

Federação de Ginástica de Portugal



Código de Pontuação Ginástica Rítmica 2009 - 2012



Tradução Portuguesa
Eunice Lebre

Edição 2009

Índice

1ª Parte – Generalidades

Normas válidas para todos os exercícios individuais e para os conjuntos

2ª Parte – Exercícios individuais

1. Dificuldade (D: D1, D2)
2. Artístico (A)
3. Execução (E)

3ª Parte – Exercícios de conjunto

1. Generalidades
2. Dificuldade (D: D1, D2)
3. Artístico (A)
4. Execução (E)

4ª Parte – Anexos

Anexo 1 – Exemplos de recepções

1ª Parte

Generalidades

Normas válidas para os exercícios individuais e de conjunto

1ª Parte - Generalidades

Normas válidas para os exercícios individuais e de conjunto

GENERALIDADES

1. CONCURSOS E PROGRAMA

- 1.1. Campeonatos oficiais de GR
- 1.2. Programa das competições
- 1.3. Programa das ginastas individuais
- 1.4. Programa dos conjuntos
- 1.5. Cronometragem

2. JÚRIS

- 2.1. Composição dos júris - Campeonato e Competições oficiais
- 2.2. Torneios internacionais
- 2.3. Juizes
- 2.4. Instrução das juizes

3. MODALIDADES DE AJUIZAMENTO

- 3.1. Nível das faltas
- 3.2. Repartição das notas e respectivo cálculo

4. PRATICÁVEL

5. APARELHOS

- 5.1. Normas – controlo
- 5.2. Colocação de aparelhos em volta do praticável
- 5.3. Perda e recuperação do aparelho
- 5.4. Aparelho partido ou preso nas armações do tecto
- 5.5. Contacto do aparelho com o tecto

6. EQUIPAMENTO DAS GINASTAS

- 6.1. Ginastas individuais e de conjunto
- 6.2. Ginastas de conjunto

7. DISCIPLINA

- 7.1. Disciplina das ginastas
- 7.2. Disciplina dos treinadores
- 7.3. Disciplina dos músicos

8. PENALIZAÇÕES DA JUIZ COORDENADORA

GENERALIDADES

1. CONCURSOS E PROGRAMA

1.1. CAMPEONATOS OFICIAIS E COMPETIÇÕES

- Para os Campeonatos e Competições Oficiais da FIG ver o *Regulamento Técnico, Secção 1, Artigo 2.*
- Para as outras competições e manifestações ver *Regulamento Técnico, Secção 1, Artigo 3.*

1.2. PROGRAMA DAS COMPETIÇÕES

- 1.2.1. Os programas das competições estão descritos em detalhe no *Regulamento Técnico, Secção 3, Regras específicas para a Ginástica Rítmica*

1.3. PROGRAMA DAS GINASTAS INDIVIDUAIS

- 1.3.1. O programa das ginastas é normalmente composto por 4 exercícios executados com 4 dos 5 aparelhos do programa (corda, arco, bola maças e fita).
- 1.3.2. A duração de cada exercício individual é de 1'15" a 1'30"

1.4. PROGRAMA DOS CONJUNTOS

- 1.4.1. O programa dos conjuntos é composto por 2 exercícios: um executado com apenas um tipo de aparelho e o outro com vários tipos de aparelhos.
- 1.4.2. A duração de cada exercício de conjuntos é de 2'15" a 2'30".

1.5. CRONOMETRAGEM

- 1.5.1. A contagem do tempo é iniciada no momento em que a ginasta individual ou que a primeira ginasta do conjunto inicia o movimento. Termina com a imobilização completa da ginasta (individuais), ou da última ginasta de conjunto.

Penalização:

0,05 por cada segundo a mais ou a menos (Juiz Coordenador)

- 1.6. Para todos os detalhes consultar o *Regulamento Técnico*

2. JÚRIS

2.1. COMPOSIÇÃO DOS JÚRIS - CAMPEONATOS E COMPETIÇÕES OFICIAIS

- 2.1.1. Cada júri, individual e de conjunto é composto por 3 grupos de juizes:

- Dificuldade (**D**) - 4 juizes, divididas em 2 subgrupos:
 - Dificuldade corporal (**D1**) – 2 juizes: avalia o valor técnico da composição (número e nível das dificuldades do respectivo grupo obrigatório e dos eventuais outros grupos)
 - Dificuldade de aparelho (**D2**) – 2 juizes: avalia o valor dos elementos com aparelho (mestria de aparelho, com ou sem lançamento, com ou sem risco)
- Artístico (**A**) - 4 juizes: avalia o valor artístico da Composição de Base: acompanhamento musical e coreografia (escolha dos elementos de aparelho, escolha dos elementos corporais, manejo do aparelho e utilização do corpo)
- Execução (**E**) - 4 juizes: avalia a execução (faltas técnicas)

2.1.2. A juiz **D1** nº1 é a **Juiz Coordenadora** que aplica as penalizações respectivas, as saídas do praticável, a duração do exercício, bem como todas as outras penalizações respeitantes à disciplina (aparelho, fato, colocação no praticável, etc.)

2.1.3. Para mais detalhes relativos aos júris, sua formação, seu papel, consultar o *Regulamento técnico, Secção 1, Art. 7 e nos Regulamentos dos Juizes*.

2.2. TORNEIOS INTERNACIONAIS

2.2.1. Cada júri é assistido por uma juiz (**Juiz Coordenadora** – ver art. 2.1.2.) que aplica as penalizações respectivas, as saídas do praticável, a duração do exercício, bem como todas as outras penalizações respeitantes à disciplina (aparelho, fato, colocação no praticável, etc.)

2.2.2. É obrigatória a presença de uma juiz neutra com a função de Júri Superior.

2.2.3. Um torneio com júris compostos por uma percentagem muito elevada de juizes do país organizador não pode ser validado para a avaliação das juizes

2.3. JUIZES

2.3.1. Para os detalhes, consultar o *Regulamento Técnico e Regulamento de Juizes*

2.4. INSTRUÇÃO DAS JUIZES

Antes de cada Campeonato ou competição oficial da FIG, será organizada pelo Comité Técnico uma reunião com a finalidade de informar os juizes participantes sobre a organização do ajuizamento. Antes de cada torneio, será organizada uma reunião análoga pela comissão de organização.

3. MODALIDADES DE AJUIZAMENTO

3.1. NÍVEL DAS FALTAS

3.1.1. As faltas serão penalizadas segundo o seu nível pelas seguintes deduções:

- **0,10** para as faltas pequenas
- **0,20** para as faltas médias
- **0,30 ou mais** para as faltas graves

3.2. REPARTIÇÃO DAS NOTAS E RESPECTIVO CÁLCULO

3.2.1. Cada juiz atribui uma nota da seguinte forma:

Concurso individual e de conjunto

Juiz – Dificuldade (D)

Juiz – Dificuldade corporal (D1): 0 a 10.00 pontos no máximo, por adição – apenas uma nota

Juiz – Dificuldade aparelho (D2): 0 a 10.00 pontos no máximo, por adição – apenas uma nota

- **Nota final D = nota média de D1 e D2 = 10 pontos no máximo**

Juiz – Artístico (A)

- **0 a 10,00** pontos no máximo as - juizes dão apenas o total das penalizações

Juiz – Execução

- **a 10,00** pontos no máximo as - juizes dão apenas o total das penalizações

3.2.2. Cálculo das notas

A nota final - 30.00 pontos no máximo - é dada por:

1. **Dificuldade (D)** - média das 2 notas D1 e D2 = 10.00 pontos no máximo
2. **Artístico (A)** - média das 2 notas centrais das 4 juízes = 10.00 pontos no máximo
3. **Execução (E)** - média das 2 notas centrais das 4 juízes = 10.00 pontos no máximo

Para as ginastas juniores, ver o capítulo correspondente.

3.2.3. Afastamentos tolerados entre as notas centrais

| | |
|-----------------|------|
| 9.50 a 10.00 | 0.10 |
| 9.00 a 9.49 | 0.20 |
| 8.50 a 8.99 | 0.30 |
| 8.00 a 8.49 | 0.40 |
| 7.50 a 7.99 | 0.50 |
| Inferior a 7.50 | 0.60 |

No caso de afastamento não tolerado, e se as juízes não chegarem a acordo, deverá ser aplicada a nota de base:

Nota de base = média da nota das juízes + nota do júri de controlo, a dividir por 2

3.3. RECLAMAÇÕES

Ver Regulamento Técnico, Secção 1, art. 8.4

4. PRATICÁVEL - SAÍDAS DO PRATICÁVEL (ginasta ou aparelho)

- 4.1. *Exercícios de individuais e de conjunto*: qualquer saída em que a ginasta ultrapasse o limite do praticável, com um ou com os dois pés, ou com qualquer outra parte do corpo, serão penalizados

Penalização

- 0,20 cada vez por uma ginasta individual ou por cada ginasta do conjunto em falta (Juiz Coordenadora)

- 4.2. Os aparelhos que toquem o solo fora dos limites regulamentares do praticável ou que saiam do praticável, voltando por si mesmos, serão penalizados.

Penalização

- 0,20 cada vez (Juiz Coordenadora)

- 4.3. Não será aplicada qualquer penalização se o aparelho ultrapassar os limites do praticável sem tocar o solo

- 4.4. Cada exercício deverá ser realizado na sua totalidade sobre o mesmo praticável.

Penalização

- 0,50 se a ginasta muda de praticável ou termina o exercício fora do praticável (Juiz Coordenadora)

5. APARELHOS

5.1. NORMAS – CONTROLO

- 5.1.1. As características dos aparelhos encontram-se descritas de forma detalhada no *Regulamento dos Aparelhos Gímnicos*.

5.1.2. Os aparelhos utilizados pelo conjunto deverão ser todos idênticos (peso, dimensão e forma), apenas poderão diferir na cor.

5.1.3. Cada aparelho utilizado será controlado antes da entrada da ginasta na sala de competição. No final do exercício poderá ser realizada uma nova verificação por solicitação do Júri Superior.

5.1.4. Por toda a utilização de aparelhos não regulamentares:

Penalização

- 0,30 para individuais e para conjuntos (Juiz Coordenadora)

5.2. COLOCAÇÃO DE APARELHOS EM VOLTA DO PRATICÁVEL - APARELHOS DE SUBSTITUIÇÃO

5.2.1. É autorizada a colocação de aparelhos de substituição em torno do praticável (1 para as ginastas individuais e 2, no máximo, para as ginastas de conjuntos – para as maçãs respectivamente 2 e 4)

Penalização:

- 0,50 para cada aparelho suplementar (Juiz Coordenadora)

5.2.2. Se ao cair, o aparelho **sai** do praticável, é tolerada a utilização do aparelho de substituição

Penalizações:

- 0,50 por perda do aparelho, independentemente da distância da ginasta ao aparelho de substituição (Juiz Execução)
- 0,20 por saída do aparelho (Juiz Coordenadora)

5.2.3. Se o aparelho ao cair **não sai** do praticável, a utilização do aparelho de substituição não está autorizada.

- 0,50 por perda do aparelho (Juiz Execução)
- 0,50 por utilização do aparelho de substituição (Juiz Coordenadora)

5.3. PERDA E RECUPERAÇÃO DO APARELHO

5.3.1. Toda a queda involuntária de aparelho será penalizada, pelas **Juizes Execução** da seguinte forma:

- 0,30 se o aparelho é recuperado imediatamente
- 0,50 se o aparelho é recuperado após um deslocamento **(1-3 passos)**
- 0,70 se o aparelho é recuperado após grande deslocamento **(4 passos ou mais)**

Nota: Em caso de perda das 2 maçãs, adiciona-se 0,10 a cada penalização

5.3.2. A estas penalizações deverão ser acrescentadas as penalizações realizadas pelas **Juiz Coordenadora**, se for o caso de:

- Saída da ginasta (0,20)
- Saída de aparelho (0,20)
- Mudança de praticável ou terminar o exercício numa zona não conforme (0,50)

5.3.3. Se a perda do aparelho teve lugar no final do exercício (último movimento), as **Juizes Execução** atribuirão as seguintes penalizações:

- 0,50 pela perda de aparelho independentemente da distância
- 0,30 se a ginasta para recuperar o aparelho não termina o seu exercício com a música
- Não haverá penalização para uma eventual saída do aparelho após o fi de exercício e da música

5.4. A PARELHO PARTIDO OU PRESO NAS ARMAÇÕES DO TECTO

5.4.1. Se, durante o exercício, o aparelho se parte ou fica preso às armações do tecto, a ginasta ou o conjunto não são autorizados a recomeçar o seu exercício.

5.4.2. No entanto a ginasta ou o conjunto não são penalizados por o aparelho se ter partido ou por ter ficado preso no tecto, mas apenas pelas suas consequências.

5.4.3. Quer a ginasta quer o conjunto podem:

- Terminar o exercício
- Prosseguir o exercício utilizando um aparelho de substituição

Nota: *Nenhuma ginasta ou conjunto é autorizado a continuar o exercício com o aparelho partido. Em caso contrário o valor é 0,00.*

Penalizações:

- Se a ginasta ou o conjunto terminam o seu exercício, este é avaliado até ao momento da interrupção, tendo em conta todas as deduções resultante da interrupção (ausência de concordância entre a música e movimento no final do exercício, etc.);
- Se a ginasta ou o conjunto prosseguem o seu exercício utilizando um aparelho de substituição, as penalizações serão as mesmas que para a perda de aparelho e utilização de aparelho de substituição (*ver §§ 5.2.2. e 5.2.3 em cima.*)

5.4.4. Se o aparelho se parte no final do exercício (último movimento) e a ginasta ou o conjunto termina o seu exercício com o aparelho partido ou sem o aparelho, a penalização é de **0,50 (Juiz Execução)** como no caso de falta de contacto com o aparelho no final do exercício.

5.4.5. Caso particular: exercício de conjunto com 2 maçãs cada ginasta

Se uma ginasta do conjunto parte uma das 2 maçãs, deverão ser aplicadas as normas previstas nos §§ 5.4.1., 5.4.2., 5.4.3., 5.4.4. Se uma ginasta continua o seu exercício com o aparelho partido, é necessário aplicar as penalizações prevista no § 5.2.3. (em todos os casos) e, para além dessas, a penalização do § 5.4.4.

5.5. CONTACTO DO APARELHO COM O TECTO

5.5.1. O contacto do aparelho com o tecto não será penalizado. No entanto, a ginasta será penalizada por todas as faltas técnicas que podem resultar do contacto: alteração do desenho do aparelho (corda e fita), alteração da trajectória, alteração do movimento (vibração do arco), recepção incorrecta do aparelho, queda do aparelho, perda de ritmo, paragem do exercício, eventual ausência de uma ou mais exigências.

5.5.2. Se o aparelho se partir em consequência dum contacto brutal, *ver § 5.4 a cima.*

6. EQUIPAMENTO DAS GINASTAS

6.1. GIINASTAS INDIVIDUAIS E DE CONJUNTO

- 6.1.1. Maiot de ginástica correcto e não transparente: os maiots que tenham uma parte de renda deverão ser forrados (zona do tronco, até ao peito).
O decote tanto na parte da frente como nas costas deverá correcto (não se deverá mais do que metade do externo e não deverá ser mais baixo do que as omoplatas).
Maiot com ou sem mangas: maiots de dança com alças finas não são autorizados.
A cava do maiot nas pernas não deve ultrapassar a crista ilíaca (máximo)
O maiot deve moldar o corpo dando às juizes a possibilidade de avaliar a posição correcta de todas as partes do corpo.

Notas: À ginasta é permitido ter:

1. um collant longo, até aos tornozelos, sobre o maiot
 2. um maiot longo, inteiro, com a condição de ser aderente ao corpo e às pernas
 3. o comprimento e a/as cor(es) do tecido que cobre as pernas deve ser idêntico para ambas as pernas (o efeito “arlequim” não é autorizado). Apenas o desenho (corte ou ornamentação) pode ser diferente
 4. uma saia que não ultrapasse a extremidade inferior da bacia, colocada sobre o maiot
 5. uma saia que não ultrapasse a extremidade inferior da bacia, colocada sobre o collant ou sobre o maiot longo inteiro
 6. O modelo da saia (corte e ornamentação) é livre mas a saia deve cair sobre a anca da ginasta (o efeito “tutu de ballet” não é autorizado)
- 6.1.2. As ginastas podem executar os exercícios com os pés nus ou com *pontas*
- 6.1.3. O penteado e a maquilhagem devem ser discretos e sóbrios
- 6.1.4. As bijutarias, de todo o tipo, e os piercings que possam representar perigo para a integridade das ginastas não são autorizados.

6.2. GIINASTAS DE CONJUNTO

Os maiots das ginastas de conjuntos devem ser idênticos na forma e na cor

7. DISCIPLINA

7.1. DISCIPLINA DAS GINASTAS

- 7.1.1. As ginastas individuais e do conjunto devem apresentar-se no local da competição apenas após terem sido chamadas pelo microfone, pela Juiz Assistente, ou por se ter acendido a luz verde.

Penalização em caso contrário:

- 0.50 (exercícios individuais e de conjunto - Juiz Coordenadora)
- 7.1.2. Será igualmente aplicada uma dedução de 0.50 se a ginasta ou o conjunto se apresentar tardiamente.
- 7.1.3. É proibido aquecer na sala de competição.
Penalização:
- 0.50 (Juiz Coordenadora)
- 7.1.4. Será aplicada uma penalização de 0.50 pela Juiz Coordenadora se uma ginasta ou um conjunto não realizar o exercício no praticável que lhe estaria destinado.

- 7.1.5. As ginastas de conjunto não estão autorizadas a comunicar entre elas durante a execução do exercício (estejam elas dentro ou fora do praticável).

Penalização:

- 0.50 (Juiz Coordenadora)

7.2. DISCIPLINA DOS TREINADORES

- 7.2.1. Durante a execução do exercício, o treinador (ou qualquer outro membro da delegação) da ginasta ou do conjunto não está autorizado a comunicar com a ginasta, o conjunto ou com o músico, qualquer que seja a forma.

Penalização:

- 0.50 (Juiz Coordenadora)

7.3. DISCIPLINA DOS MÚSICOS

- 7.3.1. Qualquer atraso do músico no início do acompanhamento musical será penalizado com 0.50 pela Juiz Coordenadora.

8. PENALIZAÇÕES DA JUIZ COORDENADORA

- Duração do exercício não regulamentar: 0.05 por cada segundo a mais ou a menos.
- Colocação no lugar não regulamentar: 0.20 (para o conjunto).
- Interrupção involuntária da música durante a execução do exercício: 0.50.
- Desrespeito das normas para a gravação: 0,50
- Aparelho não conforme as normas oficiais: 0.30
- Fato da ginasta não regulamentar: 0.20 (para as individuais)
- Fato da ginasta não regulamentar: 0.20 Ou 0.50 segundo a falta (para o conjunto)
- Emblema e publicidade não conformes com as normas oficiais: 0.20
- Saída do praticável da ginasta ou do aparelho: 0.20
- Ginasta que termina o seu exercício fora do praticável ou ginasta que utiliza outro praticável: 0.50
- Ginasta que abandona o grupo durante o exercício: 0.50 (para o conjunto)
- Apresentação prematura ou tardia da ginasta ou do conjunto: 0.50
- Ginastas do conjunto que comunicam entre si durante a execução do exercício: 0.50
- Aparelhos de substituição em número superior ao permitido: 0.50 por aparelho a mais.
- Utilização do aparelho de substituição quando o outro permanece no praticável: 0.50
- Treinador que comunica com o músico, ginastas ou juizes, seja qual for a forma: 0.50
- Música não regulamentar: 0.50
- Falta de disciplina do músico: 0.50

O total das penalizações é deduzido da nota de final (D+A+E)

2ª Parte

Exercícios Individuais

2ª Parte – Exercícios Individuais

Dificuldade (D)

- 1. Dificuldade corporal (D1)**
 - 1.1. Generalidades
 - 1.2. Valor das dificuldades
 - 1.3. Dificuldades originais
 - 1.4. Penalizações das juízes (D1)
 - 1.5. Avaliação da dificuldade corporal
 - 2. Grupos corporais**
 - 2.1. Grupos fundamentais
 - 2.2. Outros grupos
 - 3. Saltos**
 - 3.1. Introdução
 - 3.2. Lista de dificuldades
 - 4. Equilíbrios**
 - 4.1. Introdução
 - 4.2. Lista de dificuldades
 - 5. Pivots**
 - 5.1. Introdução
 - 5.2. Lista de dificuldades
 - 6. Elementos de flexibilidade**
 - 6.1. Introdução
 - 6.2. Lista de dificuldades
-
- 2. Dificuldade de aparelho**
 - 2.1. Generalidades
 - 2.2. Grupos Técnicos
 - 2.3. Mestria sem lançamento
 - 2.4. Mestria com lançamento
 - 2.5. Risco
 - 2.6. Originalidades de aparelho

Artístico (A)

- 1. Composição de base**
- 2. Música – Generalidades**
- 3. Coreografia**
 - 3.1. Generalidades
 - 3.2. Escolha dos elementos corporais
 - 3.3. Escolha dos elementos aparelho
 - 3.4. Elementos pré-acrobáticos
 - 3.5. Variedade
- 4. Penalizações da juiz A**
- 5. Avaliação do Artístico**

Execução (E)

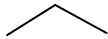
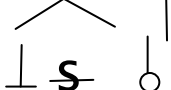



- 1. Música**
- 2. Técnica corporal**
- 3. Técnica com o aparelho**
- 4. Avaliação da execução**

DIFICULDADE (D)

1. DIFICULDADE CORPORAL (D1)

1.1 GENERALIDADES

- 1.1.1. Cada exercício individual pode ter **12 dificuldades** no máximo (de nível A e superior), para um valor de 10,00 pontos. Dificuldades corporais de nível A podem ser utilizadas no exercício e são consideradas simplesmente como elementos corporais. Deste modo, estas dificuldades não são nem avaliadas nem declaradas para o valor da Dificuldade Corporal (D1).
- 1.1.2. A ficha oficial de dificuldade pode incluir, no máximo, 12 dificuldades para um valor máximo de 10,00 pontos.
- 1.1.3. Na ficha, as dificuldades deverão ser apresentadas pela ordem por que são realizadas
- 1.1.4. O valor total das dificuldades corporais é obtido pela soma do:
- Valor das dificuldades pertencentes ao **grupo corporal obrigatório (GCO)** que deve ser representado por:
 - **8 Dificuldades do GCO, no mínimo, se forem entre 10 e 12 dificuldades**
 - **6 Dificuldades do GCO, no mínimo, se forem 9 (ou menos) dificuldades**
 - Mais, eventualmente, o valor de **4 dificuldades, no máximo**, pertencentes aos grupos corporais não obrigatórios (**GCNO**) à escolha (um, dois ou três grupos diferentes)
- 1.1.5. O exercício com arco deve ter todos os 4 Grupos Corporais representados, no mínimo 2 e no máximo de 4 dificuldades de cada grupo corporal.
- 1.1.6. Os grupos corporais obrigatórios de cada aparelho são:

| CORDA | ARCO | BOLA | MAÇAS | FITA |
|---|---|---|---|---|
| SALTOS | SALTOS, EQUILÍBRIOS, PIVOTS, ELEM. FLEXIBILIDADE, ONDAS | ELEMENTOS FLEXIBILIDADE E ONDAS | EQUILÍBRIOS | PIVOTS |
|  |  |  |  |  |

Penalizações das juízes de dificuldade (D1):

Penalização de 0,50:

1. Se a ficha tiver mais de 12 dificuldades. Neste caso, apenas as 12 primeiras dificuldades indicadas na ficha serão avaliados.

Penalizações de 0,30:

1. Se a ficha/exercício tiver menos do que as dificuldades do GCO exigidas
2. Exercício com arco: por menos de 2 ou mais de 4 dificuldades dm grupo corporal: 0,30 pontos por cada dificuldade a mais ou a menos.
3. Se na ficha a soma do valor da Dificuldade Corporal ou o valor de uma das dificuldade estiver incorrecto.
4. Se durante o exercício uma ginasta apresenta mais do que uma “volta lenta” em três dificuldade sucessivas.
5. Por cada dificuldade de nível B ou superior executada e não declarada na ficha

1.1.7. Cada ginasta deverá entregar antecipadamente por escrito e na ficha de Dificuldade (D) a sucessão das dificuldades corporais (D1) **na coluna da direita**, utilizando os símbolos correspondentes.

1.2. VALOR DAS DIFICULDADES

1.2.1. O valor das dificuldades é o seguinte:

A =0.10; B =0.20; C =0.30; D =0.40; E =0.50; F =0.60; G =0.7; H =0.80; I =0.90; I =1.00; e mais

1.2.2. **Cada dificuldade conta uma só vez.** Dentro de cada grupo corporal, a mesma forma (relação tronco-pernas) dum dificuldade não pode ser repetida no exercício (os graus da rotação ou o número de voltas não alteram a dificuldade). Portanto, uma eventual repetição não conta, salvo para os casos previstos para as séries e dificuldades múltiplas e mistas (*Ver notas nos quadros dos diferentes grupos corporais*).

Nota: No caso da dificuldade mista ou múltipla cada uma das componentes pode ser repetida uma vez, no máximo, de forma isolada, ou noutra combinação diferente.

1.2.3. O valor das dificuldades é dado pelo elemento corporal. No entanto, as dificuldades corporais realizadas sem ligação com uma mestria de aparelho não contam como dificuldades.

1.2.4. Uma dificuldade é considerada em ligação com um lançamento de aparelho se:

- O aparelho é lançado no início, durante ou no final da dificuldade
- O aparelho é recebido no início, durante ou no final da dificuldade

1.2.5. Uma dificuldade corporal é válida desde que seja executada:

- **Com um elemento de mestria** (com ou sem lançamento). A execução e o valor do elemento serão avaliados pelas juízes de execução (E) e pelas juízes de mestria (D2).

- **Sem as faltas técnicas seguintes:**

- Grave alteração das características de base próprias de cada grupo corporal (ver capítulos correspondentes)


- Perda do aparelho durante a dificuldade (com ou sem lançamento)

Nota: 2 maçãs: no caso de perda dum só maçã (com ou sem lançamento), a dificuldade é válida, mas haverá penalização pela execução

- Perda de equilíbrio durante a dificuldade com o apoio de uma ou das duas mãos no solo ou no aparelho, ou queda
- Estatismo do aparelho

1.2.6. As dificuldades executados com um valor mais baixo do que o anunciado na ficha não contam (são excepção os pivots e as dificuldade em elemento de flexibilidade com rotação, ver capítulos respectivos). As dificuldades executadas com um valor mais alto do que o descrito na ficha mantêm o valor declarado na ficha.

DIFICULDADES ORIGINAIS

- 1.2.7. Todas as dificuldades originais devem ser anunciadas antes dos Campeonatos e são avaliadas pelas juízes durante os treinos oficiais. Após o Campeonato, a federação deve enviar à FIG o texto em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. As ginastas que não participem nos campeonatos têm a possibilidade de enviar à FIG o vídeo da originalidade para a avaliação; contudo estas originalidades apenas serão válidas para os torneios, salvo ratificação durante o primeiro Campeonato em que a ginasta participe
- 1.2.8. Por cada nova dificuldade: + 0.30.
- 1.2.9. A dificuldade nova deverá estar em ligação com um aparelho. Esta dificuldade é válida para todos os aparelhos. No entanto, como originalidade, só é válida para o aparelho em que é apresentada.
- 1.2.10. Uma vez aprovadas, as originalidades devem ser assinaladas na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) à esquerda da escrita do símbolo da dificuldade respectiva na coluna da direita de D1.
- 1.2.11. Se a nova dificuldade não for executada de forma válida ou não for executada como previsto na originalidade aprovada, perde todo o seu valor (dificuldade + 0,30 pela originalidade = 0.00).

Nota válida para todos os grupos corporais:

As dificuldades mistas que figuram no código pertencem ao grupo corporal do primeiro elemento da dificuldade. Estas são dificuldades fixas tal como estão no código e não constituem por si mesmas qualquer critérios aplicáveis a outras dificuldades. Como tal, nenhuma dificuldade original pode ser representada por uma nova dificuldade mista ou múltipla.

1.3. PENALIZAÇÕES das juízes D1

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|--------------|------|------|--|
| | | | Mais de 12 dificuldades declaradas na ficha: 0.50 |
| | | | Se a ficha/exercício tem menos do que o número de dificuldades do GCO exigidas |
| | | | Arco: menos de 2 ou mais de 4 dificuldades dum grupo corporal (por cada dificuldade em falta) |
| | | | Se a ficha tiver a soma do valor da Dificuldade ou o valor de uma dificuldade incorrecta |
| | | | Mais do um “volta lenta” em três dificuldades sucessivas |
| | | | Por cada dificuldade de nível B ou superior executada e não declarada na ficha |

1.4. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE CORPORAL (D1)

A juiz de **Dificuldade Corporal (D1)** deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar todas as dificuldades seguindo a ordem de execução e acrescentar, se necessário, as dificuldades não declaradas na ficha de nível B ou superior.
- O valor total da dificuldade é dado pela adição do valor das dificuldades de acordo com a ordem de execução e até ao limite do número de dificuldades declaradas na ficha
- Controlar se a ginasta executa numa forma válida as dificuldades realizadas;
- Atribuir a nota correspondente;
- Deduzir as penalizações.

2. GRUPOS DE ELEMENTOS CORPORAIS

2.1. GRUPOS FUNDAMENTAIS (válidos para as dificuldades)

- Saltos
- Equilíbrios
- Pivots
- Elementos de flexibilidade/ondas.

2.2. OUTROS GRUPOS (válidos para as ligações)

- Deslocamentos
- Saltitares
- Balanços e circunduções
- Voltas
- Passos rítmicos

Nota válida para todos os quadros das dificuldades corporais: em caso de discordância entre o texto e o desenho da dificuldade, é o texto que faz fé.

3. SALTOS

3.1. GENERALIDADES

3.1.1. Todas as dificuldades de salto devem ter as seguintes **características de base**:

- Uma boa **altura** (elevação) do salto
- Uma **forma definida e fixa** durante o voo
- Uma boa **amplitude** na própria forma do salto

Nota: A “boa altura” é aquela que permite realizar um salto com forma definida e fixa

3.1.2. Um salto **sem uma boa altura** não é considerado como dificuldade.






3.1.3. Um salto **sem coordenação com uma mestria de aparelho** não é considerado como dificuldade.









3.1.4. A série de saltos é composta por 3 saltos iguais e sucessivos, no máximo, executados com ou sem passos intermédios (2 apoios).


3.1.5. Cada salto que compõe a série conta como uma dificuldade.



3.1.6. Apenas a sucessão de 2 ou 3 saltos de gazela executados sem passos intermédios conta como uma dificuldade.



3.2. CRITÉRIOS PARA DEFINIR O VALOR DAS DIFICULDADES DE SALTO:



Gazela  (base: 0,30) Corça  (base: 0,20) Salto de giro  ou 
 (base:0,50) Pé à cabeça  (base: 0,10)




| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0,20 | + pé à cabeça (também para “fouetté”) |
|  | + 0,30 | + flexão do tronco à retaguarda (tb para pé à cabeça e fouetté) |
|  | + 0,10 | + chamada a 2 pés – (não para a corça) |
|  | + 0,20 | + ½ volta do tronco (tb para fouetté e entrelace) |
|  | + 0,40 | + ½ volta de todo o corpo (tb para cossaco, tesoura e carpa) |
|  | + 0,10 | + troca de pernas (perna flectida) |
|  | + 0,30 | + troca de pernas estendidas |
|  | + 0,30 | + Pé à cabeça das 2 pernas com chamada a um ou dois pés |








Salto Cossaco  (base: 0,20)

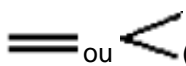
| | | |
|--|--------|--|
|  | + 0,20 | + perna elevada sem ajuda |
|  | + 0,30 | + chamada e retorno na mesma perna com pé à cabeça |


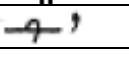
Salto de tesoura à frente  ou atrás  (base: 0,10)

| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0,10 | + Pernas estendidas mais elevadas que a cabeça |
|  | + 0,30 | + atrás com pé à cabeça |

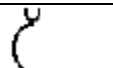
Fouetté  (base: 0,30) **Fouetté corça**  (base: 0,40) **Entrelace**  (base: 0,40)

| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0,10 | + grande afastamento (fouetté) |
|  | + 0,20 | + grande afastamento (entrelacé) |
|  | + 0,20 | + pé à cabeça de uma perna (também para o entrelacé) |
|  | + 0,30 | + pé à cabeça das 2 pernas, chamada a 1 pé |
|  | + 0,30 | + com passagem dum perna sobre a outra flectida |
|  | + 0,40 | + com passagem dum perna sobre a outra estendida |
|  | + 0,30 | + com tesoura atrás e com pé à cabeça |

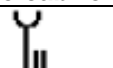

Carpa  (base: 0,40)

| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0,10 | + chamada a 2 pés |
|  | + 0,20 | + grande afastamento lateral e flexão do tronco em frente |


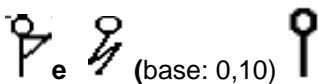

Salto cambré  (base: 0,20)

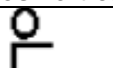
| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0,20 | + com ½ volta (+0,20 por cada ½ volta suplementar) |
|---|--------|--|

Salto cabriole  (base: 0,10)

| | | |
|---|--------|---------------------------------------|
|  | + 0,20 | + com ½ volta |
|  | + 0,10 | + com passagem por grande afastamento |

Saltos verticais

 (base: 0,20) e  (base: 0,10)  (base: 0,20)

| | | |
|---|--------|--------------------------------|
|  | + 0,20 | + por cada ½ volta suplementar |
|---|--------|--------------------------------|








Nota:


1. Os saltos em que a chamada dos 2 pés não se encontra especificada, podem ser igualmente realizados com chamada a 2 pés. Neste caso é necessário alterar o símbolo (juntar as setas verticais), mas o valor do salto não é alterado. No entanto, estes saltos são considerados como saltos diferentes (a ginasta pode executá-los no mesmo exercício)
2. O salto “plongé” (gazela com o tronco à frente que termina directamente num rolamento) não conta como salto porque é considerado com elemento pré-acrobático.



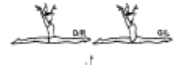



















3.3. LISTA DE DIFICULDADES DE SALTO ()


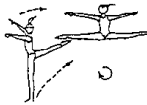














Notas:

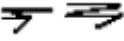











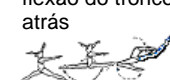



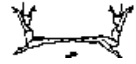


1. Todas as dificuldades realizadas com pé à cabeça devem ser realizadas com **o pé ou outra porção da perna em contacto com a cabeça** (acção predominante da perna)
2. Todas as dificuldades realizadas com flexão do tronco à retaguarda devem ter uma acção predominante do tronco.
3. Todas as dificuldades com rotação de 180° ou mais, realizadas **sem os 180° têm o valor de 0.00 pontos**
4. A rotação **durante o voo** é avaliada após o momento em que o(s) pé(s) de chamada tenha(m) saído do solo e antes que o o(s) pé(s) de apoio tenha(m) tocado o solo
5. Para os saltos com rotação no eixo vertical do tronco, o balanço inicial deve ser realizado em frente e a rotação durante o voo deve ser de 180° no mínimo
6. Os saltos que combinem mais do que uma acção principal (ex. corça pé à cabeça) com chamada a 2 pés, devem ser executados de forma a **tornar visível a imagem única da forma bem composta e fixa** durante o voo e não 2 imagens, 2 formas em vez de uma só.
7. Os saltos que combinem mais do que uma acção principal (ex. corça pé à cabeça) com chamada a 1 pé, são a evolução de 2 formas sucessivas durante o mesmo tempo de voo (báscula)
8. A repetição da mesma forma, independentemente da presença/ausência duma volta de **todo o corpo**, não conta. “Mesma forma” significa que a relação tronco-pernas durante toda a evolução (fase de preparação e fase de voo) do salto repetido não muda (ver 1.2. VALOR DAS DIFICULDADES §1.2.1.)
9. **A execução duma dificuldade com uma amplitude mais elevada do que a norma não altera o valor da dificuldade.**













| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I. 0.90 | J 10.00 e mais |
|---|--------|--|---|--|--|--|--------|---------|----------------|
| 1. Saltos de gazela  | | | | | | | | | |
| 1. Salto de gazela | | <ul style="list-style-type: none"> • Salto de gazela em frente ou lateral com pernas estendidas ou semi flectidas  | | <ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> • Com flexão do tronco atrás  | | | | |
| 2. | | | <ul style="list-style-type: none"> • Salto de gazela em frente ou lateral com pernas estendidas ou semi flectidas  | | <ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> • Com flexão e chamada a 2 pés  | | | |
| 3. Gazela | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Gazela, chegada ao solo em posição de grande afastamento dorsal com ou sem ajuda no mesmo pé | | | | |














| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | |  | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|







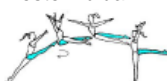






| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I. 0.90 | J 10.00 e mais |
|--|--------|--------|--|--|---|---|---|---|--|
| 1. Saltos de gazela (cont.) | | | | | | | | | |
| 4. 2 ou 3 saltos gazela sucessivos  2  3 | | | | | • 3 saltos de gazela sucessivos com mudança do pé de chamada  | | | • 3 saltos de gazela sucessivos com mudança do pé de chamada  | |
| 5. Gazela com rotação do corpo | | | | • Com ½ volta do tronco durante o voo (180°)  | | • Com pé à cabeça  | • Com flexão do tronco atrás  | | |
| 2. Saltos de gazela com movimento de troca das pernas (estirão)   | | | | | | | | | |
| 6. Estirão, | | | • (Passagem com a perna flectida)  | | • Com pé à cabeça  | • Com flexão do tronco atrás  | | | |
| 7. | | | | • Com ¼ de volta  | • Com ½ volta do tronco em voo  | | • Com ½ volta e pé à cabeça  | • Com ½ volta e flexão do tronco atrás  | |
| 8. Estirão, perna estendida | | | | | • (Perna em extensão)  | | • Com pé à cabeça  | • Com flexão do tronco atrás  | |
| 9. | | | | | | • Com ¼ de volta  | • Com ½ volta do tronco em voo  | | • Com ½ volta e pé à cabeça  |

















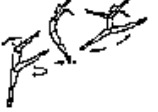
| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|---|---|--------|---|---|---|---|--|--|--------|
| 3. Saltos de giro  | | | | | | | | | |
| 10. | | | | <ul style="list-style-type: none"> •Salto de giro  | | <ul style="list-style-type: none"> •Com pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> •Com flexão do tronco atrás  | | |
| 11. | | | | <ul style="list-style-type: none"> •Com corça  | | <ul style="list-style-type: none"> •Com corça de pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> •Com corça e flexão de tronco  | | |
| 12. | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> •Com troca de pernas estendidas  | <ul style="list-style-type: none"> •Com troca de pernas estendidas passando de lado  | |
| 4. Saltos de corça  | | | | | | | | | |
| 13. <u>Salto de corça</u> | <ul style="list-style-type: none"> •Corça  | | <ul style="list-style-type: none"> •Com pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> •Com pé à cabeça  | | | | | |
| 14. | | | | | <ul style="list-style-type: none"> •Com ½ volta de todo o corpo (180°) durante o voo  | | <ul style="list-style-type: none"> •Com ½ volta de todo o corpo (180°) durante o voo e flexão atrás  | <ul style="list-style-type: none"> •Com ½ volta de todo o corpo em voo e flexão atrás  | |










| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|---|--|--|--------|---|---|--|---|---|---|
| 5. Saltos de corça com troca de pernas  | | | | | | | | | |
| 15. Salto de corça | | • (passagem com a perna flectida)  | | • Com pé à cabeça  | Com flexão do tronco atrás  | | | | |
| 16. | | | | • Com ½ volta do tronco no voo  | | • Com ½ volta + pé à cabeça  | • Com ½ volta + flexão do tronco atrás  | | |
| 17. Pernas estendidas | | | | • (pernas esticadas)  | | • Com pé à cabeça  | • Com flexão do tronco atrás  | | |
| 18. | | | | | | • Com ½ volta do tronco no voo  | | • Com ½ volta + pé à cabeça  | • Com ½ volta + flexão do tronco atrás  |
| 6. Saltos de cossaco 4 | | | | | | | | | |
| 19. | Salto cossaco  ou  | | | • Com pé à cabeça (chamada e retorno sobre a mesma perna)  | • Com ½ volta de todo o corpo (180°)  | • Com ½ volta de todo o corpo e flexão do tronco em frente (180°)  | | Nota: O salto cossaco deve ter a perna flectida bem fechada com o pé ao nível da bacia e a coxa na horizontal, no mínimo | |
| 20. | | | | • Com pé à cabeça (chamada e retorno sobre a mesma perna)  | | | | | • |



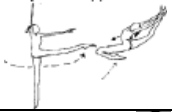








| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|---|--|--------|--|---|---|---|---|--------|--|
| 6. Saltos de cossaco (cont.) 4 | | | | | | | | | |
| 21. Cossaco  | | | | | | | | | • Com uma só impulsão inicial: salto cossaco com meia volta que termina, sem interrupção e perturbação da rotação num pivot cossaco de 360°  |
| 22. | • Com uma perna elevada com ajuda  | | | | • Com ½ volta de todo o corpo em voo (180°)  | | | | • |
| 23. | | | | • Com pé à cabeça (chamada e retorno na mesma perna) com ajuda  | | • Com pé à cabeça (chamada e retorno na mesma perna) sem ajuda  | | | |
| 24. | | | • Com a perna elevada sem ajuda  | | | | • Com ½ volta de todo o corpo em voo (180°)  | | |
| 7. Saltos de pé à cabeça 5 | | | | | | | | | |
| 25. Uma perna  | | | | • Com ½ volta de todo o corpo em voo (180°)  | | | | | |
| 26. | | | • Salto pé à cabeça Chamada a 2 pés  | | | | • Com volta de todo o corpo em voo (180° ou mais) (chamada a 1 ou 2 pés)  | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|--|---|--------|---|---|---|--|---|--------|--|
| 8. Saltos de tesoura  | | | | | | | | | |
| <p>27. Salto de tesoura à frente</p>  | <ul style="list-style-type: none"> Tesoura à frente, perna mais elevada que a cabeça  | | | <ul style="list-style-type: none"> Tesoura à frente, com rotação (180°) perna mais elevada que a cabeça  | | | | | <p>Nota: A característica de base do salto é de existir um movimento de troca de pernas, à frente ou atrás</p> |
| <p>28. Salto de tesoura à frente com pernas flectidas durante a ½ volta</p>  | | | | | | | | | |
| <p>29. Salto de tesoura atrás</p>  | | | <ul style="list-style-type: none"> Tesoura atrás com pé à cabeça  | | | | <ul style="list-style-type: none"> Tesoura atrás com pé à cabeça durante ½ volta  | | |
| 9. Salto “Entrelacé”  | | | | | | | | | |
| <p>30. “Entrelacé”</p> | | | <ul style="list-style-type: none"> Entrelacé  | <ul style="list-style-type: none"> Com grande afastamento  | | | | | <p>Nota: A característica de base do salto entrelacé é de não existir troca das pernas – a rotação é realizada sobre o eixo da perna de balanço</p> |
| <p>31.</p> | | | | | <ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> Com pé à cabeça e grande afastamento  | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|---|--------|---|---|---|--|---|--------|---|--------|
| 9. Salto “Entrelace” (cont.)  | | | | | | | | | |
| 32. | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Com tesoura atrás, pé à cabeça  | | | |
| 10. Saltos fouetté  | | | | | | | | | |
| 33. Fouetté | | <ul style="list-style-type: none"> • Fouetté  | | <ul style="list-style-type: none"> • Com grande afastamento  | <ul style="list-style-type: none"> • ½ volta com passagem de uma perna sobre a outra flectida  | <ul style="list-style-type: none"> • ½ volta com passagem de uma perna sobre a outra estendida  | | <p>Nota: A característica principal dos saltos fouetté é de não existir troca de pernas – a rotação é realizada no eixo longitudinal da perna de balanço</p> | |
| 34. | | | <ul style="list-style-type: none"> • Fouetté corça  | | <ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça  | <ul style="list-style-type: none"> • Com flaxão de tronco atrás  | | | |
| 35. | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça  | | <ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça com grande afastamento  | | | |
| 36. | | | • | | <ul style="list-style-type: none"> • Com pé à cabeça das 2 pernas, chamada a um pé  | | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|--|---|--|---|--|--|--------|---|--|--------|
| 11. Saltos de carpa (tronco flectido sobre as pernas)  | | | | | | | | | |
| 37. | | | <ul style="list-style-type: none"> Com as pernas juntas, chamada a pé  | <ul style="list-style-type: none"> Com chamada a 2 pés  | | | | <p>Nota: Os saltos de carpa devem ter sempre o tronco flectido à frente (sobre as pernas ou entre as pernas)</p> | |
| 38. | | | <ul style="list-style-type: none"> Com as pernas afastadas, chamada a 1 pé  | <ul style="list-style-type: none"> Com chamada a 2 pés  | | | <ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta em voo (180°)  | <ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta em voo(180°) e chamada a 2 pés  | |
| 39. | | | <ul style="list-style-type: none"> Carpa lateral  | | <ul style="list-style-type: none"> Carpa, pernas em afastamento lateral, tronco flectido à frente e chamada a 2 pés  | | | | |
| 12. Saltos cambré  | | | | | | | | | |
| 40. <u>Salto cambré</u> | <ul style="list-style-type: none"> Salto cambré  | | <ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta (180°)  | | <ul style="list-style-type: none"> Com 1 volta (360°)  | | | | |
| 13. Saltos cabriole  | | | | | | | | | |
| 41. <u>Salto cabriole</u> |  | <ul style="list-style-type: none"> Com ½ volta (180°)  | <ul style="list-style-type: none"> Com passagem por grande afastamento  | | | | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I. 0.90 | I 0.90 |
|---|----------------------|---|--|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| 14. Saltos verticais (perna em diferentes posições)  | | | | | | | | | |
| 42. Salto vertical perna flectida, com ½ volta em voo (180°)  | | • Perna flectida, com uma volta (360° ou mais)  | | | | | | | |
| 43. Perna à frente  | • com ½ volta (180°) | | • Com 1 volta em voo (360° ou mais)  | | | | | | |
| 44. Perna atrás  | • com ½ volta (180°) | | • Com 1 volta em voo (360° ou mais)  | | | | | | |
| 45. Perna ao lado  | • com ½ volta (180°) | | • Com 1 volta em voo (360° ou mais)  | | | | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | I 0.90 |
|--|--|---|--|--|---|--------|--------|--------|--------|
| 14. Saltos verticais (perna em diferentes posições) (cont.)  | | | | | | | | | |
| 46. Vertical e corça  | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Salto vertical com uma perna à horizontal e com ½ volta de todo o corpo; s/paragem, ½ volta e corsa na perna de chamada  | | | | |
| 15. Saltos engrupados  | | | | | | | | | |
| 47. Salto engrupado com ½ volta, ou mais, no voo  | | <ul style="list-style-type: none"> • Salto engrupado com uma volta em voo (360°)  | | | | | | | |
| 16. Saltos verticais com giro | | | | | | | | | |
| 48. Com giro | <ul style="list-style-type: none"> • (360°)  | | <ul style="list-style-type: none"> • (540°)  | | | | | | |
| 17. Caso particular: butterfly  | | | | | | | | | |
| 49. Butterfly | | | | <ul style="list-style-type: none"> • No plano horizontal  | <ul style="list-style-type: none"> • No plano oblíquo  | | | | |

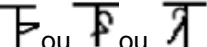
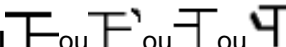
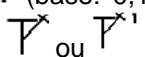
4. EQUILÍBRIOS

4.1. GENERALIDADES

- 4.1.1. Todas as dificuldades de equilíbrio devem ter as **seguintes características de base**:
- Serem executadas em **meia ponta** ou sobre um joelho;
 - Serem **nítida e demoradamente** mantidas;
 - Terem uma forma bem fixa e definida (**sem movimentos da perna livre ou do pé de apoio**, durante a dificuldade);
 - Serem coordenados **com uma mestria de aparelho**.
- 4.1.2. Todas as dificuldades executadas sobre **um pé (pé plano) ou que não sejam nitidamente mantidas ou que não sejam realizadas com uma mestria de aparelho, não contam como dificuldades de equilíbrio**.
- 4.1.3. A perna de apoio **estendida ou semi-flectida** não altera o valor da dificuldade.
- 4.1.4. As mestrias de aparelho devem ser contadas **a partir do momento em que a posição de equilíbrio é fixada até ao momento em que a posição começa a mudar**.
- 4.1.5. Durante as dificuldades com “volta lenta”, o corpo não pode registar “saltitares” no eixo vertical (movimentos para cima e para baixo do tronco e dos ombros). Esta técnica de execução incorrecta anula o valor do “volta lenta” (mais as faltas de execução).
- 4.1.6. As dificuldades com mudança de forma – movimento da perna em suspensão e/ou do eixo do corpo da ginasta – representa uma “categoria” e o movimento deve ser contínuo.









4.2. CRITÉRIOS PARA DEFINIR O VALOR DAS DIFICULDADES DE EQUILÍBRIO








4.2.1. Critérios para os seguintes equilíbrios:

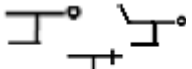



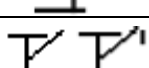

Passé  (base: 0,10) Perna à horizontal  (base: 0,20)
 Grande afastamento  (base: 0,20)

| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0.10 | + perna elevada à frente ou lateralmente, sem ajuda |
|  | + 0.20 | + por cada “volta lenta” (180°) válido para todos os equilíbrios (360° máximo) |
|  | + 0,10 | + flexão do tronco atrás (passé) |
|  | + 0,30 | + flexão do tronco atrás, perna em atitude |
|  | + 0,10 | + perna elevada atrás ou com pé à cabeça, com ajuda |
|  | + 0.50 | + perna elevada atrás ou com pé à cabeça, sem ajuda |
|  | + 0,10 | + perna e tronco à horizontal à frente (prancha facial) |
|  | + 0.20 | + tronco à horizontal à frente ou lateral com grande afastamento dorsal ou lateral com ajuda |
|  | + 0.40 | + tronco à horizontal à frente ou lateral com grande afastamento dorsal ou lateral sem ajuda |
|  | + 0.20 | + perna e tronco à horizontal lateralmente (prancha lateral) |
|  | + 0.30 | + tronco à horizontal à retaguarda (prancha dorsal) e perna elevada à frente |
|  | + 0.50 | + tronco à horizontal à retaguarda (prancha dorsal) e perna elevada à frente |
|  | + 0,10 | + perna de apoio flectida |
|  | + 0,20 | + perna de apoio flectida, perna livre elevada sem ajuda |
|  | + 0,20 | A mais do que o valor de partida, pela passagem da perna de apoio estendida a perna de apoio flectida |

4.2.2. **Equilíbrios com movimento da perna livre**

| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0.40 | A mais do que o valor de partida, por “ronde” em equilíbrio com ajuda (início: equilíbrio com ajuda) |
|  | + 0.50 | A mais do que o valor de partida, por “ronde” em equilíbrio com ajuda (início: equilíbrio sem ajuda) |
|  | + 0.40 | A mais do que o valor de partida, movimento contínuo da perna, passando por diferentes direcções, sem alteração do nível e sem alteração da forma do segmento perna, sem ajuda |
|  | + 0.40 | A mais do que o valor de partida, movimento contínuo da perna, passando por diferentes direcções, sem alteração do nível com alteração da forma do segmento perna, sem ajuda |
|  | + 0.50 | A mais do que o valor de partida, movimento contínuo da perna, passando por diferentes direcções, com alteração do nível sem alteração da forma do segmento perna, sem ajuda |
|  | + 0.50 | A mais do que o valor de partida, movimento contínuo da perna, passando por diferentes direcções, com alteração do nível e com alteração da forma do segmento perna, sem ajuda |
|  | + 0.50 | A mais do que o valor de partida, movimento contínuo da perna, passando por diferentes direcções, com alteração do nível e/ou com alteração da forma do segmento perna, sem ajuda, sempre com alteração da direcção da ginasta |
|  | + 0.50 | Equilíbrio fouetté, mínimo 3 vezes retoma de apoio, com alteração de forma e/ou de nível e/ou de direcção da ginasta |

4.2.3. **Equilíbrios sobre o joelho**  ou  ou  (base: 0,20)  ou  ou  ou  (base: 0,10)





| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0.10 | + de joelhos, tronco à horizontal à frente (“prancha facial”), perna à horizontal (“arabesque ou atitude”) ou elevada atrás com ajuda |
|  | + 0.20 | + de joelhos, tronco à horizontal ao lado, perna elevada ao lado com ajuda |
|  | + 0.20 | + de joelhos, tronco à horizontal ao lado, perna elevada ao lado sem ajuda |
|  | + 0.30 | + de joelhos, tronco à horizontal atrás (“prancha dorsal”) perna elevada à frente |
|  | + 0.30 | + de joelhos, perna elevada à frente ou ao lado sem ajuda |
|  | + 0.10 | + de joelhos, pé à cabeça sem ajuda |



















***Nota.** Atenção! A volta lenta não é uma rotação

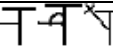













4.3. LISTA DAS DIFICULDADES DE EQUILÍBRIO () T







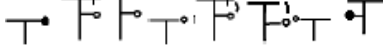












Notas:

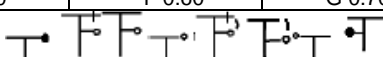



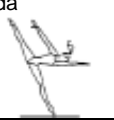



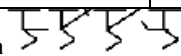












1. Todas as “voltas lentas” devem ser executadas da seguinte forma: não mais de ¼ de rotação por cada impulso – uma rotação obtida por apenas uma impulsão anula o valor da “volta lenta”
2. A “volta lenta” deve começar apenas após a fixação da posição da dificuldade
3. É interdita a existência de 2 ou 3 elementos de dificuldade sucessivos com “volta lenta”; é permitido, no máximo, 1 elemento com “volta lenta” em cada 3 elementos sucessivos
4. Os equilíbrios e as “voltas lentas” sobre o joelho não são encorajados pela FIG
5. Todas as dificuldades de “pé à cabeça” deverão ter o pé ou outra parte da perna em contacto com a cabeça.
6. A repetição da mesma forma com ou sem “volta lenta” não conta (ver 1.2. Valor das dificuldades § 1.2.1.)
7. **A execução duma dificuldade com uma amplitude superior do que a norma não altera o valor previsto para a dificuldade.**

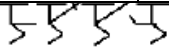

















| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 1. Equilíbrios em “passé” ou com a perna livre mais baixa do que a horizontal | | | | | | | F T T T | | |
| 1. Em “passé”  | • Com flexão do tronco atrás  | | | | | | | | |
| 2. Flexão do tronco em frente  | | | | | | | | | |
| 3. Flexão do tronco atrás  | | | | | | | | | |




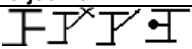





| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|---|--|--|--|--|---|--------|--------|--------|
| 2. Perna de apoio estendida | | | | | | | | | |
| 2.1. Perna livre à frente F F F F | | | | | | | | | |
| 4. <u>A horizontal</u> |  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | | |
| 5. <u>Grande afastamento</u> |  | | "volta lenta" (180°) com ajuda  | | "volta lenta" (360°) com ajuda  | | | | |
| 6. <u>Grande afastamento</u> | | Sem ajuda  | | "volta lenta" (180°) sem ajuda  | | "volta lenta" (360°) sem ajuda  | | | |
| 2.2. Perna livre ao lado F | | | | | | | | | |
| 7. <u>A horizontal</u> |  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | | |
| 8. <u>Grande afastamento</u> | Com ajuda  | | "volta lenta" (180°) com ajuda  | | "volta lenta" (360°) com ajuda  | | | | |
| 9. <u>Grande afastamento</u> | | Sem ajuda  | | "volta lenta" (180°) sem ajuda  | | "volta lenta" (360°) sem ajuda  | | | |

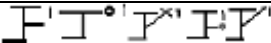





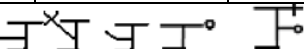



| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|--|--|---|--|---|---|--------|---|--------|
| 2.3. Perna livre atrás  | | | | | | | | | |
| 10. Arabesque |  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | | |
| 11. Grande afast. atrás | | Com ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 12. Grande afast. atrás | | | | | | Sem ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | |
| 2.4. Perna livre atrás flectida  | | | | | | | | | |
| 13. Attitude | atitude  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | | |
| 14. | | | | Com flexão do tronco à retaguarda  | | | | | |







| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|--------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 2.4. perna livre atrás  | | | | | | | | | |
| 15. <u>Pé à cabeça</u> | | Com ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 16. <u>Pé à cabeça</u> | | | | | | Sem ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | |
| 3. Tronco na horizontal  | | | | | | | | | |
| 17. <u>Prancha facial</u> | | Prancha facial  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 18. <u>Prancha facial com a perna elevada <u>com ajuda</u></u> | | | Prancha facial, grande afastamento com ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | |
| 19. <u>Prancha facial com a perna elevada <u>sem ajuda</u></u> | | | | | Prancha facial com grande afastamento dorsal  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  |
| 20. <u>Prancha lateral</u> | | | Prancha lateral  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--------|--|--|--|---|---|---|--------|--------|
| 3. Tronco na horizontal  | | | | | | | | | |
| 21. Prancha lateral com a perna elevada com ajuda | | | Prancha lateral, grande afastamento com ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | |
| 22. Prancha lateral com a perna elevada sem ajuda | | | | | Prancha lateral com grande afastamento sem ajuda  | | "volta lenta" (180°)  | | |
| 23. Prancha dorsal | | | | Prancha dorsal  | | Prancha dorsal com a perna elevada  | | | |
| 4. Perna de apoio flectida  | | | | | | | | | |
| 24. A horizontal | | Cossaco à frente  | Flexão progressiva da perna de apoio  | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 25. Perna elevada à frente | | Com ajuda  | Flexão progressiva da perna de apoio  | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 26. Perna elevada à frente | | | Sem ajuda  | Flexão progressiva da perna de apoio  | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--------|--|---|--|--|---|--|--------|--------|
| 4. Perna de apoio flectida  | | | | | | | | | |
| 27. <u>À horizontal</u> | | Cossaco lateral  | Flexão progressiva da perna de apoio  | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 28. <u>À horizontal</u> | | Cossaco atrás  | Flexão progressiva da perna de apoio  | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 29. <u>Attitude</u> | | Attitude  | Flexão progressiva da perna de apoio  | "volta lenta" (180°)  | | "volta lenta" (360°)  | | | |
| 4. Equilíbrios com movimentos da perna livre e /ou do tronco (ver critérios)  | | | | | | | | | |
| 30. Grande afastamento com ajuda + "ronde" com ajuda | | | | | "ronde" com ajuda  | | | | |
| 31. Grande afastamento com ajuda + "ronde" com ajuda, volta lenta 180° (não rotação) | | | | | | | "ronde" com ajuda, "volta lenta" 180°  | | |
| 32. Grande afastamento sem ajuda + "ronde" com ajuda | | | | | | "ronde" com ajuda  | | | |
| 33. Grande afastamento sem ajuda + "ronde" com ajuda, volta lenta 180° (não rotação) | | | | | | | "ronde" com ajuda, "volta lenta" 180°  | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--------|--------|---|--------|---|--------|--------|--------|--------|
| 5. Equilíbrios com movimentos da perna livre e /ou do tronco (ver critérios)  | | | | | | | | | |
| 34. Exemplo de critério (+0,50): a mais do valor de partida, movimento contínuo da perna livre com alteração da forma do segmento perna, sem ajuda e com mudança da direcção da ginasta  | | | | | Movimento contínuo da perna livre à frente até atitude com flexão do tronco atrás, com ½ volta do tronco  | | | | |
| 5. Equilíbrio no joelho | | | | | | | | | |
| 5.1. Perna livre à frente  | | | | | | | | | |
| 35. A horizontal Sem ajuda  | | | | | | | | | |
| 36. Perna elevada com ajuda  | | | | | | | | | |
| 37. Perna elevada, à frente Sem ajuda  | | | | | | | | | |
| 38. Perna elevada, à frente, tronco horizontal atrás  | | | Prancha dorsal  | | | | | | |

| 5.2. Perna livre ao lado  | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 39. <u>A horizontal ao lado</u> Sem ajuda  | | | | | | | | | |
| 40. <u>Perna elevada ao lado</u> Com ajuda  | | | | | | | | | |
| 41. <u>Perna elevada, ao lado com o tronco horizontal ao lado</u> | Com ajuda  | | | | | | | | |
| 42. <u>Perna elevada, ao lado</u> | Sem ajuda  | | | | | | | | |
| 43. <u>Perna elevada, ao lado com o tronco horizontal ao lado</u> | Com ajuda  | | | | | | | | |
| 5.3. Perna livre atrás  | | | | | | | | | |
| 44. <u>A horizontal Arabesque</u>  | | | | | | | | | |
| 45. <u>A horizontal, atrás, com o tronco à frente</u> | Prancha facial  | | | | | | | | |
| 46. <u>Perna elevada</u> Com ajuda  | | | | | | | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|---|--------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 47. <u>Perna elevada atrás, com o tronco à frente</u> | Prancha facial com ajuda  | | | | | | | | |
| 48. <u>Perna em atitude</u>  | | | | | | | | | |
| 49. <u>Perna em atitude, tronco horizontal à frente</u> | Prancha facial  | | | | | | | | |
| 5.4. Perna livre em atitude ou pé à cabeça  | | | | | | | | | |
| 59. <u>Pé à cabeça</u> Com ajuda  | | | | | | | | | |
| 60. <u>Pé à cabeça</u> | | | Sem ajuda  | | | | | | |

5. PIVOTS

5.1. GENERALIDADES

5.1.1. Todos os pivots devem ter as seguintes **características de base**:

- Ser executados em **meia ponta (calcanhar bem elevado)**;
- Ter uma **forma bem definida e fixa** durante a rotação e até ao final;
- Ter uma **forma ampla**.

5.1.2. Todos os pivots executados **sobre um pé (pé plano) em parte ou na totalidade da rotação ou sem coordenação com uma mestria de aparelho, não contam como dificuldade**.

5.1.3. No caso de rotação incompleta, relativamente ao indicado na ficha, o pivot **é avaliado** de acordo com o número de rotações realizadas (este critério é válido também para os pivots fouettés)

5.1.4. A amplitude da forma e/ou os graus da rotação definem o nível da dificuldade

5.1.5. A perna de apoio **estendida ou semi-flectida** não altera o valor da dificuldade

5.1.6. O pivot pode terminar com uma elevação do tronco ou da perna, o que dá mais definição ao final da dificuldade.

5.1.7. Na série de 3 pivots iguais (3 no máximo), os pivots são executados uns após o outro, sem interrupção, e apenas com retoma de apoio.

5.1.8. Cada componente da série conta como uma dificuldade, com excepção da combinação de fouettes iguais, que conta como uma dificuldade.

5.1.9. Os pivots com mudança de forma representam uma “categoria”. Cada forma que compõe um pivot deve ter, no mínimo 360° de rotação. Se uma das formas que compõe o pivot não apresentar uma rotação completa (360°), o valor de todo o pivot é anulado

5.1.10. A passagem de uma forma a outra, durante os pivots com mudança de forma, deve ser executada da forma mais directa possível. Contudo, a passagem de uma forma a outra é livre.





5.1.11. Os pivots diferentes são pivots com formas diferentes, independentemente do número de rotações, incluindo os pivots fouettés.

Notas:

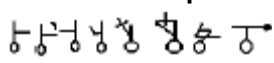

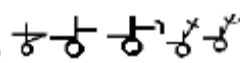
1. **Rotação incompleta** significa que a ginasta pára a rotação ou apoia o calcanhar no solo antes de completar o número de graus previstos da dificuldade.
2. Realizado **sem a forma bem fixa** significa que a forma assumida não é mantida e altera-se ligeiramente = falta de execução. A juiz deve controlar que a perna livre suba no início da rotação e baixe no final da rotação exactamente no mesmo plano e na mesma direcção. Se a forma não for, de forma alguma, mantida = falta de composição (por exemplo: um pivot com balanço da perna livre) e a dificuldade perde o seu valor







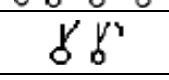







5.2. CRITÉRIOS PARA DEFINIR O VALOR DAS DIFICULDADES DE PIVOT:

5.2.1. Critérios comuns a todos os pivots

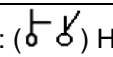
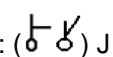
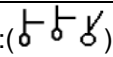
| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0,20 | + por cada rotação suplementar |
|  | + 0,10 | + flexão progressiva da perna de apoio (ver quadro) |
|  | + 0,30 | + de perna flectida a perna estendida (ver quadro) |
|  | + 0,50 | + flexão progressiva da perna de apoio e retorno (ou vice-versa) (Ver quadro) |

5.2.2. Com a perna à horizontal ou à frente ou ao lado elevada com ajuda



 (base: 0,30)  (base: 0,20)  (base: 0,10)

| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0,10 | + flexão do tronco em frente com perna abaixo da horizontal, ou à horizontal à frente com a perna de apoio flectida ou estendida, com ajuda |
|  | + 0,20 | + flexão do tronco em frente com perna à horizontal à frente (sem ajuda) |
|  | + 0,20 | + flexão do tronco atrás com perna abaixo da horizontal |
|  | + 0,30 | + flexão do tronco atrás com perna à horizontal ao lado |
|  | + 0,20 | + Flexão do tronco à atrás com perna em atitude |
|  | + 0,30 | + Flexão do tronco à atrás com perna em arabesque ("a cabeça toca na perna") |
|  | + 0,10 | + Perna de apoio flectida e perna livre elevada com ajuda ou com a perna em arabesque |
|  | + 0,20 | + Perna elevada à frente e ao lado sem ajuda ou com a perna de apoio flectida com a perna livre elevada sem ajuda |
|  | + 0,40 | + Perna elevada atrás em extensão ou pé à cabeça sem ajuda |
|  | + 0,10 | + Tronco à horizontal com a perna elevada com ajuda |
|  | + 0,30 | + Tronco à horizontal com a perna elevada sem ajuda |
|  | + 0,20 | + Tronco à horizontal ao lado e perna à horizontal |
|  | + 0,20 | + Tronco à horizontal ao lado e perna em grande afastamento com ajuda |
|  | + 0,40 | + Tronco à horizontal ao lado com grande afastamento sem ajuda |

5.2.3. Pivots com alteração de forma

| | | |
|---|--------|---|
| Ex:  H | + 0,10 | Mais a adição do valor de cada forma da base, por cada ligação $(0,30+0,40+0,10) = 0,70$ |
| Ex:  J | + 0,20 | Por cada rotação suplementar às rotações exigidas para a base $(0,30+0,40+0,10+0,20) = 1,00$ (2 formas, 1 ligação, 3 rotações – uma a mais do que a base) |
| Ex:  N | + 0,20 | $(0,30+0,30+0,40+0,10+0,10+0,20) = 1,40$ (3 formas, 2 ligações, 4 rotações – uma a mais do que a base) |

















5.2.4. Pivots fouettés em passé  (base:0,10)

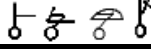







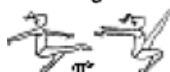
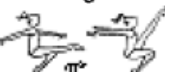












| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0,20 | + cada rotação suplementar sem retoma de apoio |
|  | + 0,10 | + perna estendida `horizontal ou mais alta que a horizontal (à frente, ao lado em arabesque ou em atitude) |

























5.3. LISTA DAS DIFICULDADES EM PIVOT







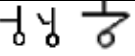















Notas:























1. Todas as dificuldades com o pé à cabeça devem ter o pé ou outra +parate da perna em contacto com a cabeça.
2. Nos pivots com grande afastamento com o tronco à horizontal, o tronco deve manter nitidamente a posição horizontal durante toda a rotação. É aceite uma tolerância de 20°
3. Pivot cossaco: a impulsão inicial com a(s) mão(s) no solo é válida. Os graus da rotação contam a partir do momento em que a(s) mão(s) saiam do solo. A posição é válida mesmo se a ginasta estiver “sentada” no calcanhar da perna de apoio – calcanhar bem elevado.
4. A ginasta pode terminar o pivot sobre o joelho da perna de apoio, mas a passagem deve ser controlada e clara.
5. Pivot com flexão progressiva: a passagem da forma da perna de apoio de estendida a flectida deve ser lenta e claramente progressiva.
6. Um pequeno saltitar ou apoio do calcanhar durante a rotação interrompe a dificuldade.
7. Os pivots com a perna livre à frente ou ao lado, são pivots diferentes.
8. A repetição da mesma forma, independentemente do número de rotações, não conta (ver 1.2. VALOR DAS DIFICULDADES §1.2.1)
9. **A execução dum dificuldade com uma amplitude maior do que a norma não altera o valor previsto para a dificuldade.**

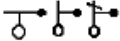









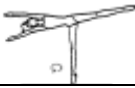
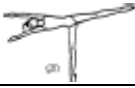






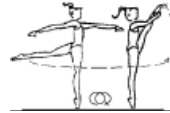


| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 | |
|---|--------|--|---|--|--|--|--------|--|--------|--|
| 1. Passé ou perna mais baixa que a horizontal com flexão do tronco  | | | | | | | | | | |
| 1. Em passe 360°  | | 720°  | | 1080°  | | 1440°  | | 1800°  | | |
| 2. Perna livre mais baixa que a horizontal 360°  | | 720°  | | 1080°  | | 1440°  | | | | |
| 3. <u>Flexão do tronco à frente</u> perna livre mais baixa que a horizontal  | 360° | | 720°  | | 1080°  | | | | | |
| 4. <u>Flexão do tronco atrás</u> perna livre mais baixa que a horizontal  | | 360° | | 720°  | | 1080°  | | | | |






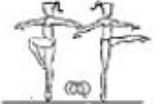



| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|---|--|--|---|--|--|--------|---|--|
| 2. Perna de apoio estendida ou flectida | | | | | | | | | |
| 2.1. e 2.2. Perna livre à frente ou ao lado  | | | | | | | | | |
| 5. <u>A horizontal à frente ou ao lado</u> | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | Sem paragem, com um movimento único, flexibilidade com rotação no eixo vertical da ginastas com grande afastamento dorsal e tronco flectido à frente  | |
| 6. <u>Cossaco à frente ou lateral</u> | 360°  | | 720°  | | 1080°  | Cossaco de 360° com perna à frente que termina em equilíbrio, perna mantida elevada  | | Cossaco de 720° com perna à frente que termina em equilíbrio, perna mantida elevada  | |
| 7. <u>Cossaco à frente com flexão do tronco em frente</u> | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 8. Flexão progressiva da perna de apoio | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 9. De perna de apoio flectida a perna de apoio estendida | | | | 360°  | | 720°  | | | 1080°  |
| 10. Flexão progressiva da perna de apoio e retorno | | | | | | Mais de 360°  | | | 720°  |
| 11. <u>Grande afast. à frente ou lateral com ajuda</u> | (360°)  | | 720° | | 1080° | | | | |

| | | |  | |  | | | | |
|--|--------|---|---|---|---|---|--|--|---|
| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
| 12. Perna de apoio flectida, a outra perna elevada à frente ou ao lado com ajuda | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 13. Flexão progressiva da perna de apoio, a outra perna elevada à frente ou ao lado com ajuda | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 14. De perna de apoio flectida a perna de apoio estendida, a outra perna elevada à frente ou ao lado com ajuda | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | |
| 15. Flexão progressiva da perna de apoio e retorno, a outra perna elevada à frente ou ao lado com ajuda | | | | | | Mais de 360°  | | 720°  | |
| 16. <u>Flexão do tronco em frente</u> | | | • Sobre a perna à horizontal 360°, com ajuda  | • Sobre a perna à horizontal 360°, sem ajuda  | | | | | |
| 17. <u>Flexão do tronco atrás</u> perna à horizontal ao lado | | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  |
| 18. <u>Grande afastamento sem ajuda (à frente ou ao lado)</u> | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | |
| 19. Perna da apoio flectida, perna livre elevada à frente ou lado sem ajuda | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|---|---|--------|--|---|--|---|---|---|
| 20. Flexão progressiva da perna de apoio, perna livre elevada à frente ou lado sem ajuda | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | |
| 21. De perna de apoio flectida a perna de apoio estendida, perna livre elevada à frente ou lado sem ajuda | | | | | | 360°  | | 720°  | |
| 22. Flexão progressiva da perna de apoio e retorno, perna livre elevada à frente ou lado sem ajuda | | | | | | | | Mais de 360°  | |
| 2.3. e 2.4. Perna livre atrás (arabesque ou attitude)  | | | | | | | | | |
| 23. <u>A horizontal, arabesque ou attitude</u> | 360°  | | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 24. <u>Cossaco perna atrás</u> | | 360°  | | | 720°  | | 1080°  | | |
| 25. <u>Flexão progressiva da perna de apoio, a outra perna em arabesque ou attitude</u> | | 360°  | | | 720°  | | 1080°  | | |
| 26. De perna de apoio flectida a perna de apoio estendida, a outra perna em arabesque ou attitude | | | | | 360°  | | 720°  | | |
| 27. Flexão progressiva da perna de apoio e retorno a outra perna em arabesque ou attitude | | | | | | | Mais de 360°  | | 720°  |
| 28. <u>Flexão do tronco atrás</u> perna em arabesque à horizontal | | | | | 360°  | | 720°  | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|--------|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 29. Flexão do tronco atrás , flexão progressiva da perna de apoio, a outra perna em arabesque | | | | | | 360°  | | 720°  | |
| 30. Flexão do tronco atrás perna em attitude | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | |
| 31. Grande afastamento atrás ou pé à cabeça com ajuda | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 32. Perna da apoio flectida, perna livre elevada com ajuda | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | |
| 33. Flexão progressiva da perna de apoio | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | |
| 34. De perna de apoio flectida a perna de apoio estendida | | | | | 360°  | | 720°  | | |
| 35. Flexão progressiva da perna de apoio e retorno | | | | | | | Mais de 360°  | | 720°  |
| 36. Grande afastamento atrás sem ajuda | | | | | | 360°  | | 720°  | |
| 37. Pé à cabeça sem ajuda | | | | | | 360°  | | 720°  | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 3. Tronco à horizontal  | | | | | | | | | |
| 38. Prancha facial | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | | |
| 39. Grande afastamento atrás, tronco à horizontal com ajuda | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | |
| 40. Grande afastamento atrás tronco à horizontal | | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  |
| 41. Prancha lateral | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | | |
| 42. Grande afastamento lateral, tronco à horizontal com ajuda | | | | 360°  | | 720°  | | 1080°  | |
| 43. Grande afastamento lateral, tronco à horizontal sem ajuda | | | | | | 360°  | | 720°  | |
| 4. Pivots com alteração da forma : Ver parágrafo 8.2.4. EXEMPLOS | | | | | | | | | |
| 44. Pivot (720°) Perna livre à horizontal | | | | | 720° da posição de arabesque a grande afastamento facial, com ajuda durante a rotação  | 720° da posição de atitude a grande afastamento dorsal, com ajuda durante a rotação  | | | Pivot de 720° da posição de perna à frente a grande afastamento dorsal, de pé à cabeça sem ajuda Valor: K: 1,10  |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 | |
|--|--|---|--|--|--|--------|--------|--------|---|--|
| 45. Pivot (720°) Perna livre à horizontal | | | | | | | | | Da posição de perna livre ao lado à horizontal a arabesque com flexão do tronco atrás durante a rotação (720°)  | |
| 46. Pivot (720°) Em grande afastamento | | | | | 720° em grande afastamento em frente com ajuda e "ronde" da perna durante a rotação  | | | | | |
| 5. Fouetté, perna livre à horizontal ou mais alta em diferentes posições  | | | | | | | | | | |
| 47. Fouetté perna livre frente e em passe 360° Início com a perna em passe ou à horizontal  | | 720° Dupla rotação sem retoma de apoio  | | 1080° Tripla rotação sem retoma de apoio  | | | | | | |
| 48. Fouetté perna livre (à horizontal ou mais alta) à frente, ao lado, arabesque, atitude ou elevada  | 360° Com a perna sempre à horizontal ou mais alta durante a rotação | | 720° Dupla rotação sem retoma de apoio  | | 1080° Tripla rotação sem retoma de apoio  | | | | | |

6. ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE E ONDAS

6.1. GENERALIDADES





- 6.1.1. Todas as dificuldades deste grupo devem ter as seguintes **características de base**:
- Ser executadas em apoio **sobre um ou dois pés (pé plano) ou sobre uma outra parte do corpo**.
 - Ter uma **forma bem definida e movimentos amplos**
 - Ser coordenada com uma **mestria de aparelho**.

Nota: *Todas as dificuldades de elementos de flexibilidade, previstas em apoio sobre a planta do pé, executadas em meia-ponta, não alteram nem o nível das dificuldades nem o grupo corporal a que pertencem (a dificuldade de flexibilidade continua como tal independentemente da técnica de execução utilizada).*

- 6.1.2. As dificuldades executadas com **amplitude insuficiente, ou que não sejam bem definidas**, não contam como dificuldades. A ausência de todas as exigências aqui mencionadas é também penalizada na execução
- 6.1.3. No caso de rotação incompleta, em relação a o a que está escrito na ficha, a dificuldade é avaliada em função do número de rotações realizadas
- 6.1.4. As dificuldades de flexibilidade realizadas sem ligação com uma mestria de aparelho não contam como dificuldade
- 6.1.5. Nas dificuldades com movimento da perna livre e/ou do eixo do corpo da ginasta, o movimento deve ser lento e contínuo, e deve exprimir o máximo da amplitude.
- 6.1.6. A perna de apoio **estendida ou semi flectida** não altera o valor da dificuldade.


6.2. CRITÉRIOS PARA DEFINIR O VALOR DAS DIFICULDADES DE FLEXIBILIDADE E ONDA:






- 6.2.1. No exercício apenas é permitido, acrescentar à dificuldade uma “volta lenta” de 180° ou mais: valor + 0,20 ↓ ou uma onda total do corpo (valor + 0.10) com a condição que termine na posição do elemento de flexibilidade sem interrupção.
- 6.2.2. Critérios gerais para todos os grupos de elementos de flexibilidade


| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0.10 | + Início no solo |
|  | + 0.20 | + Início em pé, com rotação no eixo horizontal (inversão do corpo) em todas as direcções, com a condição que a inversão termine na respectiva posição de chegada sem interrupção |
|  | + 0.20 | + Início em pé, com rotação (menos de 360°) no eixo vertical do corpo com a perna livre em diferentes posições (não mais alto do que a horizontal). Esta rotação representa uma ligação necessária e está directamente ligada às dificuldades previstas com rotação no eixo vertical do corpo. |
|  | + 0.30 | + Início no solo com rotação em torno do eixo horizontal em todas as direcções, com a condição que a inversão termine na respectiva posição de chegada sem interrupção |







Nota: *Todas as dificuldades de elementos de flexibilidade devem ter um carácter dinâmico. Por isso, e para evitar posições estáticas foi dada a possibilidade de coordenar os elementos de flexibilidade do § 6.2.4. e do § 6.2.6. com qualquer forma de inversão ou rotação na posição de partida.*

6.2.3. Apoio sobre um pé: passagem de uma forma a outra com rotação, “ronde” ou passagem livre à escolha

Perna à horizontal + rotação no eixo do tronco  (base: 0,10)






| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0.10 | + ronde |
|  | + 0.20 | + flexão do tronco sobre a perna com meia volta ou ¼ de volta no eixo vertical |
|  | + 0.20 | + “ronde” + flexão do tronco sobre a perna à frente ou ao lado no final do movimento |
|  | + 0.30 | + “ronde” + flexão do tronco sobre a perna atrás no final do movimento |
|  | + 0.50 | + “ronde” + flexão do tronco sobre a perna durante todo o movimento |

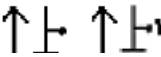
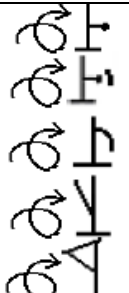
Grande afastamento com ajuda + rotação do eixo do tronco  (base: 0,20)

| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0.10 | + Perna elevada com ajuda + “ronde” |
|  | + 0.30 | + Perna elevada sem ajuda + rotação do eixo do tronco |
|  | + 0.40 | + Perna elevada sem ajuda + “ronde” |
|  | + 0.30 | + Passagem dum grande afastamento a outro grande afastamento (ou a pé à cabeça), em movimento com diferente modalidade e nível da perna sem rotação do tronco (“tempo fouetté”) |
|  | + 0.40 | + Passagem dum grande afastamento a outro grande afastamento (ou a pé à cabeça), em movimento com diferente modalidade e nível da perna + rotação do tronco (“tempo fouetté”) |
|  | + 0.20 | + Passagem dum grande afastamento a outra posição da perna à horizontal, em movimento com diferente modalidade e nível da perna, com ou sem rotação do tronco (ou vice-versa) (“tempo fouetté”) |
| | + 0.10 | + Por cada passagem suplementar (por cada “tempo fouetté”) (a dificuldade pode ter, no máximo 4 passagens) |

6.2.4. Apoio sobre um pé: ir para uma posição fixa através de uma inversão do corpo ou rotação com diferentes técnicas (cada modalidade pode ser utilizada no máximo 2 vezes em cada exercício)

Grande afastamento em diferentes posições e com o tronco em diferentes posições

Posições de chegada:  = 0.00;  ou  = 0.10  ou  = 0.20 não são dificuldades

| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0.10 | + Início no solo. Chegada: tronco à horizontal à frente ou ao lado |
|  | + 0.20 | + Início em pé, rotação no eixo horizontal em todas as direcções com a condição que a rotação termine na posição de chegada respectiva sem interrupção. Chegada: tronco à horizontal em frente ou ao lado; penché; grande afastamento atrás; pé à cabeça |

| | | |
|--|--------|---|
| | + 0.30 | + Início no solo , rotação no eixo horizontal em todas as direcções com a condição que a rotação termine na posição de chegada respectiva sem interrupção. Chegada: tronco à horizontal em frente ou ao lado; penché; grande afastamento atrás; pé à cabeça |
|--|--------|---|

Grande afastamento facial com flexão do tronco atrás (base: 0,30)

| | | |
|--|--------|-------------------------------|
| | + 0.10 | + Início no solo |
| | + 0.20 | + Início em pé com inversão |
| | + 0.30 | + Início no solo com inversão |

Grande afastamento dorsal com rotação (base: 0,40)

| | | |
|--|--------|--|
| | + 0.20 | + Rotação em penché + 0.20 por cada rotação suplementar |
| | + 0.20 | + cada 180° suplementares |
| | + 0.10 | + Início em pé: grande afastamento facial + flexão do tronco atrás + ½ rotação |
| | + 0.20 | + Início em pé, com inversão: grande afastamento facial + flexão do tronco atrás + ½ rotação |
| | + 0.30 | + Início no solo, com inversão: grande afastamento facial + flexão do tronco atrás + ½ rotação |
| | + 0.30 | + Início em pé: grande afastamento facial + flexão do tronco atrás + rotação |
| | + 0.40 | + Início no solo: grande afastamento facial + flexão do tronco atrás + rotação |



6.2.5. **Apoio sobre um pé:** movimento de bscula ou rotação



Grande afastamento dorsal com ajuda com flexão atrás, terminar sobre o outro pé (ou vice-versa) ou com posio intermdia com flexão abaixo da horizontal (**base: 0,50**)













| | | |
|--|--------|--|
| | + 0.20 | + ½ rotação na posio invertida |
| | + 0.20 | + Grande afastamento dorsal com ajuda e flexão do tronco à retaguarda, chegada sobre o outro pelo e volta à posio inicial |

Volta em espargata lateral ou atrás com circundação da perna sem flexão completa do tronco


| | | |
|--|--------|--|
| | + 0.20 | + Volta em espargata atrás com flexão do tronco |
| | + 0.10 | + Volta em espargata atrás com tronco à horizontal |






| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0.20 | + Por cada volta em espargata suplementar sucessiva (máximo 3 rotações) |
|  | + 0.10 | + Por cada circundução suplementar das pernas nas voltas em espargata atrás sem flexão completa do tronco |

6.2.6. **No solo**, de joelhos, flexão do tronco atrás + grande afastamento facial ou posição de afundo + flexão do tronco atrás sobre a perna esticada  ou  (base: 0,20)

| | | |
|---|--------|--|
|  | + 0.20 | Grande afastamento dorsal com ajuda, flexão atrás, terminar de joelhos, grande afastamento facial com flexão do tronco atrás |
|  | + 0.10 | Rolamento atrás (ou outra forma de inversão) + flexão atrás em apoio sobre o ventre |
|  | + 0.30 | Rolamento atrás (ou outra forma de inversão) + flexão atrás em apoio sobre o peito, pernas elevadas com ajuda |
|  | + 0.40 | Rolamento atrás (ou outra forma de inversão) + flexão atrás em apoio sobre o peito, pernas elevadas sem ajuda |
|  | + 0.50 | + Bâscula entre apoio no ventre e apoio no peito |
|  | + 0.20 | + ½ volta sobre o peito com passagem das pernas elevadas |
|  | + 0.10 | + Por cada ½ volta suplementar |
|  | + 0.20 | + Nos antebraços com movimentos das pernas e manejo de aparelho |
|  | + 0.30 | + Nos antebraços + terminar de joelhos com grande flexão atrás |
|  | + 0.40 | + Nos antebraços + a partir de uma inversão ou rolamento e com movimentos das pernas |
|  | + 0,20 | + Grande afastamento facial com rolamento |
|  | + 0,40 | + Grande afastamento dorsal com rolamento |

Nota: Para as dificuldades do § 6.2.6. os critérios gerais não contam

6.2.7. **Onda total**, em pé, em todas as direcções (base: 0,10) 

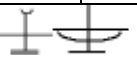




| | | |
|---|--------|---|
|  | + 0.10 | + Onda total descendo para o solo |
|  | + 0.40 | + Onda total para cima |
|  | + 0.10 | + Onda em espiral sobre os dois pés - para a primeira volta de 360 a mais; + 0,20 por cada espiral a mais das 2 primeiras espirais |
|  | + 0.30 | + “Tonneau” (360°) – onda em espiral sobre um pé |
|  | + 0.20 | + Por cada volta de 360° em espiral a mais |


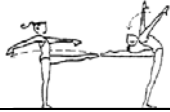



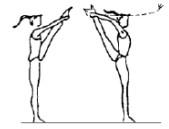








Nota: Todas as dificuldades previstas com o tronco à horizontal devem ser realizadas nesse nível de forma muito clara, visto que, se o corpo estiver mais alto que a vertical a dificuldade pertence à categoria da posição vertical; se o tronco estiver colocado abaixo da horizontal pertence à categoria de “pencheé”. **Apenas é tolerado um afastamento da posição correcta de 20°**

6.3. LISTA DE DIFICULDADES DE ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE/ONDA SEM COMBINAÇÃO

Notas:

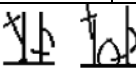
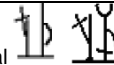

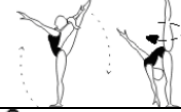
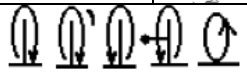









1. Todos os elementos com uma ampla flexão do tronco a retaguarda, mantida, não são encorajados pela FIG
2. Todas as dificuldades de pé à cabeça, devem ter o pé ou outra parte da perna em contacto com a cabeça.
3. A “ronde” exige uma passagem de duas 2 posições opostas da perna (de grande afastamento facial a grande afastamento dorsal ou vice-versa)
4. Quando está escrito “com movimento, com modalidade e nível diferentes” significa que a perna pode passar por baixo ou pela horizontal ou elevada, mantendo a sua forma (por exemplo, em extensão) ou com alteração da forma (por exemplo em passé)
5. A repetição da mesma forma (relação tronco-pernas), independentemente da presença/ausência de rotação, do seu número/modalidade e posição de partida, não conta (Ver 1.2. VALOR DAS DIFICULDADES§ 1.2.1.)
6. Cada modalidade de inversão (ver lista dos Elementos Pré-acrobáticos § 3.4.1.) ou rotação do corpo não pode ser utilizada mais de 2 vezes em cada exercício
7. **A execução dum dificuldade com uma amplitude maior que a norma não altera o valor previsto para esta dificuldade**












| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. Em apoio sobre um pé com rotação do tronco ou com movimento da perna livre, com ou sem movimento do tronco  | | | | | | | | | |
| 1. Perna à horizontal, à frente ou atrás, com rotação do tronco  | | | | | | | | | |
| 2. De perna à frente horizontal, a perna atrás (ou vice-versa) (ronde), com movimento da perna no plano horizontal  | | | | | | | | | |
| 1.1. Flexão do tronco: Exemplos  | | | | | | | | | |
| 3. Perna à frente com ¼ de rotação do corpo, passagem de tronco flectido sobre a perna à frente à posição de flexão sobre a perna ao lado  | | | | | | | | | |







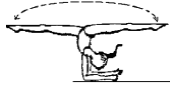




| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|--|--|---|---|--|--|--------|--------|--------|
| 4. “Ronde” e flexão do tronco à frente | |  | | | | | | | |
| 5. “Ronde” e flexão do tronco atrás | | |  | | | | | | |
| 6. “Ronde” e flexão do tronco sobre a perna em movimento (“ronde” do tronco) | | | | |  | | | | |
| 1.2. Grande afastamento e rotação do tronco ou “ronde” da perna ou perna em movimento livre  | | | | | | | | | |
| 7. A frente ou atrás com ou sem ajuda | Rotação do tronco com ajuda  | “Ronde” com ajuda  | | Rotação do tronco sem ajuda  | “Ronde” sem ajuda  | | | | |
| 8. Com passagem dum grande afastamento a outro com movimento livre (de forma e nível) (“tempo fouetté”) (exemplos) | | | | Sem rotação do tronco  | Com rotação  | | | | |
| 9. Com passagem dum grande afastamento a outro com movimento livre (de forma e nível) (“tempo fouetté”) com balanço suplementar (exemplos) | | | | | Sem rotação com movimento suplementar  | Com rotação com movimento suplementar  | | | |
| 10. Com passagem duma forma a outra de nível diferente com movimento livre (de forma e nível) (“tempo fouetté”) (exemplos) | | | Com ou sem rotação do tronco  | Com movimento suplementar  | | | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2. Apoio sobre um pé: terminar numa posição fixa com inversão ou rotação com diferentes técnicas | | | | | | | | | |
| 2.1. Grand afastamento em diferentes posições com o tronco à horizontal em diferentes posições: penché, grande afastamento dorsal, pé à cabeça | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 11. Tronco horizontal à frente Início no solo | Com rotação | Rotação com início no solo | | | | | | | |
| 12. Tronco horizontal ao lado | Início no solo | Com rotação | Rotação com início no solo | | | | | | |
| 13. Penché | | Com rotação | Rotação com início no solo | | | | | | |
| 14. Grande afastamento atrás | | | Com rotação | Rotação com início no solo | | | | | |
| 15. Pé à cabeça | | | Com rotação | Rotação com início no solo | | | | | |

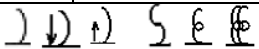





| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|---|--------|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---|---|--------|--------|--------|
| 2.2. Grande afastamento facial com flexão do tronco atrás | | | | | | | | | |
| 16. | | Início de pé | Início no solo | Com rotação | Rotação com início no solo | | | | |
| 2.3. Grande afastamento dorsal com com rotação no eixo vertical | | | | | | | | | |
| 17. | | | Início em penché, 1/2 rotação | | Rotação em penché | | | | |
| 2.4. Grande afastamento facial com flexão do tronco à retaguarda e retorno durante a rotação | | | | | | | | | |
| 18. | | | Início em pé + 1/2 rotação | Início no solo + 1/2 rotação | Início em pé + rotação | Início no solo + rotação | | | |
| 19. | | | | | Início em pé + com inversão + 1/2 rotação | Início no solo + com inversão + 1/2 rotação | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|--------|--|--------|---|--------|---|--------|--------|--------|
| 3. Apoio num pé: movimento de bscula ou inversão ou rotao no eixo horizontal  | | | | | | | | | |
| 3.1. Grande afastamento dorsal com ajuda, com flexão atrás, terminar no outro p (ouve-versa) ou com posio intermediária com flexão abaixo da horizontal  | | | | | | | | | |
| 20. Apoio sobre um p | | | | De grande afastamento dorsal a grande afastamento facial com flexão do tronco com ou sem retorno na posio inicial)  | | | | | |
| 21. | | | | | | Com 1/2 rotao na posio invertida  | | | |
| 3.2. Volta em espargata  | | | | | | | | | |
| 22. Afrente Um  | | 2 sucessivos  | | 3 sucessivos  | | | | | |
| 23. Ao lado Um  | | 2 sucessivos  | | 3 sucessivos  | | | | | |
| 24. Atrás com flexão do tronco | | Um  | | 2 sucessivos  | | 3 sucessivos  | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|---|---|---|--------|---|--------|--------|--------|--------|
| 25. Atrás com o tronco à horizontal | Um  | | 2 sucessivos  | | 3 sucessivos  | | | | |
| 26. Volta em espargata atrás com circundução da pernas em diferentes direcções, sem flexão completa do tronco  | 2 sucessivos  | 3 sucessivos  | | | | | | | |
| 4. No solo | | | | | | | | | |
| 4.1. No solo, de joelhos, sobre o pé da perna flectida, sobre o ventre, sobre o peito ou sobre os antebraços ou posição de afundo + flexão do tronco atrás sobre a perna estendida  | | | | | | | | | |
| 27. De joelhos | De joelhos, de flexão atrás a grande afastamento ficando tronco em flexão  | | Início sobre um joelho e grande afastamento com ajuda, mais 27B  | | | | | | |
| 4.2. No solo, de joelhos, sobre o pé da perna flectida, sobre o ventre, sobre o peito ou sobre os antebraços (cont)  | | | | | | | | | |
| 28. Sobre um pé | De posição de "afundo" a "afundo" com flexão atrás  | | | | | | | | |

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|-------------------------------|--------|---|--|--|---|---|--------|--------|--------|
| 29. Sobre o ventre | | Com inversão, deitado sobre o ventre, com flexão do tronco atrás  | | Inversão, deitada sobre o peito, pernas elevadas com ajuda  | Inversão, deitada sobre o peito, pernas elevadas sem ajuda  | De apoio sobre o ventre com flexão do tronco atrás, a apoio sobre o peito, pernas elevadas sem ajuda  | | | |
| 30. Sobre o ventre | | | Com impulso das mãos, rotação (180°) sobre o peito, pernas elevadas  | Com impulso das mãos, rotação (360°) sobre o peito, braços e pernas elevadas  | | | | | |
| 31. Apoio sobre os antebraços | | | Com movimento das pernas no plano horizontal ou vertical  | Terminar à frente sobre os joelhos com flexão atrás  | Começar com inversão ou rolamento atrás e com movimento das pernas  | | | | |
| 32. No solo | | | Grande afastamento anterior com rolamento lateral (360°)  | | Grande afastamento dorsal com rolamento lateral (360°)  | | | | |

Nota respeitante às dificuldades nº 31 D e F: As pernas ou o corpo (volta lenta) devem estar em movimento. No entanto, a amplitude do movimento das pernas é determinado pelo tipo de manejo do aparelho (exemplo; no caso de equilíbrio instável do aparelho nas pernas – as pernas podem estar imóveis).

| A 0.10 | B 0.20 | C 0.30 | D 0.40 | E 0.50 | F 0.60 | G 0.70 | H 0.80 | I 0.90 | J 1.00 |
|--|---|--------|--------|---|---------|--------|---------|--------|--------|
| 5. Ondas  | | | | | | | | | |
| 31. <u>Onda total</u> em pé, em todas as direcções ou com passagem pelas pontas dos pés indo para o solo  | Descendo para o solo  | | | Partindo do solo para posição de pé com ou sem flexão do tronco atrás  | | | | | |
| 34. <u>“Tonneau”</u> sobre os 2 pés, onda em espiral  | (360°) | | (720°) | | (1080°) | | | | |
| 35. <u>“Tonneau”</u> sobre os 1 pé, onda em espiral  | | | (360°) | | (720°) | | (1080°) | | |

2. DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

2.3 GENERALIDADES

- 2..1. Cada exercício individual pode ter um valor de 10.00 pontos, no máximo, um número não limitado de elementos com mestria de aparelho: com ou sem lançamento, com risco e originalidades
- 2..2. Os elementos com mestria, para serem válidos, devem ser realizados **sem faltas técnicas de aparelho**. Numa combinação de vários critérios de mestria, a juiz anula toda a combinação de o elemento de aparelho for executado de forma incorrecta. Por outro lado, a omissão de um critério de mestria declarado não anula os outros critérios correctamente realizados.
- 2..3. O princípio a respeitar é o da não sobreposição de mestrias ou de critérios. Isto é, o valor dum mestria ou de um critério não pode ser atribuído duas vezes.
- 2..4. Cada elemento de mestria apenas conta uma vez; assim, uma eventual repetição idêntica (mesmo trabalho do corpo e de aparelho) não conta. Excepção: a sucessão de 2 ou 3 passagens iguais na corda/arco com saltos ou saltitares.
- 2..5. Cada ginasta deverá entregar antecipadamente e escrito na ficha oficial, a sucessão de elementos de mestria de aparelho (D2), na **coluna da esquerda**, utilizando os símbolos correspondentes.
- 2..6. Se a ficha apresentar o valor da Dificuldade de aparelho, ou o valor dum elemento de mestria, incorrecto: 0,30 de penalização (juiz D2)
- 2..7. As definições, normas e valores das mestrias estão enunciados, a seguir, nos seguintes parágrafos:

- 2.2. *GRUPOS técnicos*
- 2.3. *MESTRIA sem lançamento*
- 2.4. *MESTRIA com lançamento*
- 2.5. *RISCO*
- 2.6. *Originalidades de aparelho*

2.2. GRUPOS TÉCNICOS



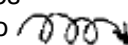

Em geral os grupos técnicos dos aparelhos são importantes para realizar:

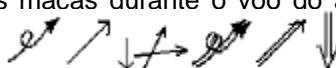
1. As ligações
2. Para evitar o estatismo do aparelho, durante os elementos de dificuldade e não só.
3. Para a avaliação do artístico (equilíbrio entre os diferentes grupos corporais)
4. Para identificar a fonte dos elementos de mestria (escolhidos por aspectos particulares)
5. No entanto, nem todos os grupos corporais constituem elementos de mestria.


| | |
|---|---|
| CORDA | |
| Corda aberta, agarrada pelas 2 mãos, rodando para a frente, para trás ou lateralmente, saltos através da corda | |
| Corda aberta, agarrada pelas 2 mãos, rodando para a frente, para trás ou lateralmente, saltos através da corda | |
| Lançamentos e recepções | <ul style="list-style-type: none"> • Corda aberta agarrada pela ponta • Corda aberta agarrada pelo meio |
| Escapada duma ponta | |
| Rotações da corda | <ul style="list-style-type: none"> • Corda dobrada agarrada nas extremidades ou no centro • Corda aberta agarrada no centro • Corda aberta agarrada numa extremidade |
| Manejo: | <ul style="list-style-type: none"> • Balanços • Circunvoluções • Movimentos em oito • Velas • Espirais |
| Notas. | |
| <p>1. A corda pode estar agarrada aberta, dobrada em 2, em 3 ou em 4 (segura por uma mão ou pelas 2). Contudo, a técnica principal da corda é com esta aberta, agarrada pelas duas mãos nas extremidades durante os saltos e saltitares.</p> <p>2. É igualmente possível executar movimentos de enrolamento, espirais e batimentos. Estes movimentos, tal como o trabalho realizado com a corda dobrada ou <u>com nó</u>, não são típicos do aparelho, não devendo, portanto, ser predominantes na composição</p> <p>3. Os saltos e saltitares por dentro da corda devem ser efectuados em todas as direcções: à frente, atrás, com volta, etc.</p> | |











| | |
|---------------------------|---|
| ARCO | |
| Passagens através do arco | |
| Elementos sobre o arco | |
| Rolamentos: | <ul style="list-style-type: none"> • No corpo • No solo |
| Rotações: | <ul style="list-style-type: none"> • Em torno duma mão ou de outra parte do corpo • Em torno dum eixo do arco: agarrado em apoio sobre o solo ou sobre uma parte do corpo ou em suspensão |
| Lançamentos e recepções | <ul style="list-style-type: none"> • Com rotações do aparelho • No plano oblíquo |

| |
|--|
| Manejo: ○○ <ul style="list-style-type: none"> • Balanços • Circunduções • Movimentos em oito |
|--|

| |
|--|
| BOLA |
| Passagens através do arco  |
| Batimentos  |
| Rolamentos livres <ul style="list-style-type: none"> • no corpo  • no solo  |
| Manejo: ○○ <ul style="list-style-type: none"> • “Élans” • Balanços • Circunduções • Movimentos em oito • “Inversões” com ou sem movimento circular dos braços (com a bola em equilíbrio na palme da mão ou numa parte do corpo) • Rotações da mão em torno da bola • Pequenos rolamentos • Rolamentos acompanhados |
| Notas. <ol style="list-style-type: none"> 1. O trabalho realizado coma a bola agarrada com as 2 mãos, não é típico deste aparelho, não devendo, portanto, ser predominantes na composição. 2. Todos os grupos técnicos com a bola apoiada na mão apenas são considerados correctos se os dedos se encontrarem naturalmente unidos. A bola agarrada é considerada como estática. 3. A bola apoiada na mão, sem movimento autónomo do braço, é considerada como estática. Deste modo é apenas tolerado durante apenas um movimento corporal 4. A recepção da bola é normalmente realizada com uma mão. A recepção com 2 mãos diminui o valor do elemento com mestria de 0,10 pontos, salvo no caso de recepção fora do campo visual. |

| |
|---|
| MAÇAS |
| Círculos pequenos ○ |
| Moinhos × |
| Lançamentos – com ou sem rotação (ões) das macas durante o voo do aparelho (uma ou duas) lançamentos assimétricos e recepções.  |
| Movimentos assimétricos + |
| Batimentos |

| |
|--|
| <p>Manejo: </p> <ul style="list-style-type: none"> • “Élans”, balanços e circunvoluções de braços • “Élans”, balanços e circunvoluções do aparelho • Movimentos em oito • Rotação livre das maçãs • Rolamento das maçãs |
| <p>Notas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A característica típica das maçãs é o trabalho técnico das 2 maçãs em conjunto. Este tipo de trabalho deve ser predominante na composição. 2. A norma do manejo das maçãs durante o exercício é com a cabeça das maçãs; por isso nenhuma outra forma de pega das maçãs (pelo pescoço, pelo corpo) deve ser predominante. 3. Os movimentos assimétricos dos dois aparelhos devem ser diferentes, pela forma ou amplitude ou pelos planos de trabalho ou direcção. Os círculos pequenos com decalage ou executados em direcções diferentes não são elementos assimétricos porque são da mesma forma e amplitude. 4. Os lançamentos assimétricos podem ser realizados com a ajuda de uma ou das mãos ao mesmo tempo. Os movimentos das 2 maçãs durante o voo devem ser diferentes pela forma ou amplitude (um lançamento mais alto do que o outro), pelos planos de trabalho ou direcção 5. Os movimentos de rolamentos, repulsos e deslizamentos, bem como os realizados com as maçãs agarradas pelo pescoço ou pelo corpo da maçã, não devem ser predominantes na composição. |

| | |
|---|---|
| FITA | |
| Serpentinas (4-5- desenhos) |  |
| Serpentinas no solo (desenhos na superfície do solo) |  |
| Espirais (4-5 desenhos) |  |
| Espirais no solo (desenhos na superfície do solo) |  |
| <p>Manejo: </p> <ul style="list-style-type: none"> • “Elans” • Balanços • Circunvoluções • Movimentos em oito • Movimentos em oito no solo (desenhos na superfície do solo) • Rotação do bastão em torno da mão • Rolamento do bastão numa parte do corpo |  |
| Lançamentos de boomerang |  |
| Escapadas |  |
| Lançamentos |  |
| Passagens através ou sobre o desenho da fita com uma parte ou com todo o corpo. |  |
| <p>Nota: É igualmente possível executar repulsões, enrolamentos e desenrolamentos do aparelho. No entanto, e tal como acontece para todos os elementos não específicos da técnica dos aparelhos, estes não devem ser predominantes na composição.</p> | |

Nota válida para todos os aparelhos: No caso de coordenação corpo - aparelho ou de utilização do aparelho particularmente interessante, não previstas nos quadros seguintes, é necessário que seja apresentado, com definindo para as originalidades.

2.3. MESTRIA SEM LANÇAMENTO

2.3.1. Descrição das “BASES”

CORDA




| | |
|--|---|
| | Passagem por dentro da corda para a frente com salto Passagem por dentro da corda para trás com salto de giro |
| | Passagem por dentro da corda para afrente com saltitares |
| | Escapada (com recepção) sem rotação da ponta |
| | Rotação: corda aberta agarrada pelo meio Rotação: corda aberta agarrada por uma extremidade Nota: a rotação da corda dobrada agarrada pelas pontas ou no meio não é válida como base para a mestria |
| | Movimentos em 8 e velas combinadas com: |
| | Espirais combinadas com: |
| | Transmissão de aparelho: <ul style="list-style-type: none"> • Por baixo da(s) perna(s) durante um salto: • Sem mãos |
| | Equilíbrio instável de aparelho combinado com: |

Notas válidas para todos os aparelhos: Na secção dos manejos foram indicados os diferentes critérios aplicáveis a cada um dos manejos particulares, porque de acordo com o tipo de manexo, apenas alguns critérios podem ser aplicados.





ARCO

| | |
|--|--|
| | Longo rolamento no corpo (2 segmentos no mínimo) com impulsão da mão (para os rolamentos nos braços afastados, o longo rolamento deve ser efectuado passando pelos 2 braços) |
| | Rolamento no solo, a direito, para a frente ou para trás |
| | Rotação em torno da mão |
| | Rotações em torno do eixo entre os dedos ou no solo (implica sempre uma ou mais rotações) |
| | Passagem através (com ou sem salto ou saltitares) |
| | Passagem sobre o arco parcial ou completa (com mãos ou com o arco que rola ou gira no solo) |
| | Movimentos em 8 com inversão do arco, com movimento circular do braço e amplo movimento do tronco combinado com: |
| | Transmissão de aparelho: <ul style="list-style-type: none"> • Por baixo da(s) perna(s) durante um salto: • Sem mãos |
| | Equilíbrio instável de aparelho combinado com: |




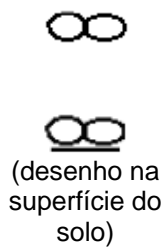
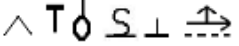
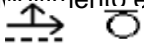




BOLA

| | |
|---|---|
|  | Batimento com a mão |
|  | Longo rolamento no corpo (2 segmentos no mínimo) com impulsão da mão (para os rolamentos nos braços afastados, o longo rolamento deve ser efectuado passando pelos 2 braços) |
|  | Movimentos em 8 com inversão da bola, com movimento circular do braço e amplo movimento do tronco combinado com: $\wedge T O S \perp \rightleftarrows$ Série de pequenos rolamentos no corpo ou no solo combinados com: $\wedge T O S \perp \rightleftarrows$ Série de rolamentos acompanhados combinados com: $\wedge T O S \perp \rightleftarrows$ Inversões com ou sem movimentos circulares dos braços (com o balão em equilíbrio numa mão ou numa parte do corpo) Rotação da bola em torno da mão Transmissão de aparelho: <ul style="list-style-type: none"> • Por baixo da(s) perna(s) durante um salto: $\rightarrow \times$ • Sem mãos: \times $T O S \perp \rightleftarrows$ Equilíbrio instável de aparelho combinado com: |

MAÇAS

| | |
|---|--|
|  | Um moinho é composto por, no mínimo 4 círculos das maçãs em tempos diferentes com os punhos cruzados e descruzados |
|  | Os movimentos assimétricos dos dois aparelhos devem ser diferentes pela sua forma ou amplitude e pelos planos de trabalho ou direcção |
|  | Série de círculos pequenos ou médios das 2 maçãs no mesmo plano de trabalho e direcção |
|  | Movimentos em 8 combinado com: $\wedge T O S \perp \rightleftarrows$ Rolamentos: $\wedge T O S \perp \rightleftarrows$ Rotações das maçãs no corpo combinados com: $\wedge T O S \perp \rightleftarrows$ Transmissão de aparelho: <ul style="list-style-type: none"> • Por baixo da(s) perna(s) durante um salto: $\rightarrow \times$ • Sem mãos: \times $T O S \perp \rightleftarrows$ Equilíbrio instável de aparelho combinado com: <i>Outros elementos: os batimentos, deslizamentos, repulsões não são válidos como base para mestria</i> |



FITA








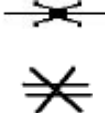
| | |
|--|--|
|  | <p>Serpentinas: 4 – 5 ondas, fechadas e da mesma altura Espirais: 4 – 5 argolas fechadas e da mesma altura</p> |
|  | <p>Serpentinas desenhadas na superfície do solo Espirais desenhadas na superfície do solo</p> |
|  | <p>Circunduções: círculos com movimento amplo do braço</p> |
|  <p>(desenho na superfície do solo)</p> | <p>Grandes e pequenos movimentos em 8 combinados com </p> <p>Movimento em 8 desenhado no solo combinado com:  (apoio dos pés nas argolas do desenho) Repulsão do bastão combinada com: </p> <p>“Espadachim” (passagem do braço dentro do desenho) combinados com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com ida e volta do braço:  • Com lançamento do bastão:  <p>Transmissão de aparelho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por baixo da (s) perna (s) durante um salto:  • Sem mãos |

2.3.2. Descrição dos CRITÉRIOS

- Cada “elemento técnico de base” dos aparelhos tem o valor de 0.00 pontos
- De acordo com a norma geral da mestria, se o elemento técnico de base é executado com uma falta técnica de aparelho, o elemento de mestria não é válido.
- O valor da base aumenta 0.10 de cada vez, na presença dum (ou vários) critérios seguintes:

Critérios de mestria sem lançamento

| | |
|---|--|
|  | <p>Com uma destas condições do corpo no espaço:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corpo em voo • Corpo em equilíbrio • Corpo em rotação (sem passos) ou inversão • Corpo que executa um elemento de flexibilidade ou onda <p>O valor de 0.10 previsto é atribuído por cada condição do corpo no espaço ligado ao critério de mestria. Ex: longo rolamento nos braços durante <i>jete en tournant</i> – inclui corpo em voo e corpo em rotação</p> |
|  | <p>Executado em série: a série é composta pela sucessão de 3 elementos, no mínimo, diferentes com mudança de plano, direcção, nível, ou alternância de serpentinas e espirais na fita.</p> <p><u>Excepções:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A sucessão de 2 ou 3 passagens iguais por dentro da corda/arco com saltos e saltitares. No caso de passagens iguais através do aparelho (corda e arco) com saltos que incluam 2 condições do corpo (voo e rotação), o valor de todos os critérios de mestria ligados a cada passagem é multiplicado pelo número de saltos realizados (x2 ou x3) • A série de moinhos pode ser realizada sem alteração de plano/direcção <p>Nota para a série de batimentos da bola: a série de batimentos pode ter alteração de ritmo/altura ou de relação corpo aparelho</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p><u>Coordenado com uma sequência de passos rítmicos (4 passos no mínimo), como sejam:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos os passos de dança clássica • Todos os passos de dança folclórica • Todos os passos previstos nos manuais de educação física • Os passos rítmicos com ou sem deslocamento • Os passos rítmicos em diferentes direcções e/ou com rotações <p><i>Todos os passos rítmicos devem estar estritamente ligados com a música e exprimir um ritmo (e não uma cadência)</i></p> |
|  | <p>Executado sem ajuda das mãos (ou sobre a mão aberta – rotações livres do aparelho – ou nos dedos, no corpo, ou em torno do corpo)</p> |
|  | <p>Executado numa posição no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante um longo rolamento do aparelho no corpo • Durante uma passagem através ou sobre o aparelho (ex: passagem sobre ou através da corda/arco com “saltos de mãos” ou saltitares com as pernas flectidas) |
|  | <p>Executado fora do campo visual: Este critério regra geral não é aplicado ao grupo “manejos” de cada aparelho, mas pode ser aplicado nos seguintes manejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manejos sem mãos/equilíbrio instável (ver Nota 3 abaixo) • Espirais da corda aberta • Rotação livre da (s) maça (s) • Rolamento da (s) maça (s) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Executada com a corda dobrada • Executada com mais do que uma passagem através do aparelho durante o tempo de voo do mesmo salto ou saltitares.....: por cada passagem suplementar |
|  | <p>Executada com mudança de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plano • Direcção • Nível • Ritmo <p>De aparelho e/ou de ginasta</p> |
|  | <p>Executada com passagem completa_(todo o corpo) sobre o aparelho, ou através, com ou sem salto</p> |
|  | <p>Executada com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmissão durante o voo dum salto, por baixo de 1 ou 2 pernas • Transmissão fora do campo visual durante um elemento técnico com rotação do aparelho (arco e espirais da corda) • Transmissão sem mãos |

Notas válidas para todos os aparelhos:

1. “Critérios de mestria apresentados em evolução”

Um elemento técnico de mestria sem mãos ou com rolamento de aparelho no corpo que apresente, também, uma mudança de direcção, de nível ou de condição espacial do corpo, com ou sem perda de contacto visual, tem um valor global que compreende todos os critérios presentes no seu desenrolar

Exemplo: Rotações contínuas do arco no tornozelo durante uma inversão do corpo, com passagem no solo que termina numa posição em equilíbrio do corpo com a perna atrás:

$$O \left(\begin{matrix} \oplus \\ \circ \end{matrix} \begin{matrix} \uparrow \\ \rightarrow \end{matrix} T \infty \right) = 0,50$$

Base 5 critérios

2. **“Passagem através”** 

A “passagem através do aparelho” pode ser com entrada e saída do corpo (passagem de todo o corpo) ou com entrada e sem saída do corpo (passagem de 2 grandes segmentos corporais, no mínimo – braços, pernas, cabeça - tronco)

3. **“Manejo sem mãos”**, Exemplos 

Durante um manejo (qualquer movimento técnico) sem mãos, o aparelho deve ter um movimento técnico autónomo que pode ser produzido:

- Com a impulsão duma outra parte do corpo
- Com a impulsão inicial da (s) mão(s) – excluindo o rolamento do aparelho no corpo.

4. **“Equilíbrio instável” do aparelho** 
















O aparelho está em “equilíbrio instável” nas seguintes condições:

- O aparelho é agarrado sem mãos sobre uma superfície reduzida (pé, palma da mão) ou situação precária do corpo;
- O aparelho agarrado sem mãos durante uma rotação no eixo vertical ou horizontal do corpo (exclui o aparelho simplesmente pendurado no pescoço ou noutra parte do corpo);
- O aparelho pendurado numa superfície larga do corpo não é considerado equilíbrio instável.

5. **Sequência de passos rítmicos** 

A sequência de passos rítmicos deve apresentar uma variação do trabalho de aparelho – sempre em movimento – (plano, direcção, nível). Durante a sequência é também possível combinar diferentes bases técnicas.

2.3.3. QUADROS RECAPITULATIVOS PARA A MESTRIA sem lançamento















| CORDA |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
|  | 0.10 | 0.10 | | | | | 0.10 | | 0.10 | |
|  | | 0.10 | | | 0.10 | | 0.10 | | 0.10 | |
|  | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 Recep. | | 0.10 Recep. | | 0.10 | 0.10 Volta dupla da ponta | |
|  | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | | 0.10 nível/plano/ direcção de trabalho | 0.10 | | 0.10 |
|  | 0.10 | | 0.10 | | | 0.10 Espiral s/mãos/ instável | | | | 0.10 Espirais |

| ARCO | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|-----------------------------|--------------------------------------|------|------|---------------------|
| | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | | |
| | 0.10 | | | 0.10 | | 0.10 | 0.10 Vai e vem ou círculo | 0.10 | | |
| | 0.10 | | | 0.10 | | 0.10 | 0.10 Plano facial e lateral | | | 0.10 Sem mãos |
| | 0.10 | | | 0.10 | | 0.10 | | 0.10 | | 0.10 |
| | 0.10 | 0.10 | | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 Para os saltitares | | 0.10 | |
| | 0.10 | | | | | 0.10 | | | | 0.10 |
| | 0.10 | | 0.10 | | | 0.10 s/mãos/ instável | | | | 0.10 |

| BOLA | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|-------|------|-----------------------------|------|------|--|------|
| | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10* | | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | 0.10 |
| | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | | |
| | 0.10 | | 0.10 | | | 0.10 s/mãos/ instável | | | | 0.10 |

*Nota: "Sem mãos" diz respeito ao batimento no solo sem mãos ou a recepção do batimento sem mãos











| MAÇAS | | | | | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|--|-----------------------------|------|--|--|------|
| | 0.10 | 0.10 | 0,10 | | | 0.10 | 0.10 | | | |
| | 0.10 | | | | | 0.10 | | | | |
| | 0.10 | | | | | | 0.10 | | | |
| | 0.10 | | 0.10 | 0.10 | | 0.10 s/mãos/ instável | | | | 0.10 |











| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
| FITA |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.10 | 0.10 | 0,10 | | | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | |
|  | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | | | 0.10 | 0.10 | | |
|  | 0.10 | | 0.10 | | | | | 0.10 | | |
|  | 0.10 | | 0.10 | | | | | 0.10 | | 0.10 |

2.4. MESTRIA COM LANÇAMENTO

2.4.1. Grandes lançamentos, relançamentos e repulsões









A grande altura dev compreender aproximadamente o dobro da altura da ginasta, medida a partir da altura da sua cabeça. Apenas a altura do lançamento de boomerang da fita e da corda aberta podem ser inferiores. O lançamento boomerang junto ao solo deve ser avaliado de acordo com os critérios dos *pequenos/médios* lançamentos.








| MESTRIA COM LANÇAMENTO | | |
|---|------|--|
|  | 0.10 | Sem ajuda das mãos |
|  | 0.10 | Fora do campo visual |
|  | 0.10 | Durante um movimento com o corpo em rotação no eixo horizontal ou vertical do corpo; p.ex.: pivot, volta em espargata, "cháines", etc. |
|  | 0.10 | Durante a execução de um elemento de flexibilidade/onda |
|  | 0.10 | Durante um equilíbrio |
|  | 0.10 | Durante um salto |
|  | 0.10 | Por baixo da (s) perna (s) |
|  | 0.10 | Passagem através do aparelho e lançamento imediato |
|  | 0.10 | Lançar de uma posição no solo (também válido apar "em apoio no joelho") |
|  | 0.10 | Relançar (lançamento e, sem receber, lançar imediatamente outra vez) ou repulsão |

| MESTRIA COM LANÇAMENTO - Especifico | | |
|---|--------------|---|
| CORDA | | |
|  | 0.20 | Lançamento da corda aberta agarrada por uma ponta |
|  | 0.30 | Lançamento da corda aberta agarrada pelo meio |
| ARCO | | |
|  | 0.20 | Lançamento do arco com rotação em torno do eixo |
|  | 0.20 | Lançamento do arco no plano oblíquo |
| MAÇAS | | |
|  | 0.10 0.30 | Lançamento com rotações rápidas (1 maça: 0.10) (2maças: 0.10 + 0.20) |
|  | 0.20 | Lançamento das 2 maças |
|  | 0.30 | Lançamento assimétrico (2 maças) (0.10+0.20) |
|  | 0.20 | Lançamento em “dupla cascata” (2 maças) |
|  | 0.30 | Lançamento em “tripla cascata” (2 maças) (0.20+0.10) |
| FITA | | |
|  | 0.20 | Lançamento boomerang |











2.4.2. Pequenos ou médios lançamentos (incluindo o lançamento de boomerang junto ao solo e a escapada da fita), **relançamentos e repulsões**




Na mestria com pequenos/médios lançamentos, o valor previsto para os grandes lançamentos deve ser diminuído de 0.10. Portanto, devem ser cumpridos, no mínimo, 2 critérios para atingir 0.10 pontos (salvo no caso dos pequenos/médios lançamentos específicos de bola e maças. Ver tabelas específicas).




| MESTRIA COM LANÇAMENTO (pequenos ou médios) | |
|---|--|
|  | Sem ajuda das mãos |
|  | Fora do campo visual |
|  | Durante um movimento com o corpo em rotação no eixo horizontal ou vertical do corpo; p.ex.: pivot, volta em espargata, “cháines”, etc. |
|  | Durante um salto |
|  | Por baixo da (s) perna (s) |
|  | Passagem através do aparelho e lançamento imediato |
|  | Lançar o aparelho com rotação (arco: rotação no seu diâmetro; maças: rotações muito rápidas; fita: escapada com rotação do bastão) |
|  | Lançar de uma posição no solo (também válido para “em apoio no joelho”) |

| MESTRIA COM LANÇAMENTO específicos (pequenos ou médios) | | |
|---|--------------|--|
| BOLA | | |
|  | 0.20 | Série de pequenos lançamentos variados pela sua modalidade, direcções, amplitude, tipo de recepção ou sem recepção |
|  | 0.10 | Lançamento assimétrico (2 maças) |
|  | 0.10 | Lançamento em “dupla cascata” (2 maças) |
|  | 0.20 | Lançamento em “tripla cascata” (2 maças) (0.20+0.10) |
|  | 0.20 0.30 | Série de pequenos lançamentos variados pela sua modalidade, direcções, amplitude, tipo de recepção ou sem recepção: 1 maça (0.20) ou 2 maças à vez em alternância (0.30) |
| FITA | | |
|  | 0.10 | Escapada com rotação do bastão durante um dos seguintes critérios  |

2.4.3. Recepções após grandes lançamentos (incluindo os lançamentos boomerang da fita), **relançamentos e repulsões e a recepção dum aparelho em equilíbrio sobre uma parte do corpo** e deixar deslizar para baixo ou largar involuntariamente: **0.10** cada vez









| MESTRIA em recepções | | |
|---|------|---|
|  | 0.10 | Sem ajuda das mãos |
|  | 0.10 | Fora do campo visual |
|  | 0.10 | Durante um movimento com o corpo em rotação no eixo horizontal ou vertical do corpo (p.ex.: pivot, volta em espargata, “chaînes”, etc.) |
|  | 0.10 | Durante a execução de um elemento de flexibilidade/onda |
|  | 0.10 | Durante um equilíbrio |
|  | 0.10 | Durante um salto |
|  | 0.10 | Por baixo da (s) perna (s) |
|  | 0.10 | Recepção com passagem através do aparelho durante o voo |
|  | 0.10 | Recepção numa posição no solo (também válido para “em apoio no joelho”) |
|  | 0.10 | Recepção mista (mão e outra parte do corpo) |





| MESTRIA em recepção - Específico | | |
|---|------|--|
| BOLA | | |
|  | 0.20 | Recepção directa com rolamento |
|  | 0.10 | Recepção com 1 mão (unicamente para a recepção fora do campo visual, adicionando-se o valor) |
|  | 0.20 | Recepção nas costas da (s) mão (s) |

| ARCO | | |
|---|------|---|
|  | 0,10 | Recepção directa com rotação do aparelho |
|  | 0.20 | Recepção directa com rolamento |
|  | 0.20 | Recepção no preciso momento da passagem (2 partes do corpo no mínimo) através do aparelho |

2.4.4. Recepção após pequenos ou médios lançamentos (incluindo a escapada da fita), relançamentos e repulsões

O valor previsto para as recepções dos grandes lançamentos deve ser diminuído de 0.10. Portanto, devem ser cumpridos, no mínimo, 2 critérios para atingir 0.10 pontos.

| MESTRIA em recepção (pequenos ou médios) | |
|---|---|
|  | Sem ajuda das mãos |
|  | Fora do campo visual |
|  | Durante um movimento com o corpo em rotação no eixo horizontal ou vertical do corpo; p.ex.: pivot, volta em espargata, “chaînes”, etc. |
|  | Durante um salto |
|  | Por baixo da(s) perna(s) |
|  | Recepção e passagem através do aparelho durante o voo |
|  | Recepção numa posição no solo (também válido para “em apoio no joelho”) <i>No caso de  a posição do corpo deve variar</i> |

| MESTRIA com Recepção específicos (pequenos ou médios) | | |
|---|------|------------------------------------|
| BOLA | | |
|  | 0.10 | Recepção directa com rolamento |
|  | 0.10 | Recepção nas costas da (s) mão (s) |
| ARCO | | |
|  | 0.10 | Recepção directa com rolamento |
| MAÇAS | | |
|  | 0.10 | Recepção directa com rolamento |

Notas válidas para todos os LANÇAMENTOS e RECEPÇÕES

1. O critério “durante um elemento de rotação aplicado aos saltos e elementos de flexibilidade com grande afastamento facial e flexão do tronco atrás apenas é válida para os saltos e estas formas de flexibilidade com rotação de todo o corpo de 180° ou mais.
2. Pequenos e médios lançamentos: se uma das acções, alancar ou receber, tiver apenas um critério, é avaliada em adição com a outra acção.
3. Todas as recepções que facilitem o controlo do aparelho (p. ex: recepções com ajuda adicional da mão) anulam o elemento. Caso particular: a recepção da bola com duas mãos (ver grupo técnico, Bola, Nota 4)

2.5. RISCO


O risco pode ser **com** ou **sem** lançamento do aparelho.

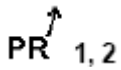





2.5.1. Risco com lançamento


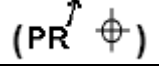
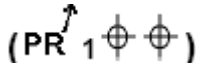
O “risco” com lançamento inclui sempre, no mínimo, as duas acções de base seguintes:


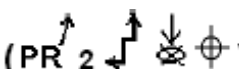
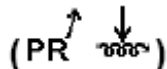
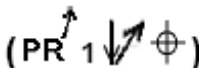
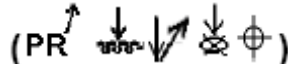
- **1ª acção:** durante o voo do aparelho, 1 elemento, no mínimo, com rotação no eixo (vertical ou horizontal) do corpo (com ou sem passagem pelo solo).
- **2ª acção:** durante a recepção do lançamento, perda de contacto visual com o aparelho durante ou imediatamente após um elemento de rotação em torno do eixo horizontal do corpo. A recepção pode ser também durante uma dificuldade corporal, apenas se a dificuldade ou o elemento corporal estiver perfeitamente unida ao movimento de rotação precedente e sem interrupção da perda de contacto visual.

O valor do “risco” aumenta, se para além desta duas acções aqui descritas houver também um ou mais dos critérios indicados no quadro seguinte:

| RISCO COM LANÇAMENTO | | | |
|---|-------|-------------------|---|
| Símbolo | Valor | Descrição de base | |
|  | 0.30 | 1ª acção | Durante o voo do aparelho: 1 rotação do corpo (horizontal ou vertical) com ou sem passagem pelo solo |
| | | 2ª acção | Recepção durante ou imediatamente após 1 rotação no eixo horizontal do corpo (sem recepção no solo) |

| Símbolo | Valor | Critérios aplicáveis à base de “PR” com lançamento | |
|---|---------|--|--|
|  | (+0.10) | Por cada rotação horizontal ou vertical do corpo suplementar, com ou sem passagem pelo solo, suplementar (1, 2, etc.) executada sucessivamente durante o voo do aparelho | |
|  | (+0.10) | Por cada alteração do eixo de rotação do corpo | |
|  | (+0.10) | Por cada alteração do nível da ginasta (3 níveis: em voo, de pé e no solo) – inversão com o apoio das mãos não é considerado no solo | |
|  | (+0.30) | Recepção directa com rolamento do aparelho no corpo durante uma rotação no eixo horizontal | |
|  | (+0.20) | Por relançar o aparelho durante uma rotação no eixo horizontal | |
|  | (+0.20) | Por recepção fora do campo visual durante ou imediatamente após uma rotação no eixo horizontal | |
| Ver mestria | | Pelos outros critérios previstos na mestria com recepção (ex: recepção sem mãos, no solo, etc.) | |

| EXEMPLOS de combinações de critérios de RISCO com lançamento | | |
|--|---|------|
| Lançamento, 3 cambalhotas e recepção durante a 3ª cambalhota = 0.30 + 0.10 |  | 0.40 |
| Lançar, 1 pivot em grande afastamento lateral e recepção durante 1 inversão lateral nas mãos |  | 0.40 |
| Lançamento, volta em espargata à frente, passos “chainés” e recepção durante 1 inversão à frente nas mãos = 0.30 + 0.10 + 0.10 + 0.10 |  | 0.60 |

| | | |
|---|---|------|
| Lançamento, volta em espargata e recepção no final de uma cambalhota à frente no solo e sem mãos = 0.30 + 0.10 + 0.10 + 0.10 |  | 0.60 |
| Lançamento 3 passos “chainés” e recepção fora do campo visual 1 inversão nos antebraços = 0.30 + 0.10 + 0.10 + 0.10+ 0.20+ 0.10 |  | 0.90 |
| Lançamento, volta em espargata e recepção directa com rolamento do arco no corpo durante uma inversão em apoio nas mãos = 0.30 + 0.30 |  | 0.60 |
| Lançamento 2 passos “chainés” e relançar durante uma inversão atrás, em apoio sobre as mãos = 0.30 + 0.10 + 0.20 + 0.10 |  | 0.70 |
| Lançamento 1 passo “chainé” e recepção directa com rolamento do arco no corpo durante uma inversão atrás em apoio nas mãos e relançar o arco fora do campo visual = 0.30 + 0.30 + 0.20 + 0.20 + 0.10 |  | 1.10 |

2.5.2. Risco sem lançamento

O risco sem lançamento inclui sempre um rolamento do aparelho no corpo durante uma inversão, com perda de contacto visual com o aparelho

O valor do risco pode ser aumentado:

1. **Com passagem pelo solo** durante a inversão
2. **Com repulsão** do aparelho
3. Um ou mais critérios previstos para a mestria sem lançamento


| RISCO SEM LANÇAMENTO | | | |
|----------------------|-------|-------------------|---|
| Símbolo | Valor | Descrição de base | |
| (PR) | 0.30 | 1ª acção | Longo rolamento de aparelho no corpo durante uma rotação no eixo horizontal do corpo (sem passagem pelo solo) |

| Símbolo | Valor | Critérios aplicáveis à base de “PR” com lançamento |
|---------|-------|--|
| (PR=) | 0.40 | + 0.10 passagem pelo solo |
| (PR=) | 0.50 | + 0.20 passagem pelo solo e repulsão do aparelho |

Notas para todos os riscos:

1. *A volta em espargata simples pode ser utilizada como elemento corporal com rotação no eixo horizontal do corpo e sem passagem no solo*
2. *Todos os elementos pré-acrobáticos utilizados para realizar o “risco”, e apenas nesta condição, podem ser repetidos duas vezes, no máximo, isolados ou em série. Para além do “elemento de risco”, o elemento pré-acrobático já utilizado para o risco segue a normal geral prevista no artístico (ex: uma cambalhota e uma série de duas cambalhotas)*

2.6. ORIGINALIDADES DE APARELHO

- 2.6.1. Todas as originalidades devem ser anunciadas antes dos Campeonatos e são avaliadas pelo CT e pelas juízes durante os treinos oficiais. Depois do Campeonato, a federação deve enviar à FIG os textos em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. As ginastas que não participem nos campeonatos oficiais têm a possibilidade de enviar à FIG o vídeo da originalidade para avaliação; no entanto, essas originalidades apenas serão válidas para os Torneios, salvo ratificação durante o primeiro Campeonato em que a ginasta participe.
- 2.6.2. Por cada nova relação ginasta - aparelho: **+ 0,10** (mais 0,10 no caso de risco)
- 2.6.3. Uma vez aprovados os elementos de originalidade devem ser assinalados na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.20) ou (+0.10), à esquerda da escrita do símbolo da mestria respectiva, na coluna da direita, da dificuldade de aparelho (D2).
- 2.6.4. Se um elemento original não for executado de forma válida ou não for executado como previsto na originalidade aprovada, perde todo o seu valor (elemento + originalidade = 0.00 pontos)

2.7. PENALIZAÇÕES das juízes D2

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
|--------------|------|------|---|
| | | | Se, na ficha, o valor da soma da Dificuldade de aparelho, ou o valor de um elemento de mestria estiver incorrecto |

2.8. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

A juiz de **Dificuldade de Aparelho (D2)** deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar todos os elementos seguindo a ordem de execução;
- Controlar se a ginasta executa de forma válida os elementos executados;
- Atribuir a nota correspondente;
- Deduzir as penalizações

ARTÍSTICO (A)

2. COMPOSIÇÃO DE BASE

O objectivo principal da componente artística dum exercício de GR é do levar emoção aos espectadores e de mostrar uma ideia de expressão que se traduz dos três aspectos seguintes: acompanhamento musical, imagem artística e expressividade plástica (**coreografia**).

O Artístico tem uma valor máximo de **10.00 pontos**

3. MÚSICA - GENERALIDADES

- 2.1. Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical. São toleradas curtas pausas voluntárias motivadas pela composição.
- 2.2. Um exercício voluntariamente executado durante uma parte importante ou na totalidade sem acompanhamento musical não será avaliado. No caso em que a interrupção seja da responsabilidade da organização, a ginasta é autorizada a repetir o exercício.
- 2.3. A música pode ser interpretada por um ou mais instrumentos, com a voz desde que utilizada como um instrumento (sem palavras). Todos os instrumentos são autorizados com a condição que expressem uma música com as características necessárias a um acompanhamento dum exercício de GR: claro e bem definido na sua estrutura.
- 2.4. O exercício pode ser acompanhado quer por um músico, quer por gravação em CD.
- 2.5. Condições a respeitar para a gravação:
 - No início é permitida a gravação dum sinal sonoro, mas não é permitida a gravação nem do nome da ginasta nem do aparelho utilizado;
 - Para cada exercício deverá ser utilizada um CD diferente;
 - O registo deve ser realizado no início do CD;
 - No CD devem figurar:
 - O nome da ginasta e as 3 letras maiúsculas utilizadas pela FIG para designar o país da ginasta
 - Um desenho representando o aparelho utilizado
 - A duração da música
 - O nome dos ou dos autores e da ou das músicas utilizadas.
- 2.6. A qualidade do acompanhamento musical determina a estrutura e o traço característico da composição.
- 2.7. A música dum exercício deve ter carácter coerente com o desenvolvimento do exercício e um ritmo bem marcado, claro e eficaz a fim de acompanhar o ritmo dos movimentos da ginasta.
- 2.8. É obrigatória a existência de uma harmonia muito estreita entre o carácter e o ritmo da música e o dos movimentos incluídos no exercício.
- 2.9. A música que esteja de acordo com o exercício apenas no início e no fim do exercício é considerada com “música de fundo”.
- 2.10. A música pode ser composta expressamente para o exercício ou pode ser produzida a partir da utilização ou da modificação (arranjo) duma música já existente.
- 2.11. De qualquer forma, a música deverá possuir uma unidade, não devendo ser uma justaposição de fragmentos musicais diversos sem ligação entre eles.

4. COREOGRAFIA

4.1. GENERALIDADES

- 4.1.1. A coreografia é caracterizada por uma ideia guia realizada por um discurso motor **unitário** do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho. Uma composição não deverá ser uma simples sucessão de dificuldades.
- 4.1.2. Deverá existir uma utilização suficiente de ligações técnicas, estéticas e emocionais em relação com a música, de forma a ajudar a desenvolver o tema do exercício
- 4.1.3. As dificuldades corporais devem ser repartidas ao longo de todo exercício de forma homogénea.
- 4.1.4. O encadeamento dos exercícios deve ser lógico: a passagem de um movimento (ou sequência de movimentos) a outro deve ser uma continuidade e não uma justaposição.
- 4.1.5. A superfície do praticável deverá ser utilizada na sua totalidade.

4.2. ESCOLHA DOS ELEMENTOS CORPORAIS

- 4.2.1. O movimento do corpo não deve ser segmentar, devendo incluir a participação de todo o corpo, começando pelo “plexo solar”.
- 4.2.2. Os movimentos do corpo devem ser acompanhados pela cabeça, mãos, braços, a extensão dos ombros, alongamento do pescoço, etc., As acções mais expressivas são muitas vezes elementos de ligação, pequenos detalhes, posição das mãos, rotação da cabeça.
- 4.2.3. Os elementos de aparelho devem ser coordenados com os elementos corporais: diferentes tipos de deslocamento, diferentes tipos de movimentos de braços e do tronco, saltos, voltas, pivots, equilíbrios, elementos de flexibilidade, etc.
- 4.2.4. Os elementos corporais devem ser o mais variado possível.
- 4.2.5. A posição inicial do exercício deve ser justificada pelos movimentos iniciais do aparelho.

4.3. ESCOLHA DOS ELEMENTOS APARELHO

- 4.3.1. Os elementos - aparelho devem ser escolhidos com equilíbrio de entre todos os grupos de elementos técnicos de cada aparelho.
- 4.3.2. No início do exercício, a ginasta deve estar em contacto com o aparelho.
- 4.3.3. O aparelho deve ser utilizado da maneira mais variada possível movimentos técnicos com grande variedade de formas, de amplitudes, de direcções de planos de velocidades.
- 4.3.4. Os lançamentos devem ser o mais variado possível, no que diz respeito ao plano - direcção, ao nível ou à forma de mestria. A saber:
 - Nenhum dos planos possíveis para cada tipo de aparelho em voo (vertical, horizontal, oblíquo, com rotação) em combinação com diferentes direcções (para a frente para trás, lateral, curvilíneo),
 - Nenhum nível da posição da ginasta que lança (em pé, no solo, em voo),

- Nenhuma forma de mestria para os lançamentos ou recepções deve ser predominante no exercício (não mais que 2 vezes o mesmo aspecto repetido de forma idêntica). Cada tipo de predominância será penalizada.

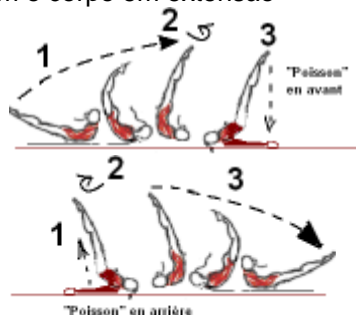
4.3.5. Os aparelhos não deverão ser utilizados como elemento decorativo; devem, pelo contrário, serem incluídos nos movimentos corporais: a relação entre a ginasta e o aparelho deve ser constante. Contudo, é possível efectuar elementos originais, estéticos e coreográficos diferentes no máximo 2 vezes em cada composição, com a condição que estes elementos tenham uma duração muito curta e que não provoquem uma interrupção na continuidade dos movimentos do aparelho.

4.3.6. Cada exercício deverá ter, no mínimo 3 “riscos”. Os “riscos” devem ser diferentes – independentemente do número de inversões/rotações realizados em cada um.

4.4. ELEMENTOS ACROBÁTICOS

4.4.1. Apenas são autorizados os seguintes grupos de elementos acrobáticos:

- Rolamentos à frente sem tempo de suspensão
- Rolamentos atrás sem tempo de suspensão
- Inversão (aranha) à frente sem tempo de suspensão
- Inversão (aranha) atrás sem tempo de suspensão
- Inversão lateral (roda) sem tempo de suspensão
- “Ralenkova”: Inversão com início no solo
- Mata-borrão (“Poisson”): inversão no solo num ombro com passagem pela vertical com o corpo em extensão



- “Salto-plongé”: salto com o tronco flectido em frente directamente para rolamento em frente

4.4.2. Durante as inversões, os diferentes tipos de apoio durante o elemento (peito, antebraços, mãos) são considerados como elementos pré-acrobáticos diferentes.

4.4.3. Os elementos seguintes são autorizados e não contam como elementos pré-acrobáticos.

- Apoio facial sobre o peito, com ou sem apoio das mãos, pernas elevadas;
- Apoio dorsal nos ombros;
- Grande afastamento Antero - posterior ou lateral dos membros inferiores em apoio no solo sem paragem na posição (espargatas).
- Apoio sobre uma ou 2 mãos, ou nos ante braços, sem outro contacto com o solo, sem inversão do corpo e sem paragem na vertical

4.4.4. Não são autorizadas as seguintes técnicas de execução:

- Rolamentos: execução com tempo de suspensão
- Aranha à frente, atrás
 - Execução com paragem na posição vertical
 - Execução com tempo de suspensão

- Grande afastamento Antero - posterior ou lateral: execução com paragem na posição
- 4.4.5. Todos os grupos de elementos acrobáticos autorizados, bem como os elementos que não são considerados com acrobáticos podem ser incluídos no exercício na condição de que:
- Sejam executados de forma passageira, sem paragem na posição e sem interrupção da continuidade do exercício.
 - Sejam realizados em ligação com um elemento técnico de aparelho
 - **1º caso:** a ginasta está em contacto com o aparelho: o elemento com aparelho pode ser realizado no início, no final ou durante todo o elemento acrobático.
 - **2º caso:** a ginasta não está em contacto com o aparelho (lançamento, rolamento, etc.): a ginasta deve estar em contacto com o aparelho no início ou no final do elemento acrobático.
 - **3º caso:** a ginasta não está em contacto com o aparelho (lançamento, rolamento, etc.), mas o elemento acrobático está directamente encadeado com um outro elemento corporal; a ginasta deve estar em contacto com o aparelho no início ou no final dessa sequência de elementos.
- 4.4.6. Como para todas as dificuldades, os elementos pré-acrobáticos não podem ser repetidos. No entanto, é autorizada a série de elementos pré-acrobáticos iguais (neste caso, o mesmo elemento não pode ser repetido de forma isolada).

4.5. Variedade

- 4.5.1. Da variedade devem fazer parte também s seguintes aspectos:
- a. o dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos)
 - b. a utilização do espaço
 - direcções
 - trajectórias
 - níveis de altura
 - modalidades de deslocamento

5. PENALIZAÇÕES DAS JUÍZES A

| 4.1. MÚSICA | | | |
|--------------|--|--|---------------------------------|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
| | | Ausência de unidade entre os diferentes trechos musicais | |
| | | A música é interrompida de forma brutal no final | |
| | Ausência de harmonia no carácter para cada sequência de movimentos (cada vez até um máximo de 1.00 pontos) | | |
| | Ausência de harmonia no ritmo para cada sequência de movimentos (cada vez até um máximo de 1.00 pontos) | | Música de fundo: 2,00 |

| 4.1. COREOGRAFIA | | | |
|---|--|---|--|
| Generalidades | Interrupção na lógica do encadeamento dos movimentos: 0.10 cada vez | | Insuficiência de ligações técnicas, estéticas e emocionais <u>em relação com a música</u> (falta de unidade): 0.50 |
| | | Repartição homogénea das dificuldades | |
| | | Utilização insuficiente da superfície do praticável | |
| Escolha de elementos de aparelho | Ausência de equilíbrio entre a utilização dos diferentes grupos técnicos de aparelho | Falta de variedade dos movimentos técnicos: forma amplitude, direcção, planos, velocidade | |
| | | Por cada risco em falta | |
| | | Por cada elemento decorativo suplementar | |

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| Escolha de elementos corporais | | Posição de partida não justificada pelos movimentos iniciais do aparelho | Ausência de contacto com o aparelho no início ou no final do exercício (falta de composição) |
| | Variedade insuficiente na utilização do corpo | Participação insuficiente de todo o corpo (utilização segmentar do corpo) | Insuficiência de movimentos acompanhados do tronco, cabeça, pescoço, braços, mãos (falta de expressividade plástica): 0.50 |
| Elementos acrobáticos | | Elemento acrobático autorizado executado com técnica não autorizada | |
| | | Por cada repetição de elementos acrobáticos autorizados, isolados ou em combinação | |
| | | Elementos acrobáticos não autorizados | |
| Variedade | Falta de variedade nos lançamentos/recepções: por mais de 2 lançamentos/recepções no mesmo <u>plano-direcção</u> ou no <u>mesmo nível</u> ou com a <u>mesma modalidade</u> : 0.10 por cada predominância | Ausência de variedade na utilização do espaço: direcções/trajectórias/modalidades de deslocamento (por cada tipo) | Ausência de variedade no dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos) |

6. AVALIAÇÃO DO VALOR ARTÍSTICO (A)

A juiz de Artístico (A) deve anotar todas as faltas de composição e atribuir o total das penalizações

EXECUÇÃO (E)

Nota: As faltas de execução devem ser penalizadas por cada vez e por cada elemento em falta, salvo no caso das penalizações globais.

| 1. MÚSICA | | | |
|---------------------------|-------------|-------------|---|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
| Música – movimento | | | Ausência de concordância música – movimento no final do exercício: 0,50 |
| | | | Ausência de concordância música – movimento no final do exercício devido a uma perda de parêntese: 0,30 (mais a perda de aparelho) |

| 2. TÉCNICA CORPORAL | | | |
|----------------------------|--|---|---|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
| Generalidades | Movimento incompleto | | |
| | Deslocamento involuntário sem lançamento: correcção de uma posição no praticável | | |
| Técnica de base | Postura incorrecta dum segmento durante um movimento (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| | Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento | Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento | |
| | | | Perda de equilíbrio com apoio de 1 ou 2 mãos ou apoio sobre o aparelho: 0.50 |
| | | | Técnica corporal incorrecta durante uma grande parte do exercício: 0,50 |
| | | | Perda total de equilíbrio com queda: 0.70 |
| | | | Estatismo da ginasta |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
|-------------------------------------|--------------------------------|---|---|
| Saltos | Falta de amplitude na forma | | |
| | | Recepção pesada no solo | |
| Equilíbrios Pivots | Falta de amplitude na forma | Forma não fixa nem mantida | |
| | Falta de amplitude na forma | Forma não definida nem fixa | |
| | | Apoio do calcanhar durante a rotação | Eixo do corpo não vertical e terminar com uma passo |
| | Deslizamento durante a rotação | Saltitar durante a rotação | |
| Elementos de flexibilidade | Falta de amplitude na forma | Falta de continuidade no movimento: interrupção ou irregularidade | Eixo do corpo não vertical e terminar com uma passo |
| Elementos acrobáticos | | Imprecisão no plano ou direcção | |
| | | Técnica de execução incorrecta | |
| | | Recepção pesada no solo | |

| 3. TÉCNICA COM O APARELHO | | | |
|----------------------------------|-------------|-------------|--|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
| Perda de aparelho | | | Perda e recuperação sem deslocamento |
| | | | Perda e recuperação com deslocamento (1 a 3 passos) ou com saída do praticável: 0,50 |
| | | | Perda e recuperação após grande deslocamento (mais de 4 passos) sem saída do praticável: 0.70 |
| | | | Perda do aparelho e utilização do aparelho de substituição 0.50 |
| | | | Perda de aparelho (ausência de contacto) no final do exercício: 0,50 |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
|----------------------------------|--|--|---|
| Técnica com o aparelho | Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 1 passo | | Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 2 ou mais passos |
| | Recepção incorrecta ou com a ajuda de uma mão ou do corpo | | |
| | Contacto involuntário com o corpo com alteração da trajectória | | |
| | | | Estatismo do aparelho |
| CORDA | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto: pela amplitude ou forma ou plano de trabalho, ou a corda não presa pelas extremidades (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto) | | |
| | | | Nó da corda |
| Perda duma ponta da corda | | Perda duma ponta da corda com pequena paragem do exercício | |
| Enrolamento involuntário | | | Em volta do corpo ou de um segmento, com interrupção do exercício |
| Saltos e saltitares | | Tropeçar na corda | |
| ARCO | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto: alteração do plano de trabalho, vibrações: (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto) | | |
| Rolamentos | | Rolamento incorrecto com ressalto | |
| | | Rolamento involuntariamente incompleto no corpo | |
| Rotações | | Deslizamento para o antebraço | Deslizamento para o braço |
| | Rotação irregular no eixo vertical | | |
| Lançamento e recepção | | Recepção: contacto com o ante braço | Recepção: contacto com o braço |
| Passagem através | | Tropeçar no arco | |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
|--|---|---|--|
| BOLA | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto: bola apoiada contra o ante braço ou bola agarrada (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto) | | |
| Rolamento | | Rolamento incorrecto com ressalto | |
| | | Rolamento involuntariamente incompleto no corpo | |
| MAÇAS | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto (ver especificações abaixo) (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto) | | |
| Círculos pequenos e moinhos | Movimentos irregulares ou interrupção do movimento | | |
| | Braços demasiado afastados nos moinhos | | |
| Lançamento e recepção | Alteração do sincronismo da rotação das maçãs durante o voo | | |
| Movimentos assimétricos | Falta de definição nos planos de trabalho | | |
| | | | Perda das 2 maçãs e recepção imediata sem deslocamento: 0,40 |
| Perda e recuperação das 2 maçãs | | | Perda das 2 maçãs e recepção imediata ou com pequeno deslocamento (1 a 3 passos) ou saída do praticável: 0.60 |
| | | | Perda das 2 maçãs e recepção com grande deslocamento (4 ou mais passos sem saída do praticável): 0.80 |
| | | | Perda das 2 maçãs no final do exercício: 0.60 |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 ou mais |
|-------------------------------------|---|--|---|
| FITA | | | |
| Técnica de base | Alteração do desenho (cada vez, até ao máx. de 1,00 ponto) | | |
| | Manejo incorrecto: transmissão imprecisa, bastão agarrado involuntariamente no centro, ligação incorrecta entre os desenhos, estalos da fita (cada vez, até ao máx. de 1,00 ponto) | | |
| | | Nó sem interrupção do exercício | Nó com interrupção do exercício |
| Enrolamento involuntário | | | Em torno do corpo ou dum segmento com interrupção do exercício |
| Serpentinas e Espirais | Ondulações ou argolas insuficientemente compactas (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto) | | |
| | Ondulações ou argolas sem a mesma amplitude (altura e comprimento) (cada vez, até ao máximo de 1,00 ponto) | | |
| Lançamentos e escapadas | | A ponta da fita fica involuntariamente no solo | |

Notas:

1. **Estatismos de aparelho:** o aparelho não deverá ser agarrado por mais do que um movimento sem realizar um movimento próprio ou sem estar em equilíbrio instável nem pode ser colocado imóvel no solo. Por definição o aparelho estático é um aparelho "agarrado de forma prolongada":
 - a. "Aparelho agarrado" significa que o aparelho é seguro solidamente por uma ou pelas duas mãos e/ou por uma ou mais partes do corpo.
 - b. Aparelho agarrado de uma forma prolongada significa que o aparelho é seguro durante mais do que um elemento corporal:
 - 2 ou mais de 2 elementos sucessivos de deslocamento ou de ligação
 - O elemento preparatório da dificuldade e a própria dificuldade
 - 2 dificuldades sucessivas

Ver também: *Maestria de aparelho – Grupos Técnicos, Bola: Notas 2 e 3*
2. **Estatismo da ginasta:** a ginasta não deve ficar imóvel enquanto não está momentaneamente em contacto com o aparelho (ex: lançamentos, rolamentos).

4. AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO (E)

Cada juiz de execução (E) deve anotar todas as faltas de execução e atribuir o total de penalizações.

3ª Parte

Exercícios de conjunto

3ª Parte – Exercícios de conjuntos

GENERALIDADES

1. Ginastas
2. Entrada
3. Aparelhos

DIFICULDADE (D)

1. Dificuldades corporais (D1)

- 1.1. Generalidades
- 1.2. Valor das dificuldades
- 1.3. Dificuldades originais
- 1.4. Quadro das dificuldades em troca
- 1.5. Penalizações (D1)
- 1.6. Avaliação da Dificuldade (D1)

2. Dificuldades de aparelho (D2)

- 2.1. Generalidades
- 2.2. Colaboração entre as ginastas
- 2.3. Mestria sem lançamento
- 2.4. Mestria com lançamento
- 2.5. Risco
- 2.6. Originalidades de aparelho
- 2.7. Penalizações (D2)
- 2.8. Avaliação da dificuldade de aparelho (D2)

ARTÍSTICO (A)

1. Composição de base

2. Música – Generalidades

3. Coreografia

- 3.1. Generalidades
- 3.2. Relação entre as ginastas
- 3.3. Formações
- 3.4. Escolha dos elementos de aparelho
- 3.5. Escolha dos elementos corporais
- 3.6. Elementos pré-acrobáticos
- 3.7. Variedade
4. Penalizações
5. Avaliação do artístico

EXECUÇÃO (E)

1. Música e movimento
2. Faltas de conjunto
3. Técnica de aparelho
4. Técnica corporal
5. Avaliação da Execução

GENERALIDADES

1. GINASTAS

1.1. NÚMERO DE GINASTAS

Cada exercício de conjunto deve obrigatoriamente ser executado por 5 ginastas. Um conjunto composto por um número diferente de ginastas não é aceite

Cada Federação pode inscrever 5 ginastas no mínimo e 6 ginastas no máximo para o programa completo dos exercícios de conjunto (2 exercícios e 2 finais).

No caso de 6 ginastas, as ginastas de conjunto podem ser:

- titulares para os 2 exercícios do programa
- titulares num exercício e suplente no outro

1.2. GINASTAS SUPLEMENTES

(Ver Regulamento Técnico)

Se durante o exercício uma ginasta deixa o conjunto por uma razão válida:

- A ginasta pode ser substituída por uma ginasta suplente

Penalização

0.20 pela saída da ginasta + 0.50 por utilização duma ginasta suplente
(Juiz Coordenadora)

- A ginasta não é substituída

Penalizações:

Juízes Artístico:

2.00 ou 1.00 conforme a ginasta tenha abandonado o conjunto na 1ª metade do exercício (penalização global pelas exigências de composição não respeitadas devido à ausência duma ginasta).

Juízes de Execução:

Eventuais faltas de perturbação de harmonia geral, das formações dos deslocamentos, etc.

Juiz Coordenadora:

0.20 pela saída duma ginasta

No entanto a presença das ginastas suplentes no recinto da competição durante a execução dos exercícios não é autorizada.

1.3. EQUIPAMENTO DAS GINASTAS

Maiots idênticos (material, forma e desenhos) e da mesma cor para as 5 ginastas da conjunto. No entanto, no caso de fatos de fantasia, o corte do tecido pode ocasionar pequenas diferenças que são toleradas.

Penalização (global)

0.50 pela infracção desta regra

(Juiz Coordenadora)

As normas e as penalizações relativas ao equipamento das ginastas encontram-se descritas de forma pormenorizadas na *Primeira Parte, Generalidades*.

2. ENTRADA

2.1. COLOCAÇÃO NO PRATICÁVEL

A colocação no praticável deve ser feita:

- Rapidamente e se acompanhamento musical
- As 5 ginastas transportando cada uma um aparelho, ou uma ou várias ginastas transportando os 5 aparelhos

Penalização:

- 0,20 por infracção destas normas (Juiz Coordenadora)

3. APARELHOS

3.1. CONTACTOS COM O APARELHO

3.1.1. Início do exercício

No início do exercício, cada ginasta pode estar em contacto com o seu aparelho, ou então, uma ou mais ginastas podem estar em contacto com os 5 aparelhos, enviando-os ou entregando-os de seguida às suas companheiras.

No segundo caso, a distribuição dos aparelhos às colegas deve ser efectuado no início do exercício e as 5 ginastas não devem ficar sem aparelho durante mais de 4 movimentos.

Penalização:

- 0.30 se uma ou mais ginasta ficam sem aparelho durante mais de 4 elementos (Juizes de execução)

Se o início do movimento das ginastas e dos aparelhos não for simultâneo, esse início deve suceder-se rapidamente, num período muito curto de tempo para que não haja uma imobilização visível de algumas ginastas (não mais do que 4 elementos).

Penalização:

- 0.30, posição estática duma ou várias ginastas (Juizes Execução)

3.1.2. Durante o exercício

Salvo em caso de indicação particular a composição incluirá um só aparelho por ginasta. Durante o exercício, é tolerado que uma ou várias ginastas estejam na posse de 2 ou mais aparelhos, estando as suas companheiras sem nenhum, nas seguintes condições:

- Esta situação seja passageira

Penalização:

0.30 em caso contrário (juizes de Execução)

- Os aparelhos sejam realmente manejados pelas ginastas que os tiverem e não apenas agarrados.

Penalização:

0.30 se os aparelhos não estiverem em movimento (Juizes Execução)

Todo o contacto involuntário com o corpo durante o exercício é penalizado.

Penalização:

- 0.10 se houver contacto com alteração da trajectória do aparelho (Juízes Execução)

3.1.3. No final do exercício

Cada ginasta deve obrigatoriamente estar em contacto com um dos 5 aparelhos; é permitido que um aparelho seja suportado por mais do que uma ginasta, ou que uma ginasta esteja em contacto com mais do que um aparelho.

Penalizações:

- 0,30 se a ausência for devida a um erro na composição (penalização global) (Juízes Artístico)
- 0.50 por cada ginasta em falta, quer a ausência de contacto seja devida a uma perda do aparelho no final do exercício (Juízes Execução)

Ver também Primeira Parte, Generalidades

3.2. Perda e recuperação dos aparelhos

Ver também Primeira Parte, Generalidades

3.3. Aparelho partido

Ver também Primeira Parte, Generalidades

DIFICULDADE (D)

1. DIFICULDADE CORPORAL (D1)

1.1. GENERALIDADES

- 1.1.1. Cada exercício pode ter **14 dificuldade no máximo** (de valor A ou superior), para um valor máximo de 10 pontos. Podem ser utilizadas no exercício dificuldades corporais de nível A suplementares. Neste caso, elas não são avaliadas nem declaradas na folha de Dificuldade (D1).
- 1.1.2. A ficha oficial da dificuldade pode ter, no máximo 14 dificuldades, para um valor máximo de 10.00 pontos.
- 1.1.3. O exercício deve conter, no mínimo 6 dificuldades em troca de valor A ou superior. Para o cálculo das 14 dificuldades as trocas contam como 1 ou 2 dificuldades. Se a troca incluir um elemento corporal ou uma dificuldade corporal = uma dificuldade; 2 dificuldades corporais = 2 dificuldades
- 1.1.4. Os grupos corporais obrigatórios para os aparelhos das ginastas individuais não são obrigatórios para os conjuntos.

Penalizações:

1. Se a ficha/exercício tiver mais do que 14 dificuldades: 0,50 pontos, e apenas serão avaliadas as primeiras 14 dificuldades do exercício.
 2. Se a ficha/exercício tiver menos de 6 dificuldades em troca: 0,30 pontos
 3. Por cada dificuldade de nível C ou superior executada e não declarada na ficha: 0,30 pontos
 4. Se o valor da soma da Dificuldade (D1), ou valor dum dificuldade estiver incorrectamente indicado na ficha: 0,30 pontos
- 1.1.5. Cada conjunto deve submeter antecipadamente e por escrito na ficha oficial (D) a sucessão de todas as dificuldades (D1), na **coluna da direita**, utilizando os símbolos correspondentes.

1.2. VALOR DAS DIFICULDADES

1.2.1. Valor das dificuldades sem troca

O valor das dificuldades SEM troca é o seguinte:

A = 0.10; B = 0.20; C = 0.30; D = 0.40; E = 0.50; F = 0.60; G = 0.70; H = 0.80; I = 0.90; J = 1.00 e mais.

- 1.2.1.1. Se a totalidade das 5 ginastas não realizarem uma dificuldade, seja qual for a razão (falta de composição ou uma das faltas do § 2.1.2.), a dificuldade não conta.
- 1.2.1.2. Uma dificuldade é válida se for executada sem as seguintes faltas técnicas:
 - Grave alteração das características de base próprias de cada grupo corporal (ver *Segunda Parte, Exercícios Individuais – Dificuldade*);
 - Perda de aparelho durante a dificuldade (com ou sem lançamento)
Nota: *lançamento e recepção das 2 maçãs: no caso de perda de uma maçã, a dificuldade é válida, mas existirá uma penalização de execução*
 - Perda de equilíbrio durante a dificuldade, com apoio de uma ou das duas mãos no solo ou no aparelho, ou queda.

1.2.1.3. O valor das dificuldades é dado pelo elemento corporal. No entanto, qualquer dificuldade realizada sem ligação com o aparelho não conta como dificuldade.

1.2.1.4. Uma dificuldade é considerada em ligação com o aparelho:

- se o aparelho está em apoio sobre 1 ou 2 mãos, ou sobre outra parte do corpo, e realiza um elemento técnico ou está em equilíbrio instável;
- se o aparelho é lançado no início, durante, ou no fim da dificuldade;
- se o aparelho é recebido no início, durante ou no fim da dificuldade

1.2.1.5. Todas as dificuldades realizadas como aparelho estático ou pousado imóvel no solo, não contam como dificuldade, salvo no caso do estatismo de uma só maça. (*Ver Segunda Parte, Exercícios Individuais – Dificuldade*)

1.2.1.6. As dificuldades podem ser do mesmo tipo e do mesmo nível para todas as 5 ginastas, ou de tipo ou nível diferentes. No entanto, é a ginasta que executa a dificuldade mais fácil que dá o valor da dificuldade do conjunto.

1.2.1.7. A execução **simultânea** de 3 dificuldades corporais diferentes, ou mais, (com ou sem troca) realizados pelas 5 ginastas **não é autorizado** (ex: ao mesmo tempo “salto de giro” de 3 ginastas, “salto cossaco” de uma ginasta e “pivot tonneau” de uma ginasta).

Penalização:

Se as 5 ginastas executam simultaneamente 3 ou mais dificuldades corporais diferentes: 0,30 pontos (Juiz D1)

1.2.1.8. No caso de dificuldade mista (dificuldade de troca e dificuldades sem troca) pode executar-se, no máximo, uma dificuldade sem troca. Se as ginastas executam 2 dificuldades sem troca, a primeira dificuldade conta, a segunda não conta e há uma penalização por dificuldade mista não regulamentar (Juiz D1). A dificuldade mista conta como uma dificuldade normal sem troca.

1.2.1.9. Todas as dificuldades previstas para os exercícios individuais são válidas para os exercícios de conjunto.

1.2.1.10. Uma dificuldade que seja executada como um valor mais baixo do que o anunciado na ficha, não conta; as dificuldades executadas com um valor mais elevado mantêm o valor declarado na ficha, salvo no que diz respeito aos pivots e dificuldades de flexibilidade com rotação (*ver Segunda Parte, Exercícios individuais – Pivots*)

1.2.2. Valor e nível das dificuldades com troca

1.2.2.1. As trocas de dificuldade têm o valor seguinte:

- Troca **D = 0.40** pontos (0.10, a dificuldade A + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **E = 0.50** pontos (0.20, a dificuldade B + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **F = 0.60** pontos (0.30, a dificuldade C + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **G = 0.70** pontos (0.40, a dificuldade D + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **H = 0.80** pontos (0.50, a dificuldade E + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **I = 0.90** pontos (0.60, a dificuldade F + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **J = 1.00** pontos (0.70, a dificuldade G + 0.30, a dificuldade de troca)
- Troca **K = 1.10** pontos (0.80, a dificuldade H + 0.30, a dificuldade de troca)
- e mais.

1.2.2.2. **Apenas as trocas por lançamento são consideradas como dificuldade de troca.**

1.2.2.3. As trocas podem ser realizadas por subgrupos ou pelas 5 ginastas, mas só é considerada troca se todas as ginastas participarem nas 2 acções duma troca, ou seja:

- Lançar o seu aparelho
- Receber um aparelho da companheira

- 1.2.2.4. Todos os outros tipos de troca serão avaliados pelas juízes de Artístico
- 1.2.2.5. As trocas podem ser executadas simultaneamente ou em **muito rápida sucessão**.
- 1.2.2.6. Uma dificuldade de troca é considerada como tal se todas as ginastas executarem uma dificuldade ou um elemento corporal, e se respeitarem a distância regulamentar, se exigida, antes, durante a troca e no momento da recepção.
- 1.2.2.7. As trocas podem ser do mesmo tipo e do mesmo nível para as 5 ginastas, ou de tipo ou níveis diferentes. No entanto, é a ginasta que executa a troca mais fácil que dá o valor da troca do conjunto.
- 1.2.2.8. Para os exercícios com aparelhos diferentes de número diferente (ex: 3 bolas e 2 fitas), as trocas entre aparelhos iguais, bem como as trocas entre aparelhos diferentes são válidas.
- 1.2.2.9. As trocas podem ser executadas com as ginastas ficando no mesmo lugar ou em deslocamento.
- 1.2.2.10. Uma dificuldade corporal utilizada para uma dificuldade sem troca, pode ser utilizada uma segunda vez para uma troca.
- 1.2.2.11. A troca pode ser coordenada com elementos corporais ou com dificuldades
- 1.2.2.12. Se um aparelho ou mais aparelhos caírem durante uma troca, a troca não é válida, para além da ou das penalizações na execução. A perda de uma maçã durante a troca com duas maçãs segue as normas gerais para as dificuldades com 2 maçãs. Ou seja:
- Se as 2 maçãs caem, a troca não é válida
 - Se apenas cai uma maçã a troca é válida

1.2.3. Critérios gerais para avaliar o nível das dificuldades por troca

- 1.2.3.1. A dificuldade corporal dá, em geral, o valor da troca.
- 1.2.3.2. As dificuldades corporais executadas em coordenação com a troca devem ser limitadas a 2 no máximo.

Penalização:

- se a troca é composta por mais de 2 dificuldades: 0,30 pontos

- 1.2.3.3. As dificuldades corporais podem ser executadas **durante** o lançamento, **durante** o voo ou **durante** a recepção. As dificuldades executadas imediatamente antes de lançar ou imediatamente após a recepção não são consideradas válidas para o valor da troca.
- 1.2.3.4. Se houver 2 dificuldades executadas durante a mesma troca, o valor é obtido pela adição do valor das 2 dificuldades executadas (*ver quadro recapitulativo*).
- 1.2.3.5. O nível da troca pode ser modificado pela sua relação com:
- A distância
- Nota.** *Os lançamentos e as recepções mais difíceis (sem mãos, com um outro aparelho, etc.) são avaliados pelo Artístico (ver Segunda Parte, Exercícios Individuais)*

1.2.4. Trocas por lançamento

- 1.2.4.1. Os elementos que aumentam o valor das dificuldades por lançamento são os seguintes:

- Distância: 6 metros (\longleftrightarrow ₆) = **0,20 pontos**
- Recepção no solo (a ginasta deve já estar no solo e não ir para o solo no momento da recepção) \downarrow = 0,10 pontos

1.2.4.2. A recepção da bola com 2 mãos ou que facilitem a recepção (recepções ou blocagem com a ajuda adicional da mão) realizada pela maioria das ginastas, implica uma dedução de **0.10 no valor da troca**.


1.2.4.3. Se uma dificuldade prevista não for executada ou for executada fora da troca (ex: depois da recepção), qualquer que seja o número das ginastas em falta, não se pode contar o valor da dificuldade para o valor da troca. No entanto a troca poderá ser avaliada, se mantiver pelo menos um dos critérios válidos para ser considerada “dificuldade por troca”.

1.3. DIFICULDADES ORIGINAIS

Todas as originalidades corporais devem ser anunciadas antes dos campeonatos e são avaliadas pelo CT e pelas juízes durante o treino oficial. Depois do Campeonato, a federação deverá enviar à FIG os textos em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. Os conjuntos que não participem nos Campeonatos têm a possibilidade de enviar à FIG os vídeos da originalidade para avaliação. Contudo, estas originalidades apenas serão válidas para os torneios, salvo ratificação durante o primeiro campeonato em que a equipe participe.

Por cada nova dificuldade, com ou sem troca: + 0,30.

A dificuldade original deve estar ligada a um aparelho. É válida com dificuldade para todos os aparelhos, mas, enquanto originalidade, apenas é válida para o aparelho em que é apresentada.

Quando aprovadas, as originalidades devem ser assinaladas na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) à esquerda da escrita simbólica da referida dificuldade, na coluna da direita (D1).

Se a nova dificuldade não for executada de forma válida ou não for executada da forma prevista tal como foi aprovada, a dificuldade perde todo o seu valor (dificuldade + originalidade = 0.00).

1.4. QUADRO RECAPITULATIVO DAS DIFICULDADES POR TROCA

| Distância | Movimentos corporais ou dificuldades | | | Parceira | Resultado | |
|---|--------------------------------------|------|----------|----------|------------|-------------|
| | Lançamento | Voo | Recepção | | 1 Aparelho | 2 Aparelhos |
| 1 Dificuldade (durante o lançamento, ou durante o voo ou durante a recepção) | | | | | | |
| | | EC | | EC | | D |
| | | A | | A | D | E |
| | | B | | B | E | F |
| | | C | | C | F | G |
| | | Etc. | | | | |
| 1 Dificuldade, com distância mínima de 6 metros, no mínimo = + 0,20 | | | | | | |
| → ₆ | | EC | | EC | E | F |
| → ₆ | | A | | A | F | G |
| → ₆ | | B | | B | G | H |
| → ₆ | | C | | C | H | I |
| | | Etc. | | | | |
| 1 Dificuldade e recepção no solo = + 0,10 | | | | | | |
| | EC | | ↓ | Mesmo | D | E |
| | A | | ↓ | Mesmo | E | F |
| | B | | ↓ | Mesmo | F | G |
| | C | | ↓ | Mesmo | G | H |
| | Etc. | | ≡ | | | |
| 1 Dificuldade, mais distância, mais recepção no solo = 0,20 + 0,10 = + 0,30 | | | | | | |
| → ₆ | EC | | ↓ | Mesmo | F | G |
| → ₆ | A | | ↓ | Mesmo | G | H |
| → ₆ | B | | ↓ | Mesmo | H | I |
| | Etc. | | ≡ | | | |
| 2 Dificuldades | | | | | | |
| | A | | A | Mesmo | E | F |
| | B | | A | Mesmo | F | G |
| | B | | B | Mesmo | G | H |
| | Etc. | | | | | |
| 2 Dificuldades, com distância mínima de 6 metros, no mínimo = + 0,20 | | | | | | |
| → ₆ | A | | A | Mesmo | G | H |
| → ₆ | B | | A | Mesmo | H | I |
| → ₆ | B | | B | Mesmo | I | J |
| → ₆ | Etc. | | | | | |
| 2 Dificuldades e recepção no solo = + 0,10 | | | | | | |
| | A | A | ↓ | Mesmo | F | G |
| | B | A | ↓ | Mesmo | G | H |
| | B | B | ↓ | Mesmo | H | I |
| | Etc. | | ≡ | | | |
| 2 Dificuldades, mais distância, mais recepção no solo = 0,20 + 0,10 = + 0,30 | | | | | | |
| → ₆ | A | A | ↓ | Mesmo | H | I |
| → ₆ | B | B | ↓ | Mesmo | I | J |
| → ₆ | B | B | ↓ | Mesmo | J | K |
| | Etc. | Etc. | ≡ | | | |

Nota: EC – Elemento corporal

Notas para as trocas

1. Para que uma troca por lançamento da **corda** ou da **fita** seja válida, é necessário que o aparelho, na sua totalidade, durante um momento mais ou menos prolongado se encontre livre no espaço.

2. As trocas de uma **maça** por ginasta seguem as mesmas normas que para as trocas dos outros aparelhos.
3. Numa troca por lançamento da **fita**, o aparelho deve, de forma geral, ser recebido pela ponta do bastão. No entanto, é permitido receber voluntariamente o aparelho pela fita, desde que o aparelho seja recebido numa zona aproximadamente 50 cm, contado a partir do bastão.
4. As dificuldades de **equilíbrio** em troca não podem ser executadas durante o voo do aparelho, visto que não é possível executar movimentos técnicos.
5. A **recepção no solo**, bem como o lançamento ou a recepção de 2 **aparelhos durante uma troca**, contam apenas para a dificuldade corporal (D1) e não podem ser apresentados nem avaliados também na dificuldade de aparelho (D2).

1.5. PENALIZAÇÕES Juízes D1

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|--------------|------|------|--|
| | | | Mais de 14 dificuldades declaradas: 0.50 |
| | | | Ficha/exercício com menos de 6 dificuldades em troca |
| | | | Troca com mais de 2 dificuldades |
| | | | O valor da adição ou o valor de uma das dificuldades está incorrecto na ficha |
| | | | Mais do que uma “volta lenta” em 3 dificuldades sucessivas |
| | | | Se as 5 ginastas executam 3 ou mais dificuldades corporais diferentes |
| | | | Dificuldade mista não regulamentar |
| | | | Por cada dificuldade de nível B ou superior executada e não declarada na ficha |

1.6. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE CORPORAL (D1)

A juiz de dificuldade (D1) deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar se todas as dificuldades são executadas pela ordem correcta, e acrescentar, se necessário as dificuldades de nível B ou superior, não declaradas na ficha;
- O valor total da dificuldade (D1) é calculado pela adição do valor das dificuldades pela ordem de execução e até ao limite do número de dificuldades declaradas na ficha;
- Controlar se todas as ginastas do conjunto executam de **forma válida** as dificuldades;
- Atribuir a nota correspondente;
- Deduzir as penalizações.

2. DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

2.1. GENERALIDADES

- 2.1.1. Cada exercício de conjunto pode ter um valor de 10.00 pontos, no máximo, e um número não limitado de elementos com mestria de aparelho com ou sem lançamento, com ou sem colaboração entre ginastas, com risco e originalidades.
- 2.1.2. Os elementos com mestria, para serem válidos, devem ser realizados sem falta técnicas de aparelho. Numa combinação de diferentes critérios de mestria, a juiz deve anular toda a combinação se um elemento de aparelho for executado de forma incorrecta.
- 2.1.3. O princípio a respeitar é o da não sobreposição de mestrias ou de critérios. Isto é, o valor de uma mestria ou de um critério não pode ser atribuído 2 vezes.
- 2.1.4. Cada elemento com mestria conta apenas uma vez; assim, uma eventual repetição de forma idêntica (mesmo trabalho de corpo e de aparelho) não conta. Excepção: a sucessão de 2 ou 3 passagens iguais por dentro da corda ou do arco com saltos.
- 2.1.5. Todos os elementos de mestria podem ser do mesmo tipo e do mesmo nível para as 5 ginastas ou de tipos e de níveis diferentes. Contudo, é a ginasta que executa o elemento mais fácil que determina o valor para o conjunto.
- 2.1.6. Cada conjunto deve submeter antecipadamente e por escrito na ficha oficial de dificuldade a sucessão de elementos com mestria (D2), **na coluna da esquerda**, utilizando os símbolos correspondentes.
- 2.1.7. Se, na ficha, a adição do valor da dificuldade de aparelho ou o valor de um dos elementos de mestria estiver incorrecto: 0.30 de penalização.
- 2.1.8. As definições, normas e valores das mestrias encontram-se descritas a seguir nos parágrafos:

2.2. Colaboração entre as ginastas

2.3. Mestria sem lançamento

2.4. Mestria com lançamento






2.5. Risco

2.6. Originalidades de aparelho



2.2. COLABORAÇÃO ENTRE GINASTAS

- 2.2.1. Definição de colaboração: Ginastas, na totalidade ou em parte, em contacto directo ou por intermédio dos aparelhos, em deslocamento em formações, ou tipos de deslocamento diferentes.
- 2.2.2. Um elemento de colaboração pode ser realizado também utilizando um elemento de mestria com o sem lançamento, desde que a mestria seja realizada pelas 5 ginastas. O valor desta colaboração é determinado pelo valor da mestria mais o valor da colaboração. Por exemplo: uma escapada da corda em que a ponta é recebida pela companheira (as 5 ginastas ficam ligadas pelas cordas = colaboração sem lançamento (0.10) + escapada com dupla rotação da ponta da corda (0.20) = 0.30).
- 2.2.3. A colaboração pode ser organizada por subgrupos. No caso de um subgrupo executar uma colaboração com um valor diferente do outro subgrupo, é a colaboração de valor mais baixo que conta.


- 2.2.4. Nos critérios das colaborações de conjuntos, a “perda de contacto visual” durante o voo do aparelho significa a perda de contacto visual durante um ou mais movimentos de rotação/inversão do corpo e refere-se sempre ao aparelho a receber, que pode ser o próprio aparelho ou o aparelho que a ginasta recebe de outra companheira.






| Tipos de colaboração | Símbolo | Nº ginastas | Valor |
|--|--|---------------------|--------------|
| Sem lançamento | C | 5 | 0.10 |
| Com grande lançamento |  | 1 ou mais | 0.20 |
| Colaboração com trocas múltiplas com técnicas diferentes (sem ou com lançamento) | CC | 5 | 0.30 |
| Grande lançamento de 2 ou mais aparelhos simultaneamente pela mesma ginasta |  | 1 ou 2 | 0.30 |
| Com lançamento+risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo |  R1 ou 3 | 1 ou 2 3 ou mais | 0.30 0.40 |
| Com lançamento+risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo+ passagem sobre, por baixo ou através de 1 ou vários aparelhos ou companheiras durante o voo do aparelho |  RR1 ou 3 | 1 ou 2 3 ou mais | 0.50 0.60 |
| Com lançamento+risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo+ passagem através do aparelho em voo (aparelho não agarrado pela companheira nem pela própria ginasta) |  RRR1 ou 3 | 1 ou 2 3 ou mais | 0.70 0.80 |
| <i>Nº ginastas = número de ginastas que participam na acção de colaboração</i> | | | |

Notas:

- Colaboração,  **RR1 ou 3** passagem **sobre** colegas ou aparelhos: no momento da passagem da ginasta, o (s) aparelho (s), devem estar posicionados no mínimo à altura corresponde ao nível dos joelhos de uma ginasta em pé.
- Colaboração,  **RR1 ou 3** passagem **sob** colegas ou aparelhos: no momento da passagem da ginasta, o (s) aparelho (s), devem estar posicionados no mínimo à altura corresponde ao nível da altura de uma ginasta em pé

Nota respeitante aos pontos 1 e 2 :

Se a exigência de altura não for respeitada, a colaboração passa a ser uma colaboração do tipo  **R1 ou 3** (se ainda houver risco). No entanto, **a exigência da altura não se coloca se a ginasta ou o aparelho estiver em movimento.**


- Colaboração  **RRR1 ou 3** , significa que o critério “passagem através do aparelho em voo” deve ser acrescentado aos critérios do risco precedente.  **RR** Por consequência, uma simples passagem através do aparelho em voo, não é suficiente para ter um “grande risco”  **RRR**
- A colaboração com lançamento simultâneo pode ser combinada com cada uma das colaborações de risco. Neste caso o valor da colaboração é dado pela adição dos valores previstos pelos dois componentes. É necessário indicar na ficha os dois componentes   **R1** = 0.60


2.3. MESTRIA SEM LANÇAMENTO

Todos os elementos de mestria sem lançamento previstos para os exercícios individuais são também válidos para os exercícios de conjuntos. *Ver segunda parte, exercícios Individuais, 2.3. Mestria sem lançamento*


2.4. MESTRIA COM LANÇAMENTO


2.4.1. Todos os grandes e pequenos lançamentos, gerais e específicos de cada aparelho, previstos para os exercícios individuais, são válidos também para os exercícios de conjunto, com mais:

| MESTRIA com LANÇAMENTO | | |
|---|------|---|
|  | 0.10 | Sem mãos, com a ajuda de outro aparelho |


| MESTRIA com LANÇAMENTO (pequeno ou médio) | | |
|--|--|---------------------------------------|
|  | | Sem mãos, com ajuda de outro aparelho |

2.4.2. Todas as recepções dos grandes e pequenos lançamentos, gerais e específicos para cada aparelho, previstos para os exercícios individuais, são válidos também para os exercícios de conjunto, com mais



| MESTRIA com RECEPÇÃO | | |
|---|------|---|
|  | 0.10 | Sem mãos, com a ajuda de outro aparelho |

| MESTRIA com RECEPÇÃO (pequeno ou médio) | | |
|---|--|---------------------------------------|
|  | | Sem mãos, com ajuda de outro aparelho |



2.4.3. Mestria durante uma troca por lançamento



| MESTRIA com TROCA por lançamento | | |
|---|------|--|
|  | 0.10 | Elemento de rotação no eixo vertical ou horizontal do corpo, durante o voo do aparelho e imediata recepção |

Nota: Todos os elementos de mestria com lançamento são também válidos para as trocas e podem ser executadas pelas 5 ginastas ou por subgrupos. Por exemplo:

5 ginastas lançamento por trás das costas sem mãos   = 0.10+0.10

5 ginastas recepção durante um salto  = 0.10

3 ginastas  e 2 ginastas  = 0.10

2 ginastas  e 3 ginastas  = 0.10

Notas válidas para todos os LANAÇAMENTOS e RECEPÇÕES:

1. O critério “durante um elemento de rotação” aplicado aos saltos é apenas válido para os saltos com rotação de todo o corpo com mais de 180°
2. Pequenos e médios lançamentos: se uma das duas acções de lançamento ou de recepção apenas apresenta um critério, deverá ser avaliado pela adição com outra acção.
3. Todas as recepções que facilitem o controlo do aparelho (por exemplo: recepções e blocagem com a ajuda adicional da mão) anulam o elemento. Caso particular: a recepção da bola com 2 mãos (Ver parte 2. Individuais. Grupos Técnicos de Aparelho, Bola)


2.5. RISCO

Todos os elementos de risco previstos para os exercícios individuais são válidos também para os exercícios de conjunto. Ver Segunda Parte, Exercícios Individuais. Risco

2.6. ORIGINALIDADES DE APARELHO

- 2.6.1. Todas as originalidades corporais devem ser anunciadas antes dos campeonatos e são avaliadas pelo CT e pelas juízes durante o treino oficial. Depois do Campeonato, a federação deverá enviar à FIG os textos em 2 línguas (francês e inglês) com os desenhos das originalidades reconhecidas como válidas. Os conjuntos que não participem nos Campeonatos têm a possibilidade de enviar à FIG os vídeos da originalidade para avaliação. Contudo, estas originalidades apenas serão válidas para os torneios, salvo ratificação durante o primeiro campeonato em que a equipe participe.
- 2.6.2. Por cada na relação ginasta - aparelho: +0.10 (mais 0,10 em caso de risco, perda de contacto visual com o aparelho em voo)
- 2.6.3. Por cada nova relação e colaboração ginasta - aparelho e entre ginastas, o bónus de originalidade é atribuído de acordo com o tipo de colaboração:

| Tipo de colaboração | Valor da originalidade |
|--|------------------------|
| Sem lançamento | 0.10 |
| Com grande lançamento | |
| Colaboração com trocas múltiplas cm técnicas diferentes (sem ou com lançamento) | 0.20 |
| Grande lançamento de 2 ou mais aparelhos simultaneamente pela mesma ginasta | |
| Com lançamento + risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo | 0.30 |
| Com lançamento + risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo + passagem sobre, por baixo ou através de 1 ou vários aparelhos das companheiras durante o voo do aparelho | |
| Com lançamento + risco com perda de contacto visual com o aparelho durante o voo + passagem através do aparelho em voo (aparelho não agarrado nem pela companheira nem pela própria ginasta) | |
| | 0.40 |

- 2.6.4. Uma vez aprovadas, os elementos de originalidade devem ser assinaladas na ficha com o símbolo  e o valor aprovado (+0.30) à esquerda da escrita simbólica da referida mestria, colaboração ou risco, na coluna da esquerda (D2)

- 2.6.5. Se o elemento original não for executada de forma válida ou não for executado da forma prevista tal como foi aprovado, o elemento perde todo o seu valor (elemento + originalidade = 0.00)

2.7. AVALIAÇÃO DA DIFICULDADE DE APARELHO (D2)

A juiz de dificuldade de aparelho (D2) deve proceder da seguinte forma:

- Seguir e controlar todos os elementos de acordo com a ordem de execução;
- Controlar que o conjunto executa de forma válida os elementos declarados;
- Atribuir a nota correspondente
- Deduzir as penalizações

2.8. PENALIZAÇÕES DAS JUÍZES D2

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|--------------|------|------|---|
| | | | Na ficha valor da adição ou o valor de uma das dificuldades de aparelho ou de uma mestria está incorrecto |

ARTÍSTICO (A)

1. COMPOSIÇÃO DE BASE

O objectivo principal da componente artística dum exercício de GR é do levar emoção aos espectadores e de mostrar uma ideia de expressão que se traduz dos três aspectos seguintes: acompanhamento musical, imagem artística e expressividade plástica (**Coreografia**).

O Artístico tem um valor máximo de **10.00 pontos**

2. MÚSICA – GENERALIDADES

- 2.1. Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical. São toleradas curtas pausas voluntárias motivadas pela composição.
- 2.2. Um exercício voluntariamente executado durante uma parte importante ou na totalidade sem acompanhamento musical não será avaliado. No caso da interrupção ser da responsabilidade da organização, o conjunto fica autorizado a repetir o exercício.
- 2.3. A música pode ser interpretada por um ou mais instrumentos, com a voz desde que utilizada como um instrumento (sem palavras). Todos os instrumentos são autorizados com a condição que exprimam uma música com as características necessárias a um acompanhamento dum exercício de GR: claro e bem definido na sua estrutura.
- 2.4. O exercício pode ser acompanhado por um músico, ou por uma gravação em CD.
- 2.5. Condições a respeitar para a gravação
 - No início é permitida a gravação dum sinal sonoro, mas não é permitida a gravação nem do nome da ginasta nem do aparelho utilizado;
 - Para cada exercício deverá ser utilizada um CD diferente;
 - O registo deve ser realizado no início do CD;
 - No CD devem figurar:
 - O nome da ginasta e as 3 letras maiúsculas utilizadas pela FIG para designar o país da ginasta
 - Um desenho representando o aparelho utilizado
 - A duração da música
 - O nome dos ou dos autores e da ou das músicas utilizadas
- 2.6. As características do acompanhamento musical determinam a estrutura e o traço característico da composição coreográfica.
- 2.7. A música dum exercício deve ter carácter coerente com o desenvolvimento do exercício e um ritmo bem marcado, claro e eficaz a fim de acompanhar o ritmo dos movimentos da ginasta.
- 2.8. É obrigatória a existência de uma harmonia muito estreita entre o carácter e o ritmo da música e o dos movimentos incluídos no exercício.
- 2.9. Uma música que esteja de acordo com o exercício apenas no início e no fim do exercício é considerada com “música de fundo”.
- 2.10. A pode ser composta expressamente para o exercício ou pode ser produzida a partir da utilização ou da modificação (arranjo) duma música já existente.

- 2.11. De qualquer forma, a música deverá possuir uma unidade, não devendo ser uma justaposição de fragmentos musicais diversos sem ligação entre eles

3. COREOGRAFIA

3.1. GENERALIDADES

- 3.1.1. A coreografia é caracterizada por uma ideia guia realizada por um discurso motor **unitário** do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho. Uma composição não deverá ser uma simples sucessão de dificuldades.
- 3.1.2. Deverá existir uma utilização suficiente de ligações técnicas, estéticas e emocionais em relação com a música, de forma a ajudar a desenvolver o tema do exercício.
- 3.1.3. As dificuldades corporais devem ser repartidas ao longo de todo exercício de forma homogénea.
- 3.1.4. O encadeamento dos exercícios deve ser lógico: a passagem de um movimento a outro deve ser uma continuidade e não uma justaposição.
- 3.1.5. A superfície do praticável deverá ser utilizada na sua totalidade.

3.2. RELAÇÃO E COLABORAÇÃO ENTRE AS GINASTAS

- 3.2.1. A característica típica do exercício de conjunto é a participação de cada ginasta no trabalho de conjunto de forma homogénea e com espírito colectivo. A composição deve ser concebida de forma que a ideia de colaboração de todas as ginastas em todas as partes do exercício seja bem visível.
- 3.2.2. Cada composição deve incluir diferentes elementos de “relação entre ginastas” e de “trabalho de grupo” para além das relações estabelecidas para as trocas de aparelho, bem como diferentes tipos de organização do trabalho colectivo:
- a) no caso de movimentos iguais para todas as ginastas:
 - organização com execução sincronizada
 - organização com execução em rápida sucessão
 - organização com execução em “canon”
 - organização com execução por “contraste”
 - b) no caso de movimentos diferentes para todas as ginastas ou por subgrupos:
 - organização com execução “coral”
 - organização com execução em colaboração

Nenhum destes tipos de trabalho deve ser predominante.

- 3.2.3. Os elementos de colaboração com ou sem contacto corporal são aqueles em que o êxito da cada ginasta depende da boa coordenação com a sua companheira (ex.: passar através ou sobre o aparelho numa companheira em movimento), O exercício de conjunto que, na sua composição, não exprima de forma suficiente este princípio de cooperação (5 elementos no mínimo) perde o seu valor (*ver quadro de penalizações*).
- 3.2.4. Os elementos que incluam uma relação entre as ginastas devem ser escolhidos respeitando as características essenciais da Ginástica Rítmica, a saber:
- o manejo dos aparelhos
 - a estética gímnica
- 3.2.5. Critérios gerais para avaliar os elementos interditos:

- Todas as acções executadas ou todas as posições mantidas em apoio sobre uma ou mais companheiras, sem contacto com o solo por um tempo prolongado

Nota: “Tempo prolongado” significa executar 3 ou mais movimentos sucessivos ou executar uma paragem superior a 2 segundos na posição.

3.2.6. Como consequência, todos os elementos tais como:

- Suportar uma ginasta apoiada sobre os braços ou outra parte do corpo
- Arrastar uma ginasta no solo por mais de um ou dois passos
- Marchar (mais do que um apoio) sobre uma ou mais ginastas reunidas
- Formar pirâmides
- Executar uma ou mais cambalhotas sobre uma ou mais companheiras, sem contacto com o solo,

Não devem ser utilizados porque não correspondem ao espírito da GR.

3.2.7. Estes elementos interditos são penalizados da seguinte forma (*Ver tabela de Penalizações*):

- a) Um mesmo elemento realizado simultaneamente pelas 5 ginastas ou por subgrupos, conta como 1 elemento.
- b) um mesmo elemento realizado em sucessão por cada uma das 5 ginastas ou por subgrupos, conta como 1 elemento.
- c) Um elemento realizado por diferentes subgrupos em momentos diferentes da composição, é considerado como uma repetição; é, em consequência, contado cada vez como um elemento.
- d) No entanto, elementos diferentes realizados por um grupo de ginastas contam como um elemento.

3.2.8. Por outro lado, estão autorizados:

- a) Os elementos de colaboração em que uma ou mais ginastas realizam directamente ou com a ajuda dos aparelhos a impulsão inicial para o movimento de uma ou várias companheiras (movimentos de rotação, saltos, etc.).
- b) Os elementos passivos passageiros com ajuda da(s) companheira(s) sem deslocamento ou com um ou dois passos no máximo.

3.3. FORMAÇÕES

3.3.1. Cada exercício deve comportar 6 formações diferentes, no mínimo

3.3.2. As formações podem ser realizadas pelo conjunto das 5 ginastas, bem como por diferentes possibilidades de organização em subgrupos.

3.3.3. As ginastas não devem permanecer muito tempo na mesma formação

3.3.4. A composição do exercício de conjunto deve utilizar toda a superfície do praticável para permitir variedade nas formações, diferença de amplitude (formações fechadas e formações amplas), diferentes colocações no praticável, utilização de diferentes direcções

3.4. ESCOLHA DE ELEMENTOS DE APARELHO

3.4.1. A característica específica de cada aparelho deve ser respeitada.

3.4.2. Para cada grupo técnico deve ser executado, no mínimo, um elemento à escolha.

- 3.4.3. Os aparelhos devem estar sempre em movimento durante o exercício: movimentos técnicos com uma grande variedade de formas, de amplitudes, de direcções, de planos, de velocidades. Os aparelhos devem ser utilizados da forma a mais variada possível.
- 3.4.4. Nos caso particular dos lançamentos, estes devem ser os mais variados possível, no que diz respeito ao plano/direcção, nível ou modalidades de mestria:
- Nenhum dos planos possíveis para cada tipo de aparelho em voo (vertical, horizontal, oblíquo, rotação) combinados em diferentes direcções (à frente, atrás, lateralmente, curvilíneo),
 - Nenhum nível da posição da ginasta que lança (de pé, no solo, em voo),
 - Nenhuma das modalidades de mestria previstas para os lançamentos ou recepções, Deve ser predominante no exercício (não mais de 2 vezes o mesmo aspecto repetido de forma idêntica). Cada tipo de predominância será penalizado.
- 3.4.5. Os aparelhos não deverão ser utilizados como elemento decorativo; devem, pelo contrário, serem incluídos nos movimentos corporais: os elementos não técnicos e decorativos autorizados para as ginastas individuais não são autorizados para as ginastas de conjunto. Contudo, é possível efectuar elementos originais, estéticos e coreográficos, com a condição que estes elementos tenham uma duração muito curta, e que um eventual estatismo das ginastas ou dos aparelhos não se prolongue por mais de 3 movimentos e que sejam coordenados com um trabalho de grupo e de colaboração.

3.5. ESCOLHA DOS ELEMENTOS CORPORAIS

- 3.5.1. As normas gerais previstas para os exercícios individuais são válidas, com excepção do § 3.2. (*ver Segunda Parte, Exercícios Individuais – Artístico*).
- 3.5.2. Para os conjuntos existe, ainda, a seguinte norma:
- O grupo corporal obrigatório de cada aparelho não é exigido para o exercício de conjunto
 - No mínimo, um elemento à escolha de cada grupo corporal deve ser executado

3.6. ELEMENTOS PRÉ-ACROBÁTICOS

- 3.6.1. Todas as normas previstas para os exercícios individuais são, também, válidas para os conjuntos (*ver Segunda Parte, Exercícios Individuais – Artístico*)
- 3.6.2. Os acrobáticos numa composição são contados da seguinte forma:
- a) um mesmo elemento realizado simultaneamente pelas 5 ginastas ou por subgrupos, conta como 1 elemento.
 - b) um mesmo elemento realizado em sucessão por cada uma das 5 ginastas ou por subgrupos, conta como 1 elemento.
 - c) Um elemento realizado por diferentes subgrupos em momentos diferentes da composição, é considerado como uma repetição; é, em consequência, contado cada vez como um elemento.
 - d) No entanto, elementos diferentes realizados por um grupo de ginastas contam como 1 elemento.

3.7. VARIEDADE

3.7.1. A variedade deve incluir os seguintes aspectos:

- a) o dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos)
- b) a utilização do espaço
 - direcções
 - trajectórias
 - níveis de altura
 - modalidades de deslocamento

4. PENALIZAÇÕES DAS JUIZES A

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|--------------------------------------|---|--|---|
| Composição musical | | Ausência de unidade entre os diferentes trechos musicais | |
| | | A música é interrompida de forma brutal no final | |
| | Ausência de harmonia no carácter para cada sequência de movimentos com a música (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| | Ausência de harmonia no ritmo para cada sequência de movimentos com a música (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | Música de fundo: 2.00 |
| COREOGRAFIA | Interrupção na lógica de encadeamento dos movimentos: 0.10 cada vez | Repartição não homogénea das dificuldades | Insuficiência de ligações técnicas, estéticas e emocionais em <u>relação com a música</u> (falta de unidade): 0.50 |
| Colaboração entre as ginastas | | Por cada elemento de colaboração em falta (para além das trocas) | |
| | | | Elemento com contacto corporal não autorizado |
| Relação entre as ginastas | Ausência de variedade na organização do trabalho colectivo | | |
| Formações | | | Ausência duma formação |
| | | Paragem prolongada numa formação | |
| | Variedade insuficiente nos desenhos | | |
| | Variedade insuficiente na amplitude | | |
| | | Ocupação insuficiente do praticável | |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|---|---|--|---|
| Escolha de elementos corporais e de aparelho | Ausência dum grupo aparelho ou corporal | Falta de variedade dos movimentos técnicos: formas, amplitudes, direcções, planos, velocidades | |
| | Falta de equilíbrio na utilização dos grupos técnicos ou corporais | | |
| | Variedade insuficiente na utilização do corpo | Insuficiente participação de todo o corpo nos elementos (utilização segmentar do corpo) | Insuficiência de movimentos com a participação de todas as partes do corpo (tronco, cabeça, pescoço, braços, mãos) – falta de expressão plástica): 0.50 |
| | Falta de variedade nos lançamentos/ recepções: mais de 2 lançamentos/ recepções no mesmo plano/direcção ou no mesmo nível ou com a mesma modalidade: 0.10 por cada predominância | | |
| | Elementos inestéticos | Composição sem carácter gímnico | |
| Elementos pré-acrobáticos ou semelhantes | | Elemento acrobático autorizado executado com técnica não autorizada | |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|---|-------------|---|--|
| Variedade na utilização do espaço (UDE) e no dinamismo | | Por cada repetição dos elementos pré-acrobáticos autorizados, isolados ou em combinação | |
| | | Elementos pré-acrobáticos não autorizados | |
| | | Elemento pré-acrobático executado sem ligação com o aparelho | |
| | | Ausência de variedade na UDE: direcções | |
| | | Ausência de variedade na UDE: trajectórias | |
| | | Ausência de variedade na UDE: níveis de altura | |
| | | Ausência de variedade na UDE: modalidades de deslocamento | |
| | | | Ausência de variedade do dinamismo (velocidade e intensidade dos movimentos) |
| No fim do exercício | | | Ausência de contacto com o aparelho no final do exercício (falta de composição) |
| Caso Particular | | | Abandono de uma ginasta: Na 1ª parte: 2.00 Na 2ª parte: 1.00 |

5. AVALIAÇÃO DO ARTÍSTICO (A)

A juiz de Artístico deve anotar todas as faltas da composição e dar o total das penalizações

EXECUÇÃO (E)

Nota: As faltas de execução devem ser penalizadas por cada vez e por cada elemento em falta, salvo no caso das penalizações globais.

| 1. MÚSICA E MOVIMENTO | | | |
|-----------------------------------|--|------|--|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
| Música – movimento (Cada ginasta) | Falta de sincronização entre o ritmo individual e o do conjunto. | | Ausência de concordância música – movimento no final do exercício: 0.50 |
| | | | Ausência de concordância música – movimento no final do exercício em consequência de uma perda de aparelho: 0.30 (mais a perda) |

| 2. FALTAS DE CONJUNTO | | | |
|---------------------------|--|------|---|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
| Sincronização e harmonia | Falta de sincronização na velocidade ou amplitude ou intensidade de expressão (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| Formações e deslocamentos | Alteração da formação | | |
| | Imprecisões na direcção e na forma dos deslocamentos | | |
| | | | Colisão entre as ginastas (mais as consequências) |

Nota: A ausência de amplitude dum elemento corporal ou a diferente forma dum movimento de aparelho de uma ou mais ginastas causa uma alteração da harmonia geral ou na sincronização. Assim, independentemente da falta técnica ou não, existe penalização.

| 3. TÉCNICA COM O APARELHO (GENERALIDADES) | | | |
|---|------|------|---|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
| Perda e recuperação (cada ginasta) | | | Perda e recuperação imediata |
| | | | Perda e recuperação com pequeno deslocamento (1-3 passos) : 0.50 |
| | | | Perda e recuperação após grande deslocamento (4 passos ou mais) 0.70 |
| | | | Perda do aparelho e utilização do aparelho de substituição: 0.50 |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|---|--|--|--|
| Técnica de aparelho (cada ginasta) (cada vez) | Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 1 passo | | Trajectória imprecisa e recepção durante o voo com 2 ou mais passos |
| | Recepção incorrecta ou com a ajuda de uma mão ou do corpo | | |
| | Contacto involuntário com o corpo com alteração da trajectória | | |
| | | | Estatismo do aparelho quer durante as colaborações quer no início do exercício |
| | | | Colisão os aparelhos (mais as consequências) |
| CORDA | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto: quer na amplitude, ou na forma ou no plano, corda não agarrada pelas pontas (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| | | | Nó da corda (cada ginasta) |
| Perda duma ponta da corda (cada ginasta) | | Perda duma ponta da corda com paragem do exercício | |
| Enrolamento involuntário (cada ginasta) | | | Em volta do corpo ou de um segmento, com interrupção do exercício |
| Saltos e saltitares (cada ginasta) | | Tropeçar na corda | |
| ARCO | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto: alteração do plano de trabalho - vibrações (cada vez até um Max. de 1.00 ponto) | | Manejo incorrecto numa grande parte do exercício: 0.50 |
| Rolamentos | | Rolamento incorrecto com ressalto | |
| | | Rolamento involuntariamente incompleto no corpo com ressalto | |
| Rotações | | Deslizamento para o ante braço | Deslizamento para o braço |
| Lançamento e recepção | Rotação irregular no eixo vertical | Recepção: contacto com o ante braço | Recepção: contacto com o braço |
| Passagem através | | Tropeçar no arco | |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|---|--|--|---|
| BOLA | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto e bola apoiada contra o antebraço ou bola agarrada (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| Rolamento | | Rolamento incorrecto com ressalto | |
| | | Rolamento involuntariamente incompleto | |
| MAÇAS | | | |
| Técnica de base | Manejo incorrecto (ver pequenas faltas específicas abaixo) (cada vez até um Max. de 1.00 ponto) | | |
| Pequenos círculos e moinhos | Movimentos irregulares e interrupção do movimento | | |
| | Braços demasiado afastados nos moinhos | | |
| Lançamento e recepção | Alteração do sincronismo da rotação das maçãs durante o voo | | |
| Movimentos assimétricos | Falta de definição nos planos de trabalho | | |
| Perda e recuperação das 2 maçãs (cada ginasta) | | | Perda das 2 maçãs e recuperação imediata: 0.40 |
| | | | Perda das 2 maçãs e recuperação com deslocamento (1-3 passos): 0.60 |
| | | | Perda das 2 maçãs e recuperação com grande deslocamento (4 ou mais passos): 0.80 |
| | | | Perda das 2 maçãs no final do exercício: 0.60 |

| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais |
|---------------------------------|--|--|--|
| FITA | | | |
| Técnica de base | Alteração do desenho (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| | Manejo incorrecto: transmissão imprecisa, bastão agarrado involuntariamente pelo centro, ligação incorrecta entre desenho, estalos da fita (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | |
| | | Nó sem interrupção do exercício 0.05 (cada ginasta) | Nó com interrupção do exercício (cada ginasta) |
| Serpentinas e espirais | Ondulações ou argolas insuficientemente fechadas | | |
| | Ondulações sem a mesma amplitude (altura, comprimento) | | |
| Enrolamento involuntário | | | Em torno do corpo ou dum segmento com interrupção do exercício |
| Lançamentos e escapadas | | A ponta da fita fica involuntariamente no solo | |

| 4. TÉCNICA CORPORAL | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--|
| Penalizações | 0.10 | 0.20 | 0.30 e mais | |
| Generalidades | Movimento incompleto | | | |
| | Deslocamento involuntário sem lançamento: ajuste da posição no praticável | | | |
| | Postura incorrecta dum segmento durante um movimento (cada vez até um máximo de 1.00 ponto) | | | |
| | Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento (cada ginasta) | Perda de equilíbrio: movimento suplementar com deslocamento (cada ginasta) | | |
| | | | Perda de equilíbrio com apoio de 1 ou 2 mãos ou apoio sobre o aparelho: 0.50 (cada ginasta) | |
| | | | Perda total de equilíbrio com queda: 0.70 (cada ginasta) | |
| No início do exercício | | | Ginasta(s) sem aparelho por mais que 4 movimentos | |
| | | | Estatismo da(s) ginasta(s) ou dos aparelhos por mais que 4 movimentos | |
| Durante o exercício | | | Ginasta com mais do que um aparelho durante um tempo prolongado | |
| | | | 2 ou mais aparelhos agarrados por uma ginasta sem manejo | |
| | | | Elementos de colaboração: estatismo dum ginasta ou dum aparelho por mais que 3 movimentos | |
| | | | Postura incorrecta durante uma grande parte do exercício: 0.50 | |
| Salto | Falta de amplitude na forma | Recepção pesada | | |
| Equilíbrios | Falta de amplitude na forma | Forma não definida e mantida | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| Pivots | Falta de amplitude na forma | Forma não definida e fixa | |
| | | Apoio do calcanhar durante uma parte da rotação | Eixo do corpo não vertical e terminar a rotação com um passo |
| | Deslocamento do ponto de apoio durante a rotação | Saltitar durante a rotação | |
| Elementos de flexibilidade | Falta de amplitude na forma | Falta de continuidade no movimento: interrupção irregular | Eixo do corpo não vertical e terminar a rotação com um passo |
| Elementos acrobáticos | | Imprecisão no plano ou direcção | |
| | | Técnica de execução incorrecta | |

Nota:

1. *As faltas de execução são normalmente por cada ginasta; todas as outras faltas em que não está especificado a negrito, são penalizações globais aplicadas independentemente do número de ginastas (de 1 a 5).*
2. **Estatismo do aparelho:** *os aparelhos não podem ser simplesmente agarrados nem servir de apoio para uma ginasta ou companheira, nem ser colocados imóveis no solo. (Ver também Segunda Parte – Exercícios Individuais, Execução)*
3. **Estatismo da ginasta:** *a Ginasta não deve ficar imobilizada quando, momentaneamente não estiver em contacto com o aparelho ou enquanto espera que a companheira execute ou termine a sua acção. (Ver também Segunda Parte – Exercícios Individuais, Execução).*
4. **Música – Movimento:** *O conjunto deve evoluir no seu exercício numa harmonia estrita entre o carácter e o ritmo de cada uma das sequências de movimentos. A duração e sequência são determinadas pela estrutura escolhida para a composição musical.*

5. AVALIAÇÃO DA EXECUÇÃO











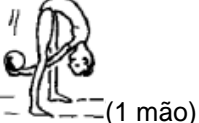
Cada juiz de execução (E) deve anotar todas as faltas de execução e atribuir o total das penalizações.

4ª Parte









Anexo

ANEXO 1 – EXEMPLOS DE RECEPÇÕES



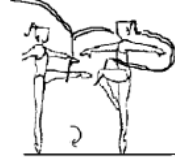





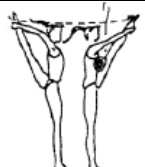

Recepções atrás das costas ou fora do campo visual com a(s) mão(s).

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| | | |  (1 mão) | |




Exemplos de recepções atrás das costas ou fora do campo visual sem mãos

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|---|------|---|---|
|  |  | |  |  |
|  |  | |  |  |


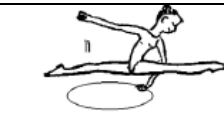



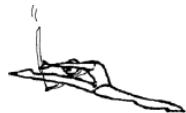





Exemplos de recepções sem mãos

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Exemplos de recepções mistas (mão e uma parte do corpo)

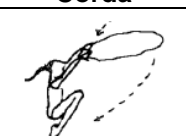

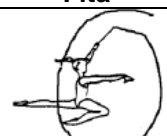
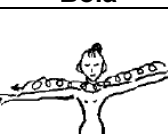

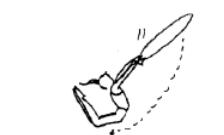

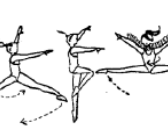

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|------|---|------|---|
|  | |  | |  |

Exemplos de recepções por baixo numa perna durante um salto

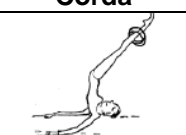

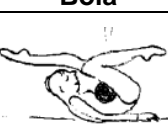
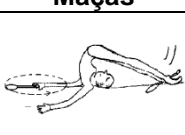
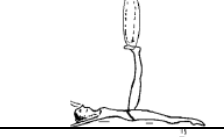

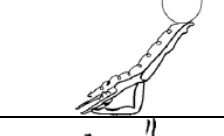
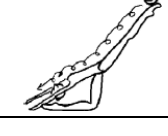

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| | | |  | |

Recepções específicas segundo os aparelhos:

- **Corda:** recepção e passagem através da corda durante o mesmo tempo de voo
- **Arco:** Igual a corda e mais recepção directa com rolamento
- **Fita:** Igual a corda
- **Bola:** recepção directa com rolamento

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|---|---|---|-------|
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
| |  | | | |

Exemplos de recepções deitado no solo ou com o corpo invertido sem ajuda das mãos

| Corda | Arco | Fita | Bola | Maças |
|---|---|------|---|---|
|  |  | |  |  |
| |  | |  | |
| |  | |  | |
| |  | | | |