



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE ARTÍSTICA 2019-2020

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	3
2.	ORGANIZAÇÃO	3
2.1	CARTAS DE COMPETIÇÃO	4
3.	PROGRAMA TÉCNICO	4
3.1	PROGRAMA DA COMPETIÇÃO	4
4.	AJUIZAMENTO.....	4
4.1	Organização do Júri	5
4.1.1	Provas de nível local	5
4.1.2	Provas de nível regional e nacional:	5
4.2	Deduções	6
5.	CLASSIFICAÇÕES	7
5.1	Critérios de desempate	7
5.1.1	Critérios de desempate no nível 1 e 2	7
5.1.2	Desempate no nível 3:	7
6.	NÍVEL 1 e 2	7
6.1	Pontuação	7
6.1.1	Solo, Barra fixa, Paralelas e Trave	7
6.1.1.1	Nota de composição do exercício - C.....	7
6.1.1.2	Nota de execução do exercício - E.....	8
6.1.2	Saltos.....	8
6.1.2.1	Nota de execução	9
6.2	Deduções	9
6.3	Programa de exercícios obrigatórios	10
6.3.1	NÍVEL 1 – Feminino e Masculino.....	10
6.3.1.1	Solo.....	10
6.3.1.2	Salto.....	10
6.3.1.3	Aparelho Facultativo (escolher um).....	11
6.3.2	NÍVEL 2 - Feminino	12
6.3.2.1	Solo.....	12
6.3.2.2	Salto.....	12
6.3.2.3	Aparelho Facultativo (Escolher um).....	12
6.3.3	Nível 2 - Masculino	13
6.3.3.1	Solo	13
6.3.3.2	Salto.....	13
6.3.3.3	Aparelho Facultativo (Escolher um).....	14

7.	NÍVEL 3	14
7.1	Pontuação	14
7.1.1	Solo, Barra fixa, Paralelas e Trave	14
7.1.2	Nota de Dificuldade - D	15
7.1.2.1	Nota de execução do exercício – E.....	15
7.1.3	Saltos.....	15
7.1.3.1	Nota de execução	16
7.2	Deduções	17
7.3	Programa de exercícios facultativos.....	17
7.3.1	Nível 3 - Feminino.....	17
7.3.1.1	SOLO (escolher exercício A ou B)	17
7.3.1.2	Salto (escolher um ou dois dos seguintes apresentados)	18
7.3.1.3	Aparelho Facultativo (escolher um).....	19
7.3.1.3.1	Trave (escolher exercício A ou B)	19
7.3.1.3.2	BARRA FIXA (escolher exercício A ou B)	20
7.3.2	Nível 3 -Masculino	21
7.3.2.1	Solo (escolher exercício A ou B)	21
7.3.2.2	Salto (escolher um ou dois dos seguintes apresentados)	21
7.3.3	Aparelho Facultativo (escolher um).....	22
7.3.3.1	Barra Fixa (escolher exercício A ou B).....	22
7.3.3.2	Paralelas (escolher exercício A ou B).....	23
8.	Casos omissos.....	23
9.	Anexos	24

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Artística realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Provas, Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos e Regras Oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

NOTA PRÉVIA

A Ginástica Artística no Desporto Escolar encontra-se dividida em três níveis: 1, 2 e 3.

Nas provas da fase Local participam todos os níveis (1, 2 e 3), apenas o nível 3 terá acesso às fases Regional e Nacional.

O presente Regulamento Específico define a estrutura dos exercícios, programas e regras de avaliação para nível 1, 2 e 3, e encontra-se dividido em 3 partes:

- 1ª - Regras e considerações gerais a observar em todos os níveis;
- 2ª- Ajuizamento, pontuação, estrutura e composição de exercícios de nível 1 e 2;
- 3ª- Ajuizamento, pontuação, estrutura e composição de exercícios de nível e 3;

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos em vigor, pelo que se aconselha a leitura atenta do mesmo.

2. ORGANIZAÇÃO

- A competição poderá decorrer simultaneamente para Ginástica Artística Feminina (GAF) e Ginástica Artística Masculina (GAM).
- Deverá ser feito um sorteio que definirá a ordem de passagem da competição.
- De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho necessários.
- Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 alunos.
- Há que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível/especialidade) seja assegurado, do início ao fim da prova, pelo mesmo painel de juízes. Por exemplo, caso se formem três grupos de trabalho de nível 3 GAF, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados, por especialidade, pelo mesmo painel.
- Terá que ser igualmente assegurado que a mesma especialidade/nível seja observada/pontuada sequencialmente pelo mesmo painel de juízes. Isto é, um painel que estiver a pontuar nível 2 GAM – solo, só poderá começar a pontuar outro nível quando o grupo anterior tiver terminado a rotação – não poderá pontuar duas provas intercaladamente. Não será permitida a seguinte situação: rotação solo – GAM nível 2 / GAM nível 1 / GAM nível 2 / GAM nível 1 /...
- Poderão ser montadas diferentes áreas de competição (por nível ou especialidade).

- Os períodos de aquecimento serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de alunos em competição.

2.1 CARTAS DE COMPETIÇÃO

As Cartas de Competição de Ginástica Artística do DE, para Solo, Aparelhos e Salto, níveis 1, 2 e 3, encontram-se disponíveis na página WEB do DE. Deverão ser preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com as indicações da mesma.

3. PROGRAMA TÉCNICO

3.1 PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

O programa da competição de Ginástica Artística do Desporto Escolar prevê a realização de provas por género e nível (1, 2 e 3).

Nas provas da fase Local participam todos os níveis, apenas o nível 3 tem acesso às fases seguintes (Regional e Nacional).

As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios em cada nível de acordo com a seguinte tabela:

Nível	Escalão	Aparelhos	Programa
Nível 1	Infantis e Iniciados	Solo Salto Aparelho Facultativo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Feminino - Trave ou Barra Fixa ▪ Masculino – Paralelas ou Barra Fixa 	Obrigatório
Nível 2	Infantis, Iniciados e Juvenis	Solo Salto Aparelho Facultativo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Feminino - Trave ou Barra Fixa ▪ Masculino – Paralelas ou Barra Fixa 	Obrigatório
Nível 3	Infantis, Iniciados e Juvenis	Solo Salto Aparelho Facultativo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Feminino - Trave ou Barra Fixa ▪ Masculino – Paralelas ou Barra Fixa 	Obrigatório (o aluno pode optar por um dos exercícios obrigatórios)

- Nível 1 e 2: consiste na realização de um exercício obrigatório em cada uma das especialidades, de acordo com as tabelas apresentadas neste RE;
- Nível 3: consiste na realização de um exercício obrigatório em cada uma das especialidades (podendo o(a) aluno(a) optar entre dois exercícios com níveis de dificuldade diferentes), de acordo com as tabelas apresentadas neste RE).

4. AJUIZAMENTO

De acordo com o especificado no Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar em vigor, pp. 15, artigo 25º, “1 - Em todos os jogos/provas da fase local, regional e nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz/árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Excetuando-se as modalidades cujo regulamento específico ou da prova contemple outro número de árbitros ou outras formas de arbitragem.”

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, pp. 11 “todos os GE devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.”

4.1 Organização do Júri

Um painel de júri é constituído por juizes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

Os JE pontuam a execução dos exercícios de acordo com um determinado número de critérios, a nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada exercício.

O CP, que deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função, deverá:

- Pontuar a execução, de modo a que a sua nota possa servir de referência ou entrar para o cálculo da nota final;
- Aplicar as deduções;
- No nível 1 e 2 - verificar a composição de cada exercício, de acordo com as exigências técnicas;
- No nível 3 – conferir o valor de dificuldade do exercício de acordo com os elementos realizados/reconhecidos.

4.1.1 Provas de nível local

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de 5 juizes + Chefe de Painel, o mesmo deverá ser constituído respeitando as seguintes prioridades:

- 4 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final);
- 3 JE + 1 CP (em que a nota do CP é apenas de referência não entrando para o cálculo da nota final);
- 2 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final).

4.1.2 Provas de nível regional e nacional:

Nas provas regionais e nacionais o painel de júri das diferentes especialidades/aparelho será constituído por 5 JE e 1 CP. Caso não seja possível formar um painel com 5 JE + 1 CP, o CP poderá substituir um dos JE, isto é, a sua nota deixará de ser apenas nota de referência e entrará também para a fórmula da nota final. Continuando a exercer todas as outras funções como Chefe de painel.

A nota final de execução de um exercício avaliado por um Painel de 5 juizes resultará da média das 3 notas intermédias dos 5 juizes de Execução (retirando a nota mais alta e a mais baixa).

A nota final de execução de um exercício avaliado por um painel de 3 juízes resultará da média das notas dos 3 juízes Execução.

À nota de Execução far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo CP e soma-se:

- no nível 1 e 2 - as notas de Composição (em solo e aparelho facultativo)
- no nível 3 – a nota de dificuldade (em cada um dos aparelhos)

Exemplo – Painel de Júri com 5 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificul. ou Compos.	Deduções	Referência
Nota Final	$(((JE2+JE3+JE5)/3) + \text{Dificuldade ou Composição}) - \text{Deduções}$							

Exemplo – Painel de Júri com 4 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa		Dificul. ou Compos.	Deduções	Referência
Nota Final	$(((JE2+JE3+CP)/3) + \text{Dificuldade ou Composição}) - \text{Deduções}$							

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificul. ou Compos.	Deduções	Referência
Nota Final	$(((JE1+JE2+JE3)/3) + (\text{Dificuldade ou Composição}) - \text{Deduções}$					

Exemplo - Painel de Júri com 2 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	CP	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificul. ou Compos.	Deduções	Referência
Nota Final	$(((J1+J2+CP)/3) + \text{Dificuldade ou Composição}) - \text{Deduções}$					

Esta nota poderá ir até às milésimas.

4.2 Deduções

As deduções são realizadas, pelo CP e tem em consideração o seguinte quadro:

Motivo	Dedução
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,1 pts cada
Saída do praticável (solo)	0,1 pts cada
Desiquilíbrio	0,2 pts cada
Tocar, agarrar o aparelho sem queda (barra fixa, paralelas e trave)	0,3 pts
Duração das paragens obrigatórias de 2 segundos	
apenas 1 segundo	0,2 pts cada
menos de 1 segundo	0,4 pts cada
Intervenção do professor durante a realização do exercício	
falar, fazer sinais (gestuais ou verbais ou simulações)	1,0 pts cada
intervenção/ajuda física	2,0 pts cada
Execução de elementos suplementares (facilitadores)	0,3 pts
Quedas	0,5 pts
Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts

5. CLASSIFICAÇÕES

Serão apuradas classificações individuais por nível e gênero.

É vencedor o(a) aluno(a) que obtiver melhor pontuação no conjunto dos exercícios do Programa Obrigatório de acordo com o nível:

- Nível 1 e 2: somatório das notas obtidas no **Solo, Aparelho Facultativo e melhor Salto;**
- Nível 3: somatório das notas obtidas no **Solo, Aparelho Facultativo e média dos dois Saltos.**

5.1 Critérios de desempate

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo os critérios de desempate.

5.1.1 Critérios de desempate no nível 1 e 2

- I. O(a) aluno(a) com menor valor de deduções nas três especialidades – Solo, Aparelho e Salto;
- II. Melhor nota de Solo;
- III. Melhor nota de Aparelho;
- IV. Melhor nota de Salto.

5.1.2 Desempate no nível 3:

- I. O(a) aluno(a) com menor valor de deduções nas três especialidades – Solo, Aparelho e Salto;
- II. Melhor nota de Execução de Solo - retirar Dificuldade (independentemente do exercício realizado – A ou B);
- III. Melhor nota de Execução de Aparelho - retirar Dificuldade (independentemente do exercício realizado – A ou B);
- IV. Melhor nota de Execução de Salto - retirar Dificuldade (independentemente do exercício realizado – A, B ou C);

6. NÍVEL 1 E 2

6.1 Pontuação

6.1.1 Solo, Barra fixa, Paralelas e Trave

No Solo, Barra Fixa, Paralelas e Trave, o que define a nota final (de 1 a 15 pontos) é o somatório da nota de composição com a média da nota de execução atribuída por cada um dos juízes, à qual se aplicarão as respectivas deduções (se existirem).

6.1.1.1 Nota de composição do exercício - C

A nota de Composição é atribuída relativamente ao cumprimento das exigências técnicas. Isto é, de acordo com o número de elementos obrigatórios exigido.

O cumprimento das exigências técnicas será verificado pelo CP que atribuirá a respetiva pontuação.

Tabela de pontuação para a Composição do exercício em solo e aparelhos	
Número de elementos não executados	Nota
0	Excelente - 2,5
1	Muito Bom - 2
2	Bom - 1,5
3	Suficiente - 1
4 ou +	Fraco - 0,5

Nota: caso o aluno apresente algum elemento obrigatório em ordem diferente à que é exigida o elemento contará como executado para a sua nota de composição. A penalização será aplicada na nota de execução (Coreografia/fluidez).

6.1.1.2 Nota de execução do exercício - E

A nota de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- **Correção Técnica** – de acordo com a correção da execução técnica durante a totalidade do exercício (alinhamento dos segmentos corporais, extensão dos pés, posições relativas entre os membros superiores ou inferiores, adequadas às exigências técnicas, flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas, definição de ângulos corporais, estabilidade das recepções, insuficiente flexibilidade, entre outros).
- **Atitude Gímnica** – Postura, Expressão, Empenho, Motivação para a execução.
- **Ritmo de Execução dos Elementos** – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnico. (Exemplo 1: manutenção de 2” nos elementos em que tal é exigido – apoio facial invertido, avião, etc.; Exemplo 2 – Correr para executar o Salto de Mãos)
- **Coreografia/fluidez** – Cumprimento da sequência exigida. Ligação correta dos diferentes elementos. Execução dos elementos sem quebras ou esforço.

6.1.2 Saltos

O aluno pode realizar dois saltos, contando para efeitos de classificação a melhor pontuação obtida.

Para a prova de nível 1 deve ser utilizado um Boque, na impossibilidade deverá ser utilizado um plinto pequeno diminuindo a altura do mesmo relativamente ao especificado na descrição do exercício (passando da altura do abdómen para altura da cintura).

As provas de nível 2 devem realizar-se utilizando **um plinto pequeno** (Plinto Sueco – piramidal de 6 caixas).

Na ausência de plinto poderá utilizar-se cavalo ou boque com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.

Devem ser utilizados trampolins tipo *Reuther*. Na sua ausência podem utilizar-se trampolins Suecos na média altura.

A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto é de escolha livre.

A altura do plinto poderá variar de acordo com a altura do ginasta. O plinto deverá ficar colocado à altura da cintura ou do abdómen, como o especificado na descrição dos exercícios obrigatórios, e nunca abaixo dos mesmos.

Durante a prova, na rotação do Salto, e de modo a agilizar a operacionalização da mesma, poderá ser alterada a ordem de passagem do grupo. Assim, no período de aquecimento o CP poderá ordenar o seu grupo de acordo com a altura do plinto. Caso a ordem de passagem seja diferente da inicialmente prevista os Juízes de Execução devem ser alertados para esta situação.

Para a realização de cada exercício o aluno tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a 3.ª tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

Na disciplina de Saltos, cada Juiz pontuará apenas a área de execução, numa escala de 1 a 10 pontos.

6.1.2.1 Nota de execução

Esta nota é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Amplitude do salto – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto.
- Definição do exercício – Correção técnica da execução do salto.
- Receção - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

Comportamento na receção	Nota
Não mexe	Excelente – 2,5
1 passo	Muito Bom – 2,0
2 ou mais passos	Bom – 1,5
Mãos no chão	Suficiente – 1,0
Queda	Fraco – 0,5

Execução Técnica Geral – Realização Global do exercício/salto

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o CP deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

6.2 Deduções

As deduções serão aplicadas pelo CP e deduzidas à nota final do respetivo exercício, segundo o ponto 4.2 deste regulamento

6.3 Programa de exercícios obrigatórios

A descrição total dos exercícios que a seguir se apresentam e que constituem o programa obrigatório dos níveis 1 e 2 é apresentada por escrito e prevalece sobre a interpretação da imagem.

Legenda:

° - os elementos assinalados com este símbolo devem ser marcados com uma paragem de 2 segundos;

= - este símbolo entre duas figuras equivale a vir para trás nessa execução sem mudança de direção ou sentido;

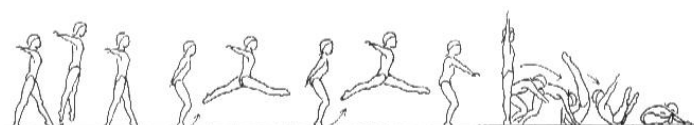
→ - as setas indicam a direção do exercício.

6.3.1 NÍVEL 1 – Feminino e Masculino

6.3.1.1 Solo



Da posição de sentido, levar os braços à oblíqua inferior à retaguarda e continuar a rotação até à elevação superior. Elevação anterior de uma perna, um passo em frente e balançar para apoio invertido, juntando as pernas. Descer sobre uma perna apoiar a outra atrás endireitando o corpo, elevação anterior da perna da frente.



Troca passo (*pás chassé*) e juntar as duas pernas para saltar com afastamento Antero-posterior das pernas. Receção com os pés juntos e, sem paragem, repetir o salto para o outro lado. Rolamento à frente com as pernas estendidas para a posição sentada com as pernas afastadas.



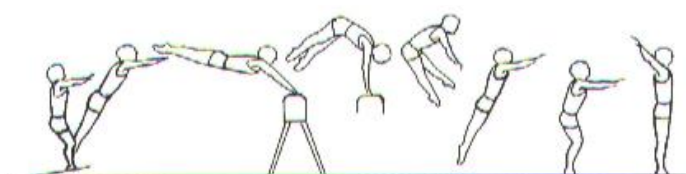
Baixar o tronco à frente tocando com o peito no chão, endireitar o tronco, e juntando as pernas, rolar à retaguarda para a posição de vela. Rolar à frente fletindo as pernas para a posição de pé.

Baixar o tronco à frente tocando com o peito no chão, endireitar o tronco, e juntando as pernas, rolar à retaguarda para a posição de vela. Rolar à frente fletindo as pernas para a posição de pé.



Alguns passos de corrida e juntando as pernas, salto em extensão com uma volta de 360°.

6.3.1.2 Salto

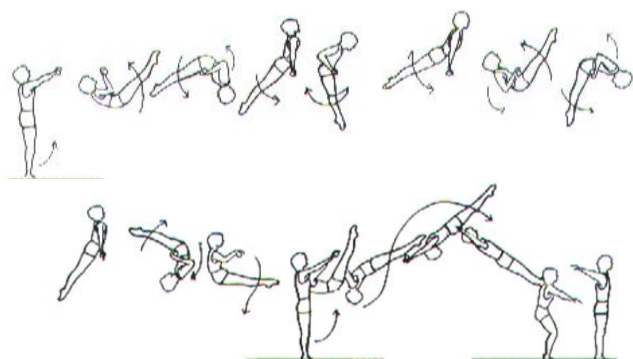


Após corrida preparatória, chamada no trampolim tipo Reuther realizar o salto de eixo.

Nota: Boque à altura do abdómen, ou plinto transversal à altura da cintura.

6.3.1.3 Aparelho Facultativo (escolher um)

➤ BARRA FIXA Feminino e Masculino

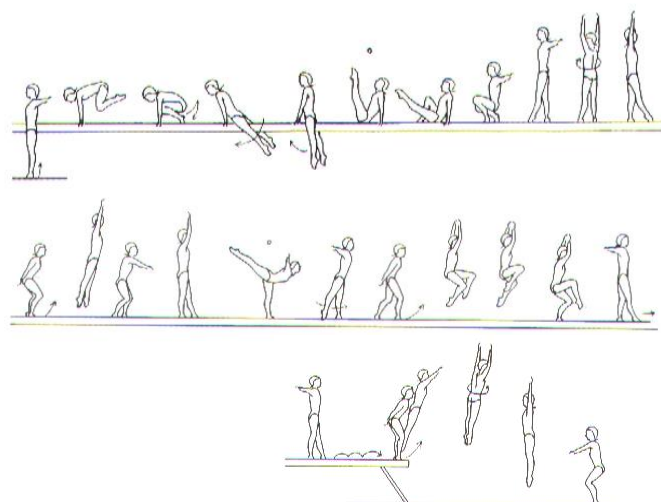


De pé, segurando a barra em pronação, subida de frente para apoio facial. Tomar balanço à retaguarda e volta à retaguarda em apoio facial.

Rolamento lento à frente com as pernas estendidas até tocar com os pés no chão. Saltar com pés juntos e balanço por baixo para chegar de pé, dorsal à barra.

Nota: Barra à altura dos ombros

➤ TRAVE (Feminino)



De pé, costal ao terço esquerdo da trave, apoiar as mãos e saltar com as pernas fletidas para chegar de cócoras. Saltar para a posição a cavalo. Colocando as mãos atrás da bacia, ângulo, e fletindo uma perna, com os braços em elevação lateral, fletir a outra para a posição de cócoras e erguer-se. 1/2 Volta sobre os dois pés

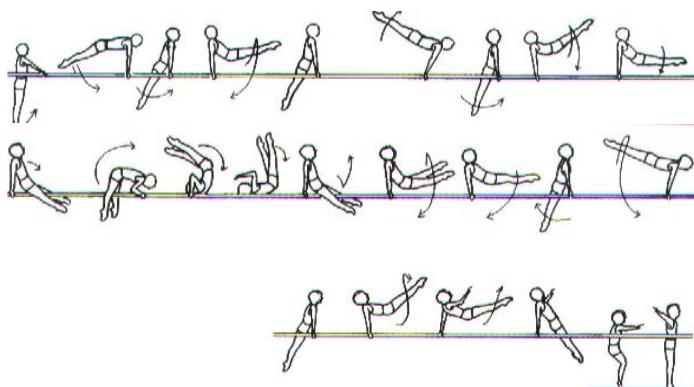
Salto em extensão e avião com os braços em elevação lateral. Endireitar o tronco, um passo em frente, salto de gato,

Alguns passos até à ponta e juntando as pernas, salto em extensão com 1/2 volta para chegar de pé, facial à trave.

Nota1 : Altura da Trave – 90cm

Nota 2: Na entrada da trave é permitida a utilização de um trampolim tipo *Reuther*.

➤ PARALELAS Masculino



Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para apoio, balançar à frente, balançar atrás, balançar à frente.

E ao iniciar a descida, afastar as pernas e apoiar as coxas sobre os banzos. Apoiar as mãos à frente e rolamento à frente com pernas estendidas para chegar sentado em apoio com as pernas afastadas sobre os banzos. Tomar balanço à frente, balançar atrás,

Balançar à frente, mudar a mão direita para o banzo esquerdo, largando a mão esquerda, e saltar para chegar de pé costal direito às paralelas.

Nota: Paralelas à altura da cintura

6.3.2 NÍVEL 2 - Feminino

6.3.2.1 Solo



Da posição de sentido, um passo em frente para a posição de afundo sobre o pé direito. O braço esquerdo em elevação lateral, o direito arredondado em frente ao tronco, uma volta de 360º sobre a perna direita estendida, a perna esquerda em elevação oblíqua à retaguarda, os braços arredondados em elevação superior. Um passo em frente, avião sobre a perna esquerda, braços em elevação lateral. Um passo em frente, juntar os pés, salto com afastamento lateral das pernas, tronco direito e sem paragem. Salto engrupado.

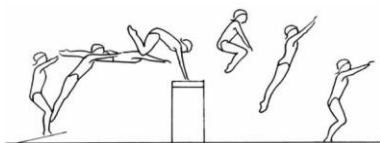


Elevação anterior da perna, balançar para apoio invertido, rolamento para chegar na posição de cócoras com um pé à frente do outro e sem paragem. Salto em extensão com troca de pernas. Um passo em frente, salto de gato com os braços em elevação superior.



Um passo, roda com ¼ de volta, juntar as pernas, Rolamento à retaguarda em posição engrupada. Erguer-se, um passo à retaguarda, ½ volta sobre os dois pés com os braços em baixo, pernas ligeiramente fletidas, e estendendo as pernas com o peso do corpo na perna da frente, posição final com o tronco ligeiramente inclinado atrás, os braços cruzados em elevação anterior.

6.3.2.2 Salto

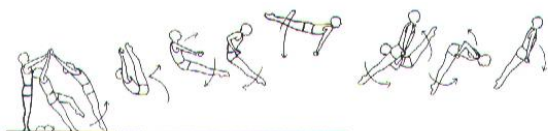


Nota: Plinto transversal, à altura do abdómen.

Após corrida preparatória, chamada no trampolim tipo Reuther realizar o salto de entre mãos engrupado.

6.3.2.3 Aparelho Facultativo (Escolher um)

➤ BARRA FIXA



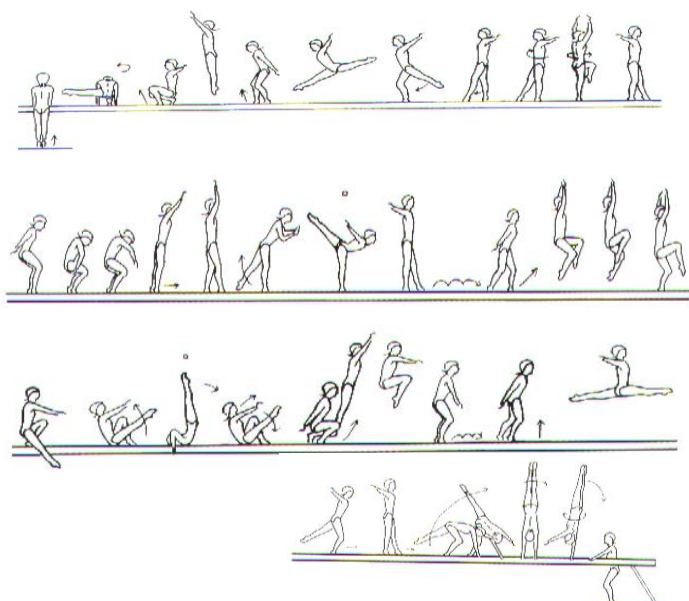
De pé segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula para apoio facial. Balanço atrás, volta à retaguarda em apoio facial.



Rolar à frente até tocar com os pés no chão, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula dorsal para largar a barra com uma mão, chegando de pé, costal à barra.

Nota: Barra à altura da cabeça

➤ TRAVE



De pé, facial ao meio da trave, colocar as mãos e saltar, pondo a ponta do pé direito entre as mãos com a perna fletida, a perna esquerda estendida em elevação lateral paralela à trave. Levar os braços à elevação lateral, e endireitando o tronco, executar $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, apoiando o pé esquerdo à frente do direito na posição de 1 passo, e juntando as pernas, braços à obliqua inferior à retaguarda, onda do corpo à frente para terminar com os braços em elevação superior. Um passo em frente e avião, braços em elevação lateral. Alguns passos e salto de gato.

Fletindo a perna de recepção e estendendo a outra perna, rolar à retaguarda unindo as pernas até à posição de vela. Rolar à frente para posição de cócoras, sem paragem, salto engrupado. Alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento Antero-posterior das pernas (grand jeté).

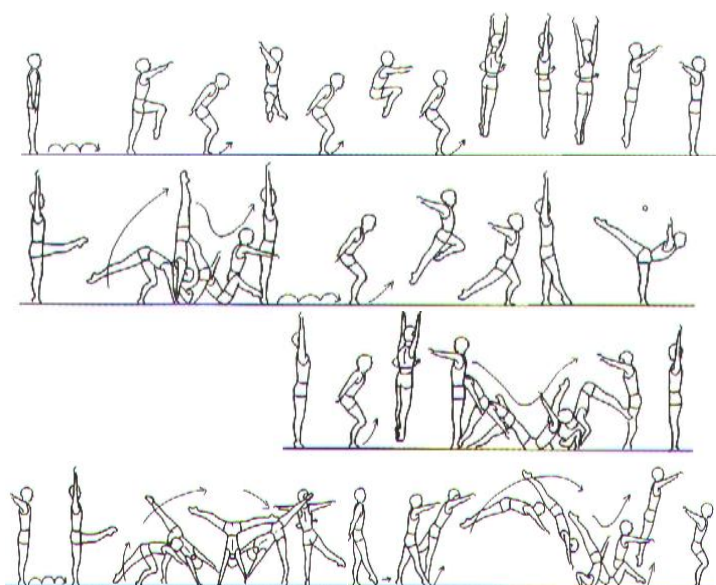
1 ou 2 passos, balanço para roda juntando as pernas em apoio invertido e saída, largando uma mão com $\frac{1}{4}$ de volta, para chegar costal.

Nota1: altura da trave 90 cm

Nota 2: Na entrada da trave é permitida a utilização de um trampolim tipo *Reuther*.

6.3.3 Nível 2 - Masculino

6.3.3.1 Solo



Da posição de sentido alguns passos, juntar as pernas, salto com o tronco direito e afastamento lateral das pernas, diretamente salto engrupado, diretamente salto em extensão com uma volta (360°).

Um passo em frente, balançar para apoio invertido, rolamento engrupado, alguns passos, sissone com a perna da frente fletida, tocando o outro joelho. Um passo em frente e avião com os braços em elevação lateral.

Juntar as pernas, salto em extensão com $\frac{1}{2}$ volta, rolamento à retaguarda encarpado com pernas estendidas.

Alguns passos de corrida, roda com $\frac{1}{4}$ de volta na direção do movimento e diretamente com chamada a uma perna, rolamento saltado, salto em extensão.

6.3.3.2 Salto

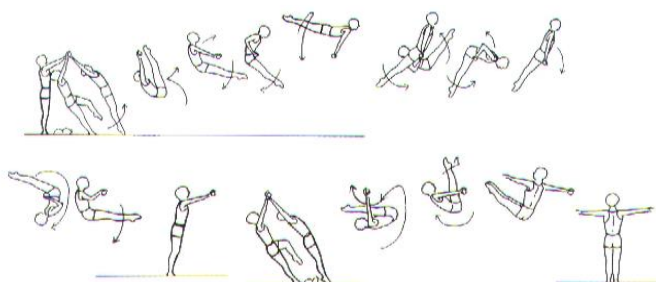


Após corrida preparatória, chamada no trampolim tipo *Reuther* realizar o salto de eixo.

Nota: Salto no Plinto longitudinal, à altura do abdómen.

6.3.3.3 Aparelho Facultativo (Escolher um)

➤ BARRA FIXA

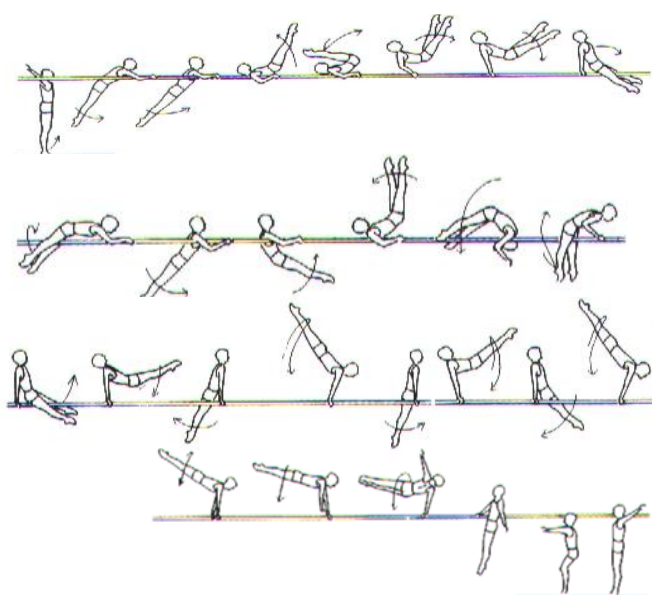


De pé segurando a barra em pronação, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula para apoio facial. Balanço atrás, volta à retaguarda em apoio facial.

Rolar à frente até tocar com os pés no chão, 2 ou 3 passos corridos, juntar as pernas e báscula dorsal para largar a barra com uma mão, chegando de pé, costal à barra.

Nota: Barra à altura da cabeça

➤ PARALELAS



Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para suspensão em apoio braquial, rolar o corpo à retaguarda para posição semi-invertida, báscula para posição sentada, mãos atrás da bacia.

Deslocar as mãos para a frente, balançar à frente em apoio braquial e, continuando o balanço, rolamento à retaguarda para chegar sentado com as pernas afastadas.

Deslocar as mãos para trás da bacia, balançar à frente, balançar atrás, balançar à frente, balançar atrás.

Saída, executando uma rotação de 180° à esquerda para chegar costal direita às paralelas (com ou sem mudança de pegas).

Nota: Paralelas à altura dos ombros

7. NÍVEL 3

No nível 3 são apresentados para solo e aparelho dois exercícios obrigatórios, com níveis de dificuldade diferentes, o(a) aluno(a) opta por um deles. No Salto são apresentados três alternativas, com níveis de dificuldade diferentes, o aluno poderá optar por realizar apenas um nível de dificuldade ou dois. Isto é, no nível 3, o aluno poderá participar com níveis de dificuldade diferente – por exemplo: Solo exercício A, Aparelho exercício B e salto exercício C; ou: Solo, Aparelho e Salto exercício A.

7.1 Pontuação

7.1.1 Solo, Barra fixa, Paralelas e Trave

São apresentados dois exercícios obrigatórios, devendo o aluno optar por um deles.

No Solo, Barra Fixa, Paralelas e Trave, o que define a nota final é o somatório da nota de Dificuldade com a média da nota de execução atribuída por cada um dos juízes de Execução, à qual se aplicarão as respetivas deduções (se existirem).

7.1.2 Nota de Dificuldade - D

A cada um dos Exercícios está, à partida, atribuída uma dificuldade.

A nota de dificuldade será a soma das diferentes partes de valor (atribuído a cada um dos elementos), descritas nos diferentes exercícios obrigatórios propostos neste regulamento.

A nota de Dificuldade é verificada pelo CP relativamente ao cumprimento das exigências técnicas de cada elemento, isto é, se cada um é realizado/reconhecido.

Nota: caso o aluno apresente algum elemento obrigatório em ordem diferente à que é exigida o elemento contará como executado para a sua nota de dificuldade. A penalização será aplicada na nota de execução (Coreografia/fluidez).

7.1.2.1 Nota de execução do exercício – E

A nota de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Correção Técnica – de acordo com a correção da execução técnica durante a totalidade do exercício (alinhamento dos segmentos corporais, extensão dos pés, posições relativas entre os membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas, flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas, definição de ângulos corporais, estabilidade das receções, insuficiente flexibilidade, entre outros).
- Atitude Gímnica – Postura, Expressão, Empenho, Motivação para a execução.
- Ritmo de Execução dos Elementos – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnic. (Exemplo 1: manutenção de 2” nos elementos em que tal é exigido – apoio facial invertido, avião, etc.; Exemplo 2 – Correr para executar o Salto de Mãos).
- Coreografia/fluidez – Cumprimento da sequência exigida. Ligação correta dos diferentes elementos. Execução dos elementos sem quebras ou esforço.

7.1.3 Saltos

São apresentados neste regulamento três exercícios. O aluno realiza dois saltos, que podem ser iguais, sendo a nota final de salto a média dos dois.

Em cada Salto, o que define a nota final é o somatório da nota de Dificuldade com a média da nota de execução atribuída por cada um dos juízes de Execução, à qual se aplicarão as respetivas deduções (se existirem). A Nota Final de Salto é a média dos dois saltos realizados.

As provas de nível 3 devem realizar-se utilizando **um plinto** (Plinto Sueco – piramidal de 6 caixas). Na ausência de plinto poderá utilizar-se cavalo com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.

Deve ser utilizado um trampolim tipo *Reuther*. A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto é de escolha livre. Não é permitida a utilização de dois trampolins.

A altura do plinto poderá variar de acordo com a altura do ginasta e/ou escalão. A altura do plinto deverá ficar como o especificado na descrição dos exercícios obrigatórios, e nunca abaixo.

Durante a prova, na rotação do Salto, e quando a altura do plinto for variável dentro do mesmo grupo de trabalho, de modo a agilizar a operacionalização da mesma, poderá ser alterada a ordem de passagem do grupo. Assim, no período de aquecimento o CP poderá ordenar o seu grupo de acordo com a altura do plinto. Caso a ordem de passagem seja diferente da inicialmente prevista os Juizes de Execução devem ser alertados para esta situação pelo CP.

Para a realização de cada exercício o aluno tem duas tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a segunda tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

Na especialidade de Saltos, cada Juiz pontuará apenas a área de execução, numa escala de 1 a 10 pontos.

As notas de Dificuldade, bem como as Deduções, são aplicadas pelo CP.

7.1.3.1 Nota de execução

Esta nota é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Amplitude do salto – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto.
- Definição do exercício – Correção técnica da execução do salto.
- Receção - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

Comportamento na receção	Nota
Não mexe	Excelente – 2,5
1 passo	Muito Bom – 2,0
2 ou mais passos	Bom – 1,5
Mãos no chão	Suficiente – 1,0
Queda	Fraco – 0,5

- Execução Técnica Geral – Realização Global do exercício/salto

7.2 Deduções

As deduções serão aplicadas pelo CP e deduzidas à nota final do respetivo exercício, segundo o ponto 4.2 deste regulamento

7.3 Programa de exercícios facultativos

A descrição total dos exercícios que a seguir se apresentam e que constituem o programa facultativo do nível 3 é apresentada por escrito e prevalece sobre a interpretação da imagem.

Legenda:

° - os elementos assinalados com este símbolo devem ser marcados com uma paragem de 2 segundos;

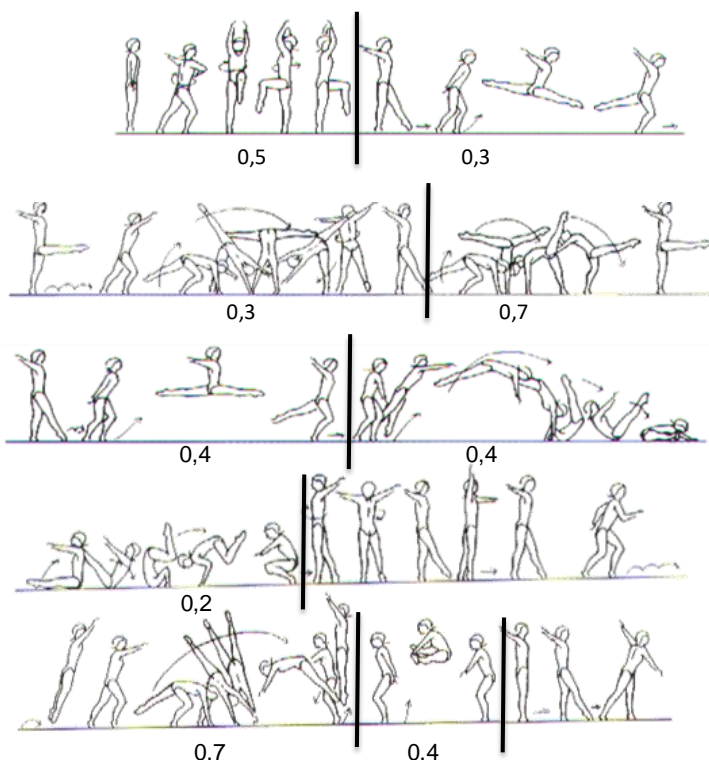
= - este símbolo entre duas figuras equivale a vir para trás nessa execução sem mudança de direção ou sentido;

→ - as setas indicam a direção do exercício.

7.3.1 Nível 3 - Feminino

7.3.1.1 SOLO (escolher exercício A ou B)

➤ Exercício A – 3.9 pts



Da posição de sentido, um passo em frente para a posição de afundo sobre a perna direita, braço esquerdo em elevação lateral, braço direito arredondado em frente do tronco, uma volta de 360° à direita sobre a perna direita estendida, a perna esquerda fletida em elevação anterior, braços arredondados em elevação superior, pousar a perna esquerda, juntar o pé direito atrás e sissone.

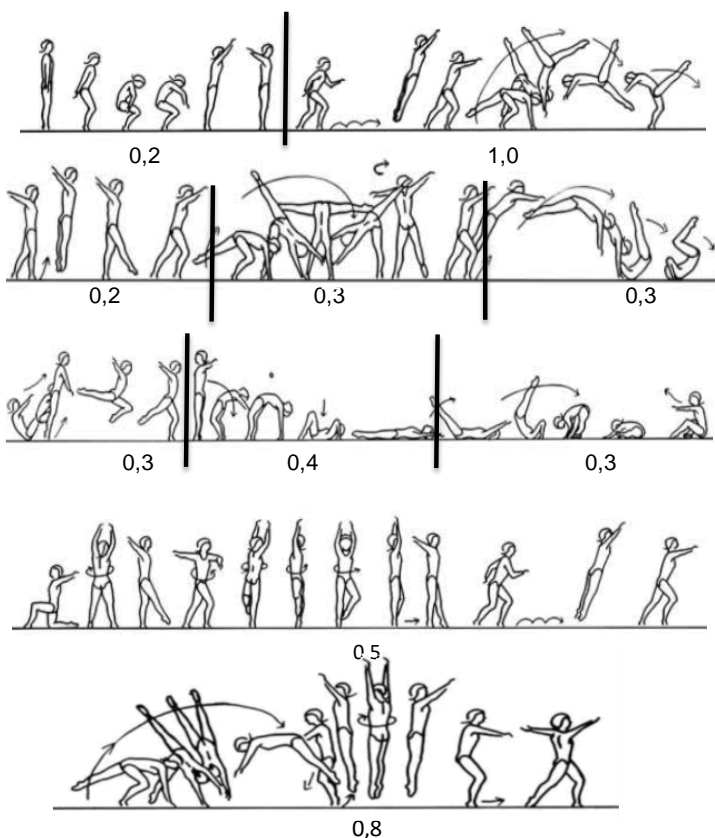
Alguns passos, roda com ¼ de volta na direção do movimento, balançar diretamente para apoio invertido com as pernas em afastamento Antero-posterior, cair para ponte sobre uma perna e levantar (aranha à frente).

Alguns passos, chamada com uma perna e salto com afastamento antero-posterior das pernas (*grand jeté*), diretamente um passo para rolamento saltado, terminando com pernas afastadas, peito tocando no chão.

Endireitando o tronco e juntando as pernas, rolamento à retaguarda engrupado. Erguer-se, um passo à retaguarda com ½ volta, alguns passos de corrida,

Rondada, salto em extensão Sem paragem salto de carpa, 1 ou 2 passos em frente, terminando com o peso do corpo na perna da frente, braços em oposição às pernas, o da frente em oblíqua inferior à frente, o outro na oblíqua superior à retaguarda.

➤ **Exercício B – 4.3 pts**



Da posição de sentido, ligeira flexão das pernas e onda de corpo à frente, levando os braços à elevação superior, alguns passos de corrida, salto de mãos com recepção sobre uma perna.

Troca passo (pas chassé). Diretamente roda com $\frac{1}{4}$ de volta na direção do movimento. Diretamente chamada com uma perna e rolamento saltado, para chegar com pernas juntas.

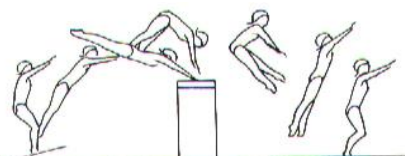
Diretamente sissone com a perna da frente fletida. Um passo para colocar as pernas paralelas e descer à retaguarda para ponte. Descer o corpo até a posição deitada com pernas estendidas. Rolamento à retaguarda com pernas estendidas e afastadas para chegar sentada com o peito tocando no chão.

Endireitar o tronco e, flectindo uma perna sobre a outra, erguer-se, passando pela posição ajoelhada sobre uma perna, $\frac{1}{2}$ volta sobre as duas pernas, posição de afundo com os braços em oposição às pernas, um em elevação lateral e outro arredondado em frente ao tronco, uma volta (360°) à retaguarda sobre uma perna estendida, a outra fletida em elevação lateral, a ponta do pé tocando na outra perna, os braços arredondados em elevação superior, alguns passos de corrida.

Rondada, salto em extensão com $\frac{1}{2}$ volta, um passo em frente para a posição de afundo, os braços em oposição às pernas, um em elevação lateral, o outro em elevação anterior.

7.3.1.2 Salto (escolher um ou dois dos seguintes apresentados)

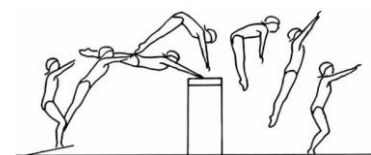
➤ **Salto A – 3.8 pts**



Salto de eixo

- Plinto transversal
- Altura do abdômen

➤ **Salto B – 4.2 pts**



Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

- Plinto transversal
- Altura do abdômen

➤ **Salto C – 5.5 pts**



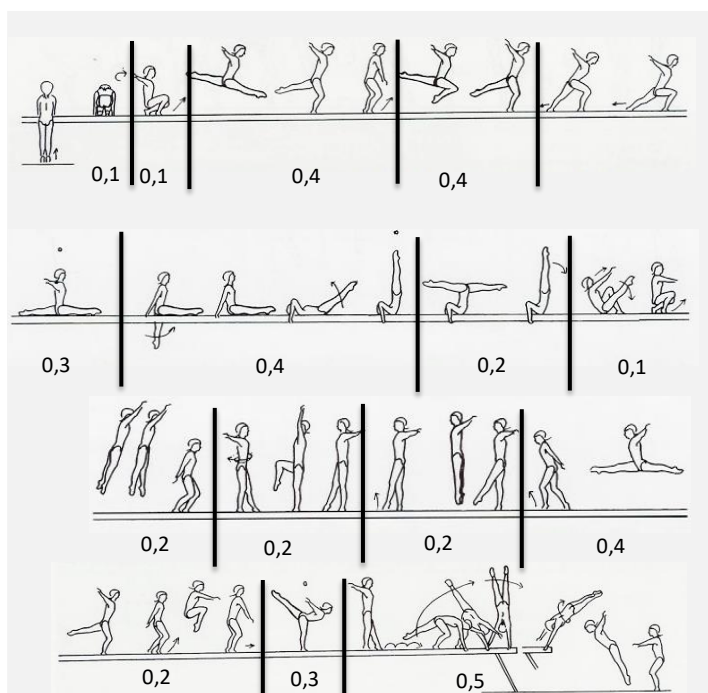
Queda facial na posição engrupada.

- Plinto transversal
- Altura:
 - Infantis A e B – 105 cm;
 - Iniciados, Juvenis e Juniores – 120 cm ou mais

7.3.1.3 Aparelho Facultativo (escolher um)

7.3.1.3.1 Trave (escolher exercício A ou B)

➤ Exercício A – 4.0 pts



De pé, facial ao meio da trave, colocar as mãos em apoio esaltar, colocando as pontas dos pés entre as mãos na posição de cócoras. Endireitar o tronco, levando os braços à elevação lateral, $\frac{1}{4}$ de volta à direita. Saltar diretamente para sissone com as pernas estendidas, Sissone com a perna da frente fletida e, apoiando a perna livre atrás, passar para a posição de afundo.

Deslizar com a perna de trás estendida até espargata, braços em elevação lateral, segurando a trave atrás, passar a perna da retaguarda para a frente e juntando as pernas, rolar à retaguarda para vela segurando a trave por baixo, ao nível do pescoço. Afastamento Antero-posterior das pernas. Juntar as pernas e rolar à frente para a posição de cócoras.

Salto em extensão com troca de pernas $\frac{1}{2}$ volta à retaguarda sobre uma perna estendida, a outra fletida em elevação anterior, braços arredondados em elevação superior. Troca passo (pás chassé)

Chamada com uma perna e salto com afastamento Antero-posterior das pernas.

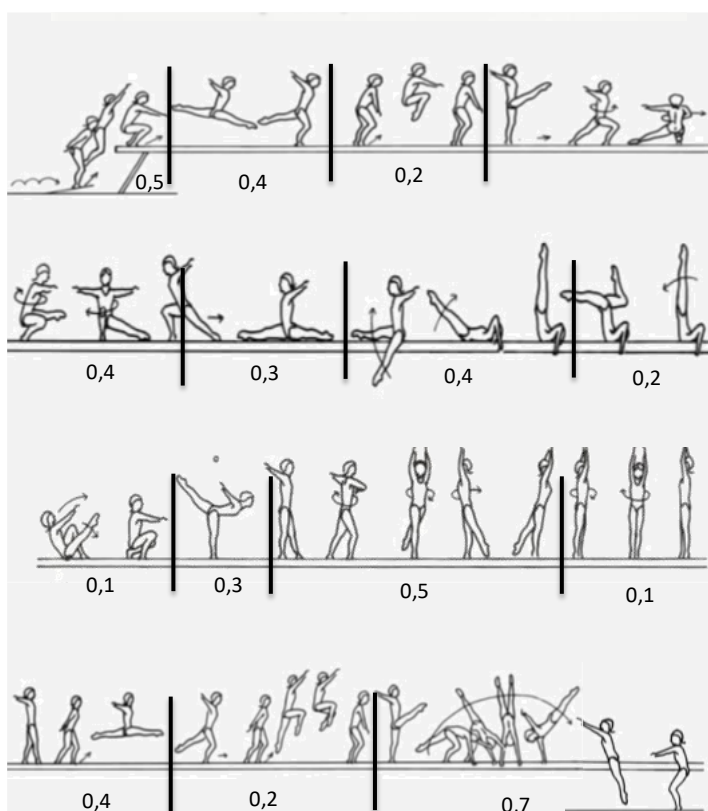
Juntar as pernas e salto engrupado

Um passo em frente e avião, braços em elevação lateral

Nota1: altura da Trave a 100 centímetros

Nota 2: Na entrada da trave é permitida a utilização de um trampolim tipo *Reuther*.

➤ Exercício B – 4.7 pts



Da posição facial a uma das pontas da trave, alguns passos de corrida, chamada no trampolim com os pés juntos e saltar para a posição de cócoras. Sem paragem, sissone com direita, juntar o pé esquerdo atrás do direito. Salto engrupado. Elevação anterior da perna direita para a posição afundo à direita, $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, braço esquerdo em elevação lateral, braço direito arredondado em frente do tronco.

Balançando o braço direito à direita, $\frac{1}{2}$ volta à direita sobre a perna direita fletida, a esquerda estendida, paralela à trave. $\frac{1}{4}$ de volta do tronco à direita, braços em elevação lateral, deslizar para espargata com a perna direita à frente. Deixar descair a perna esquerda unindo-a à perna direita e, segurando a trave atrás, rolar à retaguarda para a posição de vela. Afastamento ântero-posteio das pernas, flectindo a da frente e unindo-as novamente.

Rolar à frente, passando para a posição de cócoras, o pé direito à frente do esquerdo.

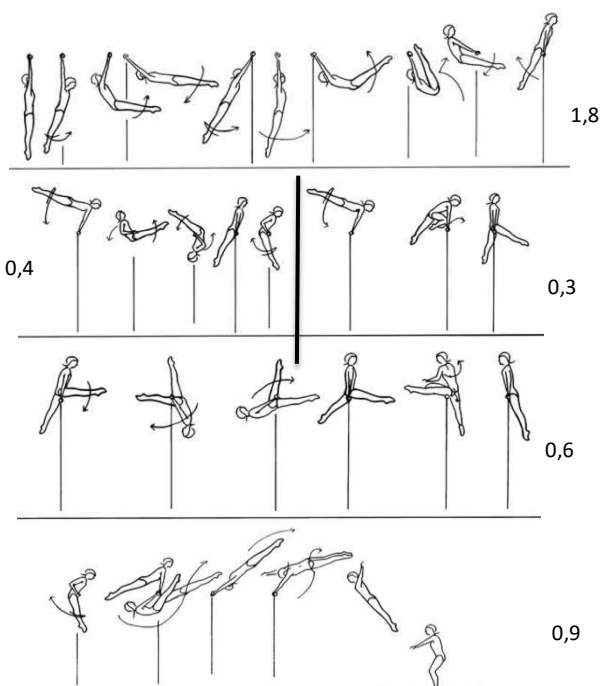
Erguer-se para a posição de avião sobre a perna direita, braços em elevação lateral. Endireitar o tronco, dois passos em frente. Levantar o braço esquerdo à elevação lateral e o direito arredondado à frente do tronco. Uma volta (360°) à direita sobre a perna direita, a esquerda estendida em elevação posterior, os braços em elevação superior. Colocar o pé esquerdo à frente do direito e $\frac{1}{2}$ volta à direita sobre os dois pés.

Dois passos em frente, salto com afastamento ântero-posteio das pernas, a perna direita à frente (grand jeté). Um passo em frente com a perna esquerda e saltar, fletindo as duas perna no ar para chegar sobre os dois pés. Elevação anterior da perna direita, balançar lateralmente para apoio invertido e, largando uma mão, saída facial com $\frac{1}{4}$ de volta para chegar de pé costal à trave.

Nota: altura da Trave a 100

7.3.1.3.2 BARRA FIXA (escolher exercício A ou B)

➤ Exercício A – 4,0 pts



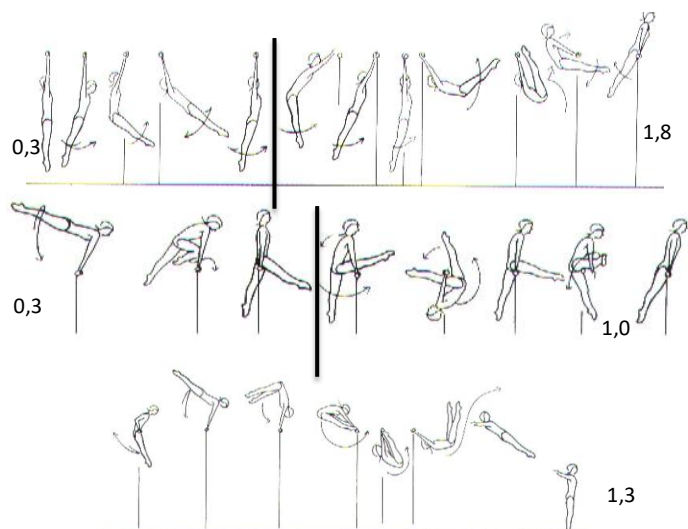
Saltar para suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente para báscula facial.

Balanço atrás, volta em apoio facial à retaguarda. Balanço atrás, entre-mãos com uma perna fletida, trocar as mãos para pega em supinação.

Volta à frente com as pernas em afastamento ântero-posterior (sarilho à frente). Meia volta passando a perna da frente para trás para apoio facial.

Balanço atrás e balanço por baixo com ½ volta (180'), para chegar de pé, facial à barra

➤ Exercício B – 4.7 pts



Saltar para suspensão com a pega em supinação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda trocando as mãos para pega em pronação

Balanço atrás, entre-mãos com uma perna, volta à retaguarda com afastamento antero-posterior das pernas (sarilho atrás), passar a perna da frente para trás, para apoio facial

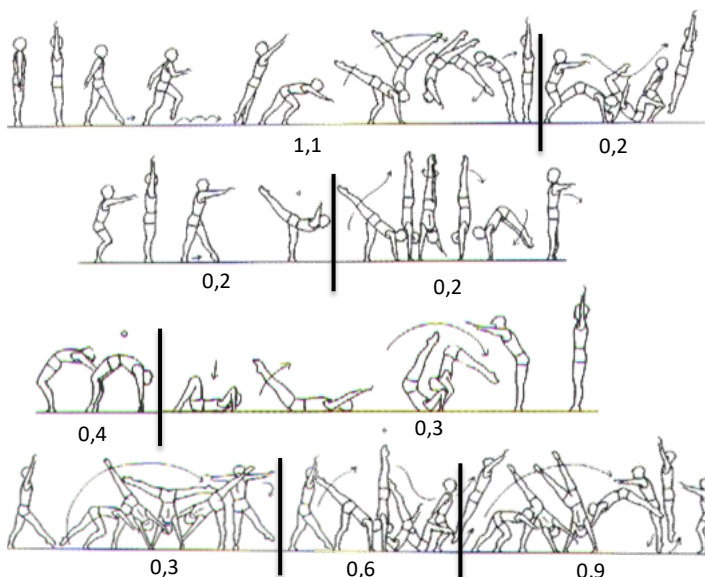
Balanço atrás e, com as pernas afastadas, colocar as pontas dos pés na barra e saída de pés e mãos para chegar dorsal à barra.

Nota: Barra fixa à altura suficiente para poder balançar livremente.

7.3.2 Nível 3 -Masculino

7.3.2.1 Solo (escolher exercício A ou B)

➤ Exercício A – 4.2 pts



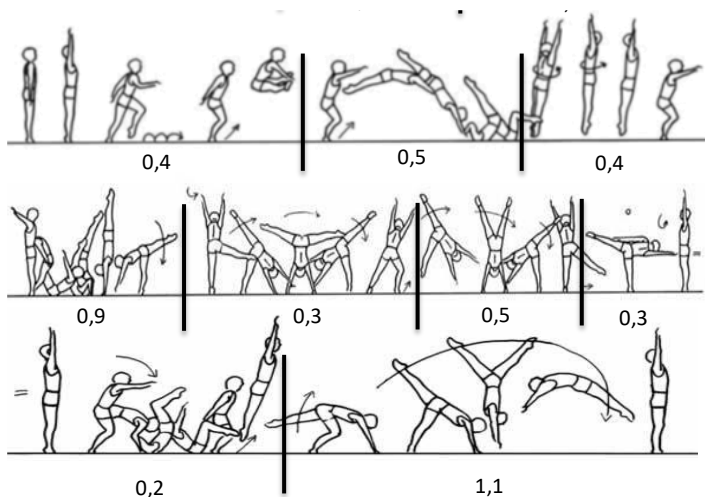
Da posição de sentido, elevação superior dos braços, alguns passos de corrida salto de mãos, rolamento saltado, salto em extensão

Um passo em frente com a perna esquerda e avião com os braços em elevação lateral. Apoiar as à frente no solo, balançar para apoio invertido, ½ volta e descer com pernas estendidas e ligeiramente afastadas para a posição de pé

Descer à retaguarda para ponte, baixar para a posição de deitado, estender os braços e as pernas, apoiar as mãos ao nível do pescoço e rolamento à retaguarda com pernas estendidas para a posição de pé, braços em elevação superior.

Um passo em frente, roda à direita com ¼ de volta na direção do movimento, balançar para apoio invertido. Rolamento saltado em extensão para executar diretamente rondada e salto em extensão.

➤ Exercício B – 4.6 pts



Da posição de sentido alguns passos, salto de carpa com pernas afastadas. Rolamento saltado.

Salto em extensão com uma volta (360').

Rolamento à retaguarda com pernas estendidas para apoio invertido, descer sobre a perna esquerda.

¼ de volta à direita, roda à direita. Roda saltada à direita.

Posição de equilíbrio em T sobre a perna direita, ¼ de volta à esquerda juntando as pernas, braços em elevação superior.

Rolamento à frente.

Salto em extensão e directamente salto de mãos.

7.3.2.2 Salto (escolher um ou dois dos seguintes apresentados)

➤ Salto A – 4.2 pts



Salto de entre-mãos

Salto no Plinto longitudinal, à altura do abdômen.

➤ Salto B – 4.7 pts



Salto de entre-mãos com pernas estendidas.

- Plinto transversal

- Altura:

- Infantis A e B – 105 cm;

- o Iniciados, Juvenis e Juniores – 120 cm ou mais

➤ **Salto – 5.5 pts**



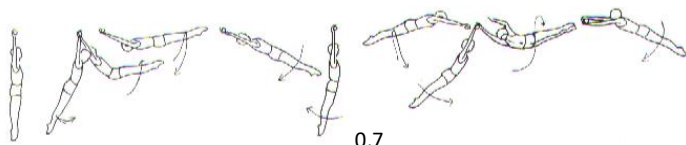
Queda facial na posição engrupada.

- Plinto transversal
- Altura:
 - Infantis A e B – 105 cm;
 - Iniciados, Juvenis e Júniores – 120 cm ou mais

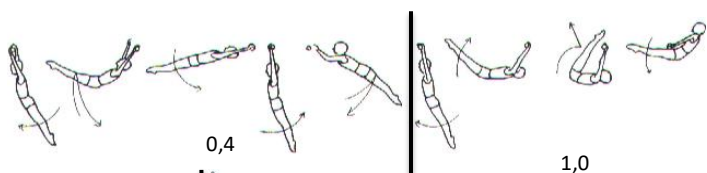
7.3.3 Aparelho Facultativo (escolher um)

7.3.3.1 Barra Fixa (escolher exercício A ou B)

➤ **Exercício A – 3.8 pts**



Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço atrás, balanço à frente, ½ volta mudando uma mão para pega mista.



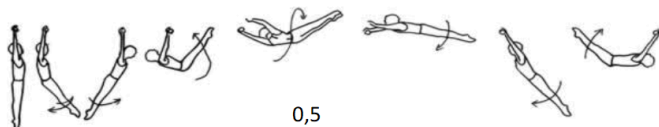
Balanço à frente mudando a pega em pronação para supinação, balanço atrás, mudar as duas mãos para pega em pronação
Báscula para apoio facial



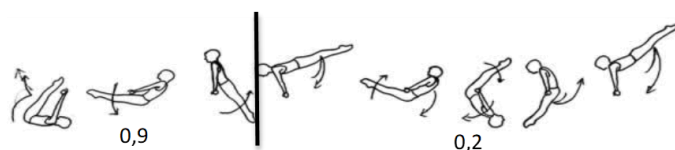
Volta à frente em apoio facial
Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés na barra do lado de fora das mãos, pés e mãos à retaguarda para saída de balanço por baixo para chegar dorsal à barra.

Nota: Barra Fixa à altura suficiente para poder balançar livremente.

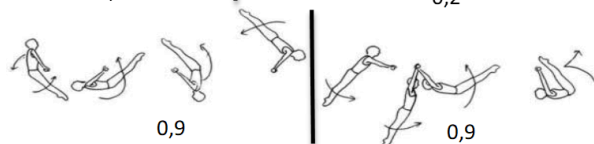
➤ **Exercício B – 4.2 pts**



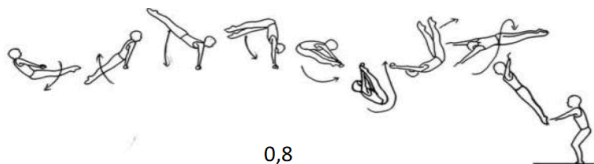
Da suspensão com a pega em pronação, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda, balançando por baixo com ½ volta mudando as pegas alternadamente para pronação.



Báscula para apoio facial.
Balanço à retaguarda, volta à retaguarda em apoio facial, balanço à retaguarda.



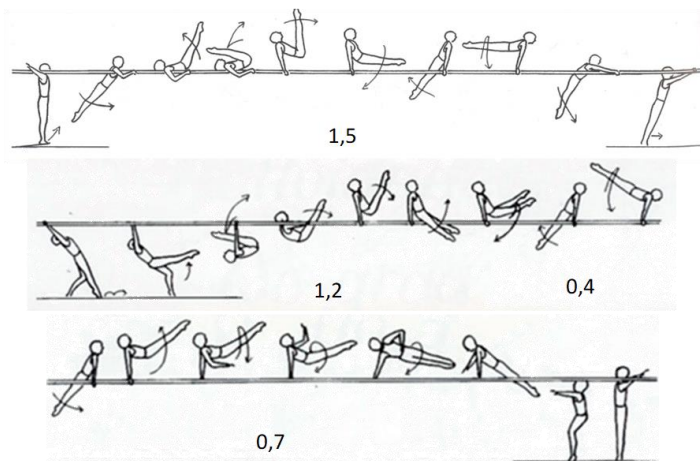
Báscula para apoio facial.
Balanço à retaguarda, volta à retaguarda em apoio facial, balanço à retaguarda.



Balanço à retaguarda para apoio elevado, colocar os pés na barra do lado de fora das mãos, pés e mãos à retaguarda para saída de balanço por baixo, com ½ volta para chegar facial à barra.

7.3.3.2 Paralelas (escolher exercício A ou B)

➤ **Exercício A – 3.8 pts**



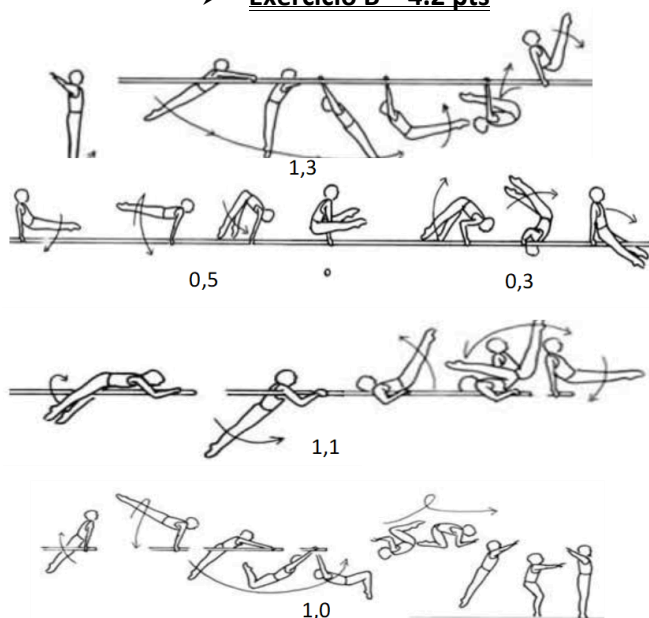
Posição de pé transversal no interior das paralelas. Saltar para a suspensão em apoio braquial, rolar o corpo à retaguarda, báscula para apoio, balanço à retaguarda, saltar para o colchão no interior das paralelas.

Alguns passos, báscula para a posição sentada, mãos atrás da bacia
Balanço à frente, balanço à retaguarda.

Balanço à frente e saída, deslocando a mão direita para o banzo esquerdo e rodando o corpo para a direita, para chegar costal esquerdo às paralelas.

Nota: Paralelas à altura dos ombros.

➤ **Exercício B – 4.2 pts**



Saltar para suspensão na ponta das paralelas, balançar, báscula para apoio.

Balanço à retaguarda para ângulo com pernas afastadas.
Rolamento à frente para a posição sentada com pernas afastadas, mãos apoiadas nos banzos atrás da bacia.

Deslocar as mãos para a frente, balançar à frente para suspensão em apoio braquial, rodar para apoio dorsal, báscula para apoio

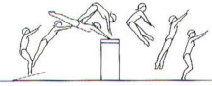


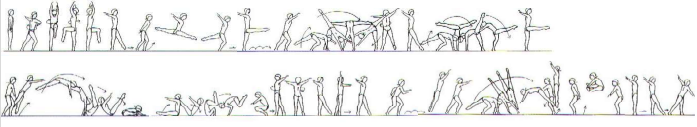
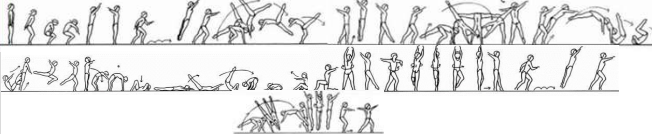
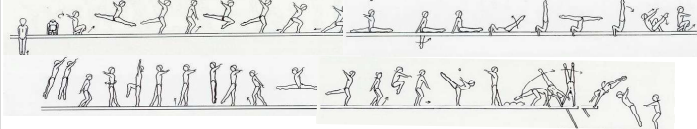
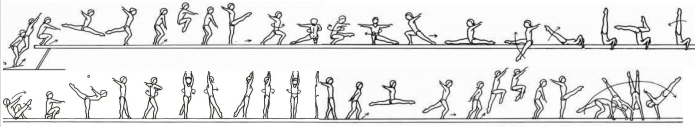
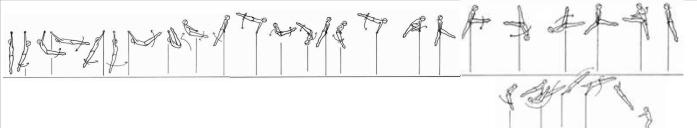
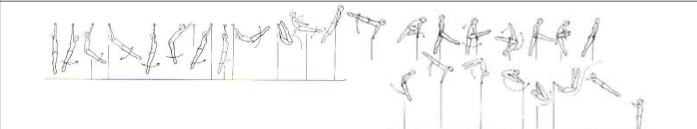
Balançar à retaguarda para apoio elevado, cair para suspensão, balançar à frente e saída de mortal engrupado à retaguarda.


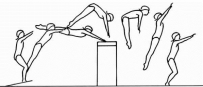

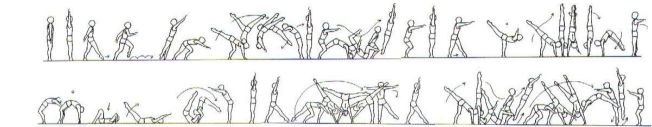
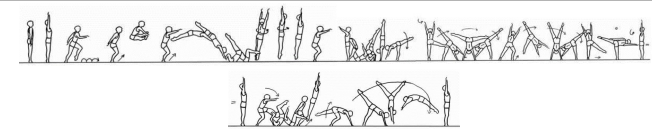

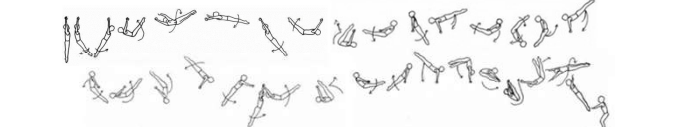
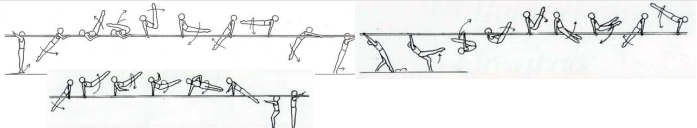
8. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Direções de Serviços Regionais e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

9. ANEXOS

Listas de opções - Nível 3

Feminino			
Aparelho	Opção	DIF.	Figuras
SALTOS	A	3,8	
	B	4,2	
	C	5,5	
SOLO	A	3,9	
	B	4,3	
TRAVE	A	4,0	
	B	4,7	
BARRA FIXA	A	4,0	
	B	4,7	

Masculino			
Aparelho	Opção	DIF.	Figuras
SALTOS	A	4,2	
	B	4,7	
	C	5,5	
SOLO	A	4,2	
	B	4,6	
BARRA FIXA	A	3,8	
	B	4,2	
PARALELAS	A	3,8	
	B	4,2	