



# GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CÓDIGO DE PONTUAÇÃO  
ADAPTADO – 1ª DIVISÃO  
2025-2028

## 1. Notas introdutórias

- O presente documento prevê uma leitura atenta do código de pontuação (CdP) FIG em vigor.
- Este documento é destinado aos ginastas da 1ª divisão (iniciados e juvenis) de todos os escalões, de forma a permitir que os ginastas mais facilmente possam construir os seus exercícios.
- No ponto 5 deste documento são apresentados alguns elementos que os ginastas iniciados e juvenis podem utilizar na sua construção do exercício.
- Situações não especificadas neste documento, são regidas pelo código de pontuação FIG ou manual técnico da FGP.

## 2. Construção do exercício

- Todos os aparelhos têm três grupos de elementos designados com I, II e III, e um grupo de saídas designado por IV. No solo existem 4 grupos de elementos.
- Ginastas podem cumprir as exigências de grupo de elementos com elementos FIG ou elementos adicionais presentes neste documento.
- Serão contabilizados um máximo de 4 elementos de cada grupo de estrutura no seu exercício, tal como descrito no código FIG.
- Cada grupo de elementos preenchido com elementos B ou superiores é atribuído 0,50 pontos pelo júri D.
- Cada grupo de elementos preenchido com elementos A é atribuído 0,30 pontos pelo júri D.
- Em todos os aparelhos, para o grupo I de elementos esta regra não se aplica, sendo atribuído 0,50 pontos com qualquer elemento realizado.
- Relativamente às saídas aplica-se a regra do CdP FIG. Ou seja, o grupo de elemento recebe o mesmo valor do próprio elemento de saída (por exemplo, uma saída C recebe 0,30 pontos pelo elemento mais 0,30 pontos pelo grupo de elementos).
- Para a nota de dificuldade, são contabilizados, no máximo, a saída mais os 7 (sete) melhores elementos, num total de 8 elementos. No caso do solo consideram-se os 8 (oito) melhores elementos. Qualquer exercício composto por 5 ou menos elementos será considerado exercício curto (ver ponto 3).
- A todos os ginastas é proibida a execução de elementos vedados a ginastas Juniores, de acordo com o CdP da FIG.

- Não é aplicada a penalização por não realização de um duplo mortal no solo ou gigante nas argolas.
- Em todos os aparelhos (excluindo Cavalo com arções) é atribuído um bónus de 0,10 pontos quando a receção da saída (ou do último elemento no solo) é fixada. Este bónus é atribuído com o elemento final é no mínimo "B". Nos saltos é requerido um salto com mortal, para possível atribuição deste bónus.

### 3. Exercício curto

Para a execução da apresentação do exercício, o ginasta pode receber um máximo de 10,0 pontos.

O Júri D fará a respetiva dedução neutra apropriada (penalização) por exercício curto à nota final.

Número de elementos	Penalização
	Todos os escalões
8	0 pts
7	0 pts
6	0 pts
5	3 pts
4	4 pts
3	5 pts
2	6 pts
1	7 pts
0	10 pts

Considere os seguintes exemplos:

- Um ginasta que apresente um exercício com 5 elementos + saída receberá o total de 10,0 pontos;
- Um ginasta que apresente um exercício com 4 elementos + saída receberá o total de 7,0 pontos.

#### 4. Elementos adicionais

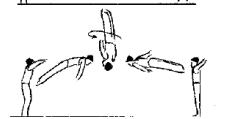
##### ➤ SOLO

O código de pontuação FIG prevê a junção de alguns elementos, mas que neste código podem continuar a ser considerados em separado. Esses casos são apresentados em baixo.

##### Grupo II – saltos acrobáticos à frente



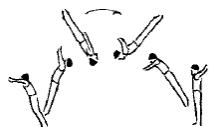
Mortal engrupado (eng.) /encarpado (enc.) OU com 1/2 pirueta A



Mortal emprachado (emp.) OU com 1/2 pirueta

B

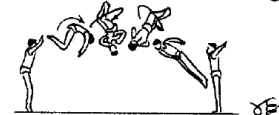
##### Grupo III – saltos acrobáticos atrás



Mortal emp. OU Tempo

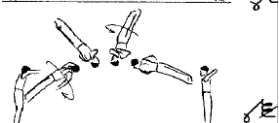
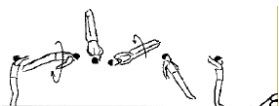
B

##### Grupo IV – saltos simples com 1 ou mais piruetas



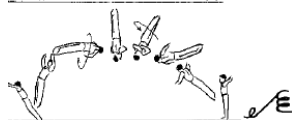
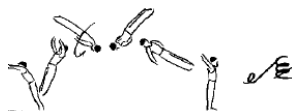
Mortal eng. à frente com 1 pirueta OU com 3/2 piruetas

B



Mortal emp. à frente com 1 pirueta OU com 3/2 piruetas

C



Mortal emp. atrás com 3/2 piruetas OU Mortal emp. com 2  
piruetas C

## ➤ CAVALO COM ARÇÕES

Neste aparelho os ginastas competem da seguinte forma:

- Iniciados no Cogumelo (diâmetro 60cm).
- Juvenis no Cavalo sem Arções.

Por não ser possível realizar elementos do grupo 1 (nos iniciados e juvenis) e do grupo 3 (nos iniciados), o valor correspondente ao grupo de elementos é atribuído por defeito. Ou seja, a um ginasta iniciado é sempre atribuído 1,0 pts, pelas exigências que não são possíveis realizar. A um ginasta juvenil é sempre atribuído 0,50 pts, pela exigência que não é possível realizar.

No cogumelo (iniciados) a lista de elementos a realizar são:

Grupo 2 – Círculos e círculos com pernas afastadas com ou sem spindle e apoios invertidos, passagens dorsais, faciais russas	Valor a considerar
Círculo de pernas juntas (II.1)	A
Círculo de pernas afastadas (Thomas) (II.1)	B*
¼ Spindle em um círculo (pernas juntas ou afastadas) (II.25)	A
½ Spindle em um círculo (pernas juntas ou afastadas) (II.26)	B
1 Spindle em mais de dois círculos (pernas juntas ou afastadas)	C
1 Spindle em dois círculos (pernas juntas ou afastadas) (II.34)	D
De círculos, subida para pino e descer para círculos (pernas juntas ou afastadas) (II.51)	D*
Checa (pernas juntas ou afastadas) (II.92)	B
Stockli A (pernas juntas ou afastadas) (II.50)	B
180° ou 270° facial russa (II.97)	A
360° ou 540° facial russa (II. 103)	A
720° ou 900° facial russa (II. 104)	B
1080° facial russa (II. 105)	C

\*elemento valorizado

Grupo 4 – Saídas	Valor a considerar
Facial alemã (desde Círculo ou Círculo de pernas afastadas) (IV.1)	A
Chaguinian seguida de facial alemã (IV.2)	B
360° ou 540° facial russa (IV.8)	A
720° ou 900° facial russa (IV.9)	B
1080° facial russa (IV.10)	C
Círculo ou círculo com pernas afastadas para pino (também c/ 1/2 volta) (IV.20)	B
Stockli A para pino (IV.15)	C
Stockli A para pino com 360°	D

Os ginastas juvenis são avaliados de acordo com o código FIG, utilizando os elementos de dificuldade dos grupos 2, 3 e 4.

Notas:

- Para efeitos de contabilização da nota de dificuldade é permitido aos ginastas iniciados a execução de mais do que 4 elementos do grupo 2, de forma a poderem chegar aos 8 elementos (ou no mínimo 6).
- É permitido um máximo de duas faciais russas num exercício, incluindo a saída.
- É permitido um máximo de dois elementos a pino num exercício (não se inclui nesta regra a saída).
- Nas saídas que não são por apoio invertido, quando a posição do corpo está abaixo dos 30º (acima da linha dos ombros) aplica-se a dedução prevista no código FIG – 0,30pts.

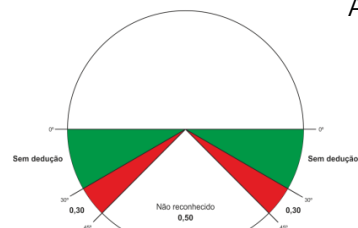
## ➤ ARGOLAS

Notas:

- Nas argolas não podem ser realizados mais do que 3 elementos, de forma consecutiva, dos grupos II e/ou III. Para poder efetuar mais elementos destes grupos o ginasta deverá efetuar um elemento do grupo I, mínimo A. Esse elemento deverá ser reconhecido e estar dentro dos 8 melhores elementos.

### Grupo I – Balanços

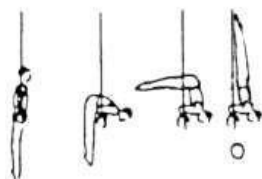
- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e 1/2)



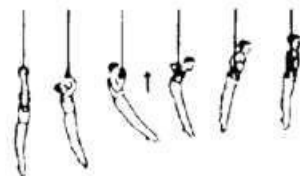
(amplitude esperada – 30° abaixo da horizontal. Referência para os ombros, com os pés sempre acima da linha das argolas)

### Grupo II – elementos de força

- Pino de ombros



- Simultânea – Subida de suspensão para apoio com os braços fletidos

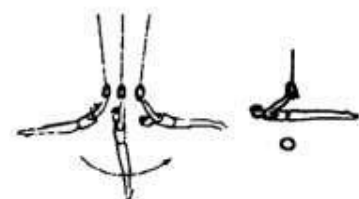


### Grupo III – balanço para força

- Balanço para suspensão facial horizontal (2 seg.)



- Balanço para suspensão dorsal horizontal (2 seg.)

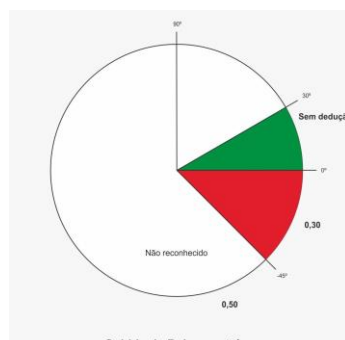




## ➤ PARALELAS

### Grupo I – Elementos em apoio braquial

- Subida de balanço à retaguarda



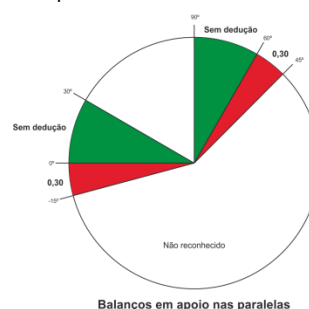
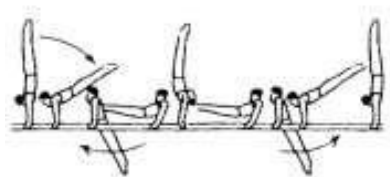
A

(amplitude esperada – horizontal)

### Grupo II – elementos em apoio

- 2 Balanços completos em apoio (sem paragem no pino)

(apenas pode ser efetuado uma vez durante o exercício)



A

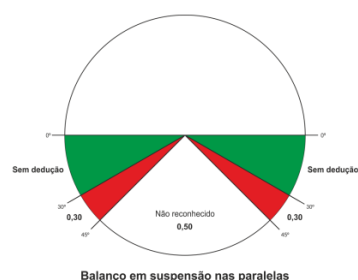
Balanços em apoio nas paralelas

À frente - (amplitude esperada – horizontal)

Atrás - (amplitude esperada – 60° acima da horizontal)

### Grupo III – Elementos em suspensão

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e 1/2)



A

Balanço em suspensão nas paralelas

(amplitude esperada –30° abaixo da horizontal. À frente as pernas têm de manter-se fletidas e atrás podem ser estendidas)

- Moy para a apoio braquial

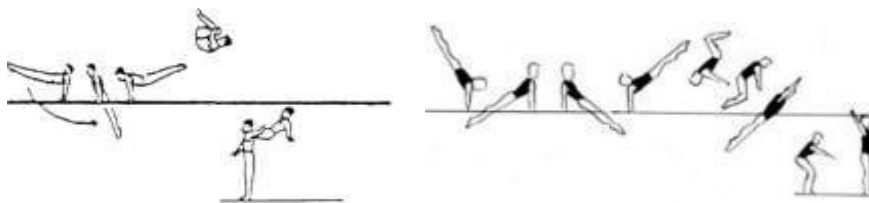
A



Grupo IV – Saídas

- Saída de mortal à frente ou atrás engrupado

A



- De suspensão na ponta, saída de mortal atrás engrupado ou encarpado

A

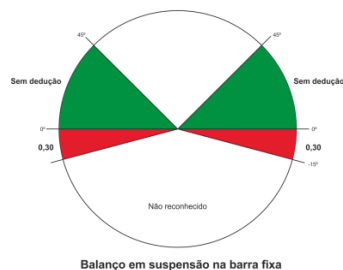


➤ Barra fixa

Grupo I – Balanços

- 2 Balanços em Suspensão (mínimo 1 e 1/2)

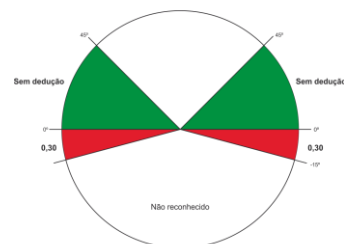
A



(amplitude esperada – horizontal)

- Balanço à frente com 1/2 volta (com troca dupla de pega)

A



(amplitude esperada – horizontal)

- Subida de balanço à retaguarda para apoio – apenas para iniciados

A



Grupo III – Elementos próximos da barra

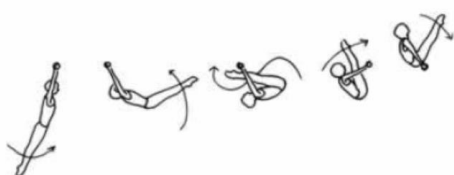
- Subida de bicos

A



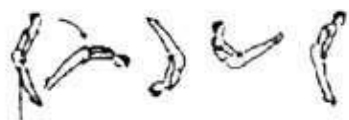
- Subida de bicos dorsais

A



- Volta à frente em apoio – apenas para iniciados

A



- Volta livre à retaguarda (45°)

A



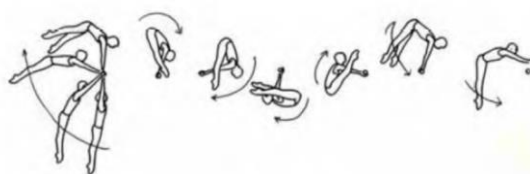
- Pés e mãos para pino à retaguarda (pernas juntas)

B



- Endo a desmanchar para a retaguarda (não penaliza a inversão de sentido)

B



- Stalder a desmanchar para a retaguarda (horizontal com a barra)

B



## 5. Bonificações por ligação

Solo:

- Bonificar ligações de elementos de aceleração, máximo 2 por exercício (uma vez à frente e uma vez atrás):
  - Qualquer elemento acrobático precedido de salto de mãos + flic – 0,20 pts
  - Qualquer elemento acrobático precedido de rondada + 2 flic (ou tempos) – 0,20 pts
- Bonificar ligações de elementos acrobáticos (com voo) com ou sem rotação, desde que os 2 saltos sejam diferentes:
  - A + B ou B + A – 0,1 pts
  - B + B – 0,1 pts
  - A + C ou C + A – 0,2 pts
  - B + C ou C + B (ou superior) – 0,2 pts

## 6. Bonificações por execução de elementos ou famílias de elementos

É bonificada a execução sem erros graves dos seguintes elementos constantes das tabelas de dificuldades do Código FIG nos vários aparelhos (Nota "D"). Os elementos adicionais nunca são bonificados:

- Qualquer elemento com rotação => 720° no eixo transversal (duplo mortal) – 0,20pts

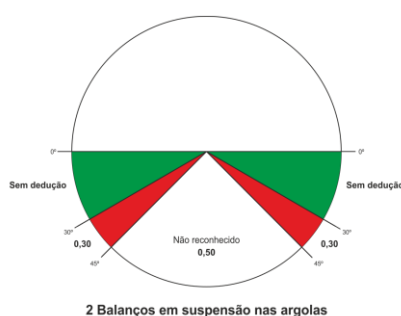
## 7. Clarificações e interpretações adicionais

### Balanço em suspensão nas argolas

O balanço deve atingir pelo menos os 30° antes da horizontal à frente e à retaguarda, para que o elemento não tenha penalização.

Se o balanço à frente e à retaguarda estiver entre 31° e 45° será penalizado com 0,30 pontos.

Caso o balanço não alcance no mínimo 45° da horizontal à frente e à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo, o ginasta será penalizado com 0,50 pontos e o elemento não é reconhecido (Júri D).

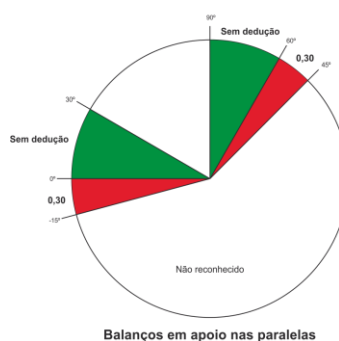


### Balanços em apoio nas paralelas

O balanço deve atingir pelo menos a horizontal à frente e os 60° à retaguarda, para que o elemento não tenha penalização.

Se o balanço à frente estiver entre a horizontal e 15° abaixo da mesma ou entre os 45° e os 59° acima da horizontal à frente será penalizado com 0,30 pontos.

Caso o balanço não alcance estes limites o ginasta será penalizado com 0,50 pontos e o elemento não é reconhecido (Júri D).

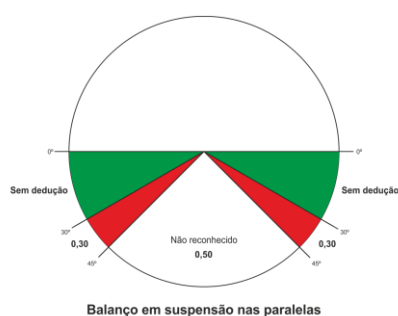


Balanço em suspensão nas paralelas

O balanço deve atingir pelo menos os 30° antes da horizontal à frente e à retaguarda, para que o elemento não tenha penalização.

Se o balanço à frente e à retaguarda estiver entre 31° e 45° será penalizado com 0,30 pontos.

Caso o balanço não alcançar no mínimo 45° da horizontal à frente ou à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo, o ginasta será penalizado com 0,50 pontos e o elemento não é reconhecido (Júri D).



Subida de balanço à Frente nas paralelas

Neste elemento não dever haver penalização por falta de elevação da bacia. Apenas serão aplicadas outras penalizações por falhas de execução (braços, pernas).

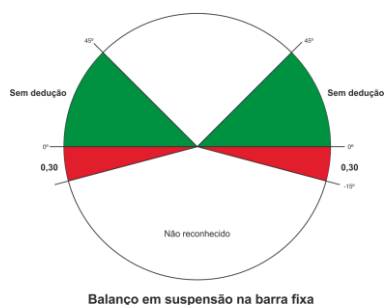
Balanço em suspensão na barra fixa e Balanço à frente com ½ volta (com troca dupla de pega)

O balanço deve atingir a horizontal à frente e à retaguarda, para que o elemento não tenha penalização.

Se o balanço à frente e à retaguarda estiver entre 0° e 15° abaixo da horizontal será penalizado com 0,30 pontos.

Caso o balanço não alcançar no mínimo 15° da horizontal à frente ou à retaguarda, sendo a referência a parte mais baixa do corpo, o ginasta será penalizado com 0,50 pontos e o elemento não é reconhecido (Júri D).

No balanço com ½ volta a troca das mãos deve ser totalmente realizada no momento da rotação longitudinal



Balanços não reconhecidos

Os balanços não reconhecidos implicam, para além do não reconhecimento, uma penalização única de 0,50 pontos por balanço intermédio.

Abaixamentos à retaguarda

A execução de abaixamentos à retaguarda nas Paralelas e Barra Fixa não é penalizada.

Deduções por falta de amplitude nos balanços

Na execução dos elementos adicionais em balanço de grande amplitude (Balanços em suspensão nas argolas e barra fixa, balanço em apoio nas paralelas e balanço à frente com 1/2 volta na barra fixa) aplicam-se os critérios gerais definidos no Código FIG para elementos de balanço para pino. Ou seja: Diferença até 15° – Sem dedução; Diferença entre 16° e 30° – 0,10; Diferença entre 31° e 45° – 0,30; Diferença superior a 45° - 0,50 e não reconhecimento. (Exceção: Balanços intermédios com amplitude insuficiente têm uma penalização única de 0,50 por balanço intermédio).

Nos elementos em que é exigida uma amplitude mínima à frente e à retaguarda, a penalização aplicada é sempre única considerando o erro mais grave. Ex: Um balanço em apoio nas paralelas a 45° à retaguarda e a 30° à frente, tem uma dedução única de 0,30 e não 0,30+0,10.

Exemplo:

Elemento	Posição do corpo à frente	Dedução	Posição do corpo atrás	Dedução	Aplicação da dedução (única)
Balanço na barra	12°	0,3	- 15°	0,5	0,5 (não reconhecido)
Balanço intermédio					0,5