

Manual Técnico 2026

SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins

## Índice

Manual Técnico 2026.....	1
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins.....	1
1. Prefácio.....	5
2. Contactos.....	6
3. Pasta Partilhada (PP) .....	6
4. Representações .....	7
5. Abreviaturas: .....	8
6. Escalões Etários.....	9
7. Especialidades   Categorias   Escalões   Idades.....	9
8. Competições Anuais.....	10
9. Trampolim Individual e Sincronizado.....	11
9.1. Participação .....	11
9.2. Segurança .....	11
9.3. Ingresso nos escalões Elite.....	11
9.4. Programas Técnicos.....	12
9.5. Sistema de Apuramentos .....	16
9.6. Mínimos de apuramento .....	17
9.7. Programa de Competição CN .....	17
10. Tumbling .....	19
10.1. Participação .....	19
10.2. Segurança.....	19
10.3. Ingresso nos escalões Elite .....	19

10.4.	Programas Técnicos.....	20
10.5.	Mínimos de apuramento .....	25
10.6.	Programa de Competição CN.....	25
11.	Duplo Mini Trampolim.....	26
11.1.	Participação .....	26
11.2.	Segurança .....	26
11.3.	Ingresso nos escalões Elite.....	26
11.4.	Programas Técnicos.....	27
11.5.	Sistema de Apuramentos .....	30
11.6.	Mínimos de apuramento .....	31
11.7.	Programa de Competição CN .....	31
12.	Mini Trampolim.....	33
12.1.	Participação .....	33
12.2.	Segurança.....	33
12.3.	Programas Técnicos.....	33
12.4.	Mínimos de apuramento .....	35
13.	Taça de Portugal TRA, TUM, DMT .....	36
13.1.	Escalões Etários / Categorias.....	36
13.2.	Participação.....	36
13.3.	Programa de Competição.....	36
13.4.	Sistema de Competição .....	36
13.5.	Programas Técnicos.....	36
13.6.	Qualificação .....	37

13.7.	Finais .....	37
13.8.	Final All Around.....	38
14.	Ginástica Adaptada.....	39
14.1.	Participação .....	39
14.2.	Segurança.....	39
14.3.	Programas Técnicos.....	39
14.4.	Mínimos de apuramento .....	41
14.5.	Competições.....	41

## 1. Prefácio

Este documento foi aprovado pela Direção da FGP, para utilização a partir de 1 de janeiro de 2025. O mesmo deve ser utilizado, para todas as competições da Ginástica de Trampolins, em território nacional, a não ser que as mesmas tenham regulamento específico.

Outros documentos devem ser tidos em conta, na leitura conjunta deste Manual:

- Código de Pontuação da FIG e Guia de Ajuizamento (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Competições da FGP e Regulamentos Técnicos da FIG (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Ajuizamento da FGP e da FIG
- Regulamentos de Júniores e CMGI da FIG
- Regulamentos das Taças do Mundo da FIG
- Regras de Equipamento da FIG
- Manual das Seleções Nacionais da FGP
- Manual das Seleções Territoriais da FGP
- Calendário Oficial da FGP e FIG
- Circular de Gestão de Protestos da FGP
- Comunicado de Responsabilidades da FGP em competições internacionais
- Manual de Procedimentos Administrativos da FGP
- Regulamento de Bolsas e Prémios da FGP

Qualquer erro ou omissão encontrado neste documento, deve ser comunicado prontamente ao DTN de Trampolins.

Os documentos FIG podem ser encontrados no link respetivo da disciplina: <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=5> (à direita da página: Quick Links – Rules, Newsletters, etc.)

## 2. Contactos

Federação de Ginástica de Portugal

Estrada da Luz, 30A

1600-159 Lisboa

+351 218 141 145 (Chamada para a rede fixa nacional)

[federacao@ginastica.org](mailto:federacao@ginastica.org)

Diretor Técnico Nacional

João Marques

+351 926 241 178 (Chamada para a rede móvel nacional)

[joao.marques@ginastica.org](mailto:joao.marques@ginastica.org)

## 3. Pasta Partilhada (PP)

Por forma a que haja um acesso mais rápido, a várias informações, que necessitam de estar atualizadas, foi criada uma PP, onde se pode obter variadas informações: Calendário, Rankings, História, Lista de Ginastas Elite, Cartas de Competição, Manuais e Regras, Minutas e Documentos, etc.

A pasta não permite a edição de documentos, mas permite que cada pessoa guarde uma cópia dos documentos:

[TRA Pasta Partilhada - OneDrive \(sharepoint.com\)](#)

ou

<https://tinyurl.com/trapartilhada>

*Notas:*

- A PP, não dispensa a consulta de documentos oficiais produzidos e enviados pela FGP, para todos os associados e deve ser encarada como ferramenta facilitadora de informação.
- A atualização dos documentos produzidos, ocorrerá no momento mais oportuno possível.
- Qualquer erro detetado, deve ser imediatamente comunicado ao DTN da GTR.
- São aceites contributos para melhoria da informação produzida.

## 4. Representações

Vice-Presidente para a GTR:	João Oliveira
Diretor Técnico Nacional da GTR:	João Marques
Rep. de Ginastas da GTR, na AG da FGP:	João Saraiva; Pedro Ferreira
Rep. de Treinadores da GTR, na AG da FGP:	João Pedro Monteiro
Rep. de Juízes da GTR, na AG da FGP:	António Vieira
Team Manager	Carlos Matias
Treinadores Nacionais:	Seniores: Luís Nunes (TRA), Eduardo Mendes (TUM), Carlos Nobre (DMT); Juniors: João Pedro Monteiro (TRA); Bruno Carreira (TUM); Bruno Nobre (DMT)
Comissões Técnicas de Treinadores da GTR:	Vice-Presidente e DTN
TRA:	TN, Marta Ferreira; Rui Praxedes, Tiago Duarte
TUM:	TN, Ana Guimarães; Margarida Maia, João Saraiva
DMT:	TN, Rita Luciano; Emanuel Rocha, Ruben Esteves
Comissão Técnica de Juízes da GTR:	Daniela Marques; Fábio Viegas

## 5. Abreviaturas:

1D	1ª Divisão
AG	Assembleia Geral
AT	Associação Territorial
Benj	Benjamins
CMGI	Competição Mundial por Grupos de Idades
CN	Campeonato Nacional
CoP	Código de Pontuação
CPJ	Chefe de Painel de Juízes
CT	Campeonato Territorial
DIF	Dificuldade
DMT	Duplo Mini Trampolim
DTN	Diretor Técnico Nacional
EG	European Gymnastics
EXE	Execução
F1, F2, ...	Exercício Facultativo 1, Facultativo 2, ...
FGP	Federação de Ginástica de Portugal
FIG	Federação Internacional de Ginástica
GAdapt	Ginástica Adaptada
GTR	Ginástica de Trampolins
HD	Horizontal Displacement
Inf	Infantis
Inic	Iniciados
Jun	Juniores
Juv	Juvenis
MT	Mini Trampolim
Open	Escalão de idade aberta
PP	Pasta Partilhada
Q1	Fase Qualificativa 1
Q2	Fase Qualificativa 2
QR	Qualificativa Regional

Rep.	Representante
Sen	Seniores
TN	Treinador Nacional
TN GAdapt	Torneio Nacional de Ginástica Adaptada
ToF	Time of Flight
TP	Taça de Portugal
TRA	Trampolim (Individual e Sincronizado)
Trampet	Mini Trampolim particular, habitualmente utilizado no TeamGym
TRI	Trampolim Individual
TRS	Trampolim Sincronizado
TUM	Tumbling

## 6. Escalões Etários

De acordo com o Regulamento Geral e de Competições.

## 7. Especialidades | Categorias | Escalões | Idades

Especialidades	Categorias	Escalões / Idades
Trampolim Individual *	Níveis	→ Inic, Juv, Jun, Sen
Trampolim Sincronizado	Divisão Base	→ Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Tumbling **	1ª Divisão	→ Inic, Juv, Jun, Sen
Duplo Mini Trampolim	Open	→ Jun e Sen (escalão único)
Mini Trampolim	Elite	→ FIG: Jun (13-16), Sen (17+)
	GAdapt A, B, C	→ Todos

\* integra o quadro das disciplinas / especialidades olímpicas

\*\* inclui pista insuflável

## 8. Competições Anuais

Competição	Categorias	Escalões / Idades
Campeonatos Territoriais TRI / TRS / TUM / DMT	Todos Individual e Equipas	Todos
Qualificativas Regionais * TRI / DMT	Divisão Base Individual	Infantis, Iniciados, Juvenis
Campeonato Nacional Infantis TRI / TRS / DMT / TUM	Divisão Base Individual e Equipas	Infantis
Campeonato Nacional de Níveis TRI / DMT / TUM	Níveis Só individual	1,2,3 e 4 Idades: Inic, Juv, Jun, Sen
Campeonatos Nacionais TRI / TRS e DMT / TUM	Base, 1D e Elite Individual e Equipas	Inic, Juv, Jun, Sen
Campeonato Nacional MT	Única	Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Base, 1D e Elite	Inf, Inic, Juv, Jun, Sen
Torneio Nacional de GAdapt TRI, TUM, DMT, MT	A, B, C	Sub13, 14+ (A) Único (B e C)

Notas:

\* As provas qualificativas realizam-se nos escalões/género definidos, sempre que a quota total de participantes supere o número máximo de ginastas admitidos para o Campeonato Nacional.

- A FGP não organiza competições, no escalão Benjamins.
- Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais e das qualificativas regionais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.
- Os resultados devem ser enviados sob a forma de livro de resultados e ficheiro excel com exportação dos mesmos, com indicação dos ginastas que obtiveram mínimos para a fase seguinte, decorrente do software, enviados para o DTN, com todos os detalhes preenchidos.

## 9. Trampolim Individual e Sincronizado

### 9.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

### 9.2. Segurança

Só é permitida a realização de competições de Trampolim, desde que sejam garantidos 2 "Spotters" por aparelho.

Se não se puder garantir este nível de segurança, deve-se solicitar aos treinadores dos clubes presentes.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG ou similares, a toda a volta dos mesmos.

Deve haver, no mínimo, um colchão de "spotter", por trampolim em competição, devendo haver, idealmente, dois.

### 9.3. Ingresso nos escalões Elite

Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual.

Escalão	Requisitos	Dif Min	Total
Jun F	F1 Jun FIG + F2	8,00 (F2)	87,00
Jun M	F1 Jun FIG + F2	10,50 (F2)	91,50
Sen F	Um exercício	10,30	48,00
Sen M	Um exercício	13,50	53,50

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem uma repetição de exercícios (Exemplo: F2 + Final no escalão júnior, não pode ser combinado; F1 + Final é aceite, desde que não haja repetição de elementos que configurem não cumprimentos de critérios).
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.

- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano / ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada sempre que se justifique.
- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

## 9.4. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria, escalão e género.

### 9.4.1. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN

A competição de Trampolim Individual e Sincronizado é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite (Só TRI), sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP – tendencialmente de âmbito regional), tendo o ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

Não é possível que um ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Exemplo: TRI Base e TRI Nível 1, não é possível, mas TRI Base e TRS 1D, é possível)

### 9.4.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente das Competições Territoriais. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

### 9.4.3. Constituição de Pares de TRS

- É possível a constituição de pares de TRS, entre dois clubes diferentes.
- Cada ginasta apenas pode fazer parte de um par sincronizado.
- A constituição dos pares de TRS é determinada pelo escalão etário dos seus elementos, não sendo possível a participação noutro escalão etário.
- Em TRS, os ginastas Elite e 1ª Divisão formam um escalão Único, competindo sob a denominação 1ª Divisão. Os ginastas Elite, apenas podem competir em TRS, com outro ginasta Elite ou com outro ginasta de 1ªD.

### 9.4.4. Níveis

Campeonato Territorial   Campeonato Nacional de Níveis		
Nível	Requisitos F1	Máx Dif F2
1	10 saltos diferentes	2,0
2	10 saltos diferentes	3,5
3	10 saltos diferentes	5,0
4	10 saltos diferentes	6,5

Notas:

No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.

Os níveis não serão avaliados em ToF.

### 9.4.5. Divisão BASE – Requisitos Obrigatórios F1

Em todos os escalões, é requisito obrigatório, o exercício ter 10 elementos diferentes.

INFANTIS
Campeonato Territorial   Campeonato Nacional
1 salto com receção dorsal ou ventral
1 salto com rotação longitudinal de mínimo de 360º
1 salto com receção sentado

INICIADOS
<b>Campeonato Territorial   Qualificativa Regional   Campeonato Nacional</b>
2 saltos com mínimo de 270º de rotação transversal (um à frente e outro atrás)
¼ de mortal atrás com 180º de rotação longitudinal para receção ventral
¼ de mortal atrás (Receção dorsal)

JUVENIS
<b>Campeonato Territorial   Qualificativa Regional   Campeonato Nacional</b>
4 saltos com mínimo de 270º de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal

JUNIORES
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>
¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
Mortal Atrás Encarpado
Mortal Atrás Empranchado
Barani Encarpado

SENIORES
<b>Campeonato Territorial   Campeonato Nacional</b>
¾ Mortal para receção ventral ou dorsal
Mortal Atrás Encarpado
Mortal Atrás Empranchado
Barani Empranchado

*Nota:*

Os requisitos devem ser realizados separadamente, exceto se estiver mencionado que podem ser cumulativos (ex. Juvenis)

### 9.4.6. 1ª Divisão

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG

Seniores 1ª Divisão, independentemente da idade, seguem os requisitos do escalão 17-21.

(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

### 9.4.7. Elite

Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG

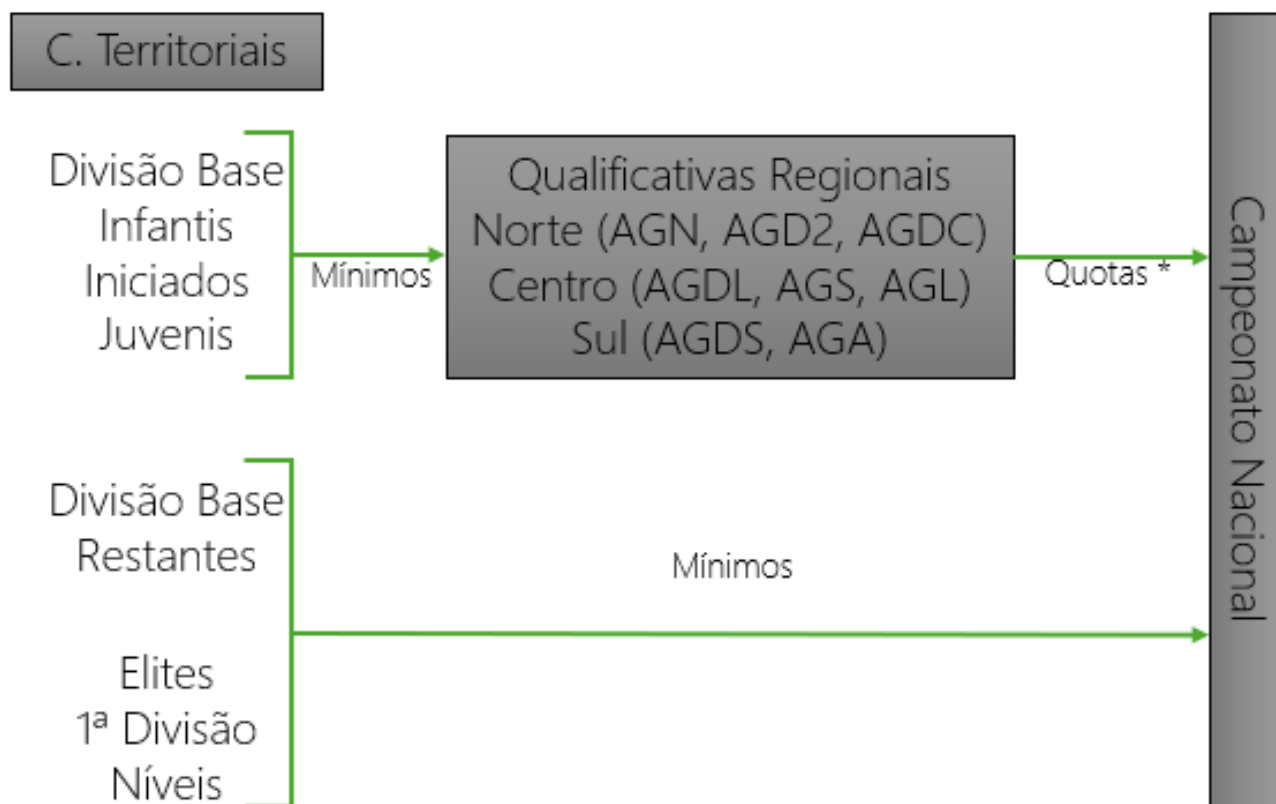
Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG

(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

### 9.4.8. Programa de Competição CN Níveis, CT e QR

Escalão / Categoria	TRI	TRS
Infantis	F1 (Requisitos) + F2	Só F2
Iniciados		F1 (Requisitos) + F2
Juvenis		
Juniores		
Seniores		
Elite Júnior	FIG Q1	FIG Q1
Elite Sénior		
Níveis	F1 (Requisitos) + F2 (com Dif Max)	n/a

## 9.5. Sistema de Apuramentos



\* Notas:

- Quota máxima, no respetivo CN, por género: Infantis: 90; Iniciados: 60; Juvenis 45.
- Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extraconcurso.
- Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 15 primeiros(as) Iniciados(as) e os(as) 10 primeiros(as) Juvenis de cada QR, avançam para o CN – por género.
- As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos diretos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN.
- Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
- As QR de TRI serão realizadas, incluindo as notas de ToF (Os sistemas BetterJump ou Veriflite, podem ser utilizados, para além dos sistemas homologados pela FIG).
- No caso de inscrições nas qualificativas, inferior à quota máxima de passagem, naquela qualificativa, não se realizará a competição e os ginastas passarão automaticamente para o CN.

- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a AT organizadora., através do envio de ficheiro de inscrição, disponível na PP. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

## 9.6. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte (de acordo com o ponto anterior), os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	TRI	TRI	TRS	TRS
	Base	1ª Div	Base	1ª Div
Infantis	40,00	-	30,50	-
Iniciados	50,00	51,00	63,00	64,00
Juvenis	50,50	52,00	63,50	65,00
Juniores	51,00	52,40	64,50	65,50
Seniores	53,50	57,50	65,50	68,00
Nível 1	45,00	-	-	-
Nível 2	46,50	-	-	-
Nível 3	48,00	-	-	-
Nível 4	49,50	-	-	-

*Nota:* Considerada a nota final da competição. As notas de TRI incluem HD, mas não ToF.

## 9.7. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	TRI	TRS
Infantis	F1 (Requisitos) + F2	F2
Iniciados		F1 (Requisitos) + F2
Juvenis		
Juniores		
Seniores		
Elite Júnior	FIG *	FIG *
Elite Sénior		
Níveis	F1 (Requisitos) + F2 (com Dif Max)	n/a

\* Notas:

- Em TRI, caso haja menos de 9 ginastas a competir, o resultado será a soma da Q1 + Final.
- Em TRS, caso haja menos de 9 pares a competir, será realizada apenas a Final.

## 10.Tumbling

### 10.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

### 10.2. Segurança

A montagem de um TUM de competição, deve obedecer às regras FIG, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm.

Idealmente, deve existir, pelos menos, um metro adicional, de largura e comprimento, bem como avaliada a necessidade de um colchão, na vertical, no final da zona de receção.

### 10.3. Ingresso nos escalões Elite

Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar.

Escalão	Requisitos	Total
Jun F	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício	38,60
Jun M	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício	38,80
Sen F	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício c/ dif Min 2,2	39,50
Sen M	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por exercício c/ dif Min 2,4	42,00

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados de vários exercícios, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem repetições de elementos e por essa via, o resultado seja inferior ao mínimo exigido.
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.

- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

## 10.4. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género.

### 10.4.1. Categorias / Escalões nos CT e CN

A competição em Tumbling é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

Não é possível que um(a) ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Ex: TUM Base e Nível 1, não é possível, mas TUM Base e DMT Nível 1, sim)

### 10.4.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

### 10.4.3. Infantis

Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios.

Os exercícios serão pontuados, para um máximo de execução, de:

1 elemento	2 elementos	3 elementos
0,00	8,00	10,00

Notas:

- A competição será realizada em AirTrack, com as seguintes dimensões mínimas: 30cm altura; 10m comprimento; 2m largura; 5m de corrida.

A dificuldade a aplicar, no escalão de Infantis, resulta da tabela seguinte:

Salto	FIG	Fator	Nova Dificuldade
Roda	0,1	1x	0,1
(	0,1	1x	0,1
F	0,1	3x	0,3
^	0,2	3x	0,6
0 o	0,5	2x	1,0
0 <	0,6	2x	1,2
0 /	0,6	2x	1,2
1.	0,7	2x	1,4
2.	0,9	2x	1,8
3.	1,1	2x	2,2
4.	1,3	2x	2,6
5.	1,6	2x	3,2
0 0 o	2,0	2x	4,0
0 0 <	2,2	2x	4,4

#### 10.4.4. Níveis

Podem ser utilizadas Rodas, como elementos intermédios, apenas no nível 1.

Os exercícios serão pontuados, para um máximo de execução, de:

Nível	1 elemento	2 elementos	3 elementos	4 elementos
1 e 2	0,00	8,00	10,00	-
3 e 4	0,00	6,00	8,00	10,00

Campeonato Territorial   Campeonato Nacional de Níveis	
Nível	Máx Dif F1+F2
1	0,6
2	1,8
3	2,2
4	3,0

Notas:

- A competição será realizada em AirTrack, com as seguintes dimensões mínimas: 30cm altura; 10m comprimento; 2m largura; 5m de corrida.
- No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.
- A dificuldade a utilizar, será a que consta no ponto 10.4.6., do atual manual (sem bonificação).

#### 10.4.5. Bonificações para a Divisão Base

De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, na divisão Base será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Salto	Valor Elemento	Valor Bonificado
^	Tempo	0,2	0,4
2.	Full	0,9	1,8
3.	Full + ½ Pirueta	1,1	2,2
4.	Double Full	1,3	2,6
5.	Double Full + ½ Pirueta	1,6	3,2
--o	Duplo Engrupado	2,0	4,0
--<	Duplo Encarpado	2,2	4,4

Notas:

- Apenas são bonificados os elementos técnicos constantes nesta tabela.
- Não aplicável no Escalão Níveis.

### 10.4.6. Divisão BASE – Requisitos cumulativos

Escalão Etário	Elemento Final (mínimo) Em cada exercício	Máximo Dificuldade, por elemento (FGP)	Máximo Dificuldade, por exercício (FGP)
INICIADOS	Rotação de 360º no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)	2,6	4,9
JUVENIS		4,0	6,7
JUNIORES		4,4	7,2
SENIORES		4,4	7,5

Dificuldade de acordo com o ponto 10.4.5 deste manual.

### 10.4.7. 1ª Divisão

Requisitos Obrigatórios CMGI da FIG (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>), com as seguintes adaptações:

É obrigatório a inclusão de 2 tempos por exercício (2 requisitos), por cada requisito em falta haverá penalização de 3,0 pontos.

### 10.4.8. Elite

Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG

## 10.4.9. Programa de Competição CN Níveis, CT

Escalão / Categoria	TUM
Infantis	F1 + F2 com requisitos
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Max

Na Divisão Base e Níveis, aplica-se o número de elementos descritos no seguinte quadro, por exercício:

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos
Infantis	3	Juniores	6
Iniciados	4	Seniores	6
Juvenis	5	Níveis 1 e 2	3
		Níveis 3 e 4	4

### 10.5. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte, os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	TUM	TUM
	Base	1ª Div
Infantis	24,00	-
Iniciados	30,00	30,40
Juvenis	31,00	31,20
Juniores	32,00	31,20
Seniores	33,00	31,40
Nível 1	26,00	-
Nível 2	27,00	-
Nível 3	28,00	-
Nível 4	29,00	-

### 10.6. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	TUM
Infantis	F1 + F2 (Dificuldade mínima, igual ou superior aos exercícios / requisitos obrigatórios no CT)
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG *
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Máx

Notas:

- \* Caso haja menos de 9 ginastas a competir, o resultado será a soma da Q1 + Finais.
- Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar, na primeira oportunidade, de 3 pontos (1 única vez)

## 11. Duplo Mini Trampolim

### 11.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

### 11.2. Segurança

A montagem de um DMT de competição, deve obedecer às regras FIG, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm. Idealmente, deve existir, pelos menos, um metro adicional, de largura e comprimento, bem como avaliada a necessidade de colchões adicionais, no topo da receção e laterais do aparelho.

### 11.3. Ingresso nos escalões Elite

Os(as) ginastas têm de cumprir o estipulado no CoP FIG, para a categoria que pretendem integrar.

Escalão	Requisitos	Total
Jun F	2 exercícios, dificuldade média $\geq 3,40$	43,60
Jun M	2 exercícios, dificuldade média $\geq 5,20$	47,20
Sen F	2 exercícios, dificuldade média $\geq 5,20$	47,20
Sen M	2 exercícios, dificuldade média $\geq 7,60$	52,00

Notas:

- Para efeitos de passagem aos escalões Elite, os resultados combinados de vários exercícios, na mesma competição, podem ser utilizados, desde que não configurem repetições de elementos e por essa via, o resultado seja inferior ao mínimo exigido.
- Para acesso a Elite Sénior, não são considerados limites de dificuldade por elemento.
- Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano, por ginasta / especialidade.
- Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.

- A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

## 11.4. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género.

### 11.4.1. Categorias / Escalões nos CT, QR e CN

A competição em DMT é dividida em Níveis (só individual), Divisão Base, 1ª Divisão e Elite, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada ano (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o(a) ginasta de permanecer na categoria escolhida, durante todo o ano desportivo (excetuando passagens a Elite).

Não é possível que um(a) ginasta participe em mais do que uma categoria, no mesmo ano, na mesma especialidade, sob pena de desclassificação de todas as competições decorridas e futuras, desse ano. (Ex: DMT Base e Nível 1, não é possível, mas TUM Base e DMT Nível 1, sim)

### 11.4.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

### 11.4.3. Níveis

Campeonato Territorial   Campeonato Nacional de Níveis	
Nível	Máx Dif F1+F2
1	1,0
2	2,0
3	3,0
4	4,0

*Notas:-* No caso de ultrapassagem da dificuldade máxima, aplica-se o valor máximo.

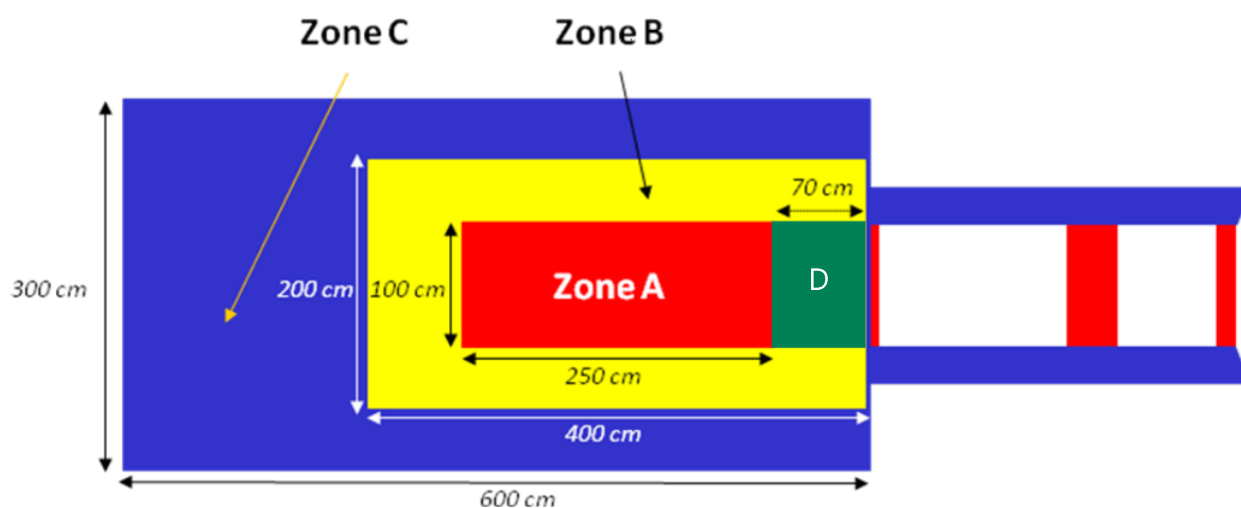
#### 11.4.4. Divisão BASE – CT

O exercício 1 (F1) tem de contemplar obrigatoriamente os requisitos do quadro seguinte, o exercício 2 (F2) é de execução livre

Escalão Etário	Mount	Spotter	Dismount	Dificuldade
Infantis	Salto extensão	v (Straddle)	02 ou 40o	0,5 ou 0,6
Iniciados	Salto extensão	= (Pike position)	40<	0,7
Juvenis	41o e 40o (construção livre)			1,2
Juniores	41< e 40< (construção livre)			1,3
Seniores	41/ e 40/ (construção livre)			1,3

Notas:

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, os anteriormente apresentadas são pontuados em execução e dificuldade.
- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado / considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição. Numa série cujo primeiro elemento, não é cumprido nenhum requisito, a nota será zero. Todos os requisitos têm de fazer parte da F1
- Os Infantis não têm penalização de receção, na zona D (apresentada na figura, a verde).



### 11.4.5. 1ª Divisão

Requisitos Obrigatórios iguais à CMGI da FIG (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>), com as seguintes adaptações:

Dificuldades mínimas para CT e CN:

ESCALÕES	F1 + F2
Iniciados	1,90
Juvenis	2,50
Juniores	3,30
Seniores	5,60

Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma dos 2 exercícios completos, haverá uma penalização de 3 pontos, a aplicar na F2.

### 11.4.6.Elite

Elite Júnior – Requisitos Obrigatórios de Júnior da FIG

Elite Sénior – Requisitos Obrigatórios de Sénior da FIG

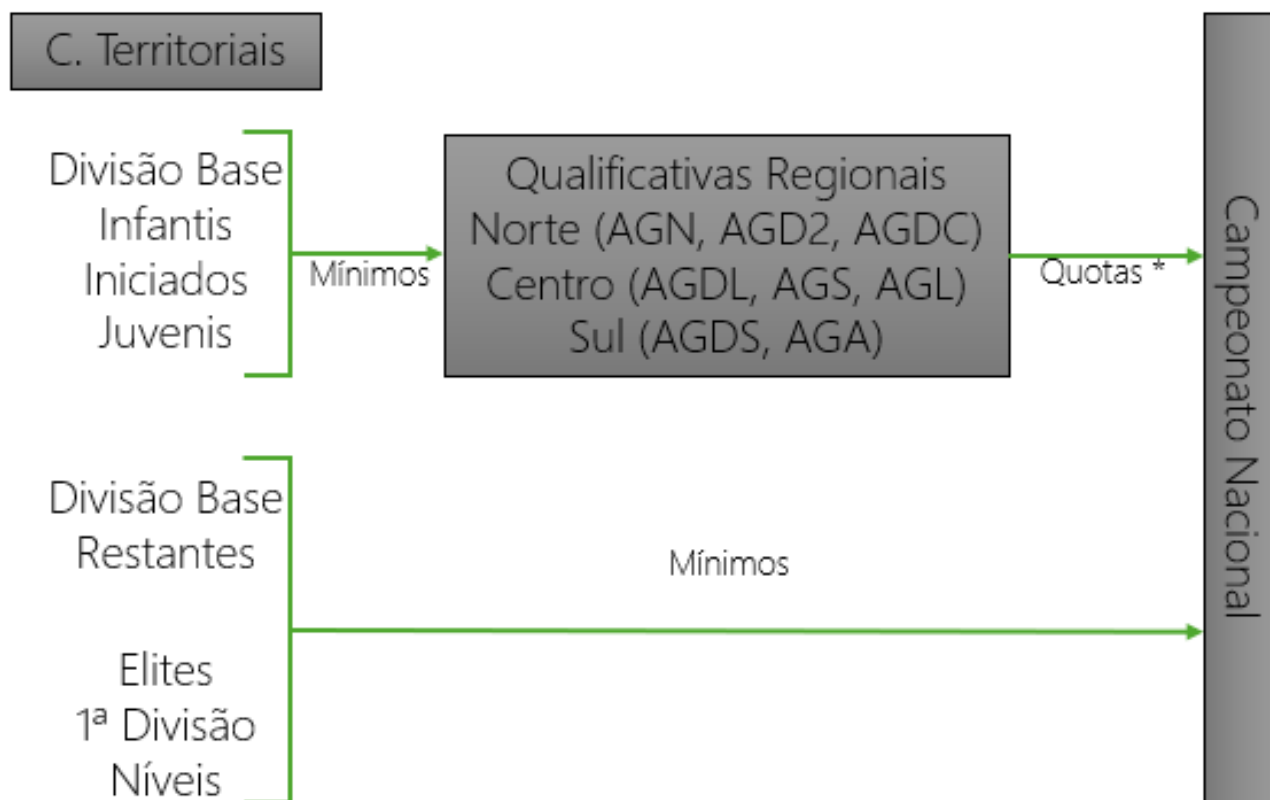
(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#7>)

### 11.4.7.Programa de Competição CN Níveis, CT e QR

Escalão / Categoria	DMT
Infantis	F1 + F2  Divisão Base: F1 (com requisitos do CT) + F2  QR * e 1ª Divisão: F1 + F2 com Dif Mín
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	FIG
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Max

\* QR: Deve ser observada uma dificuldade mínima, na F1, igual ou superior, aos exercícios realizados no CT. 2ª exercício será livre.

## 11.5. Sistema de Apuramentos



\* Notas:

- Quota máxima, no respetivo CN, por género: Infantis: 90; Iniciados: 60; Juvenis 45.
- Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extraconcurso.
- Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 15 primeiros(as) Iniciados(as) e os(as) 10 primeiros(as) Juvenis de cada QR, avançam para o CN – por género.
- As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos diretos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN.
- Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
- No caso de inscrições nas qualificativas, inferior à quota máxima de passagem, naquela qualificativa, não se realizará a competição e os ginastas passarão automaticamente para o CN.

- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a AT organizadora., através do envio de ficheiro de inscrição, disponível na PP. As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

## 11.6. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte, os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	DMT	DMT
	Base	1ª Div
Infantis	28,00	-
Iniciados	38,00	38,60
Juvenis	38,80	39,40
Juniores	39,00	40,20
Seniores	39,00	42,00
Nível 1	33,00	-
Nível 2	34,00	-
Nível 3	35,00	-
Nível 4	36,00	-

## 11.7. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	DMT
Infantis	Divisão Base + Infantis: F1 (Dificuldade >= aos exercícios / requisitos do CT) + F2
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	
Elite Júnior	1ª Divisão: F1 + F2 com Dif Mín  FIG *
Elite Sénior	
Níveis	F1 + F2 com Dif Máx

Notas:

- \* Caso haja menos de 9 ginastas a competir, o resultado será a soma da Q1 + Finais.
- Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar, na primeira oportunidade, de 3 pontos (1 única vez)

## 12. Mini Trampolim

### 12.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

### 12.2. Segurança

A montagem de um MT de competição, deve obedecer às regras FIG de DMT, nomeadamente, a zona de receção tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm. Deve ser avaliada a necessidade de colchões adicionais.

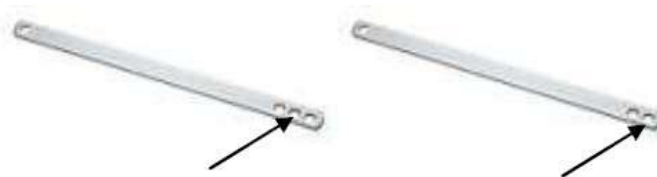
### 12.3. Programas Técnicos

Competição Individual e por Equipas (quando aplicável), por categoria / escalão e género. É composto por 2 saltos.

A classificação final será calculada segundo as regras do CoP Internacional de DMT, com as seguintes alterações:

A dedução de execução, do salto, de cada juiz de Execução, varia entre 0,0 e 1,0 ponto.

A altura do MT é definida de acordo com a figura abaixo assinalada:



#### 12.3.1. Categorias / Escalões nos CT e CN

A competição em MT está limitada a uma categoria única, com os vários escalões de idades.

### 12.3.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial. Todos(as) os(as) ginastas participantes na equipa têm de ter obtido apuramento individual e qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 3 dias úteis antes do início da competição.

### 12.3.3. Requisitos Obrigatórios – CT

Escalão Etário	Dismount	Dificuldade
Infantis	40o	0,5
Iniciados	40<	0,6
Juvenis	41o	0,7
Juniores	41<	0,7
Seniores	41/	0,7

*Notas:*

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, os anteriormente apresentadas são pontuados em execução e dificuldade.
- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado/considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.
- Todos os requisitos têm de fazer parte do Salto 1
- Os(as) ginastas Infantis não têm penalização de receção, na zona de 70cm x 100cm após o MT. (ver 11.4.4)

## 12.4. Mínimos de apuramento

São apurados para a fase seguinte, os(as) ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Escalão / Categoria	MT
Infantis	30,00
Iniciados	35,80
Juvenis	36,20
Juniores	36,20
Seniores	36,20

### 12.4.1. Programa de Competição CN

Escalão / Categoria	MT
Infantis	Salto 1:  Dificuldade $\geq$ aos saltos / requisitos obrigatórios no CT  Salto 2:  Facultativo
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	

Notas:

- Caso as dificuldades mínimas, não sejam atingidas, haverá uma penalização a aplicar na primeira oportunidade, de 3 pontos (uma única vez).

## 13. Taça de Portugal TRA, TUM, DMT

### 13.1. Escalões Etários / Categorias

Infantis, Iniciados (Base + 1ª Divisão), Juvenis (Base + 1ª Divisão), Juniores (Base + 1ª Divisão + Elites), Seniores (Base + 1ª Divisão + Elites)

### 13.2. Participação

A participação nesta competição, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

### 13.3. Programa de Competição

Trampolim Individual, Tumbling e Duplo Mini trampolim

### 13.4. Sistema de Competição

Competição por Equipas por especialidade / género.

As equipas são formadas por 4 ou 5 ginastas (podendo haver um escalão sem representação), um(a) de cada escalão mencionado (1 Inf + 1 Inic + 1 Juv + 1 Jun + 1 Sen), tendo por base a idade civil, no ano em que decorre a competição.

Cada clube pode inscrever 1 equipa por especialidade e género.

Um(a) ginasta pode subir, no máximo, um escalão, para poder completar a equipa. Nenhum(a) ginasta pode descer de escalão etário.

A nota da qualificação da equipa será calculada através da soma das 4 melhores notas finais.

### 13.5. Programas Técnicos

A competição disputa-se em duas rondas: Qualificação + Finais.

Passam à final as primeiras 5 equipas por especialidade e género.

Não havendo 5 equipas, realizam-se apenas finais. A ordem das finais será decidida por sorteio.

## 13.6. Qualificação

O número de exercícios está descrito no quadro abaixo:

TRI	TUM	DMT
F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2

### 13.6.1. Trampolim Individual

No Trampolim, segue-se a regra dos Seniores Elite, para todos os escalões: 2 exercícios sem requisitos, conta o melhor (Limites de dificuldade previstos, serão aplicados às respetivas idades – Os Infantis seguem os limites do escalão 11-12 anos).

### 13.6.2. Tumbling

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro abaixo:

Escalão	Nº de elementos (F1 + F2)
Infantis	3 + 3
Iniciados e Juvenis	5 + 5
Juniores e Seniores	8 + 8

*Nota:* A dificuldade utilizada, será a prevista no CoP FIG.

### 13.6.3. DMT

O DMT segue os regulamentos FIG.

## 13.7. Finais

TRI	TUM	DMT
F3	F3	F3

*Nota:* No TUM, aplica-se o mesmo número de elementos da qualificação.

A classificação final será obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda. Participam na final 5 ginastas de cada equipa, havendo 5 rondas por género e especialidade. A ordem de passagem das equipas, na final, será inversa de mérito, seguindo a ordem, por escalão: Infantis, Iniciados, Juvenis (Grupo 1) e Juniores e Seniores (Grupo 2).

Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate FIG, nos casos de igualdade pontual.

Ex: Ronda 1 (Infantis)

Ginasta A – 95.000 – 6 pts

Ginasta B – 94.500 – 5 pts

Ginasta C – 96,000 – 8 pts

Ginasta D – 97.000 – 10 pts

Ginasta E – 93.500 – 4 pts

A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.

No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG.

### 13.8. Final All Around

A Final All Around é constituída pelas 5 melhores equipas de cada Associação Territorial (AT).

Cada AT só poderá participar, se tiver ginastas em todas as especialidades e géneros.

O(a) melhor ginasta de cada Especialidade (TRI, TUM e DMT), por género, na ronda qualificativa, fará a constituição da equipa dessa AT, para um total de 6 ginastas.

A classificação final será obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda

Participam na final 6 ginastas de cada equipa, havendo 6 rondas por género/especialidade

A ordem de passagem das equipas, na final, será decidida por sorteio (em cada ronda) e seguirá a seguinte ordem: DMT F, TUM M, TRI F, DMT M, TUM F, TRI M

Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate nos casos de igualdade pontual.

Ex: TRI

Ginasta A – 95.000 – 6 pts

Ginasta B – 94.500 – 5 pts

Ginasta C – 96,000 – 8 pts

Ginasta D – 97.000 – 10 pts

Ginasta E – 93.500 – 4 pts

A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.

No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG.

## 14. Ginástica Adaptada

### 14.1. Participação

A participação nestas competições, está limitada a ginastas filiados(as) na FGP na disciplina de Trampolins.

Os ginastas portadores de deficiência, que consigam realizar os requisitos em segurança, são encorajados a competir no quadro competitivo, descrito nos pontos anteriores.

Todos(as) os(as) ginastas, recebem medalha de participação.

### 14.2. Segurança

Os equipamentos devem ter a mesma segurança, descrita nos pontos anteriores.

Os(as) treinadores(as), podem estar em cima dos equipamentos, desde que não danifiquem os mesmos.

Nos níveis B e C, os(as) treinadores(as) podem auxiliar os(as) ginastas, a realizarem os elementos.

### 14.3. Programas Técnicos

As competições de Ginástica Adaptada de Trampolins, dividem-se em 3 categorias (A, B, C), com os seguintes programas:

A	Nr exercícios	Nr elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	10	Sim
TUM	2	3	Sim
DMT	2	2	Sim
MT	2	1	Sim

Notas:

TRI: Regras de ajuizamento, iguais às categorias Base. Requisitos F1: 10 elementos diferentes. ToF não será contabilizado.

TUM: Regras de ajuizamento, iguais ao escalão Infantis. Competição realizada em AirTrack.

DMT: Regras de ajuizamento, iguais às categorias Base. Requisitos F1: 2 elementos diferentes, em cada série. Podem ser repetidos na F2, sem perda de dificuldade.

MT: Regras de ajuizamento iguais ao DMT. Salto na F1 deve ser diferente da F2, caso contrário, não terá dificuldade.

B	Nr exercícios	Nr elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	5. Pode repetir elementos	Qualitativa
TUM	2	2. Pode repetir elementos	Qualitativa
DMT	2	2. Pode repetir elementos	Qualitativa
MT	2	1. Pode repetir elementos	Qualitativa

*Notas:*

Podem ser utilizados colchões adicionais de segurança.

DMT: pode ser usada plataforma para corrida, até à altura da entrada do aparelho.

TUM: Competição realizada em AirTrack.

C	Nr exercícios	Nr elementos por exercício	Avaliação
TRI	2	livre	Qualitativa
TUM	2	livre	Qualitativa
DMT	2	livre	Qualitativa
MT	2	livre	Qualitativa

*Notas:*

Podem ser utilizados colchões e/ou aparelhos adicionais (Exemplo: Cadeira de Rodas)

### 14.3.1. Categorias / Escalões nos CT, TNGAdapt e CN MT

Categoria A divide-se em 2 escalões etários (idades até final do ano civil):

- Até 13 anos (sub13)
- 14 ou mais anos (14+)

Haverá competição Individual e por Equipas.

Restantes categorias, em escalão único.

Avaliação Qualitativa apenas terá 2 classificações: Realizado (Aparecerá nota 10 no sistema de avaliação) ou não realizado (aparecerá nota 0 no sistema de avaliação).

### 14.3.2. Equipas

A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos. As equipas são definidas no ato da inscrição. Qualquer alteração às equipas, apenas é possível até 1 dia útil antes do início da competição.

### 14.4. Mínimos de apuramento

Não existem mínimos de apuramento, dos CT para o TN GAdapt. As inscrições devem ser realizadas de acordo com o Regulamento Geral e de Competições.

### 14.5. Competições

As competições de TRI, TUM e DMT, são realizadas no mesmo dia do CN Níveis.

A competição de MT, será realizada, em conjunto com o CN MT.