grupo (que deverão ser mantidos 3 segundos)	0,1 pts cada segundo
elementos individuais (que deverão ser mantidos 2 segundos)	
Elemento realizado fora de ordem declarada	0,2 pts cada
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,2 pts cada
Queda de Acessórios	0,3 pts
Saídas do praticável	0,3 pts cada
Intervenção do professor junto do técnico do som (paragem da música)	0,3 pts
Assistência verbal do professor	0,3 pts cada
Assistência verbal do(s) colega(s) do par/grupo	0,3 pts cada
Tempo a mais ou a menos no exercício:	
de 3" a 5"	0,3 pts
mais do que 6" inclusivé	0,5 pts
Elemento realizado e não declarado	0,5 pts cada
Apoio adicional na execução por parte de um dos colegas	0,5 pts cada
Elemento de par/grupo/individual em falta	0,5 pts cada
Desmoronamento e tentativas de realizar elementos	0,5 pts cada
Intervenção/ajuda física do professor	0,5 pts cada
Marcas no praticável	0,5 pts cada
Colchão/tapete no praticável	0,5 pts
Equipamentos de prova (ver o ponto seguinte)	0,3 a 1,0 pts
Elemento dinâmico iniciado e não completado	0,5 pts cada
Elementos técnicos repetidos	0,5 pts cada
Quedas (Aterrar com qualquer parte do corpo que não os pés)	1,0 pts cada
Comportamento antidesportivo na área de competição ou tema em não conformidade com os princípios do DE	5,0 pts

6.3.6.1 Tabela de deduções específicas - equipamento de prova

Motivo	Dedução
A maquilhagem utilizada deve ser modesta, não sendo permitidas pinturas faciais (humana ou animal).	0,3 pts
Quedas de ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo	0,3 pts
Utilização de “Tutus” de Ballet (clássicos ou românticos), ou saias com franjas tipo “tribal”.	0,3 pts
Roupa interior visível e ajustar o equipamento	0,3 pts
Na zona do tronco os equipamentos que tenham partes corporais expostas, partes transparentes ou de renda que não esteja forrada.	0,5 pts
Caso os equipamentos tenham um tema, o mesmo deverá ser adequado aos princípios pedagógicos e educativos.	0,5 pts
Jóias, incluindo brincos e flores, colares, anéis, braceletes, pulseiras do pé e piercings não são permitidos, bem como acessórios de cabelo (ex. tiaras, penas, flores). NOTA: brincos ou piercings pequenos podem ser usados desde que estejam tapados por adesivo da cor da pele.	0,5 pts
Não são permitidos fatos/fantasias de carnaval, fatos de banho, fotografias, letras ou qualquer tipo de inscrição impressas nos fatos.	0,5 pts
Os decotes deverão ser modestos. A linha do decote não deverá ultrapassar, à frente metade do esterno e atrás a parte inferior das omoplatas. O corte do maillot, na zona da perna, não deverá ultrapassar a crista ilíaca.	0,5 pts
Quedas de bijuterias, cintos, laços, penas e plumas equipamento de competição.	0,5 pts
Adereços ou qualquer tipo de roupa solta e/ou decorações que possam ser prejudiciais para a integridade física dos ginastas não são autorizados.	1,0 pts

6.4. Avaliação do nível elementar

No nível elementar o exercício apresentado é avaliado de acordo com a **Nota de Execução (E)**, **Nota de Dificuldade (D)** e com as Deduções (Ver ponto 6.3) aplicadas

A nota final a atribuir a um exercício será a média das pontuações dos juizes de Execução, à qual se soma a nota de Dificuldade e se aplicam as respectivas Deduções (Dd) aplicadas pelo Chefe de Painel:

(Média das pontuações de 3 juizes de execução) + pontuação da Dificuldade – Deduções

6.4.1. Nota de Execução

A nota máxima de execução é de 10pts por cada juiz de execução.

é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

✓ Atitude Gímica					
Descrição		Avaliação			
Apresentação, postura, expressão, empenho, motivação para a execução.		0 a 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 8 falhas
		2,50	2,00	1,50	1,00
					0,50

✓ Correção técnica					
Descrição	Avaliação				
de acordo com a correção da execução técnica durante a totalidade do exercício (alinhamento dos segmentos corporais, extensão dos pés, posições relativas entre os membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas, flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas, definição de ângulos corporais, estabilidade das receções, insuficiente flexibilidade, entre outros).	0 a 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 8 falhas	mais de 8 falhas
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
✓ Ritmo de Execução do Exercício					
Descrição	Avaliação				
Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnic (manutenção de elementos de Par/Trio e individuais).	0 a 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 8 falhas	mais de 8 falhas
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
✓ Coreografia / Relação Música Movimento/ Fluidez					
Descrição	Avaliação				
Ligação correta dos diferentes elementos. Execução dos elementos sem quebras ou esforço. Lógica e sincronismo na relação da movimentação com a música e parceiros, variedade do conteúdo. Utilização criativa do espaço em redor do corpo. Utilização dos 3 níveis de espaço. Utilização do praticável em diversas direções. Variedade na qualidade e ritmo do movimento.	0 a 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 8 falhas	mais de 8 falhas
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50

6.4.2. Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos

No nível elementar existe a necessidade de manutenção de uma posição estática de três (3) segundos nos elementos de Par/Trio e de 2 segundos nos elementos individuais que assim o exijam. Esta situação será controlada pelo CP que aplicará deduções de tempo: 0,1 pts por cada segundo em falta.

Os elementos de Par/Trio e individuais com necessidade de manutenção da posição encontram-se assinalados nas tabelas apresentadas neste regulamento.

6.5. Avaliação do nível avançado

No nível avançado a avaliação irá incidir sobre as seguintes áreas: **Execução (E)**, **Artística (A)**, **Dificuldade (D)** e **Deduções (Dd)**.

6.5.1. Nota de execução

Nota máxima de Execução é de 10 pts e é calculada pela média das pontuações dos 2 juizes de Execução.

A nota de Execução (E) é atribuída de acordo com os seguintes critérios de Correção Técnica dos elementos (individuais e/ou Par/Trio) ao longo do exercício:

✓ extensão dos pés (1 pts. máx.)

Descrição	Avaliação				
Os pés na realização de todos os exercícios, devem estar em extensão desde o tornozelo à ponta dos dedos, como consta na figura.	Existe ao longo de todo o esquema	Existe durante a maioria do esquema	Não existe em metade do esquema	Raramente existe	Não existe relação
	1,00	0,75	0,50	0,25	0,00



✓ alinhamento dos segmentos corporais (1,5 pts. máx.)

Descrição	Avaliação				
Colocação dos segmentos corporais necessários à execução dos elementos em termos de amplitude, e tonicidade corporal.	Existe ao longo de todo o esquema	Existe durante a maioria do esquema	Não existe em metade do esquema	Raramente existe	Não existe relação
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores (1,5 pts. máx.)

Descrição	Avaliação				
Durante a realização dos elementos, os m.i e m.s. devem estar sempre em extensão, sem qualquer tipo de arqueamento dos mesmos, com a exceção em que a realização técnico assim o exige.	Correcta execu. adequada às exigên. técnicas	Algumas incorreções na execução de alguns elementos	Em metade do esquema existem incorreções	Incorreções na execução da maioria dos elementos técnicos	Incorreções graves na execução em todo o esquema
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ definição de ângulos corporais (1,5 pts. máx.)

Descrição	Avaliação				
Conformidade dos ângulos corporais de acordo com os requisitos do elemento. Ver no ponto 8.1 deste regulamento.	Sempre correcta definição nos diferentes elementos	Algumas incorreções na definição de ângulos nos dif. elementos	Em metade do esquema existem incorreções	Incorrecta definição de âng. corporal na maioria dos elementos	Incorreções graves na execução em todo o esquema
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ **estabilidade na execução (1,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
Execução segura, sem instabilidades ou tremores do base/volante na construção, subidas e manutenções estáticas. Estabilidade do(s) base(s), sem reajustamentos/alterações na posição de suporte ou antes de empurrar ou lançar.	Estabilidade e segurança na execução dos elementos	Alguma instabilidade na execução de alguns elementos	Em metade do esquema existem instabilidades na execução dos elementos	Falta de segurança e instabilidade na execução da maioria dos elementos	Falta de segurança e instabilidade ao longo de todo o exercício
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ **estabilidade das receções (1,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
Receções seguras nos diferentes elementos apresentados, sem passos adicionais ou ajustes.	Estabilidade em todas as receções	Falhas em 2 ou 3 receções	Falhas em 4 ou 5 receções	Falhas em 6 ou 7 receções	Falhas em 8 ou mais receções
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ **flexibilidade (1,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
A flexibilidade dos executantes adequada às exigências técnicas de cada elemento apresentado.	Adequada a todos os elementos	Insuficiente em alguns elementos	Flexibilidade inadequada em metade do esquema	Insuficiente na maioria dos elementos	Insuficiente em todos os elementos
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

6.5.2. Nota artística

Nota máxima de Artística - 10 pts. É a média da pontuação dos 2 juizes de Artística.

A componente artística está relacionada com a estrutura coreográfica do exercício, com a variedade do conteúdo técnico/coreográfico e com a conjugação dos ginastas, movimento e música. Deverá existir exploração criativa do espaço em redor do corpo, por cima e sob o praticável, diferentes níveis, direções, formas do corpo e velocidade. Deverá existir sincronia e harmonia da música com os movimentos.

A nota Artística assume neste nível uma importância relevante para a construção da nota final. Assim, para além do investimento na componente técnica deverá ser dada igual atenção à composição coreográfica do exercício de forma a valorizá-lo.

A nota Artística (A) é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

✓ **harmonia entre música e exercício (1,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
Os movimentos devem ser compatíveis com a música, isto é devem estar ajustados à música e à coreografia	Existe ao longo de todo o esquema	Existe durante a maioria do esquema	Não existe em metade do esquema	Raramente existe	Não existe relação
	1,50	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ **sincronismo entre os elementos dos pares/trios (1,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação			
Os elementos dos Par/Trio devem estar coordenados e sincronizados entre si. Os movimentos deverão ser executados simultaneamente.	Até 1 falha no sincronismo	2 a 5 falhas de sincronismo	6 a 8 falhas de sincronismos	Mais de 8 falhas de sincronismo
	1,50	1,00	0,50	0,25

✓ **distribuição dos elementos coreográficos ao longo do exercício (1,0 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação			
A coreografia deve ser equilibrada e distribuída ao longo do esquema.	Distribuição equilibrada e com lógica ao longo de todo o esquema	pequenas falhas na distribuição dos elementos	Falhas graves na distribuição dos elementos	Não existe distribuição equilibrada
	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ **variedade do conteúdo coreográfico (1,0 pts. Máx.)**

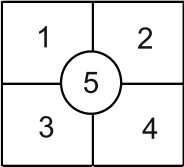
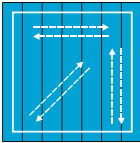
Descrição	Avaliação		
Ao longo do esquema, deve ser apresentada variedade e originalidade de elementos coreográficos.	Existe grande variedade/originalidade dos elementos coreográficos	Existe alguma variedade/originalidade dos elementos coreográficos	Fraca variedade/originalidade dos elementos coreográficos
	1,00	0,50	0,25

✓ **variedade de ritmos do movimento (1,0 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação		
Respeitando a estrutura musical do esquema, a execução dos movimentos devem sofrer alternâncias de ritmos, (lentos, rápidos, suaves, fortes, etc...)	Apresentação de 3 ou mais ritmos diferentes	Apresentação de 2 ritmos de execução	Apresentação de 1 ritmo de execução
	1,00	0,50	0,25

✓ **expressão facial e corporal (1,0 pts. máx)**

Descrição	Avaliação			
A expressão facial dos executantes deve estar de acordo com a música e com a expressão corporal, revelando motivação, empenho e projetando emoções	Durante todo o esquema	Algumas falhas durante o esquema	Não existe em metade do esquema	Raramente existe
	1,00	0,75	0,50	0,25

✓ níveis de ocupação do espaço (1,0 pts. máx.)			
Descrição	Avaliação		
O esquema coreográfico deverá contemplar as 3 posições do espaço vertical: alta - elementos com saltos média - posições executadas entre o nível do solo e de pé baixa - posições realizadas entre o solo e a altura dos joelhos	Utiliza os 3 níveis	Utiliza somente 2 níveis	Utiliza 1 nível
	1,00	0,50	0,25
✓ ocupação do praticável (1,0 pts. máx.)			
Descrição	Avaliação		
Na realização do esquema, devem ser utilizados os 4 quadrantes e centro do praticável 	5 zonas	4 zonas	3 zonas
	1,00	0,75	0,50
			menos de 3 zonas
			0,25
✓ utilização dos 3 tipos de direções (1,5 pts. máx.)			
Descrição	Avaliação		
Todo o espaço do praticável deve ser explorado. Para o efeito devem ser utilizados deslocamentos transversais, longitudinais e diagonais 	Utiliza 3 tipos de direções	Utiliza 2 tipo de direção	Utiliza 1 tipo de direção
	1,00	0,50	0,25

6.5.3. Nota de dificuldade

A nota de Dificuldade (D) tem por base as tabelas presentes neste documento para o nível avançado.

Nota máxima de dificuldade:

- Pares = 7,2 pts;
- Trios = 6,0 pts;

Apenas os elementos de Par/Trio contribuem para a construção da nota de dificuldade. Os seus valores encontram-se definidos nas tabelas presentes neste regulamento.

O nível de dificuldade dos elementos deverá vir indicado na Carta de Competição, caberá à entidade organizadora da prova verificar o nível de dificuldade de cada elemento nas diferentes especialidades em competição.

As Cartas de Competição terão que ser enviadas/entregues como estipulado pela organização das provas..

O não cumprimento do disposto no parágrafo anterior leva à atribuição de zero pts na nota de dificuldade do Par ou Trio infrator.

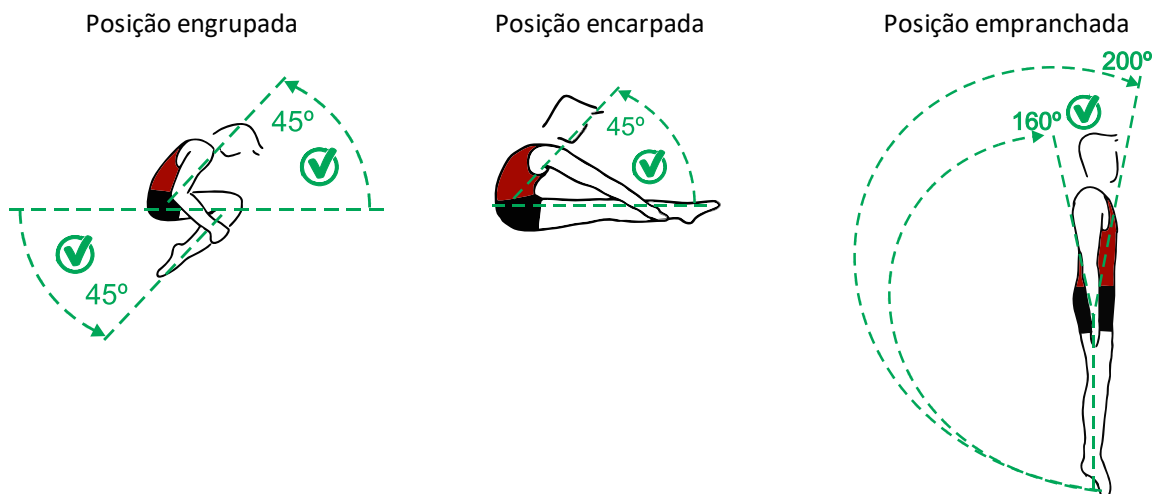
Cabe ao Chefe de Painel conferir o valor de dificuldade do exercício executado e registá-lo na carta de competição.

7. ESCLARECIMENTOS VÁRIOS

7.1 Definição de ângulos

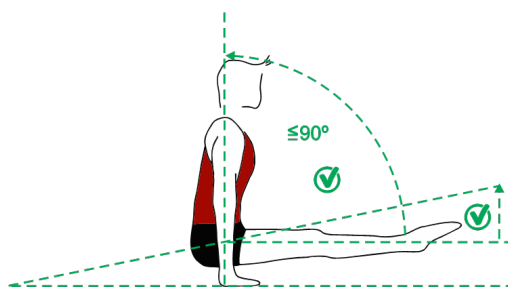
7.1.1 Realização de mortais

Na realização de mortais nas posições engrupadas, encarpadas e empranchadas devem ser observados os seguintes ângulos:



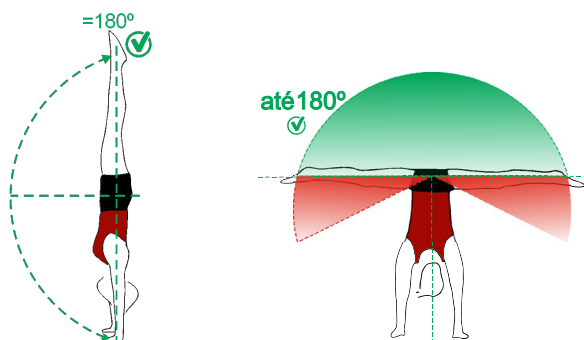
7.1.2 Realização de ângulos

Na realização dos ângulos sobre os volantes ou no chão, devem ser observadas os seguintes requisitos:



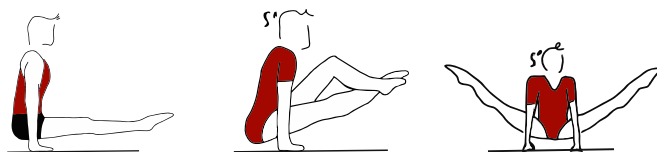
7.1.3 Realização dos apoios faciais invertidos

Na realização dos apoios faciais invertidos, devem ser observados os seguintes ângulos:



7.1.4 Ângulos com dois apoios

Na realização de ângulos com dois apoios é possível realizar as seguintes opções:



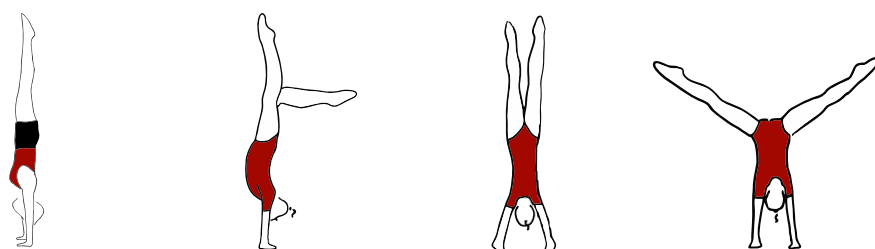
Opção 1

Opção 2

Opção 3

7.1.5 Apoio Facial Invertido

A realização do apoio facial invertida só pode ser executada segundo as opções seguintes:



Opção 1

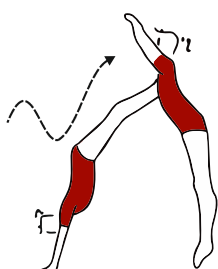
Opção 2

Opção 3

Opção 4

Nota: No Apoio Facial Invertido (AFI) é permitido um afastamento das pernas até ao ângulo máximo de 180°. Qualquer ângulo acima, é penalizado na avaliação do critério definição de ângulos.

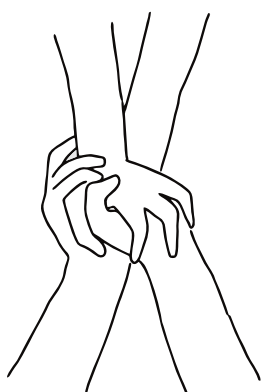
7.1.6 Rondada



Nos elementos dinâmicos onde aparece a figura ao lado, pressupõe que estes têm de ser realizados obrigatoriamente com rondada.

Figura a colocar nas cartas de competição de nível avançado, quando a rondada é utilizada como elemento de apoio à realização de outro elemento do mesmo Grupo de elementos.

7.1.7 Mãos sobrepostas



Os elementos técnicos apresentados nas tabelas de dificuldade em que é exigido “mãos sobrepostas” estão assinalados com a imagem apresentada ao lado. Caso não exista esta indicação o elemento não poderá ser executado de “mãos sobrepostas”. Apesar da sua eventual semelhança, os elementos são diferentes, pelo que terá que vir devidamente indicado na CC qual o elemento e ser realizado de acordo com o aí expresso.

Caso exista uma discrepância entre o que é expresso na CC e o que é apresentado na rotina a nota de dificuldade do elemento em questão não será considerada.

Nota: Estas indicações aplicam-se apenas para elementos de Par/Trio.

- ✓ com os princípios do DE. Em qualquer um dos casos, será aplicada uma penalização de 5 pts.

8. CLASSIFICAÇÕES

Na acrobática existem classificações por nível, especialidade e género. É vencedor o Par/Trio que obtiver melhor pontuação final, por especialidade.

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo os critérios de desempate.

8.1. Critérios de desempate

Nível elementar

- Melhor Nota Final (retirando a nota de Dificuldade);
- Par/Trio com o menor número de deduções;
- A melhor nota de execução;
- A melhor nota de execução do CP.

Nível avançado

- Melhor Nota Final (retirando a nota de Dificuldade);
- Par/Trio com o menor número de deduções;
- A melhor nota de execução;
- A melhor nota de artística;
- A melhor nota de execução do CP;
- A melhor nota de artística do CP.

9. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelos Coordenadores Locais do Desporto Escolar, Coordenadores Regionais do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

10. ANEXOS

Tabela dos Elementos Gímnicos - Nível Elementar

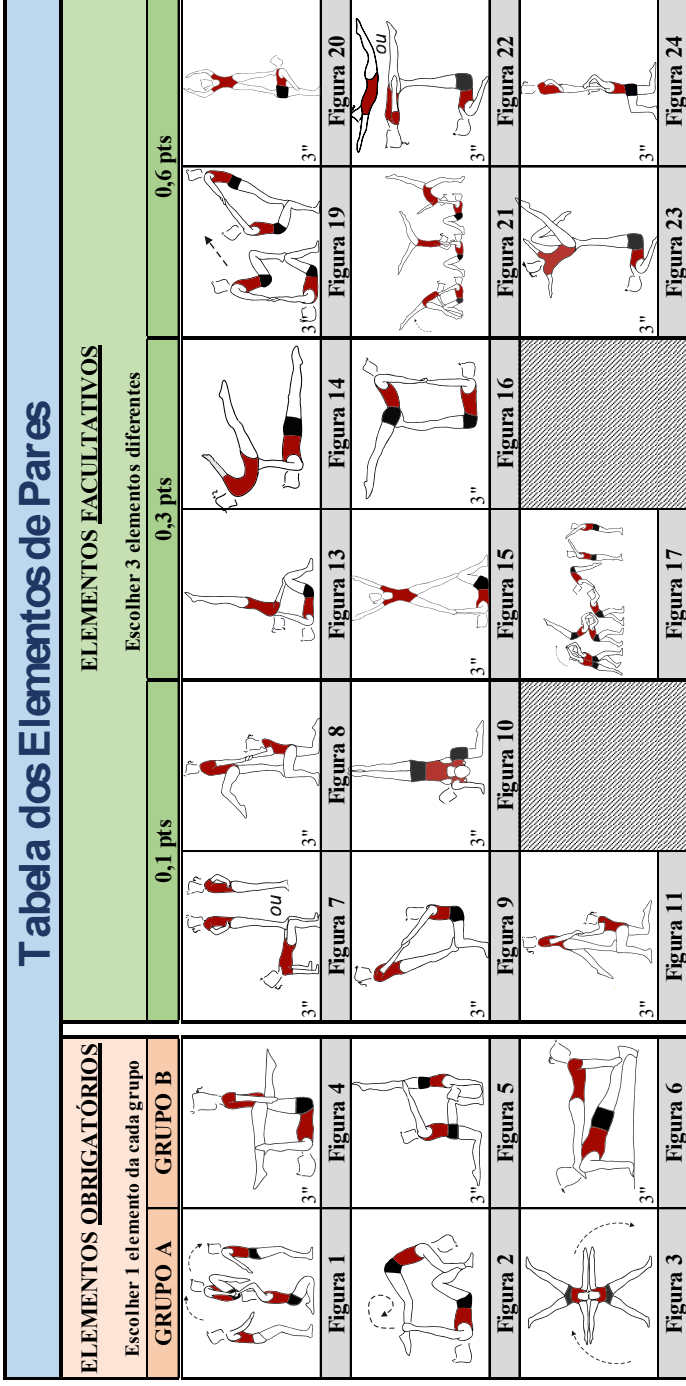
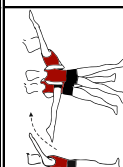
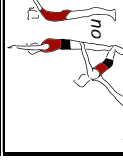
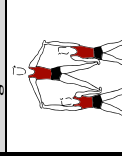
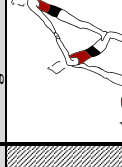
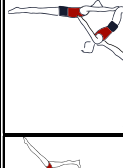
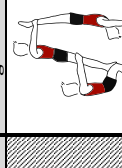
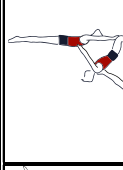
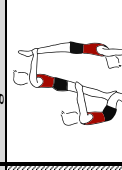
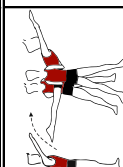
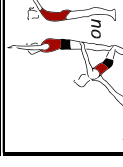
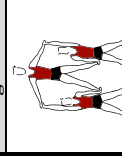
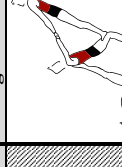
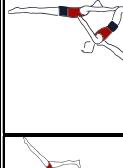
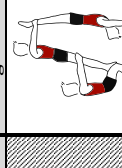
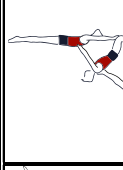
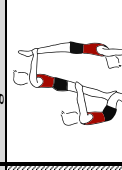
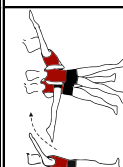
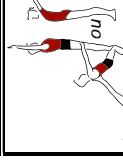
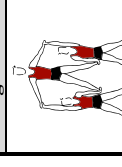
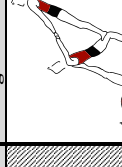
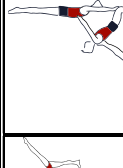
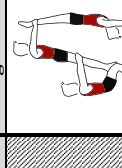
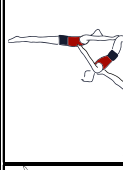
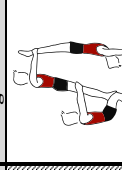
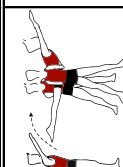
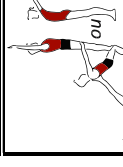
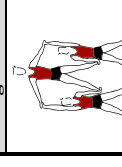
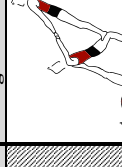
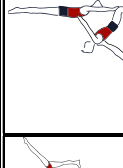
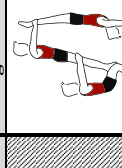
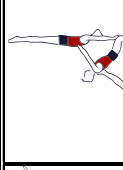
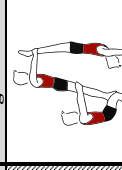
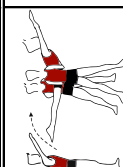
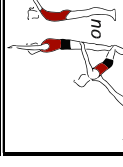
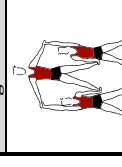
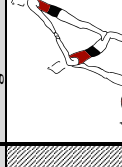
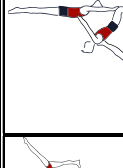
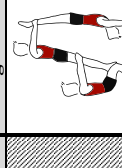
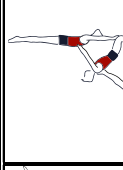
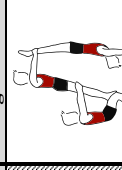
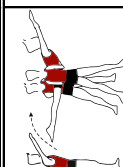
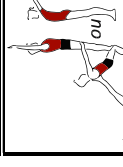
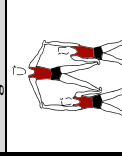
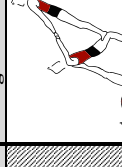
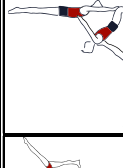
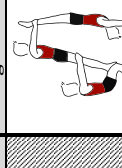
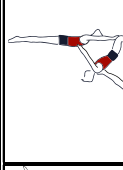
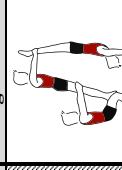
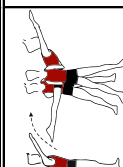
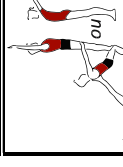
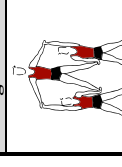
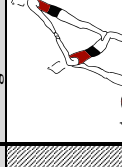
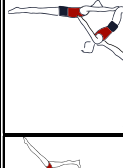
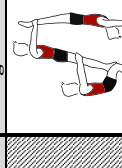
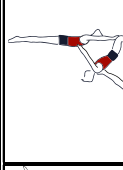
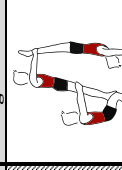
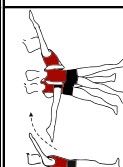
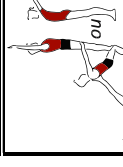
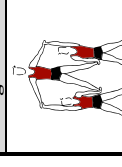
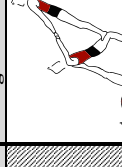
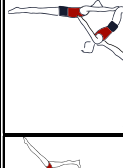
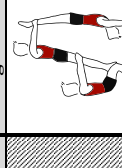
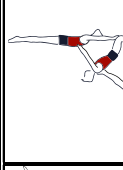
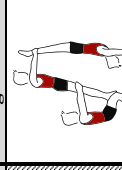
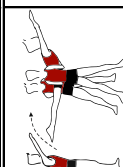
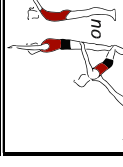
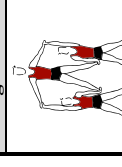
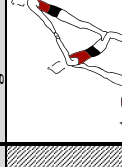
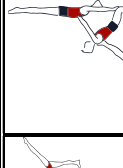
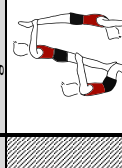
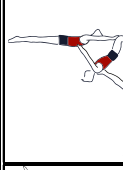
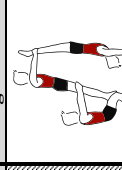
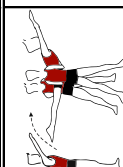
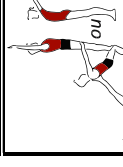
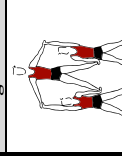
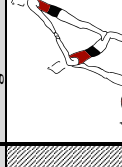
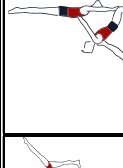
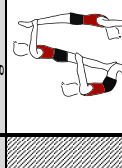
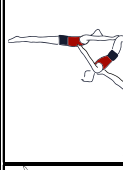
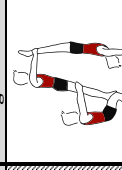
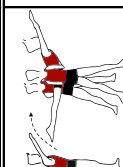
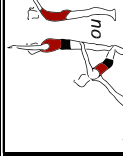
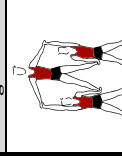
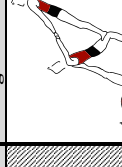
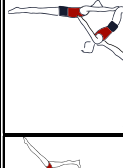
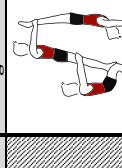
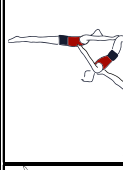
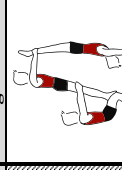
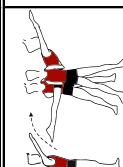
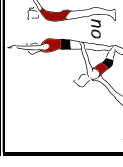
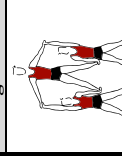
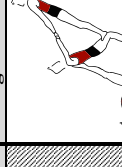
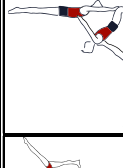
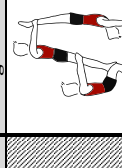
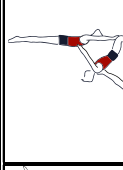
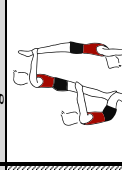
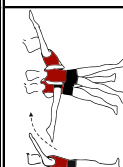
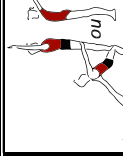
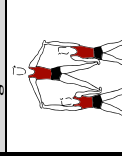
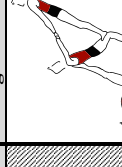
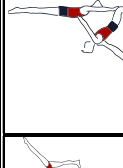
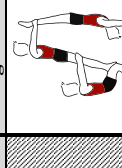
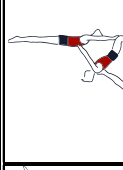
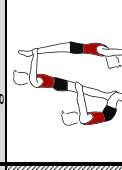
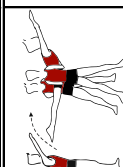
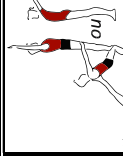
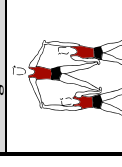
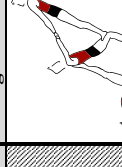
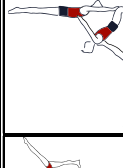
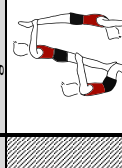
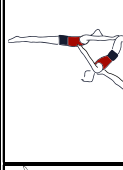
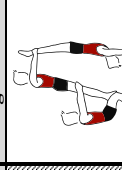
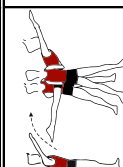
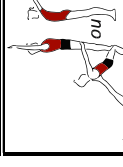
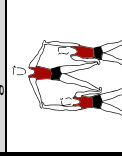
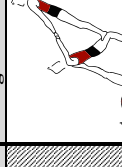
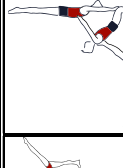
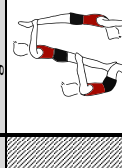
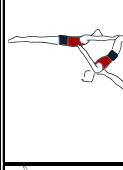
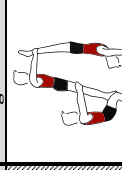
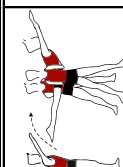
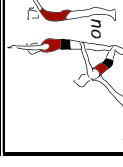
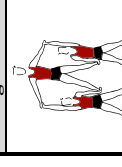
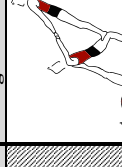
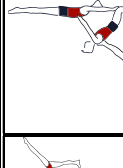
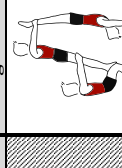
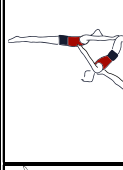
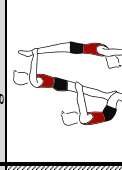
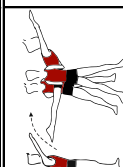
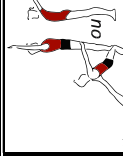
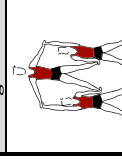
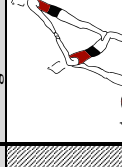
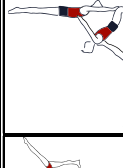
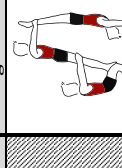
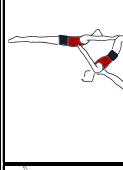
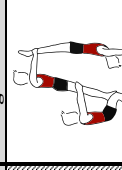
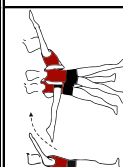
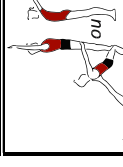
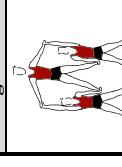
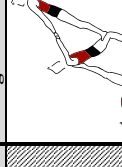
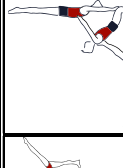
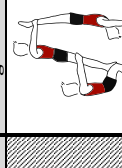
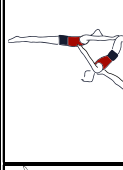
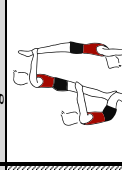
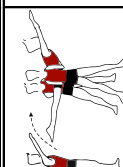
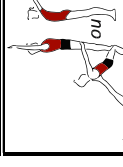
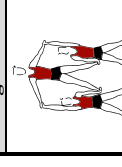
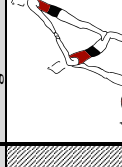
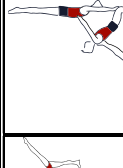
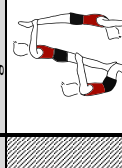
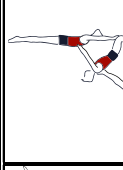
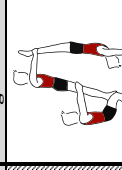
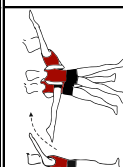
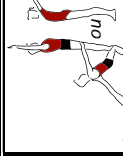
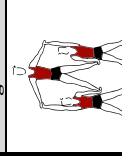
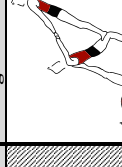
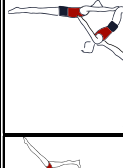
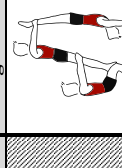
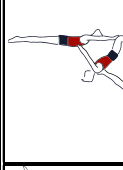
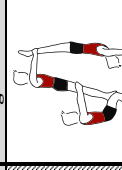
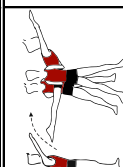
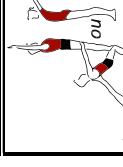
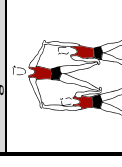
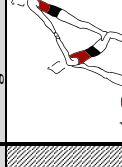
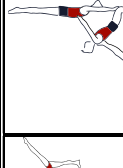
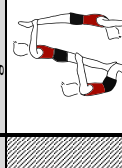
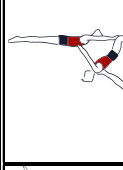
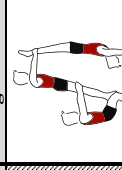
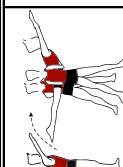
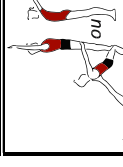
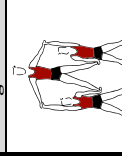
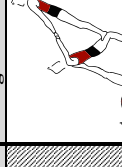
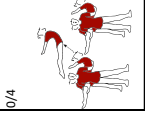
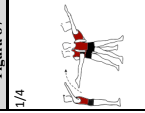
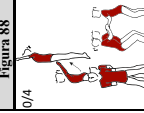
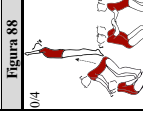
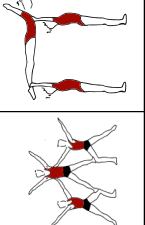
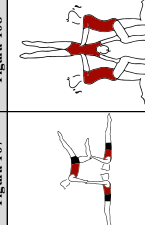
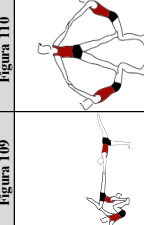
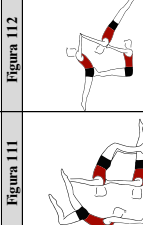
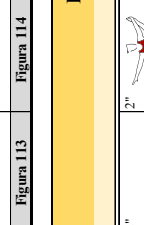
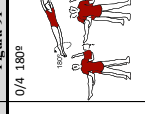
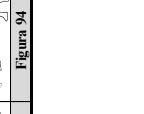
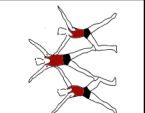
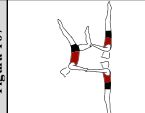
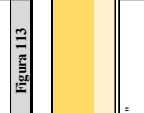
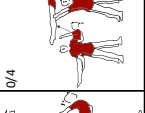
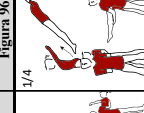
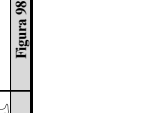
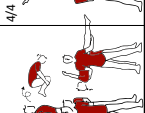
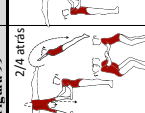
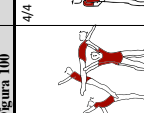
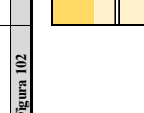
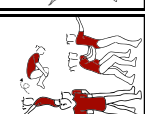
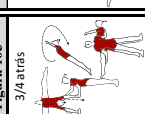
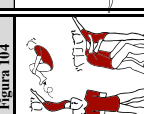
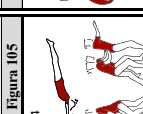
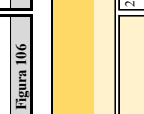
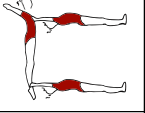
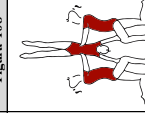
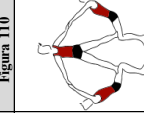
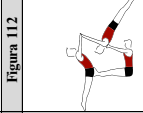
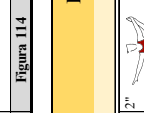
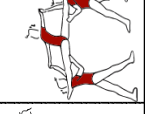
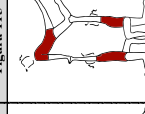
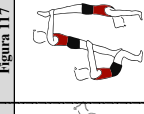
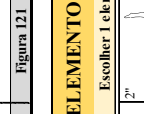
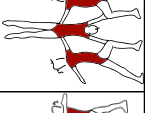
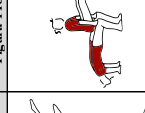
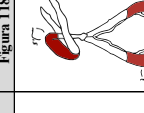
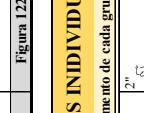
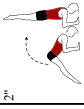
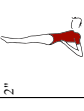
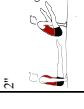
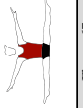
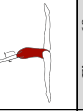
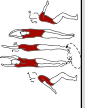
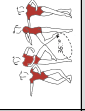
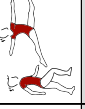
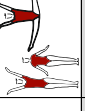
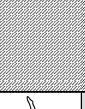
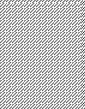
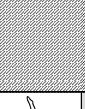
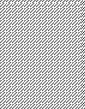
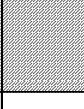


Tabela dos Elementos de Trios									
ELEMENTOS OBRIGATORIOS		ELEMENTOS FACULTATIVOS							
Escolher 1 elemento de cada grupo		GRUPO A		GRUPO B		Escolher 3 elementos diferentes			0,6 pts
0,1 pts		0,3 pts		0,3 pts		0,3 pts			0,6 pts
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									
									

ELEMENTOS DINÂMICOS									
Escolher 2 elemento diferentes									
0,1 Pts	0,3 Pts	0,6 Pts	0,9 Pts	1,2 Pts	ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO				
Escolher 3 elementos diferentes (todos os elementos tem de ser mantidos 3 segundos)					0,1 Pts	0,3 Pts	0,6 Pts	0,9 Pts	1,2 Pts
									
									
									
									
									

ELEMENTOS INDIVIDUAIS									
Escolher 1 elemento de cada grupo									
Grupo A	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª		
	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª				
Grupo B	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª				
	 2ª	 2ª							
Grupo C	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª		
	 2ª	 2ª							
Grupo D	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª	 2ª		
	 2ª	 2ª							
RONDADA									
Elemento adicional para a realização dos elementos do GRUPO C (mortal e flick-flack)									
 2ª									
 2ª									