



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CÓDIGO PONTUAÇÃO ADAPTADO

1ª DIVISÃO

(Iniciadas e Juvenis)

2025-2028

NOTAS INTRODUTÓRIAS:

1. O Código de Pontuação Adaptado da 1ª divisão é igual para as ginastas iniciadas e juvenis, salvo situações expressamente assinaladas.
2. Quando uma ginasta realiza um exercício com número reduzido de elementos é lhe atribuída uma penalização de acordo com a tabela abaixo:

Exercício curto	
Nº de elementos	Penalização (dedução neutra)
6 - 8	0,00pts
5	4,00pts
3 - 4	6,00pts
1 - 2	8,00pts
0	10,00pts

3. O Valor Adicional é atribuído independentemente de o elemento ou ligação ser realizado com sucesso ou com queda.
4. Aplicam-se igualmente as Bonificações do Código FIG, apenas em casos de execução sem queda.

Cada valor adicional apenas é contabilizado uma vez, salvo exceções assinaladas

SALTOS

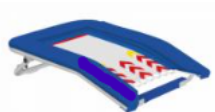
Altura da Mesa de Saltos

Iniciadas: 1,10m ou 1,20m

Juvenis: 1,20m ou 1,25m

Regras gerais

- As ginastas que executem saltos com mortal no 2º voo, podem utilizar um trampolim elástico



Exemplo de trampolim a usar

- Bónus de 0,5 (adicional ao bónus do código FIG) quando os saltos são de grupos diferentes com mortal no 2º voo

Saltos (valores adicionais)

- Salto 1.40 (Rondada-flic para a mesa – 2º voo só repulsão) 2,40pts.
- Os saltos do grupo IV do código FIG (Yurchenko) têm o mesmo valor de dificuldade dos saltos com segundo voo igual do grupo III (Tsukahara)

Classificação

Aplicam-se a seguintes regra:

- Para classificação de All-around e equipas considera-se 1º salto
- Para classificação de aparelho considera-se média dos 2 saltos (aplicam-se as mesmas regras que o código FIG para juniores, ou seja, saltos devem ser diferentes)

Nota:

As ginastas iniciadas que fizerem o 1º salto nulo, podem repetir uma vez o salto, para efeitos de contabilização de nota para all-around e/ou equipa.

Nestes casos as ginastas não podem efetuar um terceiro salto para efeitos de classificação no aparelho e têm uma penalização, à nota final, de 1,00 pontos no salto contabilizado.

PARALELAS ASSIMÉTRICAS

Exigências:

- 1- Uma passagem entre os dois banzos do código FIG
- 2- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo B
- 3- Gigante
- 4- Elemento com rotação longitudinal 360° em pino

Elementos adicionais:

Pés e mãos com meia volta, não precisa de ir à horizontal - valor "A"

Remontar (½ gigante) - valor "A"

Balanço para pôr os pés - valor "A"

Valor adicional:

- Uma passagem de sentido diferente à realizada na exigência nº1 – 0,50 pts
- Elemento próximo (grupo 2-4-5) mínimo "C" – 0,30pts (pode ser utilizado para cumprimento da exigência nº2)
- Qualquer elemento, mínimo B, realizado com pega dorsal ou cubital – 0,50 pts
- Elemento de voo no mesmo banzo – 0,50 pts (cada vez)
- Saída de mortal empranchado à frente ou atrás – 0,3 pts
- Saída "B" ou superior – 0,50 pts

TRAVE

Exigências:

- 1- Pivot (grupo 3) ou rolamentos (de acordo com código FIG – ponto 12.3)
- 2- Série gímnica que inclui salto com afastamento de pernas de 180° (ântero-posterior, lateral ou carpa)
- 3- Elementos acrobáticos em diferentes direções
- 4- Série acrobática com dois elementos de voo

Valor adicional:

- Realização de série acrobática de dois elementos de voo em que um é um mortal – 0,50pts
- 2 ou mais elementos de valor D ou superior (0,50pts cada). Excetuando mortais à frente de entrada ou na trave. O valor adicional é dado a partir do 2º elemento, ou seja, ao 1º elemento não é atribuído esta bonificação
- Saída "C" ou superior – 0,50 pts

SOLO

No Solo pode utilizar-se um tapete de receção, sem penalização, para ginastas que realizem duplos mortais ou duplas piruetas. O tapete não se pode deslocar durante o exercício e mais nenhuma linha acrobática pode ter receção para o tapete. Caso a ginasta não realize o duplo ou a dupla será penalizada de acordo com o código FIG.

Uma linha acrobática consiste numa ligação de, no mínimo, dois elementos acrobáticos em que um é obrigatoriamente um mortal.

Exigências:

- 1- Passagem de dança (de acordo com o código FIG)
- 2- 2 linhas acrobáticas com mortais em diferentes direções *
- 3- Mortal rotação no eixo longitudinal (pirueta min. 360°)
- 4- Pivot: mínimo B OU Gímnico: mínimo C**

*não contam para cumprimento da exigência 2: roda sem mãos, flic à frente sem mãos, mortal árabe

** pode fazer parte da exigência nº1

Máximo: 3 linhas acrobáticas

Valor adicional:

- Linha acrobática com dois mortais diferentes e seguidos (um deles deve ser mínimo "B") – 0,50pts
- Mortal atrás com rotação longitudinal $\geq 720^\circ$ – 0,30pts
- Qualquer elemento acrobático igual ou superior a "D" – 0,5pts (cada vez)