



Regulamento Específico de Ginástica Artística 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. PROGRAMA COMPETITIVO	3
2.1 Quadro resumo do programa competitivo de Ginástica Artística	3
3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA	3
3.1 Cartas de competição	4
3.2 Equipamento de prova	4
4. PROGRAMA TÉCNICO	4
4.1 Nível elementar	4
4.1.1 Solo Masculino	4
4.1.2 Solo Feminino	6
4.1.3 Salto Masculino e feminino	7
4.1.4 Aparelho facultativo	8
4.1.4.1 Barra fixa - masculino e feminino	8
4.1.4.2 Paralelas simétricas - masculino e feminino	9
4.1.4.3 Trave - masculino e feminino	10
4.2 Nível avançado	12
4.2.1 Solo Masculino	12
4.2.2 Solo Feminino	15
4.2.3 Salto Masculino e feminino	18
4.2.4 Aparelho facultativo	19
4.2.4.1 Barra fixa - masculino e feminino	19
4.2.4.2 Paralelas assimétricas - masculino e feminino	21
4.2.4.3 Trave - masculino e feminino	23
5. AJUIZAMENTO	25
5.1.1 Provas de nível local	26
5.1.2 Provas de nível regional e nacional:	26
5.1.3 Exemplos das possíveis composições do painel de ajuiamento	26
5.2 Pontuação	27
5.2.1 Solo, barra fixa, paralelas simétricas e trave	27
5.2.1.1 Nota de Dificuldade - D	27
5.2.1.2 Nota de execução do exercício – E	27
5.2.2 ..Saltos	29
5.2.2.1 Nota de execução	29
5.3 Deduções	31
6. CLASSIFICAÇÕES	32
6.1 Critérios de desempate	32
7 LEGENDAS DOS ESQUEMAS GRÁFICOS	32
8 CASOS OMISSOS	32

1. INTRODUÇÃO

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

A GA no DE tem quadro competitivo no nível elementar e avançado. Ambos os níveis têm participação nas provas da fase local. No nível avançado, os ginastas podem participar nos quadros competitivos regionais e nacionais, desde que se enquadrem nas quotas estabelecidas pela organização.

A nível Regional, a entidade organizadora da competição, tendo em consideração a possível falta de material/equipamento técnico, pode realizar o evento sem a competição do aparelho facultativo (trave, barra fixa ou paralelas simétricas). No entanto, na fase nacional, os ginastas apurados dessa região terão de participar obrigatoriamente em um dos aparelhos facultativos.

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

O presente Regulamento Específico define as estruturas dos exercícios, programas e regras de avaliação distintas para cada um dos níveis e encontra-se dividido em 3 partes:

- 1ª – Regras, considerações gerais;
- 2ª – Estrutura e composição dos exercícios;
- 3ª – Ajuizamento e classificação.

As condições de participação dos Grupos-Equipa (GE) encontram-se especificadas no Regulamento Geral da Ginástica em vigor, pelo que se aconselha a leitura atenta do mesmo.

2. PROGRAMA COMPETITIVO

O programa da competição de Ginástica Artística do Desporto Escolar prevê a realização de provas por género e nível.

O quadro competitivo da GA no DE está dividido em:

- Ginástica Artística Feminina (GAF);
- Ginástica Artística Masculina (GAM).

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

Para os dois níveis, as provas compreendem a realização de exercícios em dois aparelhos obrigatórios (solo e salto) e um facultativo que pode ser escolhido de entre 3 existentes, independentemente do género (trave, barra fixa e paralelas simétricas).

Os programas dos exercícios nos vários aparelhos são facultativos de uma lista pré-estabelecida de exercícios, em que os ginastas podem escolher de acordo com as suas capacidades técnicas.

2.1 Quadro resumo do programa competitivo de Ginástica Artística

Nível	Escalão	Aparelhos	Programa
Nível elementar e avançado	Infantis, Iniciados Juvenis e Juniores	Solo Salto Aparelho Facultativo ♦ Trave ♦ Barra Fixa ♦ Paralelas simétrica	Facultativo

3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA

Todos os GE têm de se fazer apresentar nas competições com pelo menos 7 elementos e um aluno juiz árbitro.

A competição de Ginástica Artística pode decorrer simultaneamente para GAF e GAM.

Para a realização das competições devem ser tidas em conta os seguintes aspetos:

- ✓ Realização de um sorteio para definir a ordem de passagem da competição;
- ✓ De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho. Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 ginastas;
- ✓ Tendo em conta os grupos de trabalho, podem ser criadas diferentes áreas de competição (por nível ou aparelho);
- ✓ Os ajuizamentos, independentemente do nível, género e aparelho, têm de ser assegurados do início ao fim da prova pelo mesmo painel de juízes;
- ✓ O ajuizamento de um aparelho/nível tem de ser realizado sequencialmente pelo mesmo painel de juízes. Isto é, um painel que estiver a pontuar nível elementar GAM – solo, só

poderá começar a pontuar outro nível quando o grupo anterior tiver terminado a rotação – não poderá pontuar duas provas intercaladamente;

- ✓ Deve ser tido em consideração um espaço para o aquecimento e preparação dos ginastas para a competição;
- ✓ Os períodos de aquecimento serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de ginastas em competição.

3.1 Cartas de competição

As Cartas de Competição (CC) para a competição de GA do DE, para os dois níveis, encontram-se disponíveis na página web do DE. Deverão ser preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com as indicações da mesma.

3.2 Equipamento de prova

Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, body's, calções, calças e t-shirts justas ao corpo.



4. PROGRAMA TÉCNICO

4.1 Nível elementar

4.1.1 Solo Masculino

Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

4.1.1.1 Opção A – 1,7 pts

Descritivo	1,7
Apresentação	
2 a 3 passos, salto engrupado	0,1
Salto de estrela, receção, sentido	0,2
Rolamento à frente, em sentido	0,4
½ Pirueta	0,2
Rolamento atrás para vela (2")	0,3
Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2")	0,2
Apoio dorsal	0,1
Rotação para apoio facial, salto p/ cócoras	0,1
Salto em extensão com receção e sentido	0,1
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercício
A	1,7	

4.1.1.2 Opção B – 2,7 pts

Descritivo		2,7
Apresentação		
2 a 3 passos, salto de carpa pernas afastadas		0,2
Salto engrupado		0,2
Salto com ½ pirueta, receção, em sentido		0,2
Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar posição) passa p/ a posição apoio facial (marcar posição)		0,4
Eleva a braço direito e a perna esquerda e mantém o joelho direito e a mão esquerda em apoio no solo para realizar o “avião” (2’’)		0,2
Passa para a posição de apoio facial e puxa as pernas de modo a realizar o pino de cabeça (2’’)		0,3
Rolamento à frente direto para uma das seguintes opções:		0,2
p/ flexão de tronco à frente (2’’)	p/ deitado seguido de ponte (2’’)	p/ sentado seguido de espargata frontal ou lateral (2’’)
		0,2
Apoio dorsal		0,1
Rotação para apoio facial, salto p/ cócoras		0,1
Salto em extensão com receção, em sentido		0,1
Eleva uma perna e realiza roda terminando numa posição lateral, de seguida, junta as pernas virando-se para a frente no sentido do movimento		0,5
Termina em sentido		

Opção	DIF	Exercício
B	2,7	

4.1.2 Solo Feminino

Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

4.1.2.1 Opção A – 1.6 pts.

Descritivo	1,6
Apresentação	
Alguns passos, chamada a pés juntos, salto de extensão com receção	0,1
Troca passo	0,1
Salto de gato	0,2
Rolamento à frente para sentado com pernas unidas	0,3
Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2")	0,2
Rolar atrás para vela (2")	0,3
Rolar à frente para de pé	0,2
Salto engrupado	0,2
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercício
A	1,6	

4.1.2.2 Opção B – 2,3 pts.

Descritivo	2,3
Apresentação	
Troca passo	0,1
Rolamento à frente para sentado com as pernas afastadas	0,3
Flexão do troco à frente - folha (2")	0,2
Levantar passando pela posição de joelhos	0,1
Troca passo com a perna direita	0,1
Troca passo com a perna esquerda	0,1
Juntar os pés, salto de espargata	0,2
Passo de valsa	0,1
Rolamento atrás engrupado	0,4
Rolar atrás para vela (2")	0,2
Rolar à frente para de pé	0,1
Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida	0,2
Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, salto de estrela	0,2
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercício
B	2,3	

4.1.3 Salto Masculino e feminino

Os ginastas, independentemente do género, têm de realizar dois saltos, iguais ou diferentes, de entre as 4 opções existentes.

A	1,6	Salto de coelho seguido de salto em extensão: Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto em extensão p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.	
			Plinto na posição longitudinal à altura da cintura
B	1,8	Salto de coelho seguido de salto ao eixo Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto ao eixo p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.	
			Plinto na posição longitudinal à altura da cintura
C	2,0	Salto de eixo Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	
			Bock na posição transversal à altura da cintura
D	2,4	Salto de eixo Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	
			Plinto na posição longitudinal à altura da cintura

4.1.4 Aparelho facultativo

Os ginastas, independentemente do género, podem escolher um dos seguintes aparelhos facultativos:

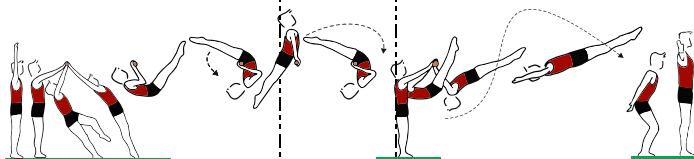
- Barra fixa
- Paralelas simétricas
- Trave

4.1.4.1 Barra fixa - masculino e feminino

Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

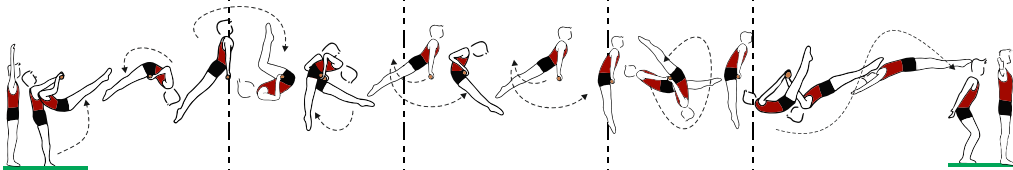
4.1.4.1.1 Opção A – 1,6 pts

Descritivo		1,7
Apresentação		
Subida à frente com balanço de uma perna para apoio		0,6
Rolamento lento à volta frente encarpado tocando com os pés no chão no final		0,5
Levantar uma perna à retaguarda, saída à frente de balanço por baixo		0,6

Opção	DIF	Exercício		
A	1,7	0,6	0,5	0,6
				

4.1.4.1.2 Opção B – 2,4 pts

Descritivo		2,4
Apresentação		
Subida à frente		0,6
Volta à frente engrupada		0,5
Duas puxadas de balanço em apoio		0,2
Volta de barriga à retaguarda		0,5
Saída pela frente		0,6

Opção	DIF	Exercício				
B	2,4	0,6	0,5	0,2	0,5	0,6
						

4.1.4.2 Paralelas simétricas - masculino e feminino

Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

4.1.4.2.1 Opção A – 1,7 pts

Descritivo	1,7
Apresentação	
No interior das paralelas, saltar para apoio e elevar das pernas estendidas até à posição de ângulo	0,2
Afastamento das pernas até à posição de sentado com pernas estendidas	0,1
Juntar as pernas até à posição de ângulo	0,1
Pequeno balanço à retaguarda	0,1
Pequeno balanço à frente até à posição de ângulo	0,1
Afastamento das pernas apoiando as coxas sobre os banzos	0,1
Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente e ao iniciar a descida, afastamento de pernas , apoiando as coxas no banzo	0,1
Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Saída facial para a posição de pé no interior das paralelas	0,1

Opção	DIF	Exercicio
A	1,7	

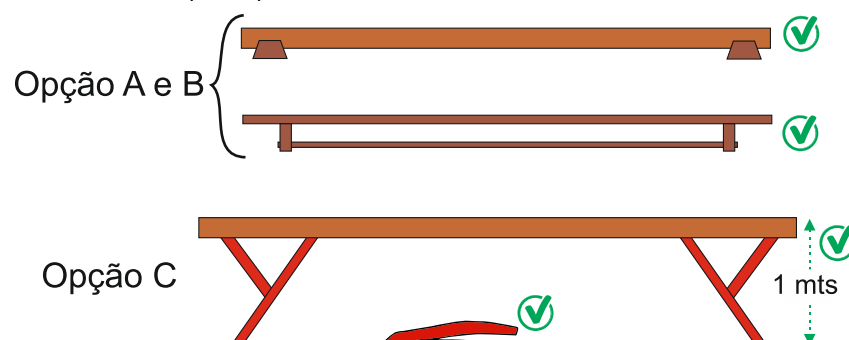
4.1.4.2.2 Opção B – 2,4 pts

Descritivo	2,4
Apresentação	
De pé, no interior das paralelas, saltar para apoio, deslocamento em apoio para a frente (4X)	0,1
Tomada de balanço à frente, elevando as pernas, passando pela posição de ângulo	0,1
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Na descida, afastamento de pernas , apoiando as coxas no banzo	0,1
Elevação da bacia e das pernas até à posição de ângulo fechado com as pernas afastadas	0,1
Coxas no banzo, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente com 1/4 de volta para a direita, colocando as pernas unidas sobre um banzo	0,2
1/4 de volta direita com mudança alternada das mãos	0,1
Tomada de balanço à frente, por flexão das pernas, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente com 1/4 de volta para a esquerda, colocando as pernas unidas sobre um banzo	0,2
1/4 de volta esquerda com mudança alternada das mãos	0,1
Tomada de balanço à frente, por flexão das pernas,	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda com saída facial para a posição de pé costal.	0,2

Opção	DIF	Exercício
B	2,4	

4.1.4.3 Trave - masculino e feminino

Neste nível consoante a opção escolhida podem utilizar um banco sueco, trave baixa ou trave alta. No caso de se utilizar a trave alta, esta tem de estar colocada à altura de 1mts do solo. Pode ser utilizado um trampolim para a subida.



Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

4.1.4.3.1 Opção A – 1,4 pts

Descritivo	1,4
Apresentação	
Subir para a ponta da trave a um pé	0,1
3 passos em pontas	0,3
3 elevações dos calcanhar	0,3
Equilíbrio em pontas (2")	0,1
Levantar a perna direita estendida (2")	0,2
Levantar perna esquerda estendida (2")	0,2
Alguns passos até à ponta do banco/trave, saída com salto de extensão	0,2

Opção	DIF	Exercício
A	1,4	0,1 0,3 0,3 0,1 0,2 0,2 0,2

4.1.4.3.2 Opção B – 1,7 pts

Descritivo	1,7
Apresentação	
Salto para a ponta da trave	0,2
Dois passos, salto em extensão	0,2
Avião	0,3
1/2 volta com os pés em pontas, passo atrás	0,2
1/2 volta com os pés em pontas	0,2
Salto de gato	0,3
Saída com 1/2 pirueta	0,3

Opção	DIF	Exercício
B	1,7	0,2 0,2 0,3 0,2 0,2 0,3 0,3

4.1.4.3.3 Opção C – 2,4 pts

Descritivo	2,4
Apresentação	
Com a juda de reuther, subir a 1 pé para um dos topos da trave	0,5
Levantar a perna direita estendida (2")	0,3
Levantar perna esquerda estendida (2")	0,3
Salto engrupado	0,5
Dois passos em pontas	0,1
Avião	0,4
Salto engrupado de saída	0,3

Opção	DIF	Exercício							
C	2,4	0,5	0,3	0,3	0,5	0,1	0,4	0,3	

4.2 Nível avançado

4.2.1 Solo Masculino

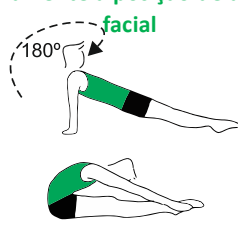
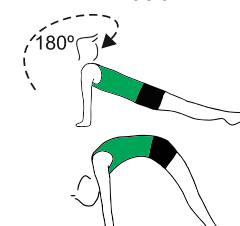
Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

4.2.1.1 Opção A – 3,3 pts

Descritivo			3,3
Apresentação:			
2 a 3 passos, salto de carpa pernas juntas			0,2
Salto engrupado			0,2
Rolamento saltado			0,4
1 pirueta c/ recepção e sentido			0,4
Em sentido eleva uma perna e realiza pino (passagem), rolamento à frente direto e realiza uma das seguintes opções:			0,4
p/ flexão de tronco à frente (2")	p/ deitado seguido de ponte (2")	p/ sentado seguido de espargata frontal ou lateral (2")	0,2
Baloíça o corpo passando por vela p/ a posição de pé em sentido			0,2
Passo à frente seguido de avião (2")			0,2
Em sentido eleva uma perna e realiza roda			0,5
Roda novamente, juntando uma à outra de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada			0,6
Termina em sentido			

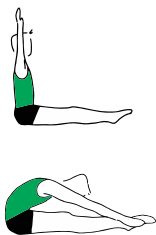
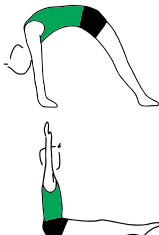
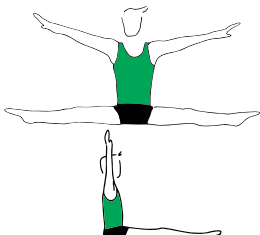
Opção	DIF	Exercício							
A	3,3	0,2	0,2	0,4	0,4	0,2			

4.2.1.2 Opção B – 3,7 pts

Descritivo		3,7	
Apresentação			
2 a 3 passos, salto de peixe		0,5	
Salto em extensão		0,1	
Salto em extensão e recepção		0,1	
Em sentido eleva uma perna e realiza roda a juntar uma e outra perna de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada		0,5	
Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar posição)		0,5	
Pequeno salto p/ a posição de apoio facial (marcar posição) e realiza uma das seguintes opções:		0,2	
rotação p/ apoio dorsal seguido de flexão do tronco à frente (2"), voltando novamente à posição de apoio facial 	rotação p/ apoio dorsal, deita e realiza a ponte (2"), voltando novamente à posição de apoio facial 	espargata frontal ou lateral (2"), apoio facial 	0,4
Pequeno salto p/ a posição de afastamento de pernas c/ tronco a 90° (marcar posição), juntar as pernas até à posição de sentido de pé		0,2	
Em sentido eleva uma perna e realiza pino, marca a posição e destaca uma perna p/ trás voltando novamente à posição de sentido		0,5	
2 a 3 passos, rondada		0,6	
Seguido de salto em extensão c/ recepção		0,1	
Termina em sentido			

Opção	DIF	Exercício									
B	3,7	0,5 0,1 0,1 0,5 0,5 0,2									
		0,4 0,2 0,5 0,6 0,1									

4.2.1.3 Opção C – 5,0 pts

Descritivo		5,0
Apresentação		
2 a 3 passos, salto de mãos		0,6
Salto em extensão		0,1
Salto em extensão e recepção		0,1
Rolamento à frente c/ as pernas afastadas terminando c/ o tronco a 90° (marcar a posição)		0,5
Pino olímpico (passagem por pino) seguido de rolamento à frente e realiza uma das seguintes opções:		0,5
a posição de sentado seguido de flexão do tronco à frente (2")	a posição de sentado, deita e realiza a ponte (2"), volta novamente à posição de sentado	destaca as pernas e realiza espargata frontal ou lateral (2"), junta as pernas p/ a posição de sentado
		
		0,2
Fletir o corpo à frente p/ ganhar balanço e realizar rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar a posição)		0,4
Sobe até à posição de pé, em sentido realiza um passo à frente seguido de avião (2")		0,2
Volta à posição de sentido, elevando a perna à frente realiza roda		0,4
Rondada com 1/2 pirueta, destacando uma das pernas para realizar 1 passo		0,7
Sissone		0,2
Um passo, rondada c/ salto em extensão		0,6
Rolamento atrás c/ salto em extensão e recepção		0,5
Termina em sentido		

Opção	DIF	Exercício									
C	5,0	0,6	0,1	0,1	0,5	0,5	0,2	0,4			
		0,2	0,4	0,5	0,2	0,2	0,5	0,1	0,4	0,1	

4.2.2 Solo Feminino

As alunas escolhem uma das três opções apresentadas.

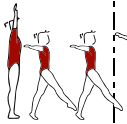
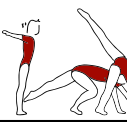
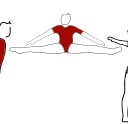
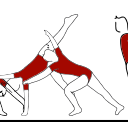
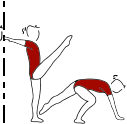
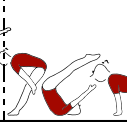
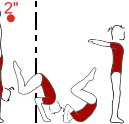
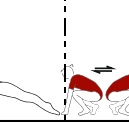
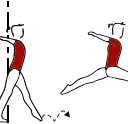
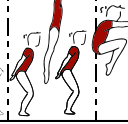
4.2.2.1 Opção A – 3,5 pts.

Descritivo	3,5
Apresentação:	
Troca passo	0,1
Salto de gato	0,2
Sissone	0,2
Balanço para apoio facial invertido, retoma a posição de pé	0,3
Roda, juntando os pés	0,4
Rolamento atrás com as pernas estendidas e afastadas terminando com o tronco na horizontal	0,5
1/4 de volta, e sem tocar no chão espargate ântero-posterior (2")	0,3
1/4 de volta, juntando a perna estendida atrás à perna da frente (sentado c/pernas afastadas)	0,1
Deitar e subir para ponte (2")	0,3
Baixar para deitado, estendendo o corpo e rolar 1/2 pirueta para posição facial	0,2
Puxar as pernas e rolamento à frente	0,5
Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, 1 pirueta	0,4
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
A	3,5	

4.2.2.2 Opção B – 4,0 pts.

Descritivo	4,0
Apresentação	
Troca passo	0,1
Salto de carpas pernas afastadas	0,4
Um passo, balanço para apoio facial invertido (2")	0,7
Rolamento à frente	0,3
Alguns passos , enjambé	0,3
Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida	0,2
Roda, juntando os pés	0,4
Rolamento atrás com pernas estendidas para prancha facial	0,6
Passar para cócoras com as mãos apoiadas e ir para de pé	0,1
Alguns passos salto de extensão	0,1
Salto engrupado	0,2
Alguns passos, salto de peixe,	0,6
Termina com joelho no chão	

Opção	DIF	Exercício
B	4,0	0,1 
		0,4 
B	4,0	0,7 
		0,6 
B	4,0	0,3 
		0,1 
B	4,0	0,3 
		0,2 
B	4,0	0,2 
		0,6 

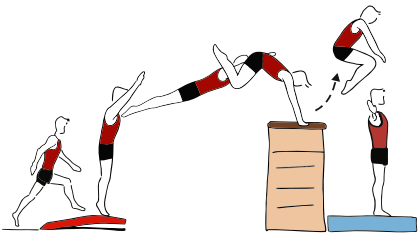
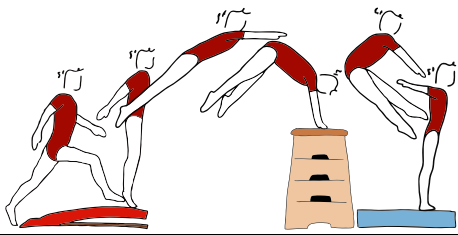
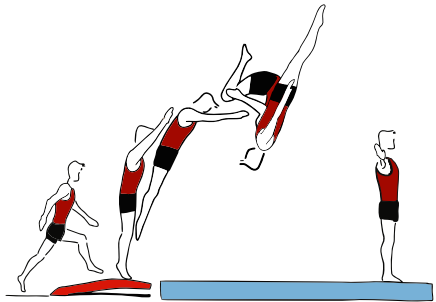
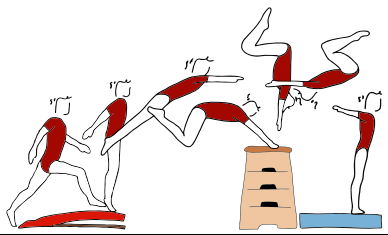
4.2.2.3 Opção C – 4,7 pts.

Descritivo	4,7
Apresentação	
Um passo à frente, ligeiro afundo, 1 pivot com perna livre fletida ou estendida	0,4
Apoio facial Invertido para ponte e subir para de pé	1,0
2 a 3 passos em 1/2 pontas, onda do corpo atrás, levantado os braços até à elevação superior	0,2
1/2 volta sobre os dois pés	0,1
Alguns passos de corrida, salto enjambé	0,2
Salto de gato	0,2
Aranha atrás	0,7
Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com 1/2, passando por avião, terminado em afundo	0,5
Juntar os pés, subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio facial invertido, seguido rolamento à frente	0,8
Alguns passos, rondada c/ salto em extensão	0,6
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercício					
C	4,7	0,4		1,0		0,2	0,1
		0,2		0,2		0,2	
C	4,7	0,7		0,5		0,8	
		0,6					

4.2.3 Salto Masculino e feminino

O aluno, independentemente do género, tem de realizar dois saltos, iguais ou diferentes, de entre as 4 opções existentes.

Opção	DIF	Descritivo	Exercício
A	2,8	Salto entre-mãos engrupado Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de entre-mãos. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	
			Plinto na posição Transversal à altura entre 1,05mts e 1,35mts
B	3,2	Salto de eixo Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	
			Plinto na posição transversal à altura entre 1,05mts e 1,35mts
C	4,0	Mortal à frente engrupado Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no solo após o salto.	
D	4,5	Queda facial engrupada Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial engrupada. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	
			Plinto na posição transversal à altura entre 1,05mts e 1,35mts

4.2.4 Aparelho facultativo

Os ginastas, independentemente do género, podem escolher um dos seguintes aparelhos facultativos:

- Barra fixa
- Paralelas simétricas
- Trave

4.2.4.1 Barra fixa - masculino e feminino

Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

4.2.4.1.1 Opção A – 2,7 pts.

		Descritivo	2,7
		Apresentação	
		Corrida, subida de báscula (bicos) a 1 perna	0,6
		Troca de mãos para supinação	0,1
		Sarilho à frente	0,5
		1/2 volta	0,2
		Duas puxadas de balanço em apoio	0,2
		Volta livre para a posição de pé	0,5
		Saltar para realizar saída de pés e mãos	0,6

Opção	DIF	Exercício
A	2,7	

4.2.4.1.2 Opção B – 3,1 pts.

Descritivo		3,1
Apresentação		
Com apoio, subida de bicos		0,6
Volta à frente encarpado		0,4
Puxada de balanço		0,2
Volta livre à retaguarda a 30º da horizontal, para receção em pé		0,9
Passo, subida de bicos dorsais, 1 balanço em báscula		0,7
Saída à retaguarda com 1/4 de volta		0,3

Opção	DIF	Exercicio
B	3,1	

4.2.4.1.3 Opção C – 3,8 pts.

Descritivo		3,8
Apresentação		
Em suspensão, subida frente		0,7
Puxada horizontal		0,2
Volta de barriga		0,9
Balanço por baixo		0,4
5 balanços completos		1,0
Saída à retaguarda		0,6

Opção	DIF	Exercicio
C	3,8	

4.2.4.2 Paralelas assimétricas - masculino e feminino

Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

4.2.4.2.1 Opção A – 2,7 pts.

Descritivo	2,7
Apresentação	
De pé, no interior das paralelas, saltar para apoio, tomada de balanço à frente, passagem por ângulo	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Na descida, afastamento de pernas, apoiando as coxas no banzo	0,2
Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, balanço à retaguarda colocando o pé direito, sobre o banzo direito	0,2
Balanço à frente da perna esquerda, balanço à retaguarda com junção das pernas	0,2
Balanço à frente, balanço à retaguarda colocando o pé esquerdo, sobre o banzo esquerdo	0,3
Balanço à frente da perna direita, balanço à retaguarda com junção das pernas, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda para apoio elevado com as pernas afastadas até posição de sentado nos banzos	0,2
Deslocar as mãos para trás da bacia, tomada de balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda com saída facial para a posição de pé costal.	0,2

Opção	DIF	Exercício
A	2,7	

4.2.4.2.2 Opção B – 3,1 pts.

Descritivo	3,1
Apresentação	
Numa das entradas das paralelas, pequena corrida, (c/s reuther) saltar para apoio	0,2
Balanço à frente, afastando as pernas e na descida colocar as coxas nos banzos	0,4
Tomada de balanço à frente, com passagem por ângulo e com as pernas afastadas	0,2
Balanço à retaguarda para ângulo de pernas afastadas (2")	0,8
Elevação da bacia à retaguarda, junção das pernas, balanço à frente	0,3
Balanço à retaguarda, balanço à frente para ângulo (2")	0,3
Tomada de balanço à frente, com passagem por ângulo elevado	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
balanço á retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda com saída facial para a posição de pé costal.	0,3

Opção	DIF	Exercício
B	3,1	

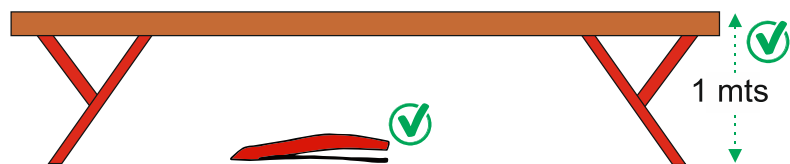
4.2.4.2.3 Opção C – 3,8 pts.

Descritivo	3,8
Apresentação	
Numa das entradas das paralelas, pequena corrida, (c/s reuther) saltar para suspensão	0,3
Balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, Balanço à retaguarda, para apoio braquial	0,3
Balanço frente com elevação máxima da bacia à frente e fecho acentuado das pernas ao tronco (2")	0,7
Contratempo para a posição de sentado com as pernas afastadas e estendidas nos banzos:	0,5
subida para ângulo pernas juntas (2")	0,3
Tomada de balanço à frente	0,1
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente,	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente,	0,2
Saída com 90º de rotação longitudinal para posição de pé lateral às paralelas.	0,8

Opção	DIF	Exercício
C	3,8	

4.2.4.3 Trave - masculino e feminino

A trave tem de estar colocada à altura de 1 mts do solo. Pode ser utilizado um trampolim para a subida.



Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

4.2.4.3.1 Opção A – 2,7 pts.

Descritivo	2,7
Apresentação	
Com as mãos na trave, saltar para a poio facial	0,1
Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave passando uma perna para ficar na posição a cavalo	0,3
Mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2")	0,3
Afastar as pernas e deitar em posição facial	0,2
Apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2")	0,3
Levantar sobre a pernas que estava em elevação atrás	0,1
Dois passos em pontas,	0,2
Meia volta em ponta dos pés	0,2
Troca passo	0,2
Salto engrupado	0,4
Alguns passos até à ponta da trave e saída com salto engrupado	0,4

Opção	DIF	Exercício
A	2,7	

4.2.4.3.2 Opção B – 3.1 pts.

Descritivo		3,1
Apresentação		
Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave com afastamento lateral das pernas (2")		0,6
1/2 volta e ficar em posição a cavalo		0,3
Deitar de costa para a trave		0,2
Rolar atrás para vela (2")		0,4
Rolar à frente para se levantar		0,4
Dois passos, salto enjambé		0,4
salto de gato		0,4
Alguns passos até à ponta da trave, salto de carpa pernas afastadas		0,4

Opção	DIF	Exercício
B	3,1	

4.2.4.3.3 Opção C – 3.8 pts.

Descritivo		3,8
Apresentação		
Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave passando uma perna, sem apoio, para ficar na posição a cavalo		0,5
Mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2")		0,3
Afastar as pernas e deitar em posição facial		0,2
Apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2")		0,3
Levantar sobre a perna que estava em elevação atrás		0,1
Dois passos em pontas, e realiza uma das seguintes opções;		0,2
Meia volta em ponta dos pés	1/2 pivot	0,2
Troca passo e realiza uma das seguintes opções		0,2
Salto engrupado	Enjambé	0,4
Rolamento à frente para de pé		0,8
Alguns passos até à ponta da trave, saída com salto de extensão com uma pirueta		0,6

Opção	DIF	Exercício
C	3,8	

5. 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 de Modalidade.

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Ginástica, 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.

ORGANIZAÇÃO DO PAINEL DE AJUIZAMENTO

Um painel deajuizamento é constituído por juízes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

Os JE pontuam a execução dos exercícios de acordo com um determinado número de critérios. A nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada exercício.

O CP, deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função, tem como funções:

- Pontuar a execução, para que esta sirva de referência ou em caso de falta de juízes esta possa entrar para o cálculo da nota final;
- Aplicar as deduções;
- conferir o valor de dificuldade do exercício de acordo com os elementos realizados/reconhecidos.

5.1.1 Provas de nível local

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de 5 juízes + CP, o mesmo deverá ser constituído respeitando as seguintes prioridades:

- 4 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final);
- 3 JE + 1 CP (em que a nota do CP é apenas de referência não entrando para o cálculo da nota final);
- 2 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final).

5.1.2 Provas de nível regional e nacional:

Nas provas regionais e nacionais (quando existir) o painel de júri das diferentes especialidades/aparelho será constituído por 5 JE e 1 CP. Caso não seja possível formar um painel com 5 JE + 1 CP, o CP poderá substituir um dos JE, isto é, a sua nota deixará de ser apenas nota de referência e entrará também para a fórmula da nota final. Continuando a exercer todas as outras funções como CP.

A nota final de execução de um exercício avaliado por um Painel de 5 juízes resultará da média das 3 notas intermédias dos 5 JE (retirando a nota mais alta e a mais baixa).

A nota final de execução de um exercício avaliado por um painel de 3 juízes resultará da média das notas dos 3 JE e pode ir até às milésimas.

À nota de execução far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo CP e soma-se a nota de dificuldade (em cada um dos aparelhos)

5.1.3 Exemplos das possíveis composições do painel deajuizamento

Exemplo – Painel de Júri com 5 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	$(((JE2+JE3+JE5)/3] + Dificuldade) - Deduções$							

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		Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	$(((JE2+JE3+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções$							

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	$(((JE1+JE2+JE3)/3] + (Dificuldade) - Deduções$					

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

Juízes	JE1	JE2	CP	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	$(((J1+J2+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções$					

5.2 Pontuação

5.2.1 Solo, barra fixa, paralelas simétricas e trave

Das várias opções propostas para estes aparelhos, o aluno tem de optar por uma delas.

A nota final de cada um destes aparelhos é calculada através da média das 3 notas dos JE mais o valor da dificuldade que o aluno realizar. Caso existam deduções, estas serão deduzidas à nota final.

5.2.1.1 Nota de Dificuldade - D

Cada uma das opções dos esquemas propostos, existe uma nota de partida de dificuldade. Esta está de acordo com o grau de complexidade dos esquemas.

A nota de dificuldade é calculada pela soma do valor de cada um dos elementos que compõe o esquema e que vêm descritas nas diferentes opções propostas neste regulamento.

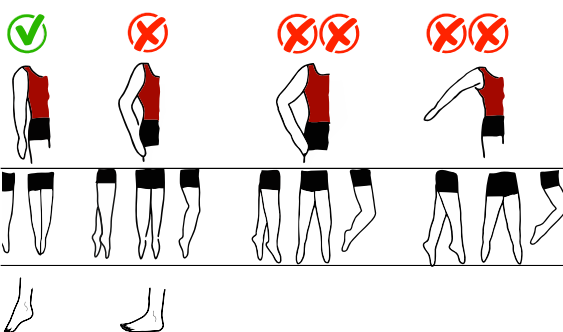
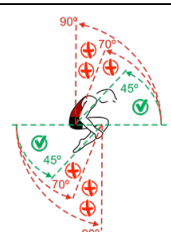
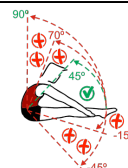
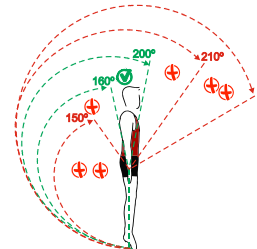
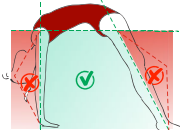
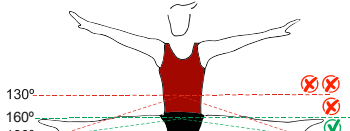
Nota: caso o aluno apresente algum elemento obrigatório em ordem diferente à que é exigida o elemento contará como executado para a sua nota de dificuldade. A penalização será aplicada na nota de execução (Coreografia/fluidez).

5.2.1.2 Nota de execução do exercício – E

A nota máxima de execução para cada juiz por aparelho é de 10 pts., e é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

✓ atitude gímnica (máx. 2,5 pts.)					
Descrição		Avaliação			
O ginasta deve revelar uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida.		sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas
		2,5	2,00	1,50	1,00
✓ ritmo de execução dos elementos (máx. 2,5 pts.)					
Descrição		Avaliação			
O ginasta, executa corretamente os elementos do exercício escolhido, cumprindo os tempos de paragem obrigatória, bem como as corridas ou passos necessários para que os elementos sejam bem realizados		Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas
		2,5	2,00	1,50	1,00
✓ coreografia/fluidez (máx. 2,5 pts.)					
Descrição		Avaliação			
O ginasta cumpre a sequência escolhida ligando os diferentes elementos sem hesitações, quebras ou paragens.		Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas
		2,5	2,00	1,50	1,00

✓ **correção técnica (máx. 2,5 pts.)**

Descrição		Avaliação				
Verificar se no alinhamento dos segmentos corporais as posições relativas dos membros superiores ou inferiores estão adequadas às exigências técnicas; Verificar a definição dos ângulos corporais, a estabilidade nas receções e a flexibilidade realativa ao exercício executado.		Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	mais de 4 falhas
		2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
		← os membros superiores devem estar estendidos e junto ao corpo sempre que possível;				
		← as pernas e os pés devem estar juntos em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas;				
		← os pés durante toda a fase aérea devem estar sempre em extensão				
		← <u>Posição engrupada</u> O ângulo entre as coxas e o tronco inferior 45º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 45º				
		← <u>Posição encarpada</u> O ângulo entre o tronco e as coxas inferior 45º				
		← <u>Posição emprachada</u> O ângulo entre o tronco e as coxas superior a 160º e inferior a 200				
		← <u>ponte</u> pernas e braços sempre esticados				
		← <u>espargata</u> o angulo de abertura de pernas superior a 160º				
RECEÇÃO - considera-se instabilidade na receção sempre que houver movimentos adicionais para se manter o equilíbrio.						

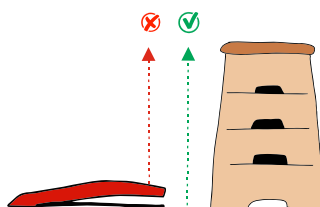
5.2.2 Saltos

O aluno, tendo em conta as opções disponíveis, realiza dois saltos, que podem ser iguais ou diferentes.

Em cada salto, a sua nota é calculada pelo somatório da nota de dificuldade com a média das 3 notas de execução, à qual se aplicarão deduções, caso existam. A nota final do salto é a média das notas dos dois saltos realizados.

As provas de nível avançado devem realizar-se utilizando um plinto (Plinto Sueco – piramidal de 6 caixas). Na ausência de plinto poderá utilizar-se cavalo com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.

A altura do plinto medida a partir do chão e poderá variar de acordo com a altura do ginasta e/ou escalão. Esta deverá ficar como o especificado na descrição dos exercícios obrigatórios, e nunca abaixo.



Deve ser utilizado um trampolim tipo *Reuther*. A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto é de escolha livre.

Durante a prova, no mesmo grupo de trabalho, quando a altura do plinto for variável é possível ser alterada a ordem de passagem do grupo de modo a agilizar a operacionalização da mesma. Assim, no período de aquecimento o CP poderá ordenar o seu grupo de acordo com a altura do plinto. Caso a ordem de passagem seja diferente da inicialmente prevista os JE devem ser alertados para esta situação pelo CP.

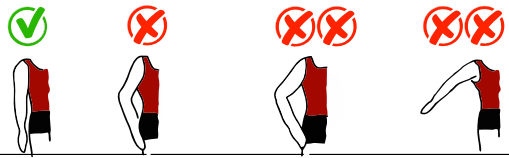
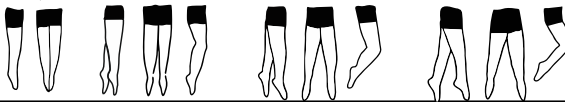
Para a realização de cada exercício o aluno tem duas tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a segunda tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

5.2.2.1 Nota de execução

A nota máxima de execução para cada juiz e para este aparelho é de 10 pts., e é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

✓ Amplitude do salto						
Descrição		Avaliação				
Verificação da relação entre a altura dos ombros do ginastas e a altura a que os ombros são projetados após o contacto com o plinto/bock		Acima da cabeça	entre os ombros e a cabeça	entre os ombros e o peito	entre o peito e o abdômen	
		2.5	2.00	1.50	1.00	

✓ **Alinhamento dos segmentos corporais (2.5 pts. máx.)**

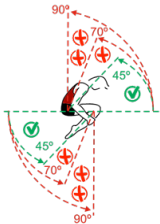
Descrição	Avaliação					
Verificar se as posições relativas dos membros superiores ou inferiores estão adequadas às exigências técnicas:		Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	mais de 4 falhas
		2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
		← os membros superiores devem estar estendidos e junto ao corpo sempre que possível; ← as pernas e os pés devem estar juntos em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas;				
		← os pés durante toda a fase aérea devem estar sempre em extensão.				

✓ **Estabilidade na recepção (2.5 pts. máx.)**

Descrição		Avaliação				
Na recepção o ginasta tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático.		não mexe	desequilíbrio e/ou q1 passo	2 passos ou 1 salto	e/ou 3 passos, saltos, mãos no chão	queda após a recepção
		2,50	2,00	1,50	1,00	0,50

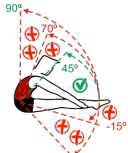
✓ **Definição de posições/ângulos corporais (2.5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
Definição das posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Fechos e aberturas de ângulos corporais, manutenção do eixo de rotação de acordo com as características do modelo de execução de cada elemento gímico.	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	mais de 4 falhas
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50



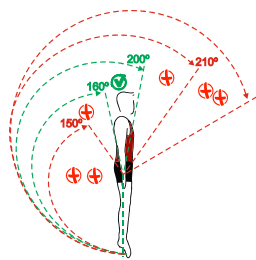
← Posição encurpada

O ângulo entre as coxas e o tronco inferior 45°, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 45°



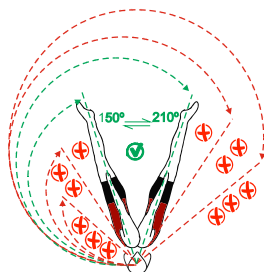
← Posição encurpada

O ângulo entre o tronco e as coxas inferior 45°



← Posição emprachada

O ângulo entre o tronco e as coxas superior a 160° e inferior a 200



← aberturas

A abertura dos saltos engrupados e encarpadoa abertura devem ocorrer entre os 150° e os 210°

5.3 Deduções

As deduções são realizadas, pelo CP e tem em consideração o seguinte quadro:

Solo, Trave e Facultativo	
Motivo	Dedução
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,1 pts cada
Saída do praticável (solo)	0,1 pts cada
Desiquilíbrio	0,2 pts cada
Tocar, agarrar o aparelho sem queda	0,3 pts cada
Duração das paragens obrigatórias de 2 segundos	
apenas 1 segundo	0,2 pts cada
menos de 1 segundo	0,4 pts cada
Execução de elementos suplementares (facilitadores)	0,3 pts cada
Quedas	0,5 pts cada
Intervenção do professor durante a realização do exercicio	
falar, fazer sinais (gestuais ou verbais ou simulações)	1,0 pts cada
intervenção/ajuda física	2,0 pts cada
Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts

Saltos	
Motivo	Dedução
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,1 pts cada
Tocar, agarrar o aparelho sem queda	0,3 pts
Intervenção do professor durante a realização do exercicio	
falar, fazer sinais (gestuais ou verbais ou simulações)	1,0 pts cada
intervenção/ajuda física	2,0 pts cada
Quedas	0,5 pts
Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts

6. CLASSIFICAÇÕES

Na Ginástica Artística as classificações são individuais e por género.

É vencedor, o(a) aluno(a) que obtiver melhor pontuação no conjunto dos exercícios do programa facultativo de acordo com o somatório das notas obtidas no **Solo, Aparelho Facultativo e média dos dois Saltos**.

6.1 Critérios de desempate

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo seguintes critérios de desempate:

- I. O(a) aluno(a) com menor valor de deduções nas três especialidades – Solo, Aparelho e Salto;
- II. Melhor nota de Execução de solo, sem a dificuldade
- III. Melhor nota de Execução do aparelho facultativo, sem a dificuldade
- IV. Melhor nota de Execução de salto, sem a dificuldade

7 LEGENDAS DOS ESQUEMAS GRÁFICOS



nos esquemas de solo, quando no elemento de dificuldade aparece uma figura com um maillot de cor verde, significa que os ginastas podem escolher uma das 3 opções de flexibilidade que são sugeridas no descritivo.



os elementos assinalados com este símbolo devem ser marcados com uma paragem de 2 segundos.



este símbolo entre duas figuras equivale a vir para trás nessa execução sem mudança de direção ou sentido.

8 CASOS OMISSOS

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