

SECÇÃO 6 - Ginástica Acrobática
V.31.01.2024

Conteúdo

SECÇÃO 6 - Ginástica Acrobática.....	1
1. Programação Anual.....	3
2. Diagramas de Competição.....	3
3. Músicas	4
4. Medições.....	4
5. Equipamento de Competição.....	4
6. Especialidades3.....	4
7. Acesso aos Escalões e Categorias.....	4
8. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior.....	5
9. Resumo dos Programas Técnicos	6
10. Regras gerais para a Base	7
11. Requisitos Específicos - Infantil	8
12. Requisitos Específicos - Iniciados	9
13. Requisitos Específicos - Juvenil	9
14. Requisitos Específicos - Júnior.....	10
15. Requisitos Específicos - Sénior	11
16. Regras Gerais 2ª Divisão.....	11
17. Requisitos Específicos - Iniciado	13
18. Requisitos Específicos - Juvenil	14
19. Requisitos Específicos – Júnior e Sénior.....	15
20. Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão	15
21. Bónus.....	16
22. Competições	16
23. Regras de Desempate	22
24. Glossário	23
25. Anexo 1	24

1. Programação Anual

Competição	Escalões / Categorias		Programa
Taça de Portugal	<ul style="list-style-type: none"> Juvenil Júnior Sénior 	<ul style="list-style-type: none"> Júnior Elite Sénior Elite 	1º Divisão
	<ul style="list-style-type: none"> Iniciados Juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> Júnior Sénior 	2ª Divisão
Campeonato Nacional - 1ª Divisão	<ul style="list-style-type: none"> Juvenil Júnior Sénior 	<ul style="list-style-type: none"> Júnior Elite Sénior Elite 	1ª Divisão
Campeonato Nacional - 2ª Divisão	<ul style="list-style-type: none"> Iniciados Juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> Júnior Sénior 	2ª Divisão
Campeonato Nacional - Base	<ul style="list-style-type: none"> Iniciado Juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> Júnior Sénior 	Base
Campeonato Nacional de Infantis	<ul style="list-style-type: none"> Infantil 		Base

2. Diagramas de Competição

2.1. Os diagramas têm de ser realizados e submetidos através do Acro Companion (<https://acro-companion.com>) até à 6ª feira da semana anterior à realização da prova, devidamente identificados de acordo com o exemplo abaixo.

2.2. Para a 2ª Divisão durante este ano é necessário usar o diagrama FGP, ou alternativa se assim o entenderem usar diagramas Acro Companion. A data-limite de envio é até à 6ª feira da semana anterior à realização da prova, devidamente identificados de acordo com o exemplo abaixo, para o email ctacrobatica@ginastica.org

2.3. É aplicada 1 penalização de 0,3 pts, aos diagramas que forem submetidos fora da data-limite indicada nos pontos anteriores.

BASE	
Infantil	INF
Iniciado	INIC B
Juvenil	JUV B
Júnior	JUN B
Sénior	SEM B

2ª DIVISÃO	
Iniciado 2ª Divisão	INI 2ª
Juvenil 2ª Divisão	JUV 2ª
Júnior 2ª Divisão	JUN 2ª
Sénior 2ª Divisão	SEN 2ª

1ª DIVISÃO	
Juvenil	JUV
Júnior	JUN
Sénior	SEN
Júnior Elite	JUN E
Sénior Elite	SEN E

ESPECIALIDADES	
Pares Femininos	PF
Pares Masculinos	PM
Pares Mistos	PMx
Grupos Femininos	GF
Grupos Masculinos	GM

EXERCÍCIO	
Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

3. Músicas

- 3.1. O envio das músicas apenas em formato MP3 é efetuado via <https://wettransfer.com/> para bernardo.tomas@ginastica.org até às 13h00 da 2ª feira anterior à realização da prova, identificadas com a nomenclatura dos diagramas.
- 3.2. Os treinadores têm de ser portadores de 1 "pen drive" com as músicas da competição identificadas com a nomenclatura dos diagramas. Caso seja necessário a utilização da mesma durante a competição e a mesma não seja entregue de imediato na mesa de organização, é aplicada uma penalização de 0.3 ao exercício em causa.

4. Medições

- 4.1. O período de medições será indicado na circular de prova.
- 4.2. Todos os P/G têm de ser sujeitos à verificação.

5. Equipamento de Competição

- 5.1. Os praticáveis para as competições (com placas de amortecimento), têm a dimensão total de 14x14m, com a área de competição delimitada de 12x12m. A zona de segurança recomendada é de 2m em torno do praticável.
- 5.2. Para competições do escalão Infantil, não é obrigatório a utilização de praticável com placas de amortecimento, têm a dimensão total de 14x14m, com a área de competição delimitada de 12x12m. A zona de segurança recomendada é de 2m em torno do praticável.

6. Especialidades³

- Pares Femininos (PF)
- Pares Masculinos (PM)
- Pares Mistos (PMx) – Base ♂ e volante ♀
- Grupos Femininos (GF)
- Grupos Masculinos (GM)

7. Acesso aos Escalões e Categorias

(não dispensa a consulta do Regulamento Geral e de Competições)

Escalão	Idades
Infantil	6 – 13 anos
Iniciado Base	8 – 15 anos
Juvenil Base	9 – 16 anos
Júnior Base	10 -18 anos
Sénior Base	≥ 12 anos

Escalão	Idades
Iniciado 2ª Div	8 – 15 anos
Juvenil 2ª Div	9 – 16 anos
Júnior 2ª Div	10 -18 anos
Sénior 2ª Div	≥ 12 anos

Escalão	Idades
Juvenis 1ª Div.	11 – 16 anos
Júnior 1ª Div	12 – 19 anos*
Sénior 1ª Div.	≥ 14 anos

Categoria	Idades
Júnior Elite	12 – 19 anos*
Sénior Elite	≥ 14 anos
Notas mínimas de acesso	

* ≠ de 6 anos. 7 para masculinos

- 7.1. Um P/G que inicie a época num escalão, pode progredir para 1 escalão superior, pode progredir da Base para a 2ª Divisão, para a 1ª Divisão ou integrar 1 categoria Elite.
- 7.2. Quando se verificar uma das alterações acima indicadas, o P/G não pode retroceder para um escalão inferior ou retroceder da 1ª divisão para a Base na mesma época desportiva.
 - Exp. 1 - 1 par feminino juvenil base pode progredir para júnior base, ou juvenil de 1º divisão.
 - Exp. 2 - 1 par feminino júnior de 1º divisão não pode passar para júnior base ou sénior base.
 - Exp. 3 – 1 Par Feminino Júnior 2ª Divisão, pode progredir para Júnior 1ª Divisão.
- 7.3. 1 ginasta masculino na mesma competição que integre 1 par e 1 grupo, pode realizar a competição em escalões diferentes (incluindo categoria Elite).
- 7.4. Quando a situação anterior se verificar, tem de se garantir no mínimo 1 período de 20 minutos entre exercícios.
- 7.5. 1 ginasta masculino que integre na mesma competição 1 par e 1 grupo, não pode integrar mais que 1 equipa, nem ambas as especialidades podem integrar a mesma equipa.
- 7.6. Não é permitida alterações à constituição de P/G para efeitos de apuramento para os campeonatos nacionais. Caso ocorra alterações, independentemente do motivo, à nova constituição é considerada como 1 novo P/G, não sendo considerado nenhum resultado anteriormente obtido.

8. Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior

Especialidade	Categoria	Dificuldade	Nota Final
Par Feminino Par Masculino Par Misto	Júnior Elite	Eq. – 60 pt Din. – 50 pt	51,000
Grupo Feminino Grupo Masculino	Sénior Elite	Eq. – 120 pt Din. – 110 pt	

- 8.1. Para integrar 1 categoria Elite, têm de ser cumpridos todos os requisitos estipulados no CP para a categoria e especialidade correspondente, e atingir as notas de dificuldade e nota final descritas no quadro acima.
- 8.2. 1 P/G Júnior Elite ou Sénior Elite tem de ser constituído apenas por ginastas Elite da categoria correspondente.
- 8.3. Os P/G juniores que queiram realizar dificuldades superiores às exigidas, têm de informar a FGP desta intenção. (Exp: Juniores – Equilíbrio 120pt, dinâmico 110pt).
- 8.4. O acesso às categorias Elite é condicionado às provas do calendário nacional ou eventos autorizados pela FGP para o efeito.

8.5. Quando existir alteração nos elementos dos P/G, devem ser verificados os seguintes pressupostos:

8.5.1. Se o P/G for da mesma categoria (Júnior Elite ou Sénior Elite) e for mantida a posição do base ou do volante, o novo P/G mantém-se na categoria Elite. Se houver alteração da posição de base para volante ou vice-versa, o P/G não integra qualquer categoria Elite, sendo reintegrado no escalão correspondente à sua idade.

8.5.2. Se o P/G tiver intenção de alterar da categoria Júnior Elite para Sénior Elite, terá de cumprir os requisitos de integração, na época anterior ou na decorrente.

9. Resumo dos Programas Técnicos

BASE	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Territorial	Nacional
Infantil	<ul style="list-style-type: none"> • Combinado 	
Iniciado		
Juvenil		
Júnior		
Sénior		

2ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Iniciado	<ul style="list-style-type: none"> • Combinado 		
Juvenil	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio e Dinâmico 		
Júnior			
Sénior			

1ª DIVISÃO	Taça de Portugal	Campeonato Territorial	Campeonato Nacional
Competição	Nacional	Territorial	Nacional
Juvenil	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio e Dinâmico 		
Júnior			
Sénior			
Júnior Elite	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio e Dinâmico 		<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio, Dinâmico e Combinado
Sénior Elite			

NOTA: Existem figuras/elementos proibidos para os escalões, Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior, devendo ser consultadas as regras no AG/JR.

10. Regras gerais para a Base

- 10.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- 10.2. Realizar 1 exercício combinado coreografado com acompanhamento musical, podendo ser utilizada música com palavras. A duração máxima do exercício é de 2 minutos.
- 10.3. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística.
- 10.4. Não é aplicada penalização por diferença de altura. Mas, são aplicadas as regras de diferença de "massa" e "maturidade" constantes da componente artística.
- 10.5. Para os escalões Infantil, Iniciado, Juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitado os limites de dificuldade para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR.
- 10.6. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, podem ser realizados elementos constantes das TD-AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes dos que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 10.7. Para os escalões júnior e sénior, cada P/G tem de realizar os elementos exigidos para o seu escalão de acordo com o CP, AG/JR, TD e NL, respeitando as regras de construção do exercício, nomeadamente, a proporção de que os elementos de equilíbrio não devem exceder o dobro do valor de elementos dinâmicos ou, vice-versa.
- 10.8. Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catch e desmontes, desde que não excedam os limites impostos no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos, $\frac{3}{4}$ de rotação no eixo longitudinal ou mais de 360° no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD.
- 10.9. Aos grupos femininos (exceto infantis) estão proibidos os seguintes elementos:
 - 10.9.1. Só é permitido a realização de 1 elemento com partida e receção horizontal nos braços (piruetas e helicóptero).
 - 10.9.2. Não é permitida a realização de qualquer pirâmide onde 1 dos volantes permaneça com o(s) pé(s) em contacto com as mãos do base, quando estas estão apoiadas no solo.
- 10.10. Por cada requisito em falta aplica-se 1 penalização de 1.0 pt.
- 10.11. A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt.
- 10.12. Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual.
- 10.13. Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 10.14. É atribuída uma nota de dificuldade que varia de acordo com o escalão:



- Infantil – entre 0.0 pt. e 0.3 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- Iniciado – entre 0.0 pt. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- Juvenil – entre 0.0 pt. e 0.5 pt de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
- Júnior – entre 0.0 pt. e 1.0 pt de acordo com os elementos realizados;
- Sénior – entre 0.0 pt. e ilimitado de acordo com os elementos realizados.

10.15. De acordo com as dificuldades realizadas são atribuídos bónus à nota final aos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil:

Infantis		Iniciado e Juvenil	
Dificuldade	Bónus	Dificuldade	Bónus
0,0 e 0,1	0 pt	0,0 a 0,3	0 pt
0,2	0,5 pt	0,4	0,5 pt
0,3	1,0 pt	0,5	1,0 pt

10.15. Individuais

10.15.1. Nos escalões Infantil, Iniciado e Juvenil, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata¹, 3 elementos individuais (1 requisito), dos quais no mínimo 1 de tumbling (1 requisito).

10.15.2. No escalão Júnior, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata, 3 elementos individuais (1 requisito).

10.15.3. No escalão sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, quando realizados têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata.

11. Requisitos Específicos - Infantil

11.1. Pares

11.1.1. Das TD-AG/JR realizar 1 elemento obrigatório de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

11.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

11.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

11.1.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos de pares e 3 elementos individuais.

11.2. Grupos

11.2.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

11.2.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

¹ Quando um dos elementos do P/G termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente.

11.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

11.2.4. No máximo podem realizar 3 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os GF podem optar por realizar a pirâmide da linha 1, Box5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

12. Requisitos Específicos - Iniciados

12.1. Pares

12.5.1. Das TD-AG/JR é realizado 1 elemento obrigatório de equilíbrio (1 requisitos) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

12.5.2. Têm de realizar 2 elementos facultativos de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos facultativos de dinâmico (2 requisitos), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

12.5.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

12.5.4. No máximo podem realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

12.2. Grupos

12.6.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 1 elemento obrigatório de dinâmico (1 requisito).

12.6.2. Têm de realizar 1 pirâmide facultativa (1 requisito) e 2 elementos facultativos de dinâmico (2 requisitos), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

12.6.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

12.6.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.

12.6.5. No máximo podem realizar 5 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os grupos só realizam 2 pirâmides, ambas têm de ser novas construções iniciadas do solo. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

13. Requisitos Específicos - Juvenil

13.1. Pares

13.1.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 2 elementos obrigatórios de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).

13.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

13.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

13.1.4. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

13.2. Grupos

13.1.5. Das TD-AG/JR é escolhida 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).

13.1.6. Têm de realizar no total 3 manutenções (3 requisitos entre Py. obrigatória e Pys facultativas), sendo permitida a repetição de 1 categoria de pirâmides e 1 elemento facultativo dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.

13.1.7. Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.

13.1.8. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os grupos podem realizar 3 manutenções com a construção de 3 pirâmides base diferentes (iniciadas do solo) ou através de 1 pirâmide com 2 manutenções mais 1 pirâmide com 1 manutenção.

14. Requisitos Específicos - Júnior

14.1. Pares

14.1.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).

14.1.2. Dos elementos dinâmicos, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.

14.1.3. Os pares têm de realizar no mínimo 15 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.

14.1.4. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

14.2. Grupos

14.1.5. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).

14.1.6. Não é permitida a repetição de categorias de pirâmides.

14.1.7. É permitida a realização de 3 pirâmides base.

14.1.8. Dos elementos dinâmicos, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.

14.1.9. Os grupos têm de realizar no mínimo 15 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.

14.1.10. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

15. Requisitos Específicos - Sénior

15.1. Pares

- 15.1.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 15.1.2. Dos elementos dinâmicos realizados, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 15.1.3. Os pares têm de realizar no mínimo 20 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 15.1.4. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

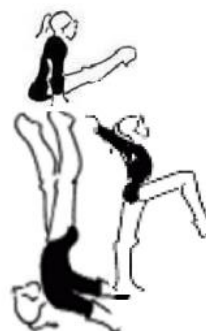
15.2. Grupos

- 15.2.1. Têm de realizar 3 elemento de equilíbrio (3 requisitos) e 3 elementos de dinâmico (3 requisitos).
- 15.2.2. Não é permitido repetir categorias de pirâmides.
- 15.2.3. É permitida a realização de 3 pirâmides base.
- 15.2.4. Dos elementos dinâmicos realizados, 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 15.2.5. Os grupos têm de realizar no mínimo 20 valores de dificuldade, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 15.2.6. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

16. Regras Gerais 2ª Divisão

- 16.1. As regras apresentadas constituem exceções ao CP, AG/JR, TD e NL para os escalões, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- 16.2. Todos os exercícios são avaliados na componente de execução e artística com duração máxima de 2 minutos.
- 16.3. Para os escalões iniciado e juvenil, o P/G tem de realizar elementos obrigatórios constantes das TD-AG/JR e elementos facultativos constantes das TD, (respeitado os limites de dificuldade para cada especialidade/exercício) ou do anexo 4 do AG/JR.
- 16.4. Nos escalões iniciado e juvenil, podem ser realizados elementos constantes das TD-AG/JR como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes dos que são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 16.5. Para os escalões Júnior e Sénior, cada P/G tem de realizar os elementos exigidos para o seu escalão de acordo com o CP, AG/JR, TD e NL

- 16.6. Todos os elementos realizados para crédito de dificuldade têm de estar declarados. Podem, no entanto, ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catch e desmontes, desde que não excedam os limites impostos no ponto 2.5 do AG/JR, (valor máximo de 5 pontos, $\frac{3}{4}$ de rotação no eixo longitudinal ou mais de 360° no eixo transversal), escolhidos do anexo 4 do AG/JR ou das TD.
- 16.7. São aplicadas penalizações por diferença de altura, exceto para o escalão iniciado, no entanto são aplicadas as regras de diferença de "massa" e "maturidade" constantes da componente artística.
- 16.8. Aos grupos femininos estão proibidos os seguintes elementos:
- 16.8.1. Só é permitido a realização de 1 elemento com partida e receção horizontal nos braços (piruetas e helicóptero).
- 16.8.2. Não é permitida a realização de qualquer pirâmide onde 1 dos volantes permaneça com o(s) pé(s) em contacto com as mãos do base, quando estas estão apoiadas no solo.
- 16.9. Por cada requisito em falta aplica-se 1 penalização de 1.0 pt.
- 16.10. A realização de elementos proibidos implica a penalização de 1.0 pt.
- 16.11. Não é obrigatória a realização de salto mortal como elemento individual.
- 16.12. Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- 16.13. Os pares e grupos juniores têm de realizar no mínimo 25 valores de dificuldade em cada exercício, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 16.14. Os pares e grupos seniores têm de realizar no mínimo 35 valores de dificuldade em cada exercício, se este valor não for atingido/realizado é aplicada penalização de 1.0 pt.
- 16.15. É atribuída uma nota de dificuldade que varia de acordo com o escalão:
- Iniciado – entre 0.0 pt. e 0.5 pt. de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
 - Juvenil – entre 0.0 pt. e 0.5 pt de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
 - Júnior – entre 0.0 pt. e 1.0 pt de acordo com os elementos realizados;
 - Sénior – entre 0.0 pt. e ilimitado de acordo com os elementos realizados.



- 16.16. De acordo com as dificuldades realizadas são atribuídos bónus à nota final aos escalões Iniciado e Juvenil:

Dificuldade	Bónus
0,0 a 0,3	0 pt
0,4	0,5 pt
0,5	1,0 pt

16.17. Individuais

- 16.16.1. No escalão Iniciado, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata², 3 elementos individuais (1 requisito), dos quais no mínimo 1 de tumbling (1 requisito).
- 16.16.2. No escalão Juvenil, têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata, 2 elementos individuais (1 requisito). No exercício dinâmico os 2 elementos individuais, têm de ser de de tumbling (1 requisito).
- 16.16.3. Nos escalões júnior e sénior não é obrigatório a realização de elementos individuais, quando realizados têm de ser realizados em simultâneo ou em cascata.

17. Requisitos Específicos - Iniciado

17.1. Pares

- 17.1.1. Das TD-AG/JR realizar 2 elementos obrigatórios de equilíbrio (2 requisitos) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).
- 17.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo de equilíbrio (1 requisito) e 1 elemento facultativo de dinâmico (1 requisito), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 17.1.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.
- 17.1.4. No máximo é permitido realizar 6 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

17.2. Grupos

- 17.2.1. Das TD-AG/JR é realizada 1 pirâmide obrigatória (1 requisito) e 2 elementos obrigatórios de dinâmico (2 requisitos).
- 17.2.2. Têm de realizar 1 pirâmide facultativa (1 requisito) e 1 elementos facultativos de dinâmico (1 requisitos), escolhido das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 17.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 1 desmonte.
- 17.2.4. É permitida a repetição de categorias de pirâmides.
- 17.2.5. No máximo podem realizar 5 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

NOTA: Os grupos apenas necessitam realizar 2 pirâmides, 1 obrigatória e 1 facultativa, totalizando 2 manutenções, ambas têm de ser novas construções iniciadas do solo. Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

² Quando um dos elementos do P/G termina o elemento outro tem de iniciar imediatamente.

18. Requisitos Específicos - Juvenil

18.1. Pares - Equilíbrio

- 18.1.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 3 elementos obrigatórios (3 requisitos).
- 18.1.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo (1 requisito) das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 18.1.3. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos e 2 elementos individuais.

18.2. Pares – Dinâmico

- 18.2.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 3 elementos obrigatórios (3 requisitos).
- 18.2.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo (1 requisito) das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 18.2.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 18.2.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos e 2 elementos individuais.

18.3. Grupos - Equilíbrio

- 18.3.1. Das TD-AG/JR é escolhida 2 pirâmide obrigatória (2 requisitos).
- 18.3.2. Têm de realizar 2 pirâmides separadas (2 requisitos) de categorias diferentes, que podem ser cumpridos da seguinte forma:
 - 18.3.2.1. 2 pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade).
 - 18.3.2.2. 1 pirâmide obrigatória (considerada para dificuldade) e 1 pirâmide facultativa escolhida das TD ou do anexo 4 do AG/JR (não conta a dificuldade).
- 18.3.3. No máximo é permitido realizar 2 elementos técnicos e 2 elementos individuais.

NOTA: Podem optar por realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos

18.4. Grupos – Dinâmico

- 18.4.1. Das TD-AG/JR são escolhidos 3 elementos obrigatórios (3 requisitos).
- 18.4.2. Têm de realizar 1 elemento facultativo (1 requisito) das TD ou do anexo 4 do AG/JR.
- 18.4.3. Dos elementos dinâmicos (obrigatórios ou facultativos), 1 tem de ser catch (1 requisito), e no máximo 2 desmontes.
- 18.4.4. No máximo é permitido realizar 4 elementos técnicos e 2 elementos individuais

19. Requisitos Específicos – Júnior e Sénior

19.1. Pares – Equilíbrio

19.1.1. Têm de realizar 4 elementos (4 requisitos).

19.1.2. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

19.2. Pares - Dinâmico

19.2.1. Têm de realizar 4 elementos (4 requisitos) dos quais 1 catch (1 requisito), e no máximo 2 desmonte.

19.2.2. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

19.3. Grupos - Equilíbrio

19.3.1. Têm de realizar 2 pirâmides (2 requisitos) de categorias diferentes.

19.3.2. É permitida apenas 1 transição entre pirâmides ou 1 construção com duas pirâmides base.

19.3.3. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

19.4. Grupos – Dinâmico

19.4.1. Têm de realizar 4 elementos (4 requisitos) dos quais 1 catch (1 requisito), e no máximo 2 desmonte.

19.4.2. No máximo podem realizar 8 elementos técnicos e 3 elementos individuais.

20. Requisitos Específicos por Escalão na 1ª Divisão

20.1. Aplicam-se na integra todas as regras do CP, AG/JR, TD e NL para os escalões Juvenil (11-16 anos), Júnior (12-18 anos), Júnior Elite (13-19 anos) e Sénior com as exceções abaixo apresentadas.

20.2. Os P/G do escalão Júnior têm de realizar no mínimo 35 valores de dificuldade, se o valor não for alcançado é aplicada 1 penalização de acordo:

- 0.5 pt - entre 25 e 34 pontos
- 1.0 pt – entre 15 e 24 pontos
- 1.5 pt – entre 5 e 14 pontos
- 2.0 pts – ≤ a 4 pontos

20.3 Os P/G do escalão Sénior têm de realizar no mínimo 55 valores de dificuldade, se o valor não for alcançado é aplicada 1 penalização de acordo:

- 0.5 pt - entre 45 e 54 pontos
- 1.0 pt – entre 35 e 44 pontos
- 1.5 pt – entre 25 e 34 pontos
- 2.0 pts – ≤ a 24 pontos

21. Bónus – 1º Divisão

21.1. Os bónus têm como objetivo direcionar os treinadores no sentido que se deseja para a progressão da disciplina na 1ª Divisão

21.2. Aos pares e grupos juniores e seniores serão atribuídos bónus à nota final de acordo com os elementos realizados segundo as tabelas do anexo 1 de acordo com o escalão, especialidade e exercício.

21.3. Para o escalão juvenil os bónus são atribuídos e de acordo com as dificuldades realizadas nos elementos obrigatórios:

Dificuldade	Bónus
0,0 a 0,3	0 pt
0,4	0,5 pt
0,5	1,0 pt

21.4. Os bónus nos escalões júnior e sénior têm de estar devidamente identificados nos diagramas através da caixa de comentário do Acro Companion, com o número da box, número(s) do bónus e valor(s) correspondente(s).

21.5. Caso os bónus não estejam identificados não serão atribuídos, nem são passíveis de apresentação de protesto para revisão de nota.

21.6. Os bónus não são cumulativos, a cada elementos técnico é aplicado apenas 1 bonús

21.7. Nos elementos de equilíbrio o bónus é atribuído apenas á posição estática e aos motions do Base (a posição de partida do volante no motion não é considerada para bónus).

22. Competições

20.1 Taça de Portugal – 1º Divisão

- Participação: Escalões Juvenil, Júnior e Sénior

Programa de competição:

- Acesso às categorias Elite (podem inscrever-se individualmente desde que atinjam a dificuldade estipulada para ingresso nas categorias Elite);
- Competição por equipas;
- A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 P/G de escalões diferentes, podendo ser repetidas categorias;
- Em equipas com 4 P/G é possível repetir 1 escalão.
- Os P/G realizam um exercício de equilíbrio e dinâmico de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões.

Classificações:

- A equipa vencedora da Taça de Portugal é a equipa que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais de escalões diferentes (equilíbrio + dinâmico)

- É atribuída 1 taça e medalhas ao 1º classificado e medalhas ao 2º e 3º classificados.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

NOTA: Os P/G participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os P/G que participem em competições antes da Taça de Portugal têm de seguir o mesmo princípio.

20.2 Taça de Portugal – 2ª Divisão

- Participação: Escalões Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.

Programa de competição:

- Competição por equipas;
- A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 P/G de escalões diferentes, podendo ser repetidas categorias;
- É obrigatório que cada equipa apresente 1 P/G do escalão Iniciado.
- Os P/G do escalão iniciado apresentam um exercício combinado, os restantes escalões um exercício de equilíbrio e dinâmico, todos de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões.

Classificações:

- A equipa vencedora é a que obtiver a soma mais elevada das 3 melhores notas finais de escalões diferentes sendo que a nota do escalão iniciado é sempre considerada.
- É atribuída 1 taça e medalhas ao 1º classificado e medalhas ao 2º e 3º classificados.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

NOTA: Os P/G participantes nesta competição que mantenham a sua constituição, têm de participar no mesmo escalão ou superior nas competições que se realizem após a Taça de Portugal. Da mesma forma que os P/G que participem em competições antes da Taça de Portugal têm de seguir o mesmo princípio.

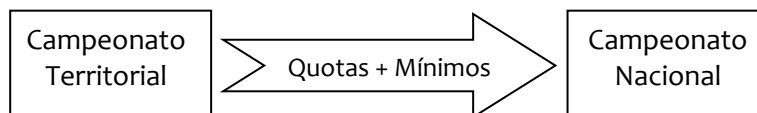
20.3 Campeonato Nacional 1ª Divisão

Participação:

- Escalões Etários - Juvenil, Júnior, Sénior.
- Participantes no Campeonato Territorial de 1ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com a obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro em baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Juvenil Júnior	Pares Femininos Pares Masculinos	46,000
Sénior	Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	45,000

- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão são atribuídas por especialidade e escalão, distribuídas de acordo com os P/G participantes (nota final de dois exercícios) nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;
- Para as categorias de Elite não existe quotas e nota mínima de acesso ao Campeonato Nacional, estão apenas obrigados a participar no respetivo Campeonato Territorial.

Programa de Competição:

- Todos os escalões realizam 1 exercício de equilíbrio e 1 exercício dinâmico de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- Os P/G das categorias elite realizam também 1 exercício combinado.
- A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificação:

- São determinados os Campeões Nacionais All-Around por escalão/categoria, especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/categoria, especialidade é definido pelo total mais elevado

obtido no conjunto dos exercícios executados na competição;

- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa da competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três P/G que constituem a equipa
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão ou categoria/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

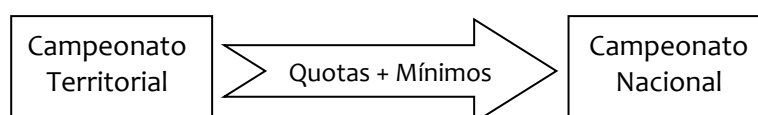
20.4 Campeonato Nacional 2ª Divisão

Participação:

- Escalões Etários – Iniciado, Juvenil, Júnior, Sénior.
- Participantes no Campeonato Territorial de 2ª Divisão;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas;
- Com a obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro em baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Iniciado	Pares Femininos	24,000
Juvenil Júnior	Pares Masculinos	46,000
	Pares Mistos	
Sénior	Grupos Femininos	45,000
	Grupos Masculinos	

- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional de 2ª Divisão são atribuídas por especialidade e escalão, distribuídas de acordo com os P/G participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20
- Apenas são considerados os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa do evento;

Programa de Competição:

- Os P/G dos escalões juvenil, júnior e sénior realizam 1 exercício de equilíbrio e 1 exercício dinâmico de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- Os P/G do escalão iniciado realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificação:

- São determinados os Campeões Nacionais All-Around por escalão/categoria, especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/categoria, especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no conjunto dos exercícios executados na competição;
- Apenas são considerados para a classificação os P/G que realizem a totalidade dos exercícios previstos no respetivo programa da competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três P/G que constituem a equipa
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão ou categoria/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

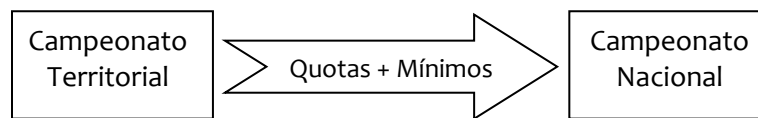
20.5 Campeonato Nacional Base

Participação:

- Escalões, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- Participantes no Campeonato Territorial Base;
- Classificados dentro das quotas de apuramento definidas.
- Com obtenção de mínimos de apuramento definidos no quadro a baixo:

Escalão	Especialidades	Nota Final
Iniciado Juvenil Base Júnior Base Sénior Base	Pares Femininos Pares Masculinos Pares Mistos Grupos Femininos Grupos Masculinos	23,500

- Apuramento para Campeonato Nacional



- As quotas para o Campeonato Nacional Base são atribuídas por especialidade e escalão, distribuídas de acordo com os P/G participantes nos respetivos Campeonatos Territoriais:
 - Até 5 participantes por especialidade/escalão – quotas de 3
 - Entre 6 e 9 participantes por especialidade/escalão – quota de 5
 - Entre 10 e 13 participantes por especialidade/escalão – quota de 7
 - Entre 14 e 17 participantes por especialidade/escalão – quota de 9
 - Entre 18 e 21 participantes por especialidade/escalão – quota de 11
 - Entre 22 e 25 participantes por especialidade/escalão – quota de 13
 - Entre 26 e 29 participantes por especialidade/escalão – quota de 15
 - 30 ou mais participantes por especialidade/escalão – quota de 20

Programa de competição:

- Os P/G realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificações:

- São determinados os Campeões Nacionais por escalão/especialidade e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão/especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três pares/grupos que constituem a equipa.
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

20.6 Campeonato Nacional de Infantis

Escalões Etários: Infantil

Participação:

- Participantes no respetivo Campeonato Territorial Infantil;

- Obterem no Campeonato Territorial Infantil, nota final diferente de 0.000.

Programa de competição:

- Os P/G realizam 1 exercício combinado de acordo com as regras definidas para os escalão e respetiva divisão.
- A equipa tem de ser constituídas por 3 P/G de especialidades diferentes, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.

Classificações:

- São determinados os Campeões Nacionais individuais e as Equipas Campeãs Nacionais por escalão;
- O vencedor de cada escalão e especialidade é definido pelo total mais elevado obtido no exercício executado na competição;
- A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos três pares/grupos que constituem a equipa.
- São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados por escalão/especialidade. É atribuída 1 taça às equipas classificadas nas 3 primeiras posições e medalhas aos elementos das mesmas.

23. Regras de Desempate

21.1 Base (Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior) e 2ª divisão apenas iniciados

- Individual
 - Média da nota de execução mais elevada do exercício combinado;
 - Média da nota de artística mais elevada do exercício combinado;
 - Notas de dificuldade mais elevada;
 - Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.
- Equipas
 - Soma da média das 3 notas de execução consideradas para a nota da equipa;
 - Soma da média das 3 notas de artística consideradas para a nota da equipa;
 - Soma das três notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;
 - Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

21.2 1ª e 2ª Divisão (Juvenil, Júnior, Sénior, Júnior Elite, Sénior Elite)

- Individual
 - De acordo com as regras FIG para o escalão correspondente.







- Equipas
 - Soma da média das 6 notas de execução consideradas para a nota da equipa;
 - Soma da média das 6 notas de artística consideradas para a nota da equipa;
 - Soma das 6 notas de dificuldade consideradas para a nota da equipa;
 - Após a aplicação das regras acima, se o empate persistir, as equipas ficam com a mesma classificação.

24. Glossário





- Código de Pontuação FIG (CP)
- Age Group/Júnior Rules (AG/JR)
- Tabelas Age Group/Júnior Rules (TD AG/JR)
- Tabelas de Dificuldade FIG (TD)
- Newsletters FIG (NL)
- Pares/Grupos (P/G)
- Regulamento Geral e de Competições (RGC)

25. Anexo 1













Pares Femininos e Pares Mistos

0.1		Júnior - Equilíbrio		0.3	
1- Pino 2 em 1		5 -Pino a 1 braço			
2- Prancha alta (esta em específico)		6- Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)			
3- Motion do base com o volante em posições de pino (2 em 1)					
4- Mounts de valor ≥ a 16 pontos					
0.1		Júnior - Dinâmico		0.3	
7- Mortais mãos para mãos		9- Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais			
8- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor ≥ a 18 pontos		10- Catch em mãos com valor ≥ a 16 valores			
		11- Duplos mortais com 360°			
		12- Duplos mortais empranchados			
0.1		Sénior - Equilíbrio		0.3	
13- Pino 2 em 1		16- Pino a 1 braço			
14- Prancha alta (esta em específico)		18- Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)			
15- Motion do base com o volante em posições de pino (2 em 1)		19- Motions do volante em posições de pino a 1 braço (no braço ou pé do base)			
16- Mounts de valor ≥ a 20 pontos					
0.1		Sénior - Dinâmico		0.3	
20- Mortais mãos para mãos		22- Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais			
21- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor ≥ a 20 pontos		23- Catch em mãos com valor ≥ a 20 valores			
		24- Duplos mortais com 360°			
		25- Duplos mortais empranchados			













Pares Masculinos

0.1	Júnior - Equilíbrio	0.3
26- Pino Flag na cabeça		30- Pino a 1 braço (base com braço em extensão)
27- Prancha alta (esta em específico)		31- Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
28- Motions do volante na cabeça do base em posições de pino		32- Pino Split-Flag ("flag-espargata") na cabeça
29- Mounts de valor \geq a 16 pontos		
0.1	Júnior - Equilíbrio	0.3
33- Mortais mãos para mãos		35- Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais
34- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor \geq a 18 pontos		36- Catch em mãos com valor \geq a 16 valores
		37- Duplos mortais com 360°
		38- Duplos mortais empranchados
0.1	Sénior - Equilíbrio	0.3
39- Pino Split-Flag na cabeça		43- Pino a 1 braço (base com braço em extensão)
40- Prancha alta (esta em específico)		44- Motions do base com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)
41- Motions do volante na cabeça do base em posições de pino		45- Transições do volante em posições de pino a 1 braço (no braço, pé ou cabeça do base)
42- Mounts de valor \geq a 20 pontos		
0.1	Sénior - Dinâmico	0.3
46- Mortais mãos para mãos		48- Mortais mãos para mãos com rotações longitudinais
47- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor \geq a 20 pontos		49- Catch em mãos com valor \geq a 20 valores
		50- Duplos mortais com 360°
		51- Duplos mortais empranchados

Grupos Femininos

Grupos Femininos	
52- Pino numa pirâmide base com valor total \geq a 16 	57 -Pino a 1 braço 
53- Prancha alta (esta em específico) 	58 -Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço 
54- Pino 2 em 1 em pirâmides das categorias 3-4-5-6 	
55- Transição de pirâmide com o volante em pino 2 em 1 	
56- Transições entre pirâmides com valor \geq a 6 pontos (volante em "posição" de pino)	
59- Catch em plataforma com valores \geq a 14 valores	62- Catch em mãos com valor \geq a 16 valores
60- Catch com valor \geq a 16 valores	63- Duplos mortais com 360°
61- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor \geq a 18 pontos	64- Duplos mortais empranchados
65- Pino numa pirâmide base com valor \geq a 20 	70 -Pino a 1 braço 
66- Prancha alta (esta em específico) 	71 -Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço 
67- Pino 2 em 1 em pirâmides das categorias 3-4-5-6 	
68- Transição de pirâmide com o volante em pino 2 em 1 	
69- Transições entre pirâmides com valor \geq a 8 pontos (volante em "posição" de pino)	
72- Catch em plataforma com valores \geq a 18 valores	75- Catch em mãos com valor \geq a 20 valores
73- Catch com valor \geq a 20 valores	76- Duplos mortais com 360°
74- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor \geq a 20 pontos	77- Duplos mortais empranchados

Grupos Masculinos

78- Pino numa pirâmide base com valor total \geq a 16		81 -Pino a 1 braço	
79- Prancha alta		82 -Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço	
80- Pino Flag na cabeça		83- Transição de pirâmide com o volante em pino 1 braço na cabeça do base	
84- Catch em plataforma com valores \geq a 14 valores		87- Catch em mãos com valor \geq a 16 valores	
85- Elementos com a posição de partida de 2 plataformas (duplo piso)		88- Duplos mortais com 360°	
86- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor \geq a 18 pontos		89- Duplos mortais empranchados	
90- Pino numa pirâmide base com valor \geq a 16		93 -Pino a 1 braço	
91- Prancha alta		94- Transição de pirâmide com o volante em pino a 1 braço (base com braço em extensão)	
92- Pino Flag na cabeça		95- Transição de pirâmide com o volante em pino na cabeça do base	
96- Catch em plataforma com valores \geq a 18 valores		99- Catch em mãos com valor \geq a 20 valores	
97- Elementos com a posição de partida de 2 plataformas (duplo piso)		100- Duplos mortais com 360°	
98- Qualquer elemento dinâmico com receção no solo com valor \geq a 20 pontos		101- Duplos mortais empranchados	