

REGULAMENTO ESPECÍFICO

ACROBÁTICA

2013 - 2017

(Revisto em setembro de 2016)



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	P. 2
2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO	P. 3
3. PROGRAMA TÉCNICO	P. 3
4. AJUIZAMENTO E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO	P. 5
4.1. NÍVEL 1 e 2	P. 6
4.2. NÍVEL 3	P. 17
5. CLASSIFICAÇÕES	P. 31
6. EQUIPAMENTOS DE PROVA	P. 32
7. CASOS OMISSOS	P. 33

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Acrobática realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar e em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Regulamento dos Desportos Gímnicos 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.

NOTA PRÉVIA

Na Ginástica Acrobática do Desporto Escolar os alunos/ginastas encontram-se agrupados por níveis: 1, 2 e 3.

Nas provas da fase Local participam todos os níveis (1, 2 e 3), apenas o nível 3 terá acesso às fases Regional e Nacional.

O presente Regulamento Específico define as estruturas dos exercícios, programas e regras de avaliação distintas para nível 1, 2 e 3.

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

1ª - Regras e considerações gerais, a observar, em todos os níveis;

2ª- Ajuizamento, pontuação, estrutura e composição de exercícios de nível 1 e 2;

3ª- Ajuizamento, pontuação, estrutura e composição de exercícios de nível 3;

Esta diferenciação pretende dar resposta às necessidades detetadas nos diferentes níveis de participação.

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos em vigor, pelo que se aconselha a leitura atenta do mesmo.

2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO

A competição deverá decorrer simultaneamente para as diferentes especialidades. A constituição dos grupos de trabalho e a ordem de apresentação será definida por sorteio realizado pela organização da prova.

Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 10 Pares/Grupos. Assim, sempre que necessário constituir-se-ão vários grupos de trabalho ou montar-se-ão mais áreas de competição (áreas de competição por nível ou especialidade). 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 3 - trios femininos, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel.

3. PROGRAMA TÉCNICO

O Programa do Desporto Escolar para a Ginástica Acrobática inclui exercícios obrigatórios e/ou exercícios facultativos dependendo do nível técnico do aluno:

- Nível 1: consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios (par/grupo e individuais) ordenados livremente (com ou sem acompanhamento musical).
- Nível 2: consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos (par/grupo e individuais) ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical.
- Nível 3: consiste na realização de um exercício composto por elementos facultativos (par/grupo e individuais) ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical.

NÍVEL		ESPECIALIDADES	PROGRAMA	EXIGÊNCIAS
NÍVEL 1	Infantis e Iniciados	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	Obrigatório	Elementos obrigatórios até 2'30" com ou sem acompanhamento musical
NÍVEL 2	Todos os escalões	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	Obrigatório e facultativo	Elementos obrigatórios e facultativos até 2'30" com acompanhamento musical

(continua)

(continuação)

NÍVEL 3	Todos os escalões	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	Facultativo	Elementos facultativos até 2'30" com acompanhamento musical
---------	-------------------	--	-------------	---

- A apresentação do exercício será feita numa área útil de trabalho de 12m x 12m.
- Os exercícios de nível 2 e 3 têm de ser executados com música. Os exercícios de nível 1 poderão ou não ter acompanhamento musical.
- 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, de forma negativa, referências sexistas, homofóbicas, religiosas, discriminatórias em geral.

DURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

- Todos os exercícios têm uma duração máxima de 2 minutos e 30 segundos. Não existe limite mínimo estipulado.
- O primeiro movimento realizado, por um ou mais ginastas, a partir da posição inicial é considerado como o início do exercício.
- O final do exercício é uma nova posição estática, que, no nível 2 e 3 (e no nível 1, caso se opte por acompanhamento musical), deve coincidir com o final da música.

ACOMPANHAMENTO MUSICAL

- A escolha do acompanhamento musical é livre. Só são aceites músicas instrumentais sem voz (a voz pode ser utilizada como instrumento musical). "Olé" misturado com a música é autorizado.
- A reprodução musical deve ser de boa qualidade, num 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, não existindo qualquer tipo de penalização por realizar o restante exercício sem música e a sua cronometragem para;
- Se ocorrer uma falha técnica devido a erro na música os ginastas devem parar ou não iniciar o exercício e o CP redirecciona a apresentação do exercício para o final do grupo;
- Uma vez terminado, com ou sem música, o exercício não pode ser repetido.

4. AJUIZAMENTO E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

De acordo com o especificado no Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar em vigor, pp. 17, artigo 24º, “1. Em todos os jogos/provas da fase local, regional e nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz/árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Excetuando-se as modalidades cujo regulamento específico ou da prova contemple outro número de árbitros ou outras formas de arbitragem.”

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, pp. 11 “todos os GE devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.

CARTAS DE COMPETIÇÃO

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

Deverão ser devidamente preenchidas pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa, de acordo com as instruções constantes nas mesmas e enviadas, antes da realização da competição, para a entidade organizadora da prova em data a definir por esta.

As CC de Nível 1 dispõem de uma folha onde constam os diferentes elementos técnicos e respectiva numeração, de modo a permitir a sua ordenação.

Os elementos técnicos dos níveis 2 e 3 encontram-se numerados nas tabelas de elementos do presente regulamento, pelo que o preenchimento das CC deverá ser feito com base nesta numeração.

ESPECIALIDADES

As especialidades incluídas nas diferentes provas de Ginástica Acrobática do Desporto Escolar são as seguintes:

- Pares femininos
- Pares masculinos
- Pares mistos
- Grupos femininos (Trios)
- Grupos masculinos (Trios)

CONSTITUIÇÕES DE PARES E GRUPOS

Os pares ou grupos podem ser constituídos livremente.

Cada aluno só pode ter uma participação em cada especialidade.

4.1. NÍVEL 1 e 2

ORGANIZAÇÃO DO JÚRI

Sempre que possível, devem pontuar estas provas 5 juízes e 1 Chefe de Painel (CP).

A nota de cada juiz será o somatório da pontuação de Execução (E).

O CP, que deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função, fará as Deduções (Dd), e verificará a Composição (C) do exercício, isto é, o cumprimento das exigências técnicas. Poderá também pontuar a área de Execução, de modo a que a sua nota possa servir de referência em caso de necessidade.

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

J1	J2	J3	J4	J5	CP
+ alta			+		Composição
			baixa		Deduções

$$((J2+J3+J5)/3) + \text{Composição} - \text{Deduções}$$

No caso de não ser possível constituir um painel de 5 juízes, pontuarão a prova 3 juízes e 1 CP.

Cada juiz, bem como, o CP mantém as mesmas 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.

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes

J1	J2	J3	CP
			Composição
			Deduções

$$((J1+J2+J3)/3) + \text{Composição} - \text{Deduções}$$

Quer em painéis constituídos por 5 ou 3 elementos, 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. Continuado a exercer todas as outras funções como Chefe de painel.

Esta nota poderá ir até às milésimas.

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

PONTUAÇÃO

A pontuação irá incidir sobre duas áreas: **Composição (C)** e **Execução (E)**.

Cada juiz pontua a área de Execução (E) = Nota de 1 Juiz.

O CP confirma a Composição (C) e aplica as deduções (Dd).

- Nos níveis 1 e 2 a nota final a atribuir a cada aluno será a média das pontuações dos juízes de Execução, à qual se soma a nota de Composição e se aplicam as respectivas Deduções (Dd) aplicadas pelo Chefe de Painel:

$((\text{Média das pontuações de 3 juizes de execução}) + \text{pontuação de Composição}) - \text{Deduções}$

NOTA DE COMPOSIÇÃO

A nota de Composição (C) é atribuída relativamente ao cumprimento das exigências técnicas, isto é, de acordo com o número de elementos Obrigatórios e/ou Facultativos exigido e apresentado nas Cartas de Competição. Esta nota é atribuída pelo Chefe de Painel.

Tabela de pontuação para Composição do Exercício em Ginástica Acrobática nível 1 e 2.

Número de elementos não executados	Nota
0	Excelente = 2,5
1	Muito Bom = 2
2	Bom = 1,5
3	Suficiente = 1
4 ou +	Fraco = 0

NOTA DE EXECUÇÃO

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

- Atitude Gímnica – Apresentação, postura, expressão, empenho, motivação para a execução.

- Correção Técnica – 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).
- Ritmo de Execução do Exercício – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnico (manutenção de elementos de par/grupo e individuais).
- Coreografia / Relação Música Movimento/ Fluidez – 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. Originalidade.

Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos

No nível 1 deverá ser inculcada aos alunos a necessidade de manutenção de uma posição estática nos elementos de par/grupo e individuais que assim o exijam. Caso na execução do seu exercício o par/grupo não revele o ritmo apropriado a cada elemento gímnico, tal deverá ser alvo de penalização na nota de Execução no critério “Ritmo de execução do exercício”.

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

Nota:

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

DEDUÇÕES

O Chefe de Painel fará as **Deduções** (Dd) à nota final nos seguintes casos:

- Saídas do praticável - 0,3 pontos por cada;
- Tempo a mais no exercício - até 10 seg. 0,3 pontos;
- mais que 10 seg. 0,5 pontos;

- Faltas de tempo (nível 2): por cada segundo em falta nos elementos de par/grupo (que deverão ser mantidos 3 segundos) e nos elementos individuais (que deverão ser mantidos 2 segundos) – 0,1 pontos cada segundo;
- Elementos técnicos repetidos e quedas – 1,0 ponto por cada;
- Desmoronamento e tentativa de realizar elementos - 0,5 pontos por cada;
- Assistência verbal do treinador – 0,3 pontos cada;
- Assistência verbal do(o) colegas (s) do par/grupo – 0,3 pontos cada;
- Intervenção/ajuda física do treinador – 0,5 pontos cada;
- Marcas no praticável – 0,5 pontos cada;
- Colchão/tapete no praticável – 0,5 pontos;
- Música contendo palavras – 0,5 pontos;
- Uso de Acessórios – 0,3 pontos;
- Roupa interior visível/ Partes corporais expostas – 0,3 pontos;
- Maquilhagem não adequada às exigências do regulamento - 0,3 pontos;
- Fatos não adequados às exigências do regulamento – 0,5 pontos;
- Comportamento antidesportivo na área de competição – 1,0 ponto;

ESTRUTURA E COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Nível 1

Pares: Exercício composto por elementos obrigatórios sendo cinco (5) de pares e quatro (4) individuais, ordenados livremente, com ou sem música.

Grupos: Exercício composto por elementos obrigatórios sendo cinco (5) de grupo e quatro (4) individuais, ordenados livremente, com ou sem música.

Os elementos obrigatórios de par/grupo e individuais encontram-se nas tabelas que constam no presente regulamento.

Nível 2

Pares: Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de pares, três (3) elementos facultativos de pares (um de cada Grupo - A, B e C) e quatro (4) elementos facultativos individuais (um de cada Grupo – A, B, C e D, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão). Os elementos de pares e individuais são ordenados livremente e de acordo com a música.

Grupos: Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de grupo, três (3) elementos facultativos de grupo (um de cada Grupo A, B e C) e quatro (4) elementos facultativos individuais

(um de cada Grupo – A, B, C e D, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão). Os elementos de grupo e individuais são ordenados livremente e de acordo com a música.

Os elementos obrigatórios e facultativos de par/grupo e Individuais encontram-se nas tabelas apresentadas neste regulamento.

Os elementos obrigatórios devem ser realizados tal como se encontram nas tabelas.

Os elementos facultativos do nível 2, apresentados nas tabelas podem ser coreografados, podendo a sua interpretação estética ser variável, desde que se mantenha a forma e estrutura acrobática básica do mesmo.

Os elementos facultativos individuais a seleccionar (um de cada grupo) deverão ser, para os ginastas do mesmo par/grupo, obrigatoriamente do mesmo grupo, podendo pertencer a linhas diferentes. Isto é, podem ser elementos iguais ou diferentes para os elementos do mesmo par/grupo, no entanto, terão de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão. Caso sejam elementos diferentes, deverão os 2 elementos vir indicados na mesma “caixa” da carta de competição (p.e. Num exercício um par realiza como 3º elemento uma bandeira por um ginasta e um avião por outro, na “caixa nº3” da carta de competição deverão estar representados os 2 elementos.)

A repetição de elementos já executados é penalizada.

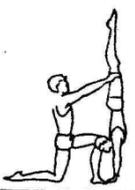
Os elementos de par/grupo e individuais podem ser ordenados livremente.

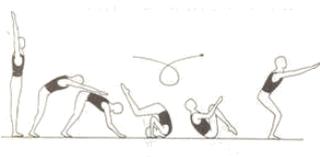
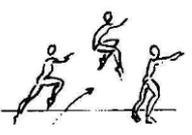
TABELAS DE ELEMENTOS GÍMNICOS

COMPETIÇÃO DE PARES (FEMININOS, MASCULINOS E MISTOS)

NÍVEL 1

Exercício composto por elementos obrigatórios sendo cinco (5) de pares e quatro (4) individuais, ordenados livremente, com ou sem música.

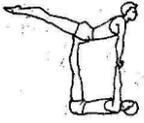
ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES				
OBRIGATÓRIOS				
Elemento nº 1	Elemento nº 2	Elemento nº 3	Elemento nº 4	Elemento nº 5
				

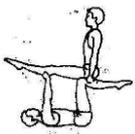
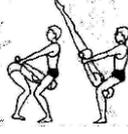
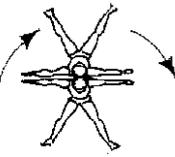
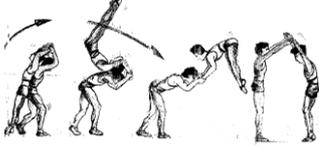
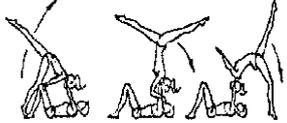
ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS			
OBRIGATÓRIOS			
Elemento nº 6	Elemento nº 7	Elemento nº 8	Elemento nº 9
			
Vela	Ponte	Rolamento engrupado à frente	Gato

Nota: Todos os elementos técnicos devem ser utilizados.

NÍVEL 2

Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de pares, três (3) elementos facultativos de pares (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada Grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente e de acordo com a música.

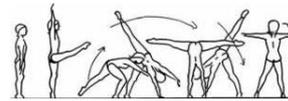
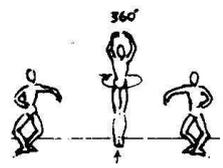
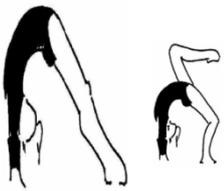
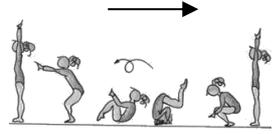
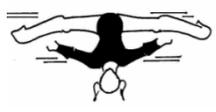
ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES			
OBRIGATÓRIOS			
	3"		3"
	1		2

ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES			
FACULTATIVOS			
Escolher um de cada Grupo			
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	
			
3"	3"		
3	8	13	
			
3"	3"		
4	9	14	
			
3"	3"		
5	10	15	
			
3"	3"		
6	11	16	
			
3"	3"		
7	12	17	

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS

FACULTATIVOS

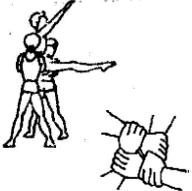
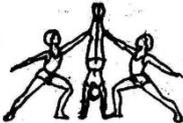
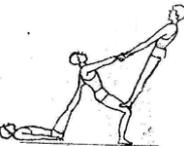
Escolher um de cada Grupo (igual ou diferente para os 2 ginastas).

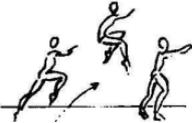
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
 <p align="right">2"</p> <p align="right">32</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">36</p>	 <p align="right">40</p>	 <p align="right">36°</p> <p align="right">44</p>
Bandeira	Espargata antero-posterior	Roda	Piruetta – 360°
 <p align="right">2"</p> <p align="right">33</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">37</p>	 <p align="right">41</p>	 <p align="right">45</p>
Avião	Espargata lateral	Enrolam. à frente c/ saída de m.i. afastados e estendidos	Pivot – 360°
 <p align="right">2"</p> <p align="right">34</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">38</p>	 <p align="right">42</p>	 <p align="right">46</p>
"Pino" de cabeça	Ponte	Enrolam. engrupado atrás	Gazela
 <p align="right">2"</p> <p align="right">35</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">39</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">43</p>	 <p align="right">47</p>
Vela	Folha	Apoio facial invertido	Corsa

COMPETIÇÃO DE GRUPOS (Trios Femininos e Trios Masculinos)

NÍVEL 1

Exercício composto por elementos obrigatórios sendo cinco (5) de grupo e quatro (4) individuais, ordenados livremente, com ou sem música.

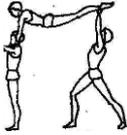
ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS				
OBRIGATÓRIOS				
Elemento nº 1	Elemento nº 2	Elemento nº 3	Elemento nº 4	Elemento nº 5
				

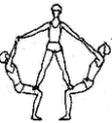
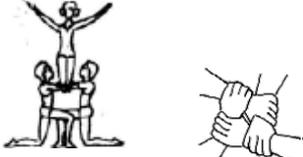
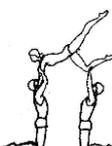
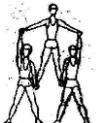
ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS			
OBRIGATÓRIOS			
Elemento nº 6	Elemento nº 7	Elemento nº 8	Elemento nº 9
			
Vela	Ponte	Enrolam. engrupado à frente	Gato

Nota: Todos os elementos técnicos devem ser utilizados.

NÍVEL 2

Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de grupo, três (3) elementos facultativos de grupo (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos facultativos individuais (um de cada Grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente e de acordo com a música.

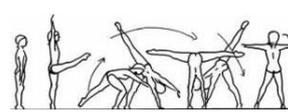
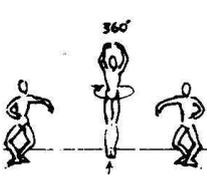
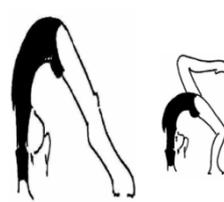
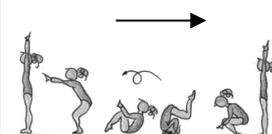
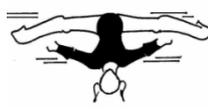
ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS	
OBRIGATORIOS	
	3"
18	19
	3"

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS		
FACULTATIVO		
Escolher um de cada Grupo		
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
		
3"	3"	3"
20	24	28
		
3"	3"	3"
21	25	29
		
3"	3"	3"
22	26	30
		
3"	3"	3"
23	27	31

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS

FACULTATIVOS

Escolher um de cada Grupo (igual ou diferente para os 2 ginastas).

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
 <p align="right">2"</p> <p align="right">32</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">36</p>	 <p align="right">40</p>	 <p align="right">360°</p> <p align="right">44</p>
Bandeira	Espargata antero-posterior	Roda	Piruetta – 360º
 <p align="right">2"</p> <p align="right">33</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">37</p>	 <p align="right">41</p>	 <p align="right">45</p>
Avião	Espargata lateral	Enrolam. à frente c/ saída de m.i. afastados e estendidos	Pivot – 360º
 <p align="right">2"</p> <p align="right">34</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">38</p>	 <p align="right">42</p>	 <p align="right">46</p>
"Pino" de cabeça	Ponte	Enrolam. engrupado atrás	Gazela
 <p align="right">2"</p> <p align="right">35</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">39</p>	 <p align="right">2"</p> <p align="right">43</p>	 <p align="right">47</p>
Vela	Folha	Apoio facial invertido	Corsa

4.2. NÍVEL 3

Organização do Júri

O painel de juizes para o nível 3 é composto por:

- 2 Juizes de Execução (JE)
- 2 Juizes de Artística (JA)
- 1 Juiz Chefe de Painel (CP)
- 1 Juiz de Tempo (JT)

O número de juizes por painel poderá variar, sempre para cima do que é indicado. Isto é, caso existam condições para tal, a organização poderá aumentar para 3, 4 ou 5 o número de elementos (JE e JA), mantendo a média das notas no caso de 3 juizes e a média das notas intermédias (retirando as notas mais alta e mais baixa) no caso de 4 ou 5 juizes.

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, que deverá ser alguém com formação adequada e competências para a função, confirmará a dificuldade, verificará a composição do exercício e fará as respetivas deduções.

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.

Nota Final do Exercício

No nível 3 a nota final será a soma da média das notas dos juizes de Execução, com a média das notas dos juizes de Artística, com a nota de Dificuldade. A este resultado far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo Chefe de Painel.

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

Esta nota poderá ir até às milésimas.

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

Avaliação/pontuação

No nível 3 a avaliação irá incidir sobre as seguintes áreas: **Execução (E), Artística (A), Dificuldade (D) e Deduções (Dd).**

NOTA DE EXECUÇÃO

Nota máxima de Execução - 10 pontos. É a 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 diferentes elementos (individuais e/ ou par/grupo) ao longo do exercício:

- alinhamento dos segmentos corporais (1,5 pts.) - amplitude, alinhamento e tonicidade corporal adequada à execução dos elementos.
- extensão dos pés (1 pts.);
- flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas dos diferentes elementos (1,5 pts.);
- definição de ângulos corporais (1,5 pts.) – membros inferiores acima da horizontal na execução de um ângulo, apoio facial invertido na vertical, prancha na horizontal, definição da posição engrupada, encarpada ou empranchada;
- Estabilidade na execução (1,5 pts.) – Execução segura, sem instabilidades ou tremores do base ou do volante na construção, subidas e manutenções estáticas, ou na execução de transições. Estabilidade do(s) base(s), sem reajustamentos/alterações na posição de suporte ou antes de empurrar ou lançar.
- Estabilidade das receções (1,5 pts.) – receções seguras nos diferentes elementos apresentados, sem passos adicionais ou ajustes.
- Flexibilidade (1,5 pts.) – flexibilidade dos executantes adequada às exigências técnicas de cada elemento apresentado.

NOTA ARTÍSTICA

Nota máxima de Artística - 10 pontos. 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.

O exercício é apresentado ao público, de frente para os juizes.

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

- Harmonia entre música e exercício - Lógica e sincronismo na relação da movimentação com a música (1,0 pt.).
- Expressão facial e corporal – Expressão facial dos executantes de acordo com a música, expressão corporal revelando motivação e empenho, projetando emoções (1,0 pt.).
- Distribuição dos elementos ao longo do exercício – Relação equilibrada na distribuição dos elementos coreográficos e técnicos ao longo do exercício (1,25 pts.).
- Variedade de conteúdo – Variedade de elementos coreográficos e técnicos ao longo do exercício (1,25 pts.).
- Variedade na qualidade e ritmo do movimento - alterações na velocidade de execução (lenta, média, rápida) e diferentes qualidades de movimentos apresentada (leve, forte, suspenso, sincopada) (1,0 pt.).
- Sincronismo – Sincronização lógica e harmoniosa entre os elementos do par/grupo (1,25 pts.).
- Níveis de ocupação do espaço - Utilização dos 3 níveis de espaço: baixo (chão), médio e alto (acima da cabeça do base) (0,75 pts.).
- Utilização do praticável em diversas direções - Deslocamentos longitudinais, transversais e diagonais (0,75 pts.).
- Ocupação do praticável - Utilização dos 4 quadrantes e centro do praticável – (1,25 pts.).
- Final do exercício coincidente com a música (0,5pt.)

Nota: Os descritores para a pontuação de Execução e Artística encontram-se na Carta de Competição.

NOTA DE DIFICULDADE

A nota de Dificuldade (D) tem por base as tabelas presentes neste documento para o nível 3.

Nota máxima de dificuldade:

- Pares = 6 pontos;
- Trios = 5 pontos;

Apenas os elementos de par/grupo 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, cabará à entidade organizadora da prova verificar o nível de dificuldade (0,1; 0,25; 0,5; 0,75 e 1) de cada elemento nas diferentes especialidades em competição.

As Cartas de Competição terão que ser enviadas até à data estipulada no regulamento da mesma.

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

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

DEDUÇÕES

O Chefe de Painel fará as **deduções (Dd)** à nota final no caso de haver:

- Saídas do praticável - 0,3 pontos por cada;
- Tempo a mais - até 10 seg. - 0,3 pontos;
- mais que 10 seg. - 0,5 pontos;
- Elementos técnicos repetidos e quedas – 1,0 ponto por cada;
- Desmoronamento e tentativa de realizar elementos - 0,5 pontos por cada;
- Assistência verbal do treinador – 0,3 pontos cada;
- Assistência verbal do(o) colegas (s) do par/grupo – 0,3 pontos cada;
- Intervenção/ajuda física do treinador – 0,5 pontos cada;
- Apoio adicional de um dos colegas auxiliando na execução – 0,5 pontos cada;
- Marcas no praticável – 0,5 pontos cada;
- Colchão/tapete no praticável – 0,5 pontos;

- Música contendo palavras – 0,5 pontos;
- Uso de Acessórios – 0,3 pontos;
- Roupa interior visível/ partes corporais expostas – 0,3 pontos;
- Maquiagem não adequada às exigências do regulamento - 0,3 pontos;
- Fatos não adequados às exigências do regulamento – 0,5 pontos;
- Não apresentação aos juízes nos início e/ou final do exercício - 0,2 pontos cada;
- Comportamento antidesportivo na área de competição – 1,0 ponto;
- Faltas de tempo: por cada segundo em falta nos elementos de par/grupo (que deverão ser mantidos 3 segundos) e nos elementos individuais (que deverão ser mantidos 2 segundos) - 0,2 pontos;
- Elemento dinâmico iniciado e não completado:
 - Elemento incompleto – 0,5 pontos;
 - Queda – 1 ponto;
- Elemento de par/grupo ou individual em falta – 0,5 pontos cada;
- Elemento realizado e não declarado – 0,5 pontos cada;
- Elementos realizados fora de ordem declarada – 0,2 pontos;

ESTRUTURA E COMPOSIÇÃO DOS EXERCÍCIOS

O exercício de Pares (femininos, masculinos ou mistos) de nível 3 é constituído por:

- **Seis (6) elementos facultativos de par**, constantes das tabelas de nível 3 presentes neste regulamento com os respetivos valores de dificuldade, sendo quatro (4) de Equilíbrio e dois (2) Dinâmicos.
- **No mínimo quatro (4) e no máximo seis (6) elementos facultativos individuais** constantes das tabelas de nível 3 presentes neste regulamento.

O exercício de Grupos (Trios femininos ou masculinos) de nível 3 é constituído por:

- **Cinco (5) elementos facultativos de Grupo** constantes das tabelas de nível 3 presentes neste regulamento com os respetivos valores de dificuldade, sendo três (3) de Equilíbrio e dois (2) Dinâmicos.
- **No mínimo quatro (4) e no máximo seis (6) elementos facultativos individuais** constantes das tabelas de nível 3 presentes neste regulamento.

Não é permitida a realização de elementos de par/grupo a mais dos que são exigidos como requisitos de construção do exercício. Por cada elemento a mais será aplicada uma penalização de 0,5 pontos por elemento realizado e não declarado. Considerando-se por elemento de par/grupo de Equilíbrio aquele em que os ginastas têm de permanecer durante 3 segundos numa determinada posição e por elemento de par/grupo Dinâmico aquele em que exista fase de voo.

Relativamente aos elementos individuais e à sua inclusão no exercício existem condicionantes a observar, que se encontram descritas à frente, no ponto “Elementos Individuais”.

Todos os elementos de par/grupo e individuais facultativos (de quatro a seis), exigidos para o cumprimento de requisitos e constantes das tabelas apresentadas neste regulamento para nível 3, são ordenados livremente e têm de ser declarados na CC.

- Os elementos devem 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 pontos por cada alteração.
- Se os elementos declarados na CC (de par/grupo ou individuais) não forem realizados, haverá lugar a penalização de composição – 0,5 pontos por cada elemento em falta.
- Se forem realizados elementos que não constem da CC, haverá lugar a penalização por elemento realizado e não declarado – 0,5 pontos por cada elemento;

Caso exista um apoio adicional/assistência para ajudar na execução de um elemento de qualquer tipo (par/grupo de equilíbrio ou dinâmico ou individual) haverá lugar a uma penalização de 0,5 pontos.

Elementos de par/grupo

Para a composição de um exercício os elementos de par/grupo têm de ser seleccionados obrigatoriamente das tabelas de dificuldade constantes no presente documento. 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) a seis (6) pontos no exercício de pares e de meio ponto (0,5) a cinco (5) pontos no exercício de grupos. O exercício poderá ser construído apenas com elementos do grupo de dificuldade um (1) partindo este exercício com uma nota de dificuldade máxima de seis (6) pontos no caso de pares e cinco (5) pontos no caso de grupos, como poderá ser construído com elementos de qualquer grupo.

Todos os elementos de Equilíbrio de par/grupo têm de ser mantidos, num mínimo, por 3 segundos cada.

- Se uma manutenção for tentada, mas não completada, ou mantida menos de 1 segundo, não é dado o valor de dificuldade e existe lugar a penalização de 0,5 ponto por desmoronamento.
- Caso não sejam mantidos os 3 segundos, será aplicada uma penalização pelo Juiz/Árbitro – 0,2 pontos por cada segundo em falta.

Os elementos dinâmicos têm de demonstrar uma nítida fase de voo do volante.

- Se um elemento Dinâmico é iniciado e não é completado, o Juiz Árbitro atribui uma penalização de 0,5 pontos por elemento incompleto ou 1,0 ponto no caso de queda. O valor de dificuldade do elemento é perdido. O elemento não pode ser considerado para efeitos de requisitos.
- Se todas as fases de um elemento dinâmico forem completadas, mas houver uma queda no momento de receção, é aplicada uma penalização de 1,0 ponto por queda, mas o valor do elemento é considerado para efeitos de dificuldade e cumprimento de requisitos.
- Se o volante executa bem o movimento, no entanto, a fase de voo é pequena, sem que o volante “descole” do base, o valor de dificuldade é anulado e deverá haver reflexo na nota de execução técnica.
- Quando o volante é manipulado pelo base com o objetivo de cumprir o elemento, o valor de dificuldade é anulado e há lugar a penalização de 0,5 pontos.
- As receções no solo devem ser assistidas e demonstrar controlo e estabilidade.

Elementos Individuais

Para cumprimento de requisitos terão que ser realizados, no mínimo, 4 elementos facultativos individuais constantes das tabelas de N3 – avançado deste regulamento;

O número mínimo de elementos facultativos individuais a seleccionar **(4 – quatro)** têm de ser obrigatoriamente da tabela de nível 3 – avançado apresentada no presente documento e um de cada grupo.

Os elementos individuais facultativos seleccionados deverão ser, para os ginastas do mesmo par/grupo, obrigatoriamente do mesmo grupo, podendo pertencer a linhas diferentes, isto é, podem ser elementos iguais ou diferentes para os elementos do mesmo par/grupo, no entanto, terão de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão. Caso sejam elementos diferentes, deverão os 2 ou 3 elementos vir indicados na mesma “caixa” da carta de competição (p.e. Num exercício um par realiza como 3º elemento uma bandeira por um ginasta e um avião por outro, na “caixa nº3” da carta de competição deverão estar representados os 2 elementos.)

É permitida a realização de mais um (1) ou dois (2) elementos individuais facultativos apresentados nas tabelas de N3 constantes deste regulamento, perfazendo um número máximo de seis (6) elementos

individuais facultativos a seleccionar das já referidas tabelas. Estes poderão ser iguais ou diferentes aos já apresentados, no entanto terão que cumprir os pressupostos enumerados no parágrafo anterior.

- Todos os elementos facultativos individuais, quer se opte pela realização de quatro (4), cinco (5) ou seis (6) elementos, têm de vir, obrigatoriamente, declarados na carta de competição. Caso tal não aconteça será aplicada uma dedução por elemento realizado e não declarado – 0,5 pontos.
- Cada elemento do par/grupo deve executar o número de elementos individuais exigidos para o exercício. Se um dos elementos do par/grupo não executar um elemento individual, o elemento realizado pelo(s) outro(s) não é considerado para composição, será considerado elemento em falta e terá uma penalização de 0,5 pontos.
- Os elementos individuais com manutenções (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 0,2 pontos por segundo em falta.
 - Se for mantido menos de 1 segundo o elemento não conta para cumprimento de composição do exercício, sendo aplicada penalização pelo Chefe de Painel de 0,2 pontos por cada segundo em falta e 0,5 ponto por elemento em falta.

Os elementos facultativos individuais apresentados nas tabelas não podem ser coreografados, têm de manter a forma e estrutura básica apresentada, incluindo posições iniciais e finais.

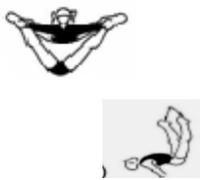
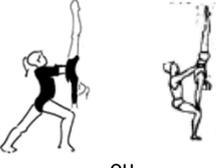
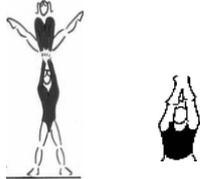
Poderão ainda ser incluídos no exercício outros elementos de técnica individual que não constem das tabelas de nível 3 deste regulamento. Os mesmos não serão declarados na CC.

Assim, para cumprimento de requisitos, um exercício, para além dos elementos de par/grupo exigidos, terá que ser composto por quatro (4) elementos individuais facultativos seleccionados das tabelas de nível 3 do presente regulamento, um de cada grupo.

Sem que haja lugar a qualquer penalização, podem ser incluídos no exercício mais dois (2) elementos individuais facultativos seleccionados das já referidas tabelas, e/ou outros elementos individuais desde que os mesmos não constem das tabelas de nível 3 deste documento.

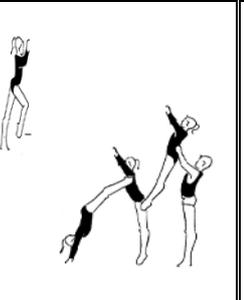
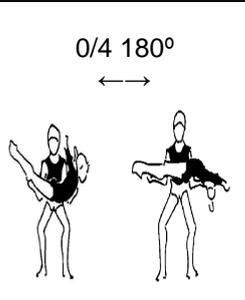
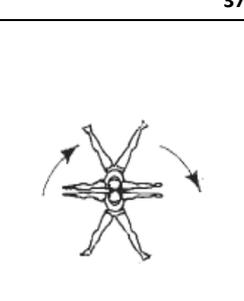
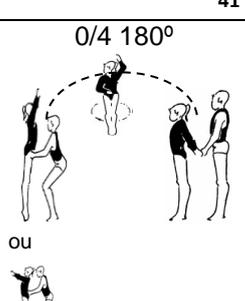
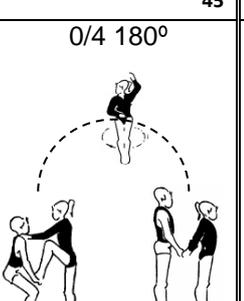
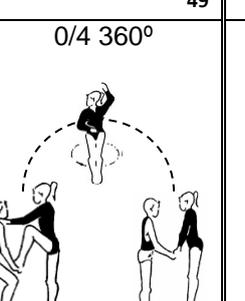
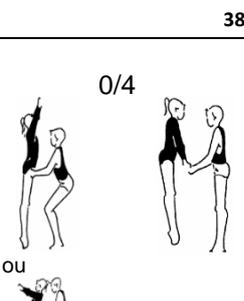
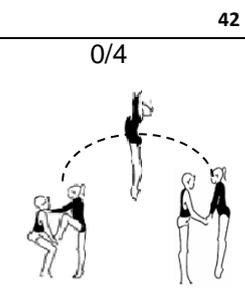
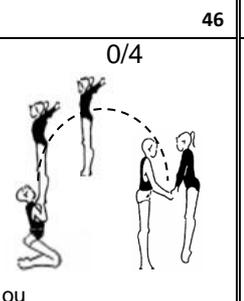
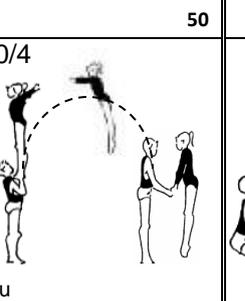
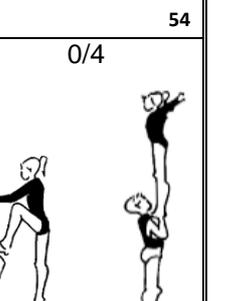
NÍVEL 3 - PARES – Tabelas de dificuldade – ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO

Escolher 4 elementos (de qualquer grupo de dificuldade ou linha)

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
 1	 8	 15	 22	 29
 2	 9	 16	 23	 30
 3	 10	 17	 24	 31
 4	 11	 18	 25	 32
 5	 ou 12	 19	 26	 33
 6	 ou 13	 20	 27	 34
 7	 14	 21	 28	 35

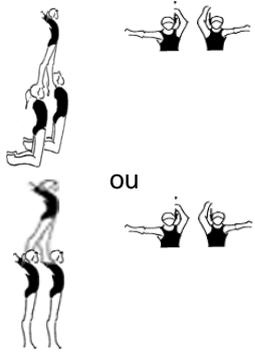
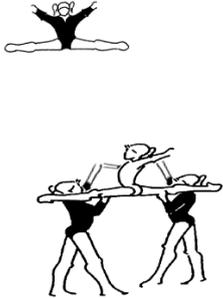
NÍVEL 3 – PARES - Tabelas de Dificuldade – ELEMENTOS DINÂMICOS

Escolher 2 elementos (de qualquer grupo de dificuldade ou linha)

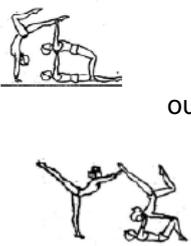
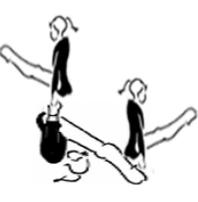
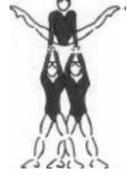
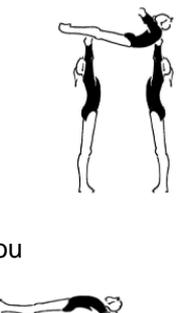
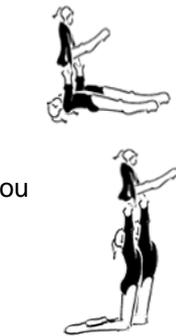
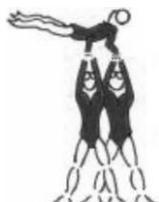
0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
 <p>¼ à frente</p> <p>36</p>	 <p>¼ atrás</p> <p>40</p>	 <p>¼ atrás</p> <p>44</p>	 <p>¼ atrás</p> <p>48</p>	 <p>¼ à frente</p> <p>52</p>
 <p>37</p>	 <p>0/4 180°</p> <p>41</p>	 <p>¼ atrás</p> <p>45</p>	 <p>¼ atrás 180°</p> <p>49</p>	 <p>2/4 à frente</p> <p>53</p>
 <p>38</p>	 <p>0/4 180°</p> <p>ou</p> <p>42</p>	 <p>0/4 180°</p> <p>46</p>	 <p>0/4 360°</p> <p>50</p>	 <p>2/4 atrás 180°</p> <p>54</p>
 <p>0/4</p> <p>ou</p> <p>39</p>	 <p>0/4</p> <p>43</p>	 <p>0/4</p> <p>ou</p> <p>47</p>	 <p>0/4</p> <p>ou</p> <p>51</p>	 <p>0/4</p> <p>55</p>

NÍVEL 3 – TRIOS – Tabela de Dificuldade – ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO

Escolher 3 elementos (de qualquer grupo de dificuldade ou linha)

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
 <p>OU</p>				
56	63	70	77	83
				
57	64	71	78	84
				
58	65	72	79	85
				
59	66	73	80	86

(continua)

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Ponto
 <p>ou</p> <p>60</p>	 <p>ou</p> <p>67</p>	 <p>74</p>	 <p>81</p>	 <p>87</p>
 <p>ou</p> <p>61</p>	 <p>68</p>	 <p>ou</p> <p>75</p>	 <p>82</p>	 <p>88</p>
 <p>ou</p> <p>62</p>	 <p>69</p>	 <p>76</p>		

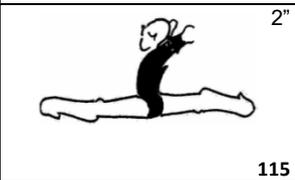
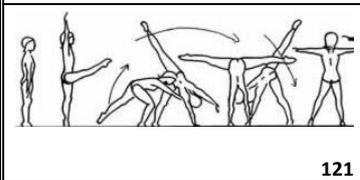
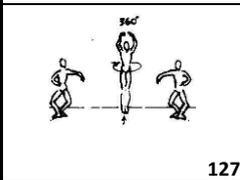
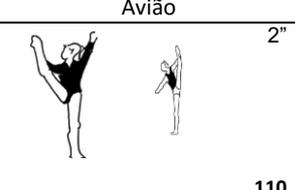
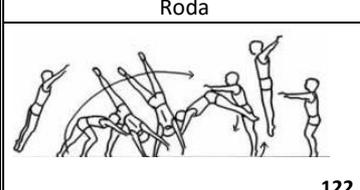
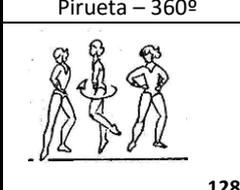
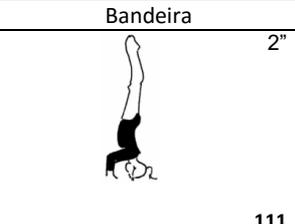
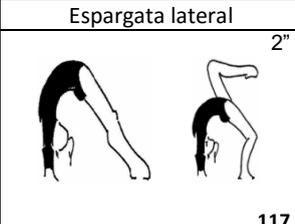
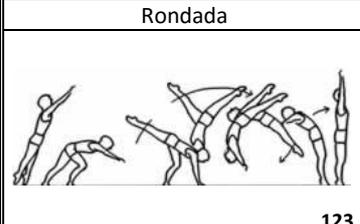
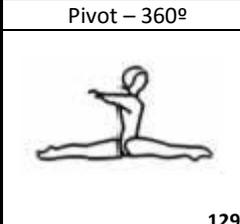
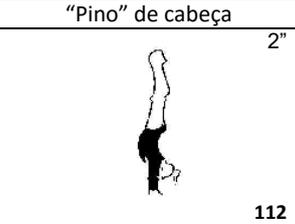
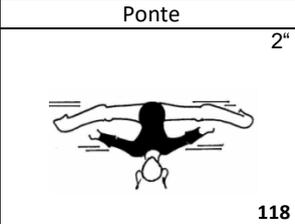
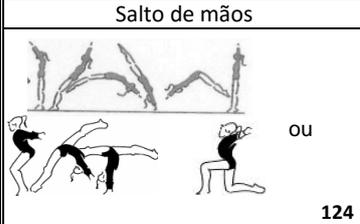
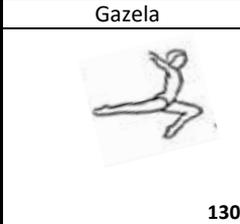
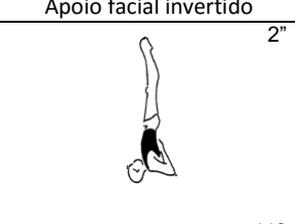
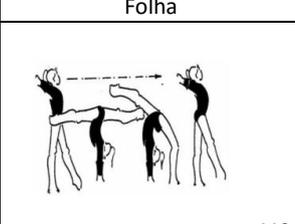
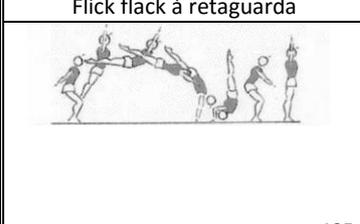
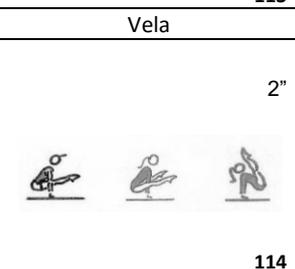
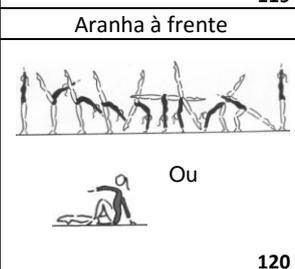
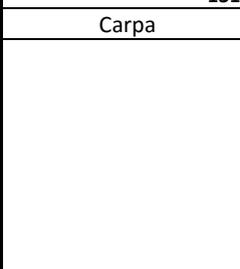
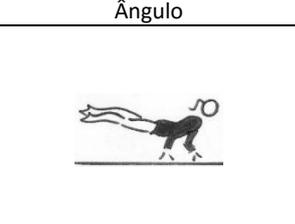
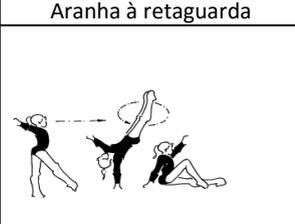
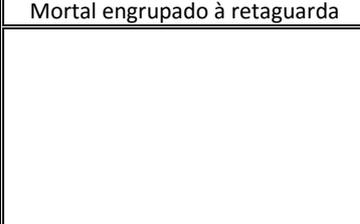
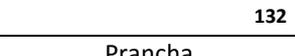
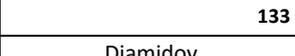
NÍVEL 3 – TRIOS – Tabela de Dificuldade – ELEMENTOS DINAMICOS

Escolher 2 elementos (de qualquer grupo de dificuldade ou linha)

0,1 Ponto	0,25 Pontos	0,5 Pontos	0,75 Pontos	1,0 Pontos
<p>1/4</p> <p>89</p>	<p>1/4 atrás</p> <p>93</p>	<p>1/4 à frente</p> <p>97</p>	<p>1/4 à frente</p> <p>101</p>	<p>3/4 à frente</p> <p>105</p>
<p>0/4</p> <p>90</p>	<p>0/4 180°</p> <p>94</p>	<p>0/4</p> <p>98</p>	<p>2/4 atrás</p> <p>102</p>	<p>2/4 à frente</p> <p>106</p>
<p>91</p>	<p>0/4</p> <p>95</p>	<p>1/4 atrás</p> <p>99</p>	<p>2/4</p> <p>103</p>	<p>3/4 atrás</p> <p>107</p>
<p>1/4 atrás</p> <p>92</p>	<p>0/4</p> <p>96</p>	<p>0/4 360°</p> <p>100</p>	<p>0/4 540°</p> <p>104</p>	<p>0/4 720°</p> <p>108</p>

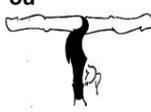
NÍVEL 3 – Pares e Trios - Tabela de ELEMENTOS INDIVIDUAIS FACULTATIVOS

Escolher de 4 a 6 elementos (obrigatoriamente 1 de cada grupo)

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
 2" 109	 2" 115	 121	 127
Avião 2"  110	Espargata antero-posterior 2"  116	Roda 122  122	Pirueta – 360º 128  128
Bandeira 2"  111	Espargata lateral 2"  117	Rondada 123  123	Pivot – 360º 129  129
“Pino” de cabeça 2"  112	Ponte 2"  118	Salto de mãos 124  124	Gazela 130  130
Apoio facial invertido 2"  113	Folha 119  119	Flick flack à retaguarda 125  125	Corsa 131  131
Vela 114  114	Aranha à frente 120  120	Salto de “peixe” 126  126	Carpa 131  131
Ângulo 114  114	Aranha à retaguarda 133  133	Mortal engrupado à retaguarda 126  126	
Prancha 132  132	Diamidov 133  133		

Observações

Ângulos		
	ou	
	ou	

Apoio facial invertido										
	ou		ou		ou		ou		ou	

"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.

5. CLASSIFICAÇÕES

Serão apuradas classificações individuais por nível e especialidade. É vencedor o Par/Grupo que obtiver melhor pontuação final, por especialidade.

Em caso de igualdade pontual, segue-se o princípio de que os (as) alunos(as) em igualdade pontual têm direito à mesma classificação, eliminando-se automaticamente a classificação seguinte. Por exemplo:

- Com dois primeiros lugares, não haverá segundo mas haverá terceiro;
- Com três primeiros lugares não haverá segundo nem terceiro.

CRITÉRIOS DE DESEMPATE

Os critérios de desempate definidos abaixo serão aplicados apenas em situações de apuramento para a fase seguinte, para efeitos de inscrição nessa fase, mantendo-se o lugar na tabela classificativa. Por exemplo, numa prova local/ regional existem dois segundos classificados, sendo que são apurados para a fase seguinte os dois primeiros classificados. Neste caso, são atribuídas medalhas ao par/grupo primeiro classificado e aos dois pares/grupos segundos classificados. No entanto, como para a fase seguinte apenas passam dois, será inscrito o primeiro par/grupo e um par/grupo segundo classificado, de acordo com os seguintes critérios de desempate:

Nível 1 e 2

- A melhor nota de Execução (retirando a nota de Composição);
- Par/Grupo com o menor número de deduções.

Nível 3

- Melhor Nota Final (retirando a nota de Dificuldade);
- Par/Grupo com o menor número de deduções.
- A melhor nota de Execução;
- A melhor nota de Artística;

6. EQUIPAMENTOS DE PROVA

- Os alunos devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos *maillots*, *body's*, calções, calças justas e t-shirts justas. Os elementos do par/grupo devem usar fatos idênticos ou complementares, apresentar-se descalços ou de sapatilhas de ginástica de sola fina.
- Caso os equipamentos tenham um tema, o mesmo deverá ser adequado aos princípios pedagógicos e educativos.
- Não são permitidos fatos/fantasia de carnaval, fatos de banho ou fotografias impressas nos fatos.
- 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.

- A utilização de renda ou materiais transparentes no tronco deverá ser tornada opaca (forrada), de modo a que não se tornem visíveis as diferentes partes corporais.
- Por razões de segurança, adereços ou qualquer tipo de roupa solta e/ou decorações que possam ser prejudiciais para a integridade física dos ginastas não são autorizados.
- Jóias, incluindo brincos e flores, colares, anéis, braceletes, pulseiras do pé e piercings não são permitidos.
- Ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo, devem estar bem presos. Acessórios de cabelo (ex. tiaras, penas, flores) não são permitidos.
- A maquilhagem utilizada deve ser modesta, não sendo permitidas pinturas faciais (humana ou animal).
- Pedras, cintos, e laços devem estar integrados no tecido do fato de competição ou estar bem presos. Qualquer dano ocorrido como consequência disso é da responsabilidade professor/treinador.

7. CASOS OMISSOS

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