

CÓDIGO DE PONTUAÇÃO ADAPTADO

2025-2028

Versão 13 de outubro de 2025

ÍNDICE

ÍNDICE	2
GENERALIDADES	3
EXIGÊNCIAS TÉCNICAS	4
1ª Divisão	4
INICIADAS	4
JUVENIS	5
ESCALÕES DE FORMAÇÃO	6
BENJAMINS	6
INFANTIS	7
2ª DIVISÃO	10
INICIADAS	10
JUVENIS	11
JUNIORES	12
SENIORES	13
EXERCÍCIOS DE CONJUNTO	14
INFANTIS	14
INICIADAS	16
JUVENIS	17
GRUPOS	18
Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais	19

GENERALIDADES

- A Execução, Artístico e todas as generalidades são avaliadas segundo o Código de Pontuação Internacional 2025-2028.
- Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical.
- Podem ser realizadas Dificuldades com valor mais elevado, mas apenas é contabilizada a dificuldade até ao máximo estipulado para cada escalão/divisão.
- Se a ginasta/conjunto executar mais dificuldades corporais do que número máximo estipulado, são contabilizadas as dificuldades corporais mais elevadas até ao número máximo estipulado para cada escalão/divisão (sem penalização).
- Se a ginasta/conjunto executar mais dificuldades de aparelho do que número máximo estipulado, apenas são contabilizadas as dificuldades de aparelho até ao número máximo estipulado para cada escalão/divisão por ordem de execução (sem penalização).
- As dificuldades obrigatórias (quando aplicável) não podem ser substituídas por outras dificuldades corporais.
- É possível executar apenas um “slow turn” na planta do pé ou em relevé.
- Para exercícios de conjunto com 5 cordas: Podem ser executadas, no máximo, 2 Dificuldades c/troca (DE), por ordem de execução com nó. As DE adicionais com nó não são válidas para a DE.
- A duração de cada exercício individual é de 1’15 a 1’30, com exceção no escalão de benjamins (0’45 a 1’00) e no escalão de infantis (1’00 a 1’15).
- A duração de cada exercício de conjunto é de 2’15 a 2’30, com exceção no escalão de infantis (2’00 a 2’15).
- Nos exercícios individuais de mãos livres, as ginastas devem incluir combinações de pré-acrobáticos e/ou rotações verticais diferentes. Os mesmos devem servir de preparação para a execução de futuros riscos em aparelho. As combinações devem ser executadas sem interrupção, com a execução dos mesmos de forma correta e rápida. Pré-acrobáticos isolados são válidos, mas não são contabilizados, com exceção no escalão de benjamins.

Tipos de Combinações	Valor
1 Pré-acrobático*	0,10*
2 Pré-acrobáticos	0,20
3 Pré-acrobáticos	0,30
1 Rotação vertical + 1 Pré-acrobático	0,20
2 Rotações verticais + 1 Pré-acrobáticos	0,30
1 Rotação vertical + 2 Pré-acrobáticos	0,30

*contabilizado apenas no escalão de benjamins

- Tabela de grupos de elementos pré-acrobáticos disponível no ponto 4.5.1, página 45-48, do Código de Pontuação Internacional 2025-2028.
- Tabela de grupos de rotações verticais disponível no ponto 4.6.1, página 50, do Código de Pontuação Internacional 2025-2028.

EXIGÊNCIAS TÉCNICAS

1ª Divisão

INICIADAS		
Dificuldade Corporal (DC)		Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15		Min. 1 Max. 8 Contabilizar por ordem de execução
Contabilizar as 6 mais elevadas Valor max. 0,60 cada		
Grupos de DC	Ondas Corporais (W)	Grupos Técnicos de Aparelhos
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1	Min. 1 de cada grupo (ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 19 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Combinações (ex. de ML)	
Máximo 2	Min. 1 Max. 2 Contabilizar as mais elevadas	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Combinações*	Ausência de mínimo 1	DB
Dificuldade de Aparelho*	Ausência de mínimo 1	DA
Grupos Técnicos de Aparelho*	Penalização por cada um ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Exercício de Mão Livres – max. 4,20 pts. Exercício com aparelhos – max. 7,20 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes 2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
	Nota máxima final: 24,200 pontos ML e 27,200 pontos Aparelho Por adição: Nota D + Nota A + Nota E

JUVENIS		
Dificuldade Corporal (DC)		Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15		Min. 1 Max. 10 Contabilizar por ordem de execução
Contabilizar as 6 mais elevadas Sem valor máximo		
Grupos de DC	Ondas Corporais (W)	Grupos Técnicos de Aparelhos
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1	Min. 1 de cada grupo (ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 19 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Combinações (ex. de ML)	
Máximo 3	Min. 1 Max. 3 Contabilizar as mais elevadas	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Combinações*	Ausência de mínimo 1	DB
Dificuldade de Aparelho*	Ausência de mínimo 1	DA
Grupos Técnicos de Aparelho*	Penalização por cada um ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

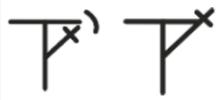
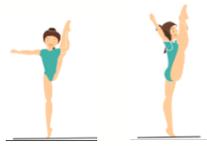
Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Exercício de Mão Livres – max. 4,50 pts. Exercício com aparelhos – max. 8,70 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 24,500 pontos ML e 28,700 pontos Aparelho Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

ESCALÕES DE FORMAÇÃO

BENJAMINS					
Dificuldade Corporal (DC)	Dificuldade de Aparelho (DA)				
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	<p>Min. e Max. 1 de cada grupo (0,10 cada) (ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 19 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028</p> <p>Os elementos técnicos de aparelho têm de ser executados de forma diferente e sem falhas técnicas, para serem contabilizados. Estes elementos podem ser realizados de forma isolada ou agregados a dificuldades corporais ou passos rítmicos.</p>				
Contabilizar as 6 mais elevadas (Em Mãos Livres, as 3 DC obrigatórias são sempre contabilizadas) Valor max. 0,20 cada					
<table border="1"> <tr> <th>Grupos de DC</th> <th>Ondas Corporais (W)</th> </tr> <tr> <td>Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot</td> <td>Min. 1</td> </tr> </table>		Grupos de DC	Ondas Corporais (W)	Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1
Grupos de DC		Ondas Corporais (W)			
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot		Min. 1			
Combinções (exercícios de ML)					
<p>Max. 2 Valor max. 0,10 cada Contabilizar por ordem de execução</p>					

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
DC obrigatórias*	Penalização por cada um ausente.	DB
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Grupos Técnicos de Aparelho*	Penalização por cada um ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Dificuldades Obrigatórias para o exercício de Mãos Livres			
Símbolo	Dificuldade	Descrição	Valor
		<u>Salto Corsa com chamada a pés juntos</u> - perna de trás esticada e perna da frente deve ter a coxa na horizontal. O joelho não deve apontar para o chão.	0,20
		<u>Equilíbrio perna elevada lateralmente ou à frente com ajuda</u> - pé acima do nível da cabeça. Na planta do pé, fixar a posição (2 tempos).	0,20
		<u>Pivot (360°) em passé (retire)</u> - Braços em cima ou à frente. Calcanhar bem elevado na meia ponta.	0,10

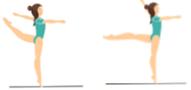
Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Exercício de Mão Livres – max. 1.30 pts. Exercício com aparelhos – max. 1.50 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas
	3 juízes – média das 3 notas
	4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 21,300 pontos ML e 21,500 pontos Aparelho Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

Avaliação Qualitativa	
0 – 13,00 pts.	Suficiente
13,001 pts. – 16,00 pts.	Bom
16,001 pts – 18,00 pts.	Muito Bom
18,001 pts. – 21,50 pts.	Excelente

INFANTIS		
Dificuldade Corporal (DC)		Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15		Max. 2 (0,10 cada) Apenas serão contabilizados DA's que tiverem como base, um dos grupos técnicos de aparelho.
Contabilizar as 6 mais elevadas <small>(Em Mãos Livres, as 3 DC obrigatórias são sempre contabilizadas)</small> Valor max. 0,50 cada		
Grupos de DC	Ondas Corporais (W)	Grupos Técnicos de Aparelhos
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1	Min. 1 de cada grupo (0,10 cada) <small>(ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 19 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028</small>
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Combinações (ex. de ML)	Os elementos técnicos de aparelho têm de ser executados de forma diferente e sem falhas técnicas, para serem contabilizados. Estes elementos podem ser realizados de forma isolada ou agregados a dificuldades corporais ou passos rítmicos.
Máximo 1 – base 0,10 pts. Valor max. 0,30	Min. 1 Max. 2 Contabilizar as mais elevadas	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
DC obrigatórias	Penalização por cada um ausente.	DB
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Combinações*	Ausência de mínimo 1	DB
Grupos Técnicos de Aparelho*	Penalização por cada um ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Dificuldades Obrigatórias para o exercício de Mãos Livres (obrigatório 1 por grupo de Dificuldades Corporais)			
Símbolo	Dificuldade	Descrição	Valor
<		<u>Salto "Tesoura"</u> – pernas esticadas, tronco na vertical e braços elevados lateralmente. Com troca de pernas à frente. Pernas consecutivamente na horizontal.	0,10
↗		<u>Salto Corsa com chamada a pés juntos</u> -perna de trás esticada e perna da frente deve ter a coxa na horizontal. O joelho não deve apontar para o chão.	0,20
—		<u>Salto Jeté (gazela)</u> – pernas esticadas, tronco na vertical e braços elevados lateralmente. Pernas afastadas a 180°.	0,30
∩		<u>Dorsal</u> – deitado no chão com pernas esticadas e tronco levantado	0,10
4 7		<u>Equilíbrio Atitude ou Arabesque</u> – perna livre horizontal para trás, tronco na vertical e braços elevados lateralmente.	0,20
7' 7*		<u>Equilíbrio perna elevada lateralmente ou à frente com ajuda</u> - pé acima do nível da cabeça. Na planta do pé ou na meia ponta, fixar a posição (2 tempos).	0,20/0,30
♩		<u>Pivot (360°) em passé (retire)</u> - Braços em cima ou à frente. Calcanhar bem elevado na meia ponta.	0,10
♩' ♩*		<u>Pivot (360°) perna livre elevada lateralmente com ajuda (bandeira) ou à frente</u> - ombros em baixo e costas direitas. Manter a forma durante toda a rotação. A preparação pode ser executada através de passo ou de demi-plié.	0,30
♩		<u>Pivot (360°) perna livre à frente</u> – perna esticada na horizontal (90°), tronco na vertical e braços elevados lateralmente.	0,30

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Exercício de Mão Livres – max. 2.90 pts. Exercício com aparelhos – max. 3.40 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas
	3 juízes – média das 3 notas
	4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 22,900 pontos ML e 23,400 pontos Aparelho Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

Avaliação Qualitativa	
0 – 15,00 pts.	Suficiente
15,001 pts. – 18,00 pts.	Bom
18,001 pts – 20,00 pts.	Muito Bom
20,001 pts. – 23,40 pts.	Excelente

2ª DIVISÃO

INICIADAS		
Dificuldade Corporal (DC)		Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15		Min. 1 Max. 6
Contabilizar as 6 mais elevadas Valor max. 0,50 cada		Contabilizar por ordem de execução
Grupos de DC	Ondas Corporais (W)	Grupos Técnicos de Aparelhos
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1	Min. 1 de cada grupo <small>(ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 19 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028</small>
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Combinações (ex. de ML)	
Máximo 1	Max. 1 Contabilizar a mais elevada	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Dificuldade de Aparelho*	Ausência de mínimo 1	DA
Grupos Técnicos de Aparelho*	Penalização por cada um ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Exercício de Mão Livres – max. 3,30 pts. Exercício com aparelhos – max. 5,60 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
	Nota máxima final: 23,300 pontos ML e 25,600 pontos Aparelho Por adição: Nota D + Nota A + Nota E

JUVENIS		
Dificuldade Corporal (DC)	Dificuldade de Aparelho (DA)	
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	<p>Min. 1 Max. 8</p> <p>Contabilizar por ordem de execução</p>	
Contabilizar as 6 mais elevadas Valor max. 0,60 cada		
Grupos de DC		Ondas Corporais (W)
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot		Min. 1
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)		
Máximo 2		

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Dificuldade de Aparelho*	Ausência de mínimo 1	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 7,20 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
<p>Nota máxima final: 27,200 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E</p>	

JUNIORES	
Dificuldade Corporal (DC)	Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	<p>Min. 1 Max. 10 Contabilizar por ordem de execução</p>
Contabilizar as 6 mais elevadas Valor max. 0,60 cada	
Grupos de DC	
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	
Máximo 3	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Dificuldade de Aparelho*	Ausência de mínimo 1	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 8.40 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
<p>Nota máxima final: 28,400 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E</p>	

SENIORES	
Dificuldade Corporal (DC)	Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	<p>Min. 1 Max. 12</p> <p>Contabilizar por ordem de execução</p>
Contabilizar as 6 mais elevadas Valor max. 0,60 cada	
Grupos de DC	
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	
Máximo 3	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Dificuldade de Aparelho*	Ausência de mínimo 1	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 9.30 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
<p>Nota máxima final: 29,300 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E</p>	

EXERCÍCIOS DE CONJUNTO

INFANTIS		
Dificuldade Corporal (DC)		Dificuldade de Aparelho (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15		Dificuldade com Colaboração (DC) Min. 6 Colaborações Contabilizar por ordem de execução As ginastas podem realizar colaborações até um total máximo de 3.50 pontos.
Contabilizar as 6 mais elevadas Valor max. 0,40 cada		
Grupos de DC	Ondas Corporais (W)	
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DC
Ondas Corporais	Ausência de mínimo 1	DB
Dificuldade com Colaboração*	Ausência de mínimo 6	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização.

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 5.90 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 25,900 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

Tipos de DC – exercícios de mãos livres	Valor
C – As 5 ginastas do conjunto criam uma relação, quer diretamente (por contacto com o(s) ginasta(s) e/ou por passagem, por cima, por baixo ou através, sem rotação ou pré-acrobático e sem suporte de nenhuma ginasta.	0,10
CL – As 5 ginastas do conjunto criam uma relação, com suporte de uma ginasta. A elevação deve ser acima do nível dos ombros da ginasta em posição de pé.	0,20
CC – As 5 ginastas do conjunto criam uma relação, quer diretamente (por contacto com o(s) ginasta(s) e/ou por passagem, por cima, por baixo ou através, sem rotação ou pré-acrobático) A(s) relação(s) pode(m) ser efetuada(s) em conjunto ou em subgrupos. 3 ginastas executam uma ação idêntica em sucessão, num total de pelo menos 3 ações.	0,20
CR – Colaboração com rotação ou pré-acrobático. Se mais de uma ginasta realiza a rotação ou pré-acrobático, estas devem ser idênticas. É possível realizar a rotação com ou sem ajuda da colega, com ou sem passagem, por cima, por baixo ou através. Há a bonificação de 0,10, se houver mais que uma ginasta a executar a ação principal (máximo de 3 ginastas). Não poderá haver repetição de rotações ou pré-acrobáticos.	Base 0,20 Valor máximo – 0,40

INICIADAS	
Dificuldade Corporal (DC)	Colaborações (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	Dificuldade com Colaboração (C) Min. 3 Colaborações Max. 7 Colaborações Contabilizar por ordem de execução
Dificuldade s/ troca (DC)	Dificuldade c/troca (DE)
3	3 Distância min. 6m
Valor max. 0,60 cada	
Grupos de DC	Colaborações
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1 CC Min. 1 CR Min. 1 c [*] /c ^W
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	
Máximo 1	Distância min. 6m

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Dificuldade com Colaboração*	Penalização por cada tipo de DC ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 8.40 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes 2 juízes - média das 2 notas 3 juízes - média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 28,400 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

JUVENIS	
Dificuldade Corporal (DC)	
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	
Dificuldade s/ troca (DC)	Dificuldade c/troca (DE)
3	3 Distância min. 6m
Grupos de DC	
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	
Máximo 1	
Colaborações (DA)	
Dificuldade com Colaboração (C) Min. 6 Colaborações Max. 9 Colaborações Contabilizar por ordem de execução	
Colaborações	
Min. 2 CC Min. 2 CR Min. 2 c*,cH	
Distância min. 6m	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Dificuldade com colaboração*	Penalização por cada tipo de DC ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 9.60 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes – média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 29,600 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

Uma vez que não se encontra prevista no calendário nacional da FGP qualquer competição para grupos, as competições territoriais ou torneios particulares organizados por clubes poderão apresentar diferentes exigências técnicas. Recomenda-se a consulta do regulamento específico aplicável a cada competição.

GRUPOS	
Dificuldade Corporal (DC)	Colaborações (DA)
Não é permitido Saltos 15, 16, 17, 18, 19 Não é permitido Equilíbrios 13, 14, 19 Não é permitido Pivots 15	Dificuldade com Colaboração (C) Min. 3 Colaborações Contabilizar por ordem de execução
Dificuldade s/ troca (DC)	Dificuldade c/troca (DE)
3	3 Distância min. 4m
Grupos de DC	
Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot	Min. 1 CC Min. 1 CR Min. 1 c [*] /c ^W
Elementos Dinâmicos com Rotação (R)	Distância min. 4m
Máximo 1	

Dificuldade	Penalização 0,30	Juiz
Dificuldades não permitidas	Por dificuldade.	DB
Grupos de DC*	Penalização por cada grupo ausente.	DB
Dificuldade com colaboração*	Penalização por cada tipo de DC ausente.	DA

*Quando for visível a tentativa de execução, não deve ser aplicada a penalização

Cálculo da nota	
Dificuldade (D)	Artístico (A)
Max. 8,00 pts	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes	Execução (E)
Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição.	Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes
	2 juízes - média das 2 notas 3 juízes - média das 3 notas 4 juízes - média das 2 notas intermédias
Nota máxima final: 28,000 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E	

Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais

Aparelhos					
Grupo 1					
Grupo 2	 *				
Grupo 3					
Grupo 4					

*pequeno, médio ou grande lançamento