



# **REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ACROBÁTICA 2018-2019**



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

1 de dezembro 2018

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. ESPECIALIDADES .....	3
3. PROGRAMA TÉCNICO .....	3
3.1. Duração dos exercícios .....	4
3.2. Acompanhamento musical .....	5
4. ORGANIZAÇÃO .....	5
4.1. Cartas de competição .....	6
5. AJUIZAMENTO .....	6
6. NÍVEL 1 e 2 .....	6
6.1. Estrutura e composição do exercício .....	6
6.1.1. <i>Nível 1</i> .....	6
6.1.2. <i>Nível 2</i> .....	7
6.2. Requisitos .....	7
6.2.1. <i>Elementos de Par/Grupo</i> .....	8
6.2.2. <i>Elementos Individuais</i> .....	8
6.3. Organização do júri .....	9
6.4. Critérios de pontuação .....	10
6.4.1. <i>Nota de composição</i> .....	10
6.4.2. <i>Nota de Execução</i> .....	11
6.4.3. <i>Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos</i> .....	11
6.4.4. <i>Deduções</i> .....	12
6.5. Tabelas dos elementos gímnicos – <i>Nível 1</i> .....	13
6.5.1. <i>Competição de pares (Femininos, Masculinos e Mistos)</i> .....	13
6.5.2. <i>Competição de grupos (Trios Femininos e Trios Masculinos)</i> .....	13
6.6. Tabelas dos elementos gímnicos – <i>Nível 2</i> .....	14
6.6.1. <i>Competição de pares (Femininos, Masculinos e Mistos)</i> .....	14
6.6.2. <i>Elementos individuais (Pares e Trios)</i> .....	15
6.6.3. <i>Competição de grupos (Femininos, Masculinos)</i> .....	16
7. NÍVEL 3 .....	17
7.1. Estrutura e composição dos exercícios .....	17
7.2. Requisitos .....	17
7.2.1. <i>Elementos de par/grupo</i> .....	18
7.2.2. <i>Elementos Individuais</i> .....	19
7.3. Organização do júri .....	20
7.4. Critérios de pontuação .....	21
7.4.1. <i>Nota de execução</i> .....	21
7.4.2. <i>Nota artística</i> .....	22
7.4.3. <i>Nota de dificuldade</i> .....	23
7.4.4. <i>Deduções</i> .....	23
7.5. Tabelas de Elementos Gímnicos - <i>NÍVEL 3</i> .....	24

<b>7.5.1. Pares (Femininos, Masculinos e Mistos)</b> .....	25
<b>7.5.1.1 Elementos dinâmicos e respetiva dificuldade</b> .....	25
<b>7.5.1.2 Elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade</b> .....	25
<b>7.5.1.3 Elementos individuais (Pares e Trios)</b> .....	26
<b>7.5.2. Trios (Femininos, Masculinos)</b> .....	28
<b>7.5.1.4 Elementos dinâmicos</b> .....	28
<b>7.5.1.5 Elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade</b> .....	29
<b>7.5.3. Observações</b> .....	30
<b>8. CLASSIFICAÇÕES</b> .....	30
<b>8.1. Critérios de desempate</b> .....	31
<b>9. EQUIPAMENTOS DE PROVA</b> .....	31
<b>10. CASOS OMISSOS</b> .....	32
<b>11. ANEXOS</b> .....	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 Geral 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.

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- Estrutura e composição de exercícios, requisitos, organização do júri, critérios de pontuação e tabelas de elementos gímnicos para nível 1 e 2;
- 3ª- Estrutura e composição de exercícios, requisitos, organização do júri, critérios de pontuação e tabelas de elementos gímnicos para nível e 3;

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

## 2. ESPECIALIDADES

No Desporto Escolar as provas de Ginástica Acrobática dividem-se pelas seguintes especialidades:

- Pares femininos – dois elementos do sexo feminino, um base e um volante;
- Pares masculinos - dois elementos do sexo masculino, um base e um volante;
- Pares mistos – um elemento base do sexo masculino e um elemento volante do sexo feminino;
- Grupos femininos – três elementos do sexo feminino, dois bases e um volante;
- Grupos masculinos - três elementos do sexo masculino, dois bases e um volante.

Cada aluno só pode ter uma participação em cada especialidade.

## 3. PROGRAMA TÉCNICO

O Programa do Desporto Escolar para a Ginástica Acrobática inclui exercícios obrigatórios e/ou facultativos, de acordo com o seguinte:

- Nível 1: consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios de Par/Grupo e facultativos individuais, ordenados livremente (com ou sem acompanhamento musical).

- Nível 2: consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos de Par/Grupo e facultativos 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 A e B	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	Obrigatório e facultativo	Elementos obrigatórios e facultativos até 2'00" 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 2'00" com acompanhamento musical
NÍVEL 3	Todos os escalões	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	Facultativo	Elementos facultativos até 2'15" 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, ou violência de qualquer tipo. Caso tal se verifique o Chefe de Painel (CP) aplicará uma dedução de 2 pontos. Se o CP considerar a situação excessiva, poderá interromper o exercício e este não será pontuado.

### 3.1. Duração dos exercícios

- Os exercícios de nível 1 e 2 têm uma duração máxima de 2 minutos, com uma tolerância de 2 segundos. Não existe limite mínimo estipulado.
- Os exercícios de nível 3 têm uma duração máxima de 2 minutos 15 segundos, com uma tolerância de 2 segundos. Não existe limite mínimo estipulado.
- Serão aplicadas as seguintes deduções por excesso de tempo:
  - De 3" a 5" a mais – 0.3 pontos;
  - Mais de 6" a mais – 0.5 pontos;

- No nível 1, quando se opte por não utilizar música, o primeiro movimento realizado, por um ou mais ginastas, a partir de uma posição estática inicial, é considerado como o início do exercício. O final do exercício implica uma nova posição estática por parte de todos os elementos do par/grupo.
- No nível 2 e 3, assim como no nível 1 caso se opte por utilizar música, o primeiro movimento realizado, por um ou mais ginastas, a partir da posição inicial é considerado como o início do exercício, não podendo tal acontecer antes do início da música (considerando-se o início da música a primeira nota musical). O final do exercício é uma nova posição estática, que deve coincidir com o final da música.
- No nível 1 e 2 a situação descrita no parágrafo anterior é verificada e avaliada pelos JE no critério “Coreografia/Relação Música Movimento/Fluidez”. No nível 3 esta situação é verificada e avaliada pelos JA.

### 3.2. Acompanhamento musical

- A escolha do acompanhamento musical é livre. Também são aceites músicas contendo palavras.
- A reprodução musical deve ser de boa qualidade, no suporte digital indicado pela organização de prova.
- Se ocorrer uma falha técnica que provoque a paragem da música, os ginastas devem continuar a realização do exercício, a não ser que sejam interrompidos pelo Chefe de Painel - CP, 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 redireciona a apresentação do exercício para o final do grupo;
- Uma vez terminado, com ou sem música, o exercício não pode ser repetido.

## 4. ORGANIZAÇÃO

- A competição poderá decorrer simultaneamente para as diferentes especialidades.
- Para cada uma das especialidades deverá ser realizado um sorteio que definirá a ordem de passagem da competição.
- De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho necessários.
- Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 passagens, independentemente do mesmo ser constituído por uma ou mais especialidades;
- Há que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível/especialidade) seja assegurado, do início ao fim, pelo mesmo painel de juizes. Por exemplo, caso se formem três grupos de trabalho de nível 3 - trios femininos, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel.
- Terá que ser igualmente assegurado que a mesma especialidade/nível seja observada/pontuada sequencialmente pelo mesmo painel de juizes. Isto é, um painel que estiver a pontuar determinada especialidade/nível só poderá começar a pontuar outra quando a primeira tiver terminado a prova – não poderá pontuar duas provas intercaladamente.
- Poderão ser montadas diferentes áreas de competição (por nível ou especialidade).

#### 4.1. 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. Estas deverão ser entregues no momento da acreditação da delegação.

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

### 5. AJUIZAMENTO

De acordo com o especificado no Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar em vigor, pp. 13, artigo 25º, “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. Excetuam-se as modalidades cujo regulamento específico da modalidade 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.

### 6. NÍVEL 1 e 2

#### 6.1. Estrutura e composição do exercício

##### 6.1.1. Nível 1

**Pares** – Feminino, Masculino ou Misto

Exercício composto por:

- Cinco (5) elementos obrigatórios de Par;
- Quatro (4) elementos facultativos individuais (um de cada grupo – A, B, C e D).

**Grupos** – Feminino ou Masculino

Exercício composto por:

- Cinco (5) elementos obrigatórios de Grupo;
- Quatro (4) elementos facultativos individuais (um de cada grupo – A, B, C e D).

Os elementos de Par/Grupo (obrigatórios) e individuais (facultativos) encontram-se nas tabelas de nível 1 do presente RE. Apenas poderão ser realizados elementos das referidas tabelas, podem ser ordenados livremente, com ou sem música e têm de estar declarados na Carta de Competição.

### 6.1.2. Nível 2

**Pares** - Feminino, Masculino ou Misto

Exercício composto por:

- Dois (2) elementos obrigatórios de Par e três (3) elementos facultativos de Par (um de cada grupo – A, B e C);
- Quatro (4) elementos facultativos individuais (um de cada grupo – A, B, C e D, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão).

**Grupos** – Feminino ou Masculino

Exercício composto por:

- Dois (2) elementos obrigatórios de Grupo e três (3) elementos facultativos de Grupo (um de cada grupo – A, B e C);
- 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 Par/Grupo (obrigatórios e facultativos) e individuais (facultativos) encontram-se nas tabelas de nível 2 do presente RE. Apenas poderão ser realizados elementos das referidas tabelas, podendo estes ser ordenados livremente, de acordo com a música e tendo de estar declarados na Carta de Competição.

### 6.2. Requisitos

Os elementos (de Par/Grupo e Individuais) 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 na nota de composição por incumprimento das exigências técnicas - elemento em falta.

Todos os elementos, de Par/Grupo ou individuais, têm de constar, obrigatoriamente, declarados na carta de competição. Caso tal não aconteça será aplicada uma dedução por elemento realizado e não declarado – 0,5 pontos.

Para cada nível só é permitida a realização de elementos (individuais e de Par/Grupo) que constem das respetivas tabelas, assim como não é permitida a repetição de elementos já executados. Para qualquer uma das situações será aplicada uma penalização de 0,5 pontos.

### 6.2.1. Elementos de Par/Grupo

Os elementos obrigatórios e facultativos necessários para o preenchimento dos requisitos de Par/Grupo de nível 1 e 2 devem ser executados tal como se encontram nas tabelas, sem qualquer adulteração.

Pode-se, no entanto, utilizar outros elementos facultativos de Par/Grupo (nível 1 e 2), constantes nas tabelas, desde que estes sejam coreografados. Estes elementos não contam para o preenchimento dos requisitos obrigatórios.

Os três elementos facultativos de Par/Grupo (nível 2) têm de ser obrigatoriamente um de cada grupo das respetivas tabelas.

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.

### 6.2.2. Elementos Individuais

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.

Terão que ser realizados 4 elementos facultativos individuais constantes das tabelas de nível 1 para os Pares/Grupos de nível 1 e das tabelas de nível 2 para os Pares/Grupos de nível 2.

Os elementos facultativos individuais a seleccionar (**4 – quatro**) têm de ser obrigatoriamente um de cada grupo das respetivas tabelas:

- Para o nível 1, deverão ser, para os ginastas do mesmo Par/Grupo, obrigatoriamente do mesmo grupo e mesma linha, isto é, terão que ser obrigatoriamente elementos iguais para os elementos do mesmo Par/Grupo. Estes elementos poderão de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão. Se forem executados elementos individuais diferentes, o mesmo não é considerado para composição, será considerado elemento em falta e terá a devida penalização na nota de composição.
- Para o nível 2, 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 estes elementos terão de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão. Caso sejam elementos diferentes, deverão vir todos 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.)

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 a devida penalização na nota de composição.

Para o nível 2, 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.

### 6.3. Organização do júri

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

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

O CP deverá ser, preferencialmente, um juiz federado, sensibilizado para a realidade dos Desportos Gimnicos do Desporto Escolar, ou alguém com formação adequada e competência para exercer a função. É responsável pelas Deduções (Dd), e verificará a Composição (C) do exercício, isto é, o cumprimento das exigências da estrutura e composição do exercício. Pontua igualmente a área de Execução, de modo a que a sua nota seja nota de referência.

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

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

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

J1	J2	J3	J4	J5	CP		
+ alta			+		Composição	Deduções	Nota de referência
			baixa				

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

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

J1	J2	J3	J4	CP	CP		
+ alta			+		Composição	Deduções	Nota de referência
			baixa				

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

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

Cada juiz, bem como, o CP 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.

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

**Exemplo - Painel de Júri com 3 juizes de Execução + 1 CP**

J1	J2	J3	CP	Composição	Deduções	Nota de referência
$\frac{[(J1+J2+J3)/3] + \text{Composição} - \text{Deduções}}{}$						

**Exemplo - Painel de Júri com 2 juizes de Execução + 1 CP**

J1	J2	CP	CP	Composição	Deduções	Nota de referência
$\frac{[(J1+J2+CP)/3] + \text{Composição} - \text{Deduções}}{}$						

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

- 5 juizes de Execução + 1 CP
- 4 juizes de Execução + 1 CP
- 3 juizes de Execução + 1 CP
- 2 juizes de Execução + 1 CP

A nota final obtida será arredondada às milésimas.

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

**6.4. Critérios de 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 juizes de Execução, à qual se soma a nota de Composição e se aplicam as respectivas Deduções (Dd) aplicadas pelo Chefe de Painel:

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

**6.4.1. Nota de composição**

A nota de Composição (C) é atribuída relativamente ao cumprimento das exigências da estrutura e composição do exercício, 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.

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

#### **6.4.2. 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.

Cada um dos critérios é pontuado de 0,5 (meio ponto) a 2,5 (dois pontos e meio).

#### **6.4.3. 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.

**6.4.4. Deduções**

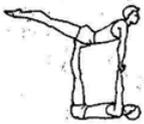
O Chefe de Painel fará as **Deduções** (Dd) à nota final nos seguintes casos:

- Saídas do praticável - 0,3 pontos por cada;
- Tempo a mais no exercício:
  - De 3" a 5" - 0,3 pontos;
  - mais do que 6" inclusivé - 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– 0,5 pontos por cada;
- Quedas – 1,0 ponto por cada;
- Elemento realizado e não declarado – 0,5 pontos por cada;
- Elemento realizado fora de ordem declarada – 0,2 pontos por cada;
- Elementos que não constam das tabelas – 0,5 pontos por cada;
- Apoio adicional (nível 2) – 0,5 pontos 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;
- Queda 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 ou tema em não conformidade com o RE – 2,0 pontos;

## 6.5. Tabelas dos elementos gímnicos – Nível 1

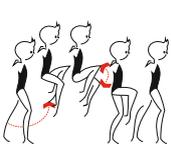
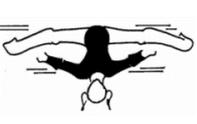
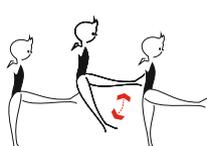
### 6.5.1. Competição de pares (Femininos, Masculinos e Mistos)

Exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos, sendo cinco (5) elementos obrigatórios de Pares e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente, com ou sem música.

ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES				
OBRIGATÓRIOS				
Figura 1	Figura 2	Figura 3	Figura 4	Figura 5
				

**Nota 1:** Todos os elementos técnicos de Par devem ser utilizados.

**Nota 2:** Os pés do volante têm de passar obrigatoriamente por cima da cabeça do volante.

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS (Pares e Trios)			
OBRIGATÓRIOS			
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
Figura 6	Figura 7	Figura 8	Figura 9
			
Vela	Ponte	Enrolamento engrupado à frente	salto de gato
Figura 10	Figura 11	Figura 12	Figura 13
			
Avião	Folha	Enrolamento engrupado atrás	Salto de tesoura

**Nota 1:** Escolher um de cada Grupo para os 2 ginastas.

**Nota 2:** Todos os elementos técnicos de Grupo devem ser utilizados.

### 6.5.2. Competição de grupos (Trios Femininos e Trios Masculinos)

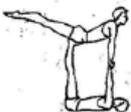
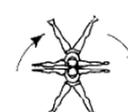
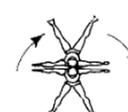
Exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos, sendo cinco (5) elementos obrigatórios de Trios e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente, com ou sem música.

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS				
OBRIGATÓRIOS				
Figura 47	Figura 48	Figura 49	Figura 50	Figura 51
				

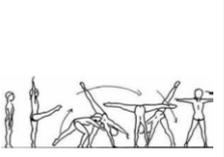
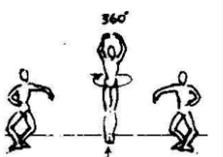
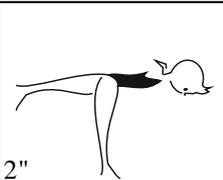
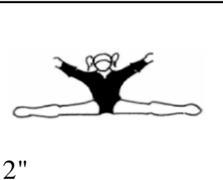
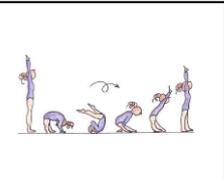
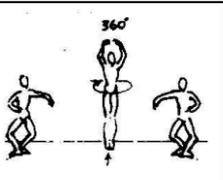
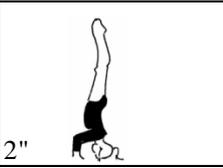
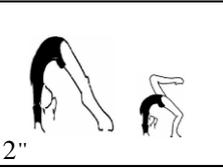
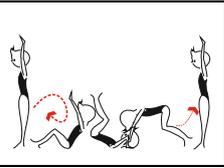
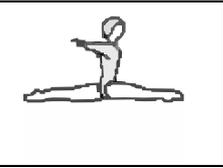
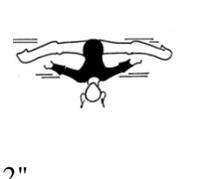
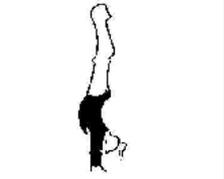
## 6.6. Tabelas dos elementos gimnicos – Nível 2

### 6.6.1. Competição de pares (Femininos, Masculinos e Mistos)

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		FACULTATIVOS		
		Escolher uma figura de cada Grupo		
Figura 14	Figura 15	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
Figura 16	Figura 21	Figura 26	Figura 27	Figura 28
				
3"	3"	3"	3"	3"
				
3"	3"	3"	3"	3"
				
3"	3"	3"	3"	3"
				
3"	3"	3"	3"	3"

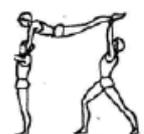
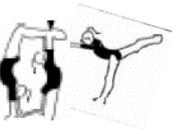
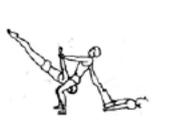
### 6.6.2. Elementos individuais (Pares e Trios)

<b>ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS (Pares e Trios)</b>			
<b>Escolher uma figura de cada grupo, igual ou diferente para os 3 ginastas</b>			
<b>GRUPO A</b>	<b>GRUPO B</b>	<b>GRUPO C</b>	<b>GRUPO D</b>
<b>Figura 31</b>	<b>Figura 35</b>	<b>Figura 39</b>	<b>Figura 43</b>
2" 	2" 		
<b>Bandeira</b>	Espap. antero -posterior	<b>Roda</b>	<b>Piruetta - 360°</b>
<b>Figura 32</b>	<b>Figura 36</b>	<b>Figura 40</b>	<b>Figura 44</b>
2" 	2" 		
<b>Avião</b>	<b>Espargata lateral</b>	enr. fren. m.i. afastados	<b>pivot - 360</b>
<b>Figura 33</b>	<b>Figura 37</b>	<b>Figura 41</b>	<b>Figura 45</b>
2" 	2" 		
<b>"Pino" de cabeça</b>	<b>Ponte</b>	<b>Enr. eng. Atrás</b>	<b>Gazela</b>
<b>Figura 34</b>	<b>Figura 38</b>	<b>Figura 42</b>	<b>Figura 46</b>
2" 	2" 		
<b>Vela</b>	<b>Folha</b>	<b>AFI</b>	<b>Corsa</b>

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

### 6.6.3. Competição de grupos (Femininos, Masculinos)

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 TRIOS				
OBRIGATÓRIOS		FACULTATIVOS		
		Escolher uma figura de cada Grupo		
Figura 52	Figura 53	GRUPO A Figura 54	GRUPO B Figura 58	GRUPO C Figura 62
				
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 55	Figura 59	Figura 63	Figura 56	Figura 60
				
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 57	Figura 61	Figura 64	Figura 57	Figura 65
				
3"	3"	3"	3"	3"

## 7. NÍVEL 3

### 7.1. 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.

### 7.2. Requisitos

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.

Todos 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 de exercício – 0,5 pontos por cada elemento em falta, e será deduzida a nota de dificuldade.

Se forem realizados elementos de Par/Grupo ou individuais facultativos 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.

### **7.2.1. 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 para o nível 3. 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.

- Caso não sejam mantidos os 3 segundos, será aplicada uma penalização pelo Chefe de Painel – 0,2 pontos por cada segundo em falta.
- Se uma manutenção for tentada, mas não completada, ou mantida menos de 1 segundo, não é dado o valor de dificuldade, é aplicada uma penalização de 0,2 pontos por cada segundo em falta e 0,5 pontos por desmoronamento.
- Os elementos dinâmicos têm de demonstrar uma nítida fase de voo do volante.
- Se um elemento Dinâmico é iniciado e não é completado, o CP 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.

### 7.2.2. Elementos Individuais

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

O número mínimo de elementos facultativos individuais a seleccionar **(4 – quatro)** têm de ser obrigatoriamente da tabela de nível 3 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, desde que se cumpra o requisito mínimo estabelecido (quatro facultativos). 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 selecionados 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 selecionados das já referidas tabelas, e/ou outros elementos individuais desde que os mesmos não constem das tabelas de nível 3 deste documento.

### 7.3. 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

Preferencialmente, se possível 2 chefes de Painel:

1. Chefe de Painel de Artística (CPA)
  - Responsável pela a avaliação artística do exercício e verificar a dificuldade.
2. Chefe de Painel de Execução (CPE)
  - Responsável pela a avaliação da execução do exercício e verificar e fazer as deduções.

- 1 Juiz de Tempo (JT)

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, preferencialmente, deverá ser um juiz federado, sensibilizado para a realidade dos Desportos Gimnicos do Desporto Escolar, ou alguém com formação adequada e competências para a função. Confirmará a dificuldade, verificará a composição do exercício e fará as respetivas deduções. Pontuará igualmente as duas componentes (Artística e Execução) de modo a que a sua nota seja uma referência. Caso existam dois CP, as tarefas serão divididas segundo o descrito anteriormente. Sempre que se verifique um número insuficiente de juízes (JA ou JE) esta nota passará a entrar para o cálculo da nota final do exercício.

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

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

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

Esta nota poderá ir até às milésimas.

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

#### **7.4. Critérios de pontuação**

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

##### **7.4.1. 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.

#### **7.4.2. Nota artística**

Nota máxima de Artística - 10 pontos. É a média da pontuação dos 2 juízes 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 juízes.

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.

#### **7.4.3. 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, cabendo 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.

#### **7.4.4. Deduções**

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

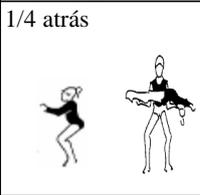
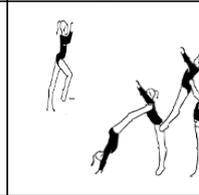
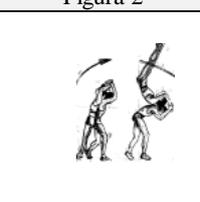
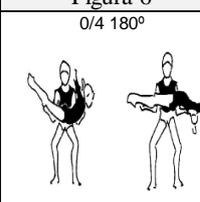
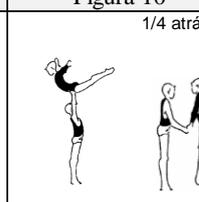
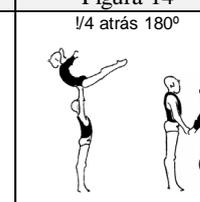
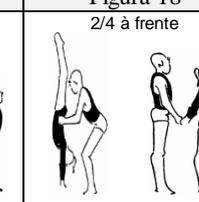
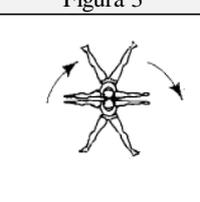
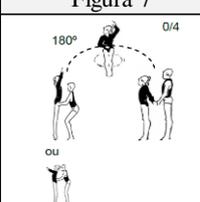
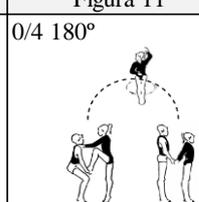
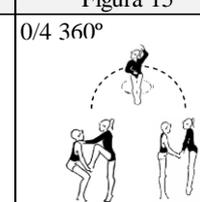
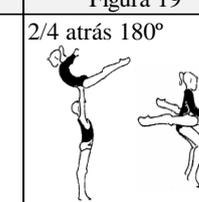
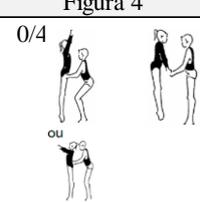
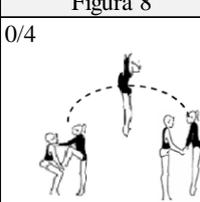
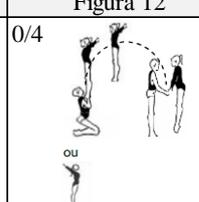
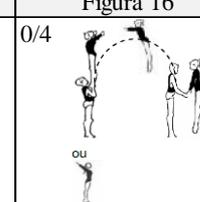
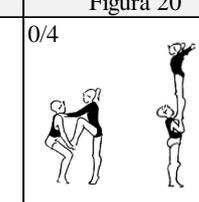
- Saídas do praticável - 0,3 pontos por cada;
- Tempo a mais no exercício:
  - De 3" a 5" - 0,3 pontos;
  - mais do que 6" inclusivé - 0,5 pontos;
- Elementos técnicos repetidos e quedas – 1,0 ponto por cada;
- Desmoronamento e tentativa de realizar elementos - 0,5 pontos por cada;
- Assistência verbal 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;
- Queda 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;
- Não apresentação aos juízes no início e/ou final do exercício - 0,2 pontos cada;
- Comportamento antidesportivo na área de competição ou tema em não conformidade com o RE – 2,0 pontos;
- 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;

### 7.5. Tabelas de Elementos Gímnicos - NÍVEL 3

### 7.5.1. Pares (Femininos, Masculinos e Mistos)

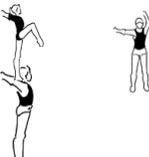
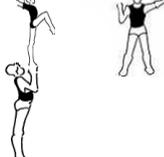
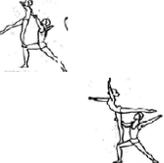
#### 7.5.1.1 Elementos dinâmicos e respetiva dificuldade

<b>ELEMENTOS DINÂMICOS</b>				
Escolher duas figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha				
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 1	Figura 5	Figura 9	Figura 13	Figura 17
1/4 à frente 	1/4 atrás 		¼ atrás 	1/4 à frente 
Figura 2	Figura 6	Figura 10	Figura 14	Figura 18
	0/4 180° 	1/4 atrás 	1/4 atrás 180° 	2/4 à frente 
Figura 3	Figura 7	Figura 11	Figura 15	Figura 19
	180° 0/4 OU 	0/4 180° 	0/4 360° 	2/4 atrás 180° 
Figura 4	Figura 8	Figura 12	Figura 16	Figura 20
0/4 	0/4 	0/4 	0/4 	0/4 

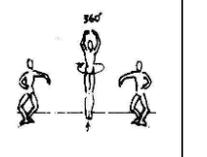
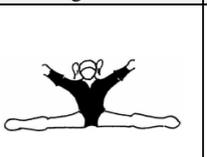
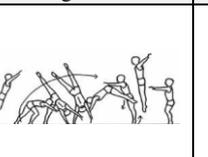
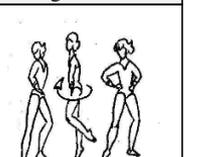
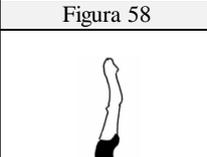
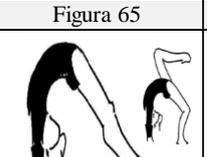
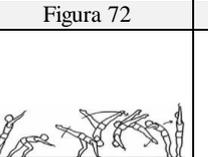
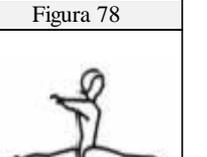
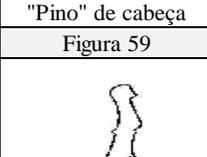
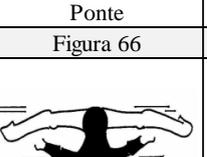
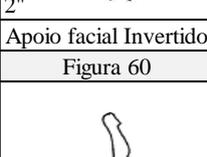
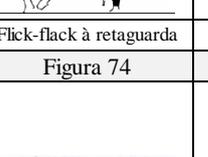
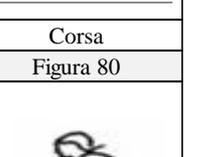
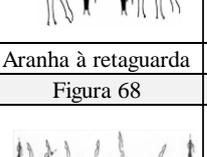
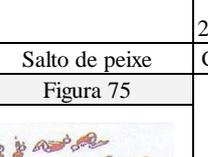
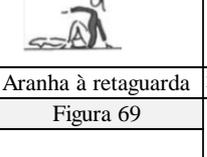
#### 7.5.1.2 Elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade

## ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO

Escolher quatro figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha

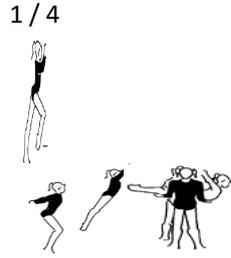
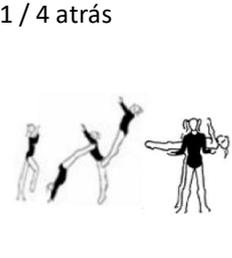
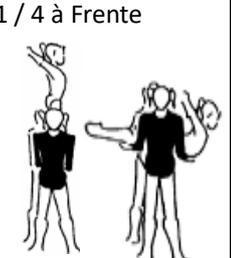
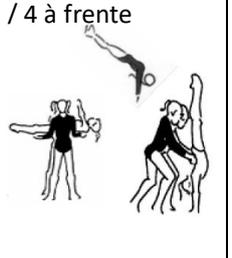
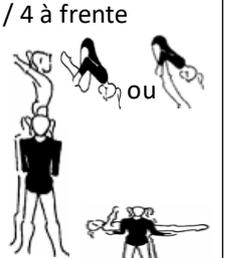
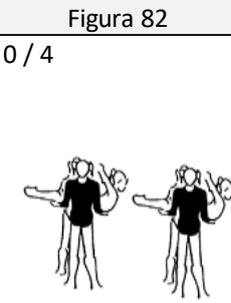
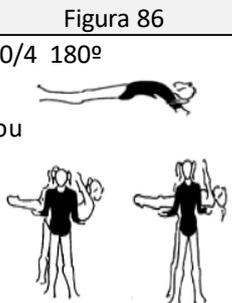
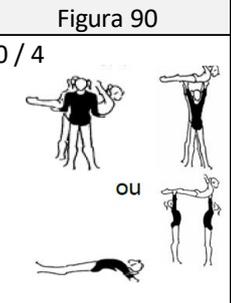
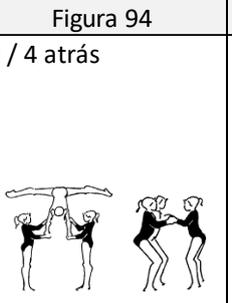
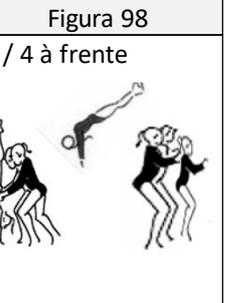
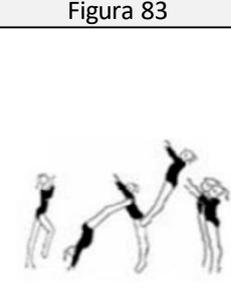
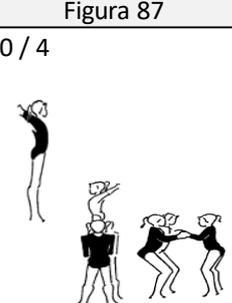
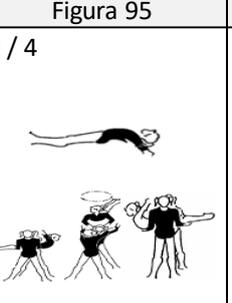
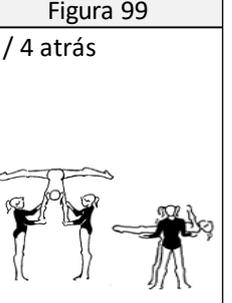
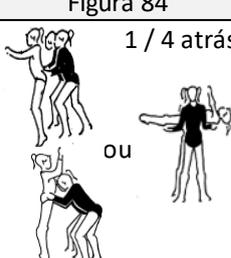
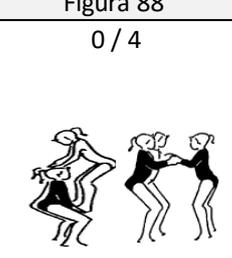
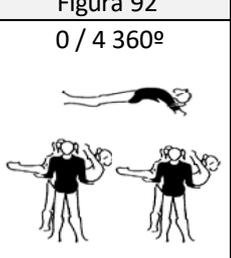
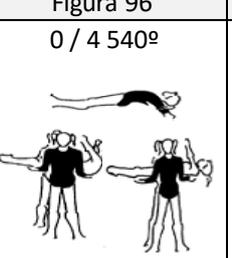
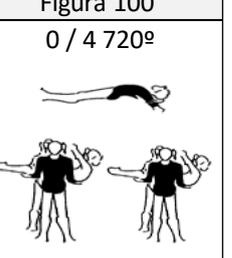
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 21  3"	Figura 28  3"	Figura 35  3"	Figura 42  3"	Figura 49  3"
Figura 22  3"	Figura 29  3"	Figura 36  3"	Figura 43  3"	Figura 50  3"
Figura 23  3"	Figura 30  3"	Figura 37  3"	Figura 44  3"	Figura 51  3"
Figura 24  3"	Figura 31  3"	Figura 38  3"	Figura 45  3"	Figura 52  3"
Figura 25  3"	Figura 32  3"	Figura 39  3"	Figura 46  3"	Figura 53  3"
Figura 26  3"	Figura 33  3"	Figura 40  3"	Figura 47  3"	Figura 54  3"
Figura 27  3"	Figura 34  3"	Figura 41  3"	Figura 48  3"	Figura 55  3"

### 7.5.1.3 Elementos individuais (Pares e Trios)

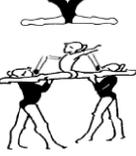
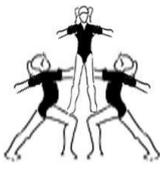
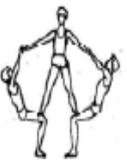
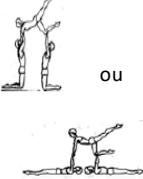
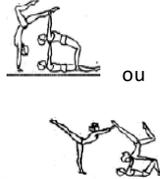
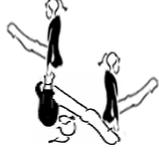
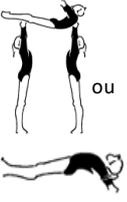
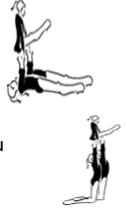
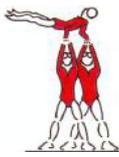
ELEMENTOS INDIVIDUAIS			
Escolher 4 a 6 figuras (obrigatoriamente 1 de cada grupo)			
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
Figura 56	Figura 63	Figura 70	Figura 76
			
2"	2"		
Avião	Espargata antero-posterios	Roda	Piruetta - 360°
Figura 57	Figura 64	Figura 71	Figura 77
			
2"	2"		
Bandeira	Espargata lateral	Rondada	Pivot - 360°
Figura 58	Figura 65	Figura 72	Figura 78
			
2"	2"		
"Pino" de cabeça	Ponte	Salto de mãos	Gazela
Figura 59	Figura 66	Figura 73	Figura 79
			
2"	2"		
Apoio facial Invertido	Folha	Flick-flack à retaguarda	Corsa
Figura 60	Figura 67	Figura 74	Figura 80
			
2"			2"
Vela	Aranha à retaguarda	Salto de peixe	Carpa pernas afastadas
Figura 61	Figura 68	Figura 75	
			
2"			
Ângulo	Aranha à retaguarda	Mortal engrupado à retaguarda	
Figura 62	Figura 69		
			
2"			
Prancha	Diamidov		

## 7.5.2. Trios (Femininos, Masculinos)

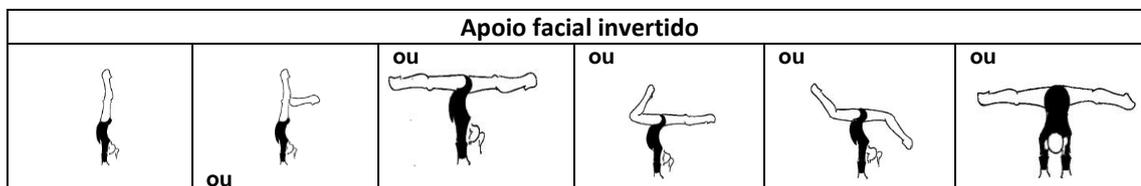
### 7.5.1.4 Elementos dinâmicos

<b>ELEMENTOS DINÂMICOS</b>				
<b>Escolher duas figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha</b>				
<b>0,1 Pts</b>	<b>0,25 Pts</b>	<b>0,5 Pts</b>	<b>0,75 Pts</b>	<b>1,0 Pts</b>
Figura 81	Figura 85	Figura 89	Figura 93	Figura 97
1 / 4 	1 / 4 atrás 	1 / 4 à Frente 	1 / 4 à frente 	3 / 4 à frente 
Figura 82	Figura 86	Figura 90	Figura 94	Figura 98
0 / 4 	0/4 180º ou 	0 / 4 	2 / 4 atrás 	2 / 4 à frente 
Figura 83	Figura 87	Figura 91	Figura 95	Figura 99
	0 / 4 	1 / 4 atrás 	2 / 4 	3 / 4 atrás 
Figura 84	Figura 88	Figura 92	Figura 96	Figura 100
1 / 4 atrás ou 	0 / 4 	0 / 4 360º 	0 / 4 540º 	0 / 4 720º 

7.5.1.5 Elementos de equilíbrio e respetiva dificuldade

ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO				
Escolher 3 figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha				
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 101  ou  3"	Figura 108  3"	Figura 115  3"	Figura 122  3"	Figura 128  3"
Figura 102  3"	Figura 109  3"	Figura 116  3"	Figura 123  3"	Figura 129  3"
Figura 103  3"	Figura 110  3"	Figura 117  3"	Figura 124  3"	Figura 130  3"
Figura 104  3"	Figura 111  3"	Figura 118  3"	Figura 125  3"	Figura 131  3"
Figura 105  ou  3"	Figura 112  ou  3"	Figura 119  3"	Figura 126  3"	Figura 132  3"
Figura 106  ou  3"	Figura 113  3"	Figura 120  ou  3"	Figura 127  3"	Figura 133  3"
Figura 107  ou  3"	Figura 114  3"	Figura 121  3"		

### 7.5.3. Observações



"mãos sobrepostas do base e do volante"	
	<p>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.</p> <p>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.</p>

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

## 8. 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:

- Dois primeiros lugares, não haverá o segundo lugar, mas haverá o terceiro lugar;
- Três primeiros lugares, não haverá segundo nem terceiro lugar.

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:

### 8.1. Critérios de desempate

Os critérios de desempate serão aplicados apenas em situações de apuramento para a fase seguinte.

#### 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;

## 9. 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 – aplicável penalização de 0,5 pontos.
- Não são permitidos fatos/fantasia de carnaval, fatos de banho, fotografias, letras ou qualquer tipo de inscrição impressas nos fatos - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- 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 - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- A utilização de renda ou materiais transparentes no tronco deverá ser tornada opaca (fornada), de modo a que não se tornem visíveis as diferentes partes corporais - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- 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 - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- Joias, incluindo brincos e flores, colares, anéis, braceletes, pulseiras do pé e piercings não são permitidos, bem como acessórios de cabelo (ex. tiaras, penas, flores) - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- Ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo, devem estar bem presos, caso caiam é aplicável penalização de 0,3 pontos.
- A maquilhagem utilizada deve ser modesta, não sendo permitidas pinturas faciais (humana ou animal) - aplicável penalização de 0,3 pontos.

- Pedras, cintos, laços, penas e plumas devem estar integrados no tecido do fato de competição ou estar bem presos. Qualquer dano ocorrido como consequência disso é da responsabilidade professor/treinador - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- Não é permitida a utilização de “Tutus” de Ballet (clássicos ou românticos), ou saias com franjas tipo “tribal” - aplicável penalização de 0,5 pontos.
- Roupa interior visível ou partes corporais expostas é uma falta penalizável com 0,3 pontos.

## 10. 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.



# Lista de figuras Pares - 2018/2019



## NÍVEL 1

ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES				
OBRIGATÓRIOS				
Figura 1	Figura 2	Figura 3	Figura 4	Figura 5
ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS				
OBRIGATÓRIOS				
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	
Figura 6	Figura 7	Figura 8		Figura 9
Vela	Ponte	Enrolamento engrupado à frente		salto de gato
Figura 10	Figura 11	Figura 12		Figura 13
Avião	Folha	Enrolamento engrupado atrás		Salto de tesoura

## NÍVEL 2

ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES	
OBRIGATÓRIOS	
Figura 14	Figura 15

ELEMENTOS DINÁMICOS		
Escolher uma figura de cada grupo		
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
Figura 16	Figura 21	Figura 26
3"	3"	

Figura 17	Figura 22	Figura 27
3"	3"	

Figura 18	Figura 23	Figura 28
3"	3"	

Figura 19	Figura 24	Figura 29
3"	3"	

Figura 20	Figura 25	Figura 30
3"	3"	

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS (Pares e Trios)			
Escolher uma figura de cada grupo, igual ou diferente para os 3 ginastas			
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
Figura 31	Figura 35	Figura 39	Figura 43
2"	2"		
Bandeira	Espap. antero - posterior	Roda	Piruetta - 360°
Figura 32	Figura 36	Figura 40	Figura 44
2"	2"		
Avião	Espargata lateral	enr. fren. m.i. afastados	pivot - 360
Figura 33	Figura 37	Figura 41	Figura 45
2"	2"		
"Pino" de cabeça	Ponte	Enr. eng. Atrás	Gazela
Figura 34	Figura 38	Figura 42	Figura 46
2"	2"		
Vela	Folha	AFI	Corsa

# Lista de figuras Trios - 2018/2019



## NÍVEL 1

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS				
OBRIGATÓRIOS				
Figura 47	Figura 48	Figura 49	Figura 50	Figura 51
ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS				
OBRIGATÓRIOS				
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D	
Figura 6	Figura 7	Figura 8		Figura 9
Vela	Ponte	Enrolamento engrupado à frente		salto de gato
Figura 10	Figura 11	Figura 12		Figura 13
Avião	Folha	Enrolamento engrupado atrás		Salto de tesoura

## NÍVEL 2

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS	
OBRIGATÓRIOS	
Figura 52	Figura 53
3"	3"

ELEMENTOS DINÂMICOS		
Escolher uma figura de cada grupo		
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
Figura 54	Figura 58	Figura 62
3"	3"	3"

Figura 55	Figura 59	Figura 63
3"	3"	3"

Figura 56	Figura 60	Figura 64
3"	3"	3"

Figura 57	Figura 61	Figura 65
3"	3"	3"

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS (Pares e Trios)			
Escolher uma figura de cada grupo, igual ou diferente para os 3 ginastas			
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
Figura 31	Figura 35	Figura 39	Figura 43
2"	2"	Bandeira	Espap. antero -posterior
		Roda	Piruetta - 360°
2"	2"	Figura 40	Figura 44
		enr. fren. m.i. afastados	pivot - 360
2"	2"	Figura 41	Figura 45
"Pino" de cabeça	Ponte	Enr. eng. Atrás	Gazela
Figura 34	Figura 38	Figura 42	Figura 46
2"	2"	AFI	Corsa
Vela	Folha		

# Figuras Pares - Nível 3 - 2018/2019



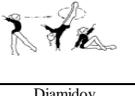
## Desporto Escolar

ELEMENTOS DINÂMICOS				
Escolher duas figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha				
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 1 1/4 à frente	Figura 5 1/4 atrás	Figura 9	Figura 13 1/4 atrás	Figura 17 1/4 à frente
Figura 2	Figura 6 0/4 180°	Figura 10 1/4 atrás	Figura 14 1/4 atrás 180°	Figura 18 2/4 à frente
Figura 3	Figura 7 180°	Figura 11 0/4 180°	Figura 15 0/4 360°	Figura 19 2/4 atrás 180°
Figura 4 0/4	Figura 8 0/4	Figura 12 0/4	Figura 16 0/4	Figura 20 0/4

ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO				
Escolher quatro figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha				
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 21 3"	Figura 28 3"	Figura 35 3"	Figura 42 3"	Figura 49 3"
Figura 22 3"	Figura 29 3"	Figura 36 3"	Figura 43 3"	Figura 50 3"
Figura 23 3"	Figura 30 3"	Figura 37 3"	Figura 44 3"	Figura 51 3"
Figura 24 3"	Figura 31 3"	Figura 38 3"	Figura 45 3"	Figura 52 3"
Figura 25 3"	Figura 32 3"	Figura 39 3"	Figura 46 3"	Figura 53 3"
Figura 26 3"	Figura 33 3"	Figura 40 3"	Figura 47 3"	Figura 54 3"
Figura 27 3"	Figura 34 3"	Figura 41 3"	Figura 48 3"	Figura 55 3"

ELEMENTOS INDIVIDUAIS			
Escolher 4 a 6 figuras (obrigatoriamente 1 de cada grupo)			
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
Figura 56 2"	Figura 63 2"	Figura 70 2"	Figura 76 2"
Avião Figura 57	Espargata antero-posterios Figura 64	Roda Figura 71	Piruetas - 360° Figura 77
Bandeira Figura 58	Espargata lateral Figura 65	Rondada Figura 72	Pivot - 360° Figura 78
"Pino2 de cabeça Figura 59	Ponte Figura 66	Salto de mãos Figura 73	Gazela Figura 79
Apoio facial Invertido Figura 60	Folha Figura 67	Flick-flack à retaguarda Figura 74	Corsa Figura 80
Vela Figura 61	Aranha à retaguarda Figura 68	Salto de peixe Figura 75	Carpa pernas afastadas 2"
Ângulo Figura 62	Aranha à retaguarda Figura 69	Mortal engrupado à retaguarda	
Prancha	Diamidov		

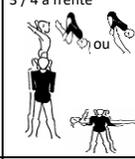
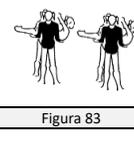
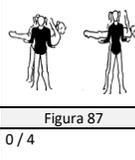
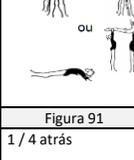
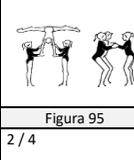
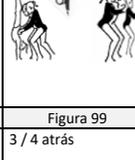
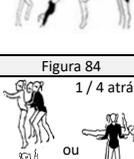
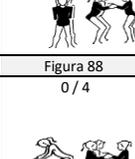
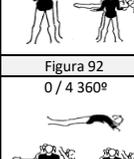
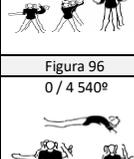
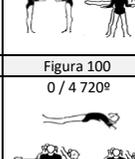
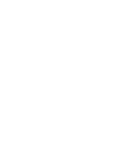
# Figuras Trios - Nível 3 - 2018/2019

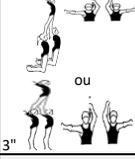
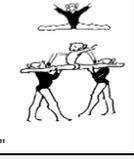
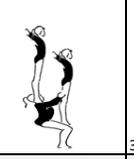
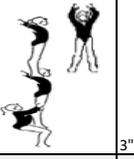
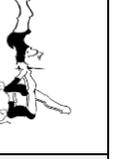
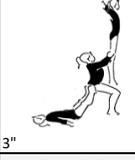
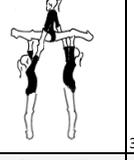
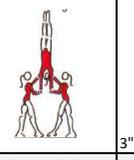
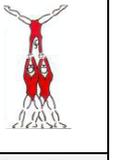
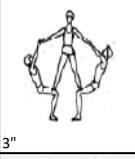
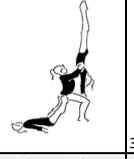
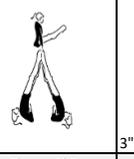
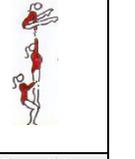
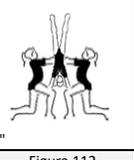
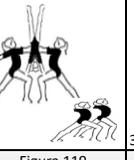
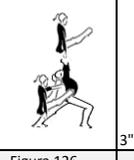
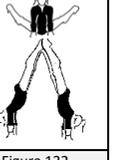
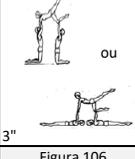
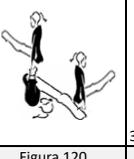
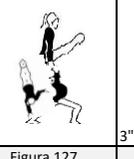
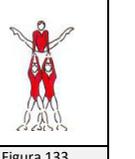
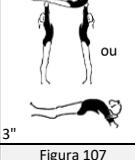
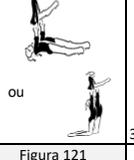
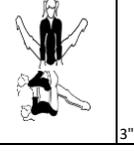
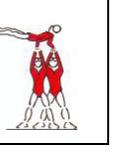
ELEMENTOS INDIVIDUAIS			
Escolher 4 a 6 figuras (obrigatoriamente 1 de cada grupo)			
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
Figura 56 	Figura 63 	Figura 70 	Figura 76 
2"	2"		
Figura 57 	Figura 64 	Figura 71 	Figura 77 
2"	2"		
Figura 58 	Figura 65 	Figura 72 	Figura 78 
2"	2"		
Figura 59 	Figura 66 	Figura 73 	Figura 79 
2"	2"		
Figura 60 	Figura 67 	Figura 74 	Figura 80 
2"			2"
Figura 61 	Figura 68 	Figura 75 	
2"			
Figura 62 	Figura 69 		



José Emanuel Rocha - 2011-2019

## Desporto Escolar

ELEMENTOS DINÂMICOS				
Escolher duas figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha				
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 81 1 / 4 	Figura 85 1 / 4 atrás 	Figura 89 1 / 4 à Frente 	Figura 93 1 / 4 à frente 	Figura 97 3 / 4 à frente 
Figura 82 0 / 4 	Figura 86 0/4 180° ou 	Figura 90 0 / 4 	Figura 94 2 / 4 atrás 	Figura 98 2 / 4 à frente 
Figura 83 	Figura 87 0 / 4 	Figura 91 1 / 4 atrás 	Figura 95 2 / 4 	Figura 99 3 / 4 atrás 
Figura 84 1 / 4 atrás ou 	Figura 88 0 / 4 	Figura 92 0 / 4 360° 	Figura 96 0 / 4 540° 	Figura 100 0 / 4 720° 

ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO				
Escolher 3 figuras de qualquer grupo de dificuldade ou linha				
0,1 Pts	0,25 Pts	0,5 Pts	0,75 Pts	1,0 Pts
Figura 101 	Figura 108 	Figura 115 	Figura 122 	Figura 128 
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 102 	Figura 109 	Figura 116 	Figura 123 	Figura 129 
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 103 	Figura 110 	Figura 117 	Figura 124 	Figura 130 
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 104 	Figura 111 	Figura 118 	Figura 125 	Figura 131 
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 105 	Figura 112 	Figura 119 	Figura 126 	Figura 132 
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 106 	Figura 113 	Figura 120 	Figura 127 	Figura 133 
3"	3"	3"	3"	3"
Figura 107 	Figura 114 	Figura 121 		
3"	3"	3"		