



**REGULAMENTO  
ESPECÍFICO DE  
Ginástica de Grupo  
2019-2020**

## ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO .....	2
2.	PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO .....	2
2.1	Quadro organizativo .....	2
3.	Programa Técnico.....	3
4.	CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO E AJUIZAMENTO .....	3
4.1	Organização do painel de ajuizamento.....	4
4.2	Disposição do praticável e juízes .....	4
4.3	Critérios de pontuação.....	5
4.3.1	Nota técnica (58 pontos) .....	5
4.3.1.1	Composição/Estrutura da rotina apresentada – A (até 20 pontos) .....	5
4.3.1.2	Execução Técnica – B (até 38 pontos) .....	7
4.3.2	Nota Artística (até 42 pontos).....	11
4.4	Deduções .....	17
5.	CLASSIFICAÇÕES.....	18
5.1	Critérios de desempate.....	18
6.	EQUIPAMENTOS DE PROVA .....	18
7.	RESTRIÇÕES .....	19
8.	CASOS OMISSOS.....	19

## 1. INTRODUÇÃO

Esta área da ginástica, embora, tradicionalmente com características de exibição, será, no âmbito do Desporto Escolar, organizada com quadro competitivo. Não só, por ser necessário que haja avaliação, tanto para haver um controlo qualitativo do trabalho desenvolvido como para que se possam apurar os grupos que passam às fases seguintes, mas também, porque nos parece ser um meio privilegiado de formação dos jovens e criação de hábitos de superação que lhes podem ser úteis no futuro.

Este é um documento para professores responsáveis pelos Grupos-Equipa e alunos Juizes/Árbitros, deverá servir como uma orientação, uma vez que estabelece e procura explicar alguns critérios de avaliação e pressupostos técnicos básicos que devem fazer parte de qualquer apresentação em Ginástica de Grupo.

Procuramos, assim, fornecer alguns instrumentos que reduzam o grau de subjetividade presente na avaliação das prestações a nível da Ginástica de Grupo.

Este documento não dispensa a leitura atenta do Regulamento Geral de Desportos Gímnicos em vigor que uniformiza alguns princípios inerentes aos Desportos Gímnicos no Desporto Escolar.

## 2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO

A Ginástica de Grupo tem um conteúdo técnico bastante amplo, definido por todas as técnicas das várias disciplinas gímnicas existentes. Todos os grupos que se enquadrem dentro das características requeridas nos regulamentos, podem participar nas competições, independentemente do tipo de movimento predominante ser mais gímnico ou mais dançado.

### 2.1 Quadro organizativo

Nesta área não serão definidas quaisquer limitações no domínio do escalonamento etário/género.

As competições de Ginástica de Grupo consistem na participação de conjuntos, constituídos por 10 a 20 ginastas, que poderão ser masculinos, femininos ou de ambos os géneros.

A escolha de materiais/equipamentos a utilizar na rotina deverá ter em consideração se a utilização dos mesmos é compatível com a preservação do equipamento gímnico/praticável onde decorrerá a prova, isto é, se a sua utilização não é passível de causar danos no mesmo. Tal situação poderá levar à não permissão de utilização de alguns materiais no dia da competição.

Os materiais/equipamentos escolhidos, quando utilizados em cima do praticável, deverão fazer parte integrante do exercício. Devem ser utilizados devidamente enquadrados de uma forma lógica ao longo de toda a rotina, não se limitando a ser meros acessórios.

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos e devem ser devidamente articuladas com o ponto 2 desse documento.

### 3. PROGRAMA TÉCNICO

As possibilidades de um trabalho criativo nesta área são imensas e possibilitam aos diversos Grupos-Equipa explorar das formas mais diversas as múltiplas hipóteses que se abrem ao trabalho de grupo.

Cada grupo será constituído de acordo com a sua vocação específica e a linha que considerar mais adequada à produção da sua apresentação.

O desenvolvimento da rotina deve privilegiar o trabalho de grupo, partindo das referências básicas dos movimentos e movimentações característicos da atividade gímica. Caso as técnicas utilizadas não sejam técnicas gímnicas, não haverá lugar a pontuação na parte técnica.

A prova consiste na apresentação de uma rotina com características gímnicas, de duração **entre 4 e 7 minutos**, com acompanhamento musical, numa área útil de trabalho de 14m x 14m, com ou sem utilização de aparelhos, ou em aparelhos.

A cronometragem do exercício deverá ter início quando um ou mais elementos do grupo começam a movimentar-se, após uma posição estática inicial (sendo que o início do exercício poderá ou não coincidir com o início do acompanhamento musical). A contagem do tempo termina no momento em que o grupo assume uma posição estática final (que poderá ser ou não coincidente com o final do acompanhamento musical).

Não se considera tempo de exercício o período de preparação dos diferentes materiais para a rotina. Após este processo, os ginastas deverão assumir uma posição inicial estática dentro do praticável, só nesse momento se dá início à apresentação da rotina.

### 4. CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO E AJUIZAMENTO

De acordo com 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 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 painel de julgamento

O painel de juízes de Ginástica de Grupo será composto por:

- 3 Juízes de Execução (JE)
- 3 Juízes de Artística (JA)
- 2 juízes de linha (JL)
- 2 Chefes de Painel (CP)

Os JE avaliam a área Técnica B - Execução Técnica. A nota de cada JE, que poderá atingir 38 pontos, será o somatório da pontuação por si atribuída x 1,9.

Os JA avaliam a componente Artística que poderá atingir 42 pontos. A nota de cada JA será o somatório da pontuação por si atribuída nessa área x 1,4.

Os JL são colocados nos vértices do praticável diametralmente opostos. Cada juiz de linha é responsável pela verificação da saída dos alunos nas linhas que lhe são adjacentes. No final da atuação do grupo cada juiz tem de informar o CP2 do número de saídas que verificou.

Os CP, que deverão ter formação adequada e competência para exercer esta função, serão responsáveis por aplicar as deduções previstas, acordando entre si a divisão de tarefas para o efeito. Desempenharão ainda as seguintes funções:

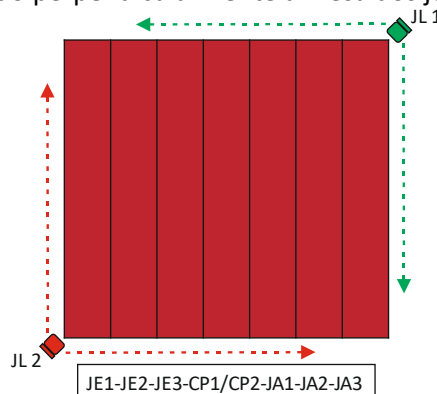
- CP 1
  - Pontuar a Técnica A;
  - Pontuar a área Técnica B, de modo a que a sua nota possa servir de referência.
- CP 2
  - Pontuar a área Artística, de modo a que a sua nota possa servir de referência.
  - Responsável pelas deduções

Sempre que se verifique número insuficiente de JE e/ou JA a respetiva nota de referência entrará para o cálculo da nota final do exercício.

O Painel de julgamento terá que se manter do início ao final da prova.

#### 4.2 Disposição do praticável e juízes

O praticável deve ser colocado perpendicularmente à mesa dos juízes



## 4.3 Critérios de pontuação

### 4.3.1 Nota técnica (58 pontos)

A nota Técnica incide sobre 2 apreciações:

- Composição/Estrutura da rotina apresentada – A (atribuída pelo CP);
- Execução Técnica – B (atribuída pelos JE);

#### 4.3.1.1 Composição/Estrutura da rotina apresentada – A (até 20 pontos)

A composição/ estrutura é avaliada segundo os seguintes itens:

- **Variações de Formações – 5 pontos**

Ao longo da rotina deverão ser apresentadas diferentes formações. São inúmeros os diferentes tipos de formações que poderão ser apresentadas ao longo da rotina. As transições de formação para formação deverão ser feitas de formas variadas e fluidas, ou seja, sem quebras ou paragens na apresentação.

As formações devem ser realizadas em diferentes locais, explorando assim os vários quadrantes do praticável e podendo tomar várias frentes. Podem ser realizadas pelo grande grupo, ou o mesmo poderá subdividir-se e assumir diferentes ou iguais formações. No entanto, se em dado momento o grupo se subdivide e apresenta uma ação em simultâneo com duas formações (por exemplo um subgrupo está em linha e outro em círculo), tal deverá contar como uma formação, isto é, não se contará a linha como uma formação e o círculo como outra formação. Apenas quando os elementos do grupo mudarem de posições relativas para outro tipo de formação será contada outra formação.

A avaliação será feita quanto ao número de formações apresentadas:

- 2 ou menos formações = 1 ponto;
- 3 a 4 formações = 2 pontos;
- a 6 formações = 3 pontos;
- a 8 formações = 4 pontos;
- 9 ou mais formações = 5 pontos.

- **Utilização dos 3 níveis do espaço – 5 pontos**

O espaço vertical deverá ser explorado nos seus 3 níveis: Alto, Médio e Baixo.

Entendendo-se por nível:

- **Alto** – exploração do espaço através de elementos que contenham trajetória aérea, saltos, lançamentos, ou qualquer tipo de trabalho em cooperação por dois ou mais elementos, em que exista a passagem de pelo menos um deles à altura dos ombros do(s) outro(s).

- **Médio** – trabalho em pé, exploração deste nível através de deslocamentos, elementos coreográficos diversos, elementos gímnicos que pela sua execução explorem este nível espacial (rodas, apoios faciais invertidos, aranhas, equilíbrios, elementos acrobáticos, etc.);
- **Baixo** - trabalho no chão, exploração deste nível através de movimentações ao nível do chão, elementos coreográficos diversos, elementos gímnicos que pela sua execução explorem este nível espacial (enrolamentos, elementos de flexibilidade, elementos acrobáticos em que o base se encontre com a cintura pélvica ao nível do chão, etc.).

A avaliação será feita de acordo com o **número de níveis explorados** (um, dois ou três) e se a sua exploração é feita **de um modo continuado e equilibrado**, ou apenas de passagem. É atribuído ao grupo um valor de acordo com:

- Exploração dos 3 níveis do espaço (alto, médio e baixo) de um modo equilibrado e continuado – Excelente = 5 pontos;
  - Exploração dos 3 níveis do espaço (alto, médio e baixo) embora um deles seja utilizado apenas pontualmente – Muito Bom = 4 pontos;
  - Exploração dos 3 níveis do espaço (alto, médio e baixo) embora seja evidente a predominância de um deles – Bom = 3 pontos;
  - Exploração de apenas dois níveis do espaço – Suficiente = 2 pontos;
  - Exploração de apenas um nível do espaço – Fraco = 1 ponto.
- **Variedade e distribuição de conteúdo – 5 pontos**

Deverá existir variedade de conteúdo ao nível dos elementos técnicos gímnicos e coreográficos apresentados.

Os elementos técnicos e coreográficos deverão ser distribuídos equilibradamente ao longo da rotina apresentada.

Podemos observar diferentes níveis de variedade e distribuição de conteúdo:

- Exercício com grande variedade de elementos técnicos, bem como, grande variedade de elementos coreográficos e de ligação distribuídos de forma equilibrada e lógica ao longo da rotina – Excelente = 5 pontos;
- Exercício com grande variedade de elementos técnicos, mas pobre em elementos coreográficos e de ligação, no entanto, estão distribuídos de forma equilibrada ao longo da rotina – Muito Bom = 4 pontos;

- Exercício rico na sua componente coreográfica, mas com pouca variedade de elementos técnicos, no entanto, estão distribuídos de forma equilibrada ao longo da rotina – Bom = 3 pontos;
- Exercício com predominância de um tipo de elementos (coreográficos ou técnicos) e com distribuição desequilibrada dos mesmos ao longo da rotina – Suficiente = 2 pontos;
- Exercício com pouca variedade e muitas repetições de elementos técnicos e coreográficos, a distribuição dos mesmos é desequilibrada ao longo da rotina – Fraco = 1 ponto.

▪ **Alternância de ritmo do movimento – 5 pontos**

O movimento deverá ser variado e de acordo com a escolha musical deverá sofrer variações de ritmo e andamento.

Entendendo-se por ritmo a pulsação da música e por andamento a velocidade da mesma.

A avaliação será feita **de acordo com o número de ritmos e/ou velocidades** apresentados durante a rotina, (5, 4, 3, 2 ou ritmo ou velocidade única), e atribuída a seguinte pontuação:

- 5 ou mais ritmos ou velocidades apresentadas – Excelente = 5 pontos;
- 4 ritmos ou velocidades apresentadas – Muito Bom = 4 pontos;
- 3 ritmos ou velocidades apresentadas – Bom = 3 pontos;
- 2 ritmos ou velocidades apresentadas – Suficiente = 2 pontos;
- Apenas apresenta 1 ritmo e velocidade – Fraco = 1 ponto.

**4.3.1.2 Execução Técnica – B (até 38 pontos)**

Esta nota consistirá na avaliação de 4 critérios de avaliação, que pretendem promover uma análise mais abrangente e que espelhe o desenvolvimento técnico de cada classe.

Cada um dos critérios tem uma pontuação máxima de 5 pontos. A soma dos diferentes critérios deverá ser multiplicada por 1,9, podendo esta nota B atingir os 38 pontos.

As deduções referentes às falhas de execução (pouca qualidade e ou insegurança) aumentam, de forma a valorizar-se a qualidade da execução em segurança de todos os praticantes na totalidade da apresentação.

▪ **Qualidade na Execução dos elementos técnicos e coreográficos (5 pontos)**

Capacidade de execução dos diferentes elementos de técnica individual, de par/grupo, coreográficos ou de ligação com a máxima amplitude, precisão, controlo



técnico, seja individualmente (por cada ginasta) como em grupo, seja em momentos de simultaneidade, oposição, trabalho em espelho, sequências rápidas, execução individual, entre outros.

A qualidade técnica deverá estar sempre presente durante o desenvolvimento da estrutura coreográfica, independentemente do nível de dificuldade dos elementos apresentados.

Pretende-se que o grupo revele semelhante capacidade de execução independentemente do nível de dificuldade apresentado. Isto é, um grupo poderá apresentar um elevado nível de dificuldade, mas a sua capacidade de execução é fraca, pelo que a pontuação na “Qualidade de Execução” será baixa. O que define este parâmetro não é o nível de dificuldade mas sim a capacidade de execução daquilo que se apresenta.

Quanto à qualidade de execução de um grupo podemos observar o seguinte e atribuir a seguinte pontuação:

- Todos os elementos revelam capacidade adequada às exigências técnicas apresentadas, sem falhas de execução ao longo da rotina – Excelente = 5 pontos;
  - Todos os elementos revelam capacidade adequada às exigências técnicas apresentadas, mas com algumas falhas de execução ao longo da rotina – Muito bom = 4 pontos;
  - A maioria dos elementos do grupo revela capacidade adequada às exigências técnicas apresentadas, mas existe um subgrupo de elementos do mesmo que revela dificuldades de execução técnica – Bom = 3 pontos;
  - O grupo é heterogéneo quanto à qualidade de execução, muitos dos elementos técnicos apresentados não são adequados às capacidades reveladas – Suficiente = 2 pontos;
  - O Grupo revela grandes lacunas e pouca qualidade de execução dos elementos técnicos apresentados – Fraco = 1 ponto.
- **Nível de Dificuldade de Execução (5 pontos)**

A dificuldade dos diferentes elementos técnicos apresentados numa rotina deverá estar adequada à capacidade de execução com a máxima segurança e adaptada à faixa etária do grupo.

Deverá existir uma execução homogénea ao nível das técnicas das disciplinas gímnicas escolhidas, podendo, no entanto, ser introduzidas execuções técnicas de

maior dificuldade, como pontos de destaque da apresentação. Não deverá ser o ponto de destaque que define a qualidade da rotina apresentada, podendo, no entanto ser considerado como um dos fatores a levar em consideração.

Só serão avaliados os elementos gímnicos que deverão ser executados de acordo com os respetivos modelos técnicos e dificuldade.

Quanto ao nível de dificuldade dos diferentes elementos apresentados por um grupo podemos observar o seguinte e atribuir diferentes pontuações:

- O nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados é elevado e adequado para todos os membros do grupo e revela-se ao longo de toda a rotina – Excelente = 5 pontos;
- O nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados não é elevado, mas existem momentos pontuais de maior dificuldade durante a rotina apresentada e o que é apresentado é adequado a todos os membros do grupo – Muito Bom = 4 pontos;
- O nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados é baixo ao longo de toda a rotina mas está adequado aos membros do grupo – Bom = 3 pontos;
- O nível de dificuldade dos elementos técnicos apresentados não é, na sua maioria, adequado aos membros do grupo - Suficiente = 2 pontos;
- Existem muito poucos elementos técnicos, isto é, elementos característicos das técnicas das diferentes disciplinas gímnicas – Fraco = 1 ponto.

▪ **Fluidez de Execução da Rotina (5 pontos)**

A rotina deve ser apresentada com fluidez e executada sem quebras ou interrupções.

Deverão existir características de continuidade mesmo aquando das transições de formação para formação e existir uma ligação coerente entre os diferentes elementos que constituem o exercício. As transições de formação para formação, bem como, entre os diferentes elementos técnicos deverão ser feitas de diferentes formas, com elementos de ligação e de um modo fluido, sem quebras ou paragens na apresentação.

Estas características deverão manter-se nas fases de entrada e saída de material de apoio à apresentação (exclui-se aqui, todo o material já montado antes do início da apresentação).

Quanto à fluidez de execução poderemos observar e atribuir a seguinte pontuação:

- As transições entre as diferentes situações (formações, elementos técnicos) são sempre executadas de forma harmoniosa e fluida sem quebras ou paragens. – Excelente = 5 pontos;
  - Existem algumas (poucas) paragens/quebras ao longo da rotina, poucos tempos de espera, e as transições entre as diferentes situações são equilibradas e fluidas – Muito Bom = 4 pontos;
  - Existem algumas (poucas) paragens ao longo da rotina, poucos tempos de espera. Por vezes as transições entre as diferentes situações são pouco cuidadas e sem fluidez – Bom = 3 pontos;
  - Existem paragens evidentes ao longo da rotina, tempos de espera entre as transições e, por vezes, as mesmas são pouco cuidadas e sem fluidez – Suficiente = 2 pontos;
  - Não existe preocupação com a ligação/transição de umas situações para outras, as diferentes situações surgem “coladas” umas às outras, existem paragens nítidas e não revelam cuidado ou preocupação com as mesmas. – Fraco = 1 ponto.
- ***Postura/Atitude (5 pontos)***

Os ginastas deverão manter uma postura e um alinhamento corporal correctos e adaptados à expressão pretendida, executando os movimentos com amplitude e intensidade controladas, demonstrando motivação e entrega.

Quanto à postura/atitude podemos observar o seguinte:

- Todos os ginastas revelam uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida (na entrada para o praticável, durante a exibição e na saída do praticável) e os movimentos são executados com amplitude e intensidade adequados, todos revelam motivação e entrega – Excelente = 5 pontos;
- Todos os ginastas revelam uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida, embora a entrada e saída do praticável não tenha sido cuidada. Todos revelam motivação e entrega – Muito Bom = 4 pontos;
- Alguns ginastas não revelam uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida, nem motivação e entrega ao longo de toda a apresentação. - Bom = 3 pontos;

- O grupo é muito heterogéneo, quanto à postura, alinhamento corporal, motivação e entrega à execução. - Suficiente = 2 pontos;
- O grupo revela, em cada um dos seus elementos, uma postura e alinhamento desadequados à atividade gímnica, não revela motivação nem entrega na execução. – Fraco = 1 ponto.

#### **4.3.2 Nota Artística (até 42 pontos)**

A nota Artística pretende ser uma apreciação global do grupo e do efeito geral da rotina apresentada.

Pretende-se que os diferentes elementos (técnicos, coreográficos e de ligação) se relacionem em harmonia e formem um todo que transforme o somatório de diferentes elementos técnicos numa peça única e criativa.

Os critérios deste domínio estão muito ligados a perceções e tendências estéticas, questões de natureza pessoal relacionadas com as vivências e experiências do observador.

Será muito importante perceber que se apelamos à criatividade e originalidade, no fundo à criação de um exercício que seja peça única, estes processos, o de quem cria e o de quem avalia, serão sempre subjetivos. Por parte de quem cria existiu, ou não, uma intencionalidade na mensagem/ideia/motivo, que poderá ter ou não passado para o recetor que é o observador.

É importante salientar que a mensagem/ideia/motivo não tem que ser óbvia. A rotina não terá necessariamente que “contar uma história”. O importante é que se perceba que existe um fio condutor, que é uma peça e não o somatório/colagem de várias situações sem relação entre si. Cada um dos critérios tem uma pontuação máxima de 5 pontos. A soma dos diferentes critérios deverá ser multiplicada por 1,4, podendo a nota Artística atingir os 42 pontos.

- **Adaptação Música/Movimento (5 pontos)**

A escolha da música e o modo como ela é interpretada, deverão ser compatíveis e devem estar de acordo com o tema/ideia/mensagem pretendida. A própria música poderá constituir-se como o motivo da construção/criação da rotina. Deverá existir coesão entre a execução global da rotina e a música.

Os movimentos e a expressão facial e corporal devem ser compatíveis com o estilo ou carácter da música. Os membros do grupo deverão interpretar a música demonstrando entrega e “paixão”.

No caso de haver letra esta deve ser adequada aos princípios pedagógicos e educativos.

Podemos observar o seguinte e atribuir a respetiva pontuação:

- Existe perfeita relação entre a música escolhida e o tema/ideia/mensagem que se pretende transmitir, a expressão facial e corporal são compatíveis com o carácter da música – Excelente = 5 pontos;
- Existe relação entre a música escolhida e o tema/ideia/mensagem que se pretende transmitir, no entanto, nem sempre a expressão facial e/ou corporal são compatíveis com o carácter da música – Muito Bom = 4 pontos;
- A expressão facial e corporal são compatíveis com o carácter da música, no entanto não existe relação entre a música e o tema/ideia/mensagem – Bom = 3 pontos;
- A música é um acessório não existindo compromisso entre esta e um qualquer tema/ideia/mensagem, não existe relação entre a música e a expressão facial e/ou corporal – Suficiente = 2 pontos;
- A letra da música compromete princípios pedagógicos e educativos – Fraco = 1 ponto. (Caso a letra da música comprometa princípios pedagógicos e educativos, mesmo que se verifiquem os pressupostos referidos nos quatro primeiros indicadores, neste domínio será atribuído apenas 1 ponto ao grupo-equipa). Considera-se que os referidos princípios se encontram comprometidos quando são utilizados “palavrões” em português ou em língua estrangeira ou quando são utilizadas, de forma negativa, referências sexistas, homofóbicas, religiosas, discriminatórias em geral.

▪ **Relação estrutura musical/movimento (5 pontos)**

A coreografia deve ser executada respeitando a estrutura musical.

Não há necessidade da música estar sempre presente em toda a actuação. Pode usar-se o silêncio, as palmas, o cantar e outros modos de criar som, desde que devidamente enquadrados com a rotina apresentada.

Os membros do grupo deverão interpretar a música demonstrando o ritmo, a velocidade e a intensidade.

Podemos observar e atribuir a seguinte pontuação:

- Existe uma clara relação entre os movimentos e a estrutura musical, o ritmo e a velocidade de execução são compatíveis com a música escolhida, são respeitadas as variações e as pausas e quando tal não acontece o mesmo é intencional – Excelente = 5 pontos;
- Existe uma relação entre os movimentos e a estrutura musical, mas em certos momentos o ritmo e a velocidade de execução não são compatíveis com a

musica escolhida, ou por vezes não são respeitadas as variações e as pausas –  
Muito bom = 4 pontos;

- Nem sempre existe uma relação entre os movimentos e a estrutura musical ao longo de toda a rotina, e em diversos momentos o ritmo e a velocidade de execução não são compatíveis com a música escolhida e não são respeitadas as variações e as pausas – Bom = 3 pontos
- Em poucos momentos da rotina os movimentos apresentados e executados respeitam a estrutura musical, não existindo muitas vezes uma relação entre a estrutura musical e o movimento – Suficiente = 2 pontos.
- Os movimentos apresentados e executados não respeitam a estrutura musical, não existe qualquer relação entre a estrutura musical e o movimento – Fraco = 1 ponto.

▪ **Homogeneidade (5 pontos)**

Deverá haver **homogeneidade** na postura, na execução dos movimentos e ou elementos gímnicos e na apresentação do grupo em geral, ou dos subgrupos em que este venha a dividir-se durante a rotina. Homogeneidade não é sinónima de Simultaneidade.

Entendendo-se por homogeneidade, que, num dado contexto, neste caso a rotina apresentada, as suas propriedades se mantenham ao longo da apresentação, isto é, que exista uma unidade, uma identidade, uma construção lógica que forme o todo e não um somatório de diferentes elementos ou exercícios colados uns aos outros.

Podemos observar e atribuir a seguinte pontuação:

- A rotina apresenta uma clara e total coesão entre movimento (diferentes elementos técnicos, coreográficos e de ligação) música e tema/ideia/mensagem, ligados de uma forma lógica. Existe um fio condutor, um motivo (história, tema, movimento ou acompanhamento musical) presente do início ao final do exercício que forma um todo. – Excelente = 5 pontos;
- A rotina apresenta uma coesão entre movimento (diferentes elementos técnicos, coreográficos e de ligação) e musica que estão ligados de uma forma lógica, mas não existe uma mensagem evidente. No entanto, existe um fio condutor do início ao final do exercício, que nos conduz entre as diferentes situações e que tornam a rotina num todo. – Muito Bom = 4 pontos;
- A rotina apresenta uma coesão entre movimento (diferentes elementos técnicos, coreográficos e de ligação) e musica que estão ligados de uma forma

lógica. Há tentativa de passar uma ideia/tema, no entanto o fio condutor acaba por se perder por surgimento de situações de rutura e descontinuidade, perdendo-se a mensagem. – Bom = 3 pontos;

- A rotina nem sempre apresenta coesão entre os diferentes componentes da mesma, não é perceptível uma lógica de condução de umas situações para as outras, acaba por se perder o fio condutor, perde-se a visão do todo. – Suficiente = 2 pontos
- A rotina é um conjunto de “colagens” de diferentes partes, onde não é perceptível um fio condutor que as ligue e forme um todo. – Fraco = 1 ponto.

▪ **Sincronismo (5 pontos)**

Deverá haver **sincronismo** entre os elementos do grupo, seja quando trabalham em simultâneo, ou nos subgrupos quando trabalham em Canon, espelho ou alternado. Mesmo quando o sincronismo não existe intencionalmente (dessincronização dos movimentos e deslocamentos) deve haver sincronia dos movimentos individuais com a música (ritmo, melodia, etc.). Sincronismo não é sinónimo de Tudo Igual.

Se existir intencionalidade na construção coreográfica em demonstrar simultaneidade, a mesma terá que ser observada. Se em determinado momento, o grupo ou subgrupo, revelar intenção de realizar elementos em simultâneo, e se o mesmo foi ou não conseguido, tal terá de ser observado pelo avaliador.

Este critério não se aplica nas situações em que há intencionalidade na dessincronização.

Podemos observar o seguinte e atribuir a respetiva pontuação:

- Não existem quaisquer faltas de sincronismo ao longo de toda a rotina. Existe sincronismo no trabalho de grande grupo e subgrupo, o *canon* e o trabalho alternado é totalmente conseguido – Excelente = 5 pontos;
- Verificam-se 3 ou menos faltas de sincronismo ao longo da rotina. – Muito Bom = 4 pontos;
- São visíveis quatro a seis faltas de sincronismo, tanto no trabalho em simultâneo, como no alternado ou no *canon*. – Bom = 3 pontos;
- São visíveis sete a nove faltas de sincronismo, tanto no trabalho em simultâneo, no alternado ou nos *canon*. – Suficiente = 2 pontos;
- Existem 10 ou mais faltas de sincronismo quer em grande grupo ou em subgrupo, os *canon* ou o trabalho alternado (quando existem) não são conseguidos. – Fraco = 1 ponto.

▪ **Harmonia (5 pontos)**

Este é, talvez, o critério mais difícil de objetivar, pois é difícil de dissociar de opções estéticas pessoais.

Quando falamos em harmonia, pensamos que é algo muito subjetivo e discutível. Porque o que poderá estar em harmonia e em perfeita sintonia para alguém, poderá não fazer sentido para outro, parecendo-lhe desorganizado e discordante. No entanto, duas obras podem pertencer a correntes diferentes e por isso ter conceitos de composição, construção e ligação diferentes. O que não quer dizer que ambas não sejam igualmente belas e com valor. Será importante “descolarmo-nos” do nosso conceito pessoal do belo e tentar perceber a intencionalidade do autor.

Independentemente da opção estética do observador é importante perceber que deverá existir uma concordância e organização entre as várias características do exercício.

A música, o movimento, a adaptação plástica, o nível da prestação técnica e dos elementos gímnicos escolhidos, os elementos coreográficos e de ligação, as repetições ou os contrastes e as transições, deverão estar em harmonia, promovendo assim um efeito geral equilibrado.

A adaptação plástica, ou seja, a escolha dos equipamentos, das cores, a utilização e o modo como são trabalhados os aparelhos, a expressão facial ou corporal, deverão contribuir para uma harmonia global da rotina.

Uma rotina não terá uma boa pontuação neste critério se:

- apresentar lacunas ao nível da prestação técnica;
- forem evidentes paragens e tempos de espera;
- não existir um investimento e cuidado com o guarda roupa (o que não terá que ser necessariamente dispendioso);
- apresentar evidentes desequilíbrios entre os elementos técnicos e coreográficos;
- não existir uma postura e atitude gímica, ou expressão facial concordante;
- apresentar faltas de sincronismo;
- não houver adaptação musical/movimento;
- revelar deficiências na exploração espacial;
- Etc.



▪ **Originalidade/Inovação (5 pontos)**

A escolha de músicas, temas, movimentos, formações, transições, aparelhos, entre outros, podem ser utilizados como elementos que promovam a originalidade e inovação na apresentação das rotinas, criando impacto e surpresa no observador/espetador.

Por vezes, existem elementos que criam impacto no observador, no entanto, já foram antes utilizados do mesmo modo, pelo que já não são originais.

Poderá também acontecer que determinado elemento, apesar de já ter sido amplamente utilizado, surja numa rotina em particular, utilizado de um modo diferente e criativo, tornando-se assim original, pelo modo como é trabalhado.

Será importante que o Juiz Árbitro da prova esteja atento a questões de originalidade. Isto é, o que poderá criar impacto e surpreender os Juizes de Artística, muitas vezes não será original... Apenas surpreendeu o observador por falta de vivências do próprio.

É fundamental perceber que cópia de uma qualquer realidade já existente deverá ser penalizada neste critério, mas a apresentação de qualquer elemento já existente, trabalhado de outro modo deverá ser valorizada. Pelo que, dada a sua experiência, a função do Juiz Árbitro é aqui de fundamental relevo.

Assim, podemos observar diferentes situações e atribuir as seguintes pontuações:

- Globalmente a rotina apresentada cria um impacto muito positivo e surpreende o observador uma vez que a seleção de quatro dos componentes da rotina (acompanhamento musical, tema/ideia/mensagem/motivo, elementos coreográficos/ligação, formações, transições ou materiais utilizados - quando existem) revelam originalidade e inovação. – Excelente = 5 pontos;
- Três dos componentes constituintes da rotina (musica, tema/ideia/mensagem/motivo, elementos coreográficos/ligação, formações, transições ou materiais utilizados - quando existem) são inovadores e surpreendem o observador. - Muito bom = 4 pontos;
- Dois dos componentes constituintes da rotina (musica, tema/ideia/mensagem/motivo, elementos coreográficos/ligação, formações, transições ou materiais utilizados (quando existem) são inovadores e surpreendem o observador; - Bom = 3 pontos;
- Apenas um dos componentes constituintes da rotina (musica, tema/ideia/mensagem/motivo, elementos coreográficos/ligação, formações,

transições ou materiais utilizados - quando existem) são inovadores e surpreendem o observador; - Suficiente = 2 pontos;

- Nenhum dos componentes da rotina (musica, tema, movimentos, formações, transições ou materiais utilizados – quando existem) cria impacto ou surpreende o observador. A sua escolha não foi inovadora e não revela preocupação com a originalidade. – Fraco = 1 ponto.

#### 4.4 Deduções

As deduções são realizadas, pelo CP 2 e tem em consideração o seguinte quadro:

<b>Motivo</b>	<b>Dedução</b>
Tempo de execução do exercício:	
até 10" inclusive a mais ou a menos	2,0 pts
mais de 11 segundos a mais ou a menos	5,0 pts
Perdas de aparelhos/materiais portáteis	3,0 pts cada
Tentativa de realização de elementos técnicos apresentados ao longo da rotina	3,0 pts cada
Falta de segurança e instabilidade nas figuras acrobáticas (equilíbrio, dinâmicas e receções)	3,0 pts cada
Saídas do praticável	3,0 pts cada
Marcas no praticável	5,0 pts
Quedas nos elementos técnicos apresentados ao longo da rotina	5,0 pts cada
Desmonoramentos nas figuras acrobáticas apresentadas ao longo da rotina	5,0 pts cada
Equipamentos de prova (ver o ponto 6 deste regulamento)	1,0 a 5,0 pts
Intervenção do professor	
Intervenção/ajuda física/entrada no praticável/orientação, marcação ou indicações gestuais e/ou verbais	5,0 pts cada
Queda nas projeções	10,0 pts cada
Não uso de proteção de chão no praticável, no caso da utilização de cadeiras, mesas, andaimes, etc	10,0 pts
Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor ou tema em não conformidade com o RE	25,0 pts

**NOTA:** No caso de ocorrer mais do que uma situação no item “equipamento de prova” é averbada ao Grupo a dedução mais alta.

## 5. CLASSIFICAÇÕES

O grupo vencedor será aquele que apresentar melhor pontuação final.

A pontuação final de cada grupo tem em consideração as:

- **Notas dos Juiz de Execução**  
Nota Técnica B = soma dos diferentes critérios de Execução Técnica x1,9
- **Notas dos Juiz de Artística**  
Nota Artística = soma dos diferentes critérios de Artística x1,4
- **Notas de Chefe de Painel 1**  
Nota Técnica A = soma dos diferentes critérios de Composição/Estrutura da rotina
- **Deduções realizadas pelo Chefe de Painel 2**

A Nota final a atribuir ao Grupo-Equipa é calculada pela:

(nota Técnica A + média das 3 notas Técnica B + média das 3 notas Artística) – Deduções

Esta nota poderá ir até às centésimas.

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

### 5.1 Critérios de desempate

- 1º Critério – Melhor nota artística
- 2º Critério – Menor número de deduções
- 3º Critério – Melhor nota artística do CP

## 6. EQUIPAMENTOS DE PROVA

Os alunos devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillots, body's, calções, calças justas e t-shirts justas. Os elementos grupo devem usar fatos idênticos ou complementares e apresentar-se descalços e/ou de sapatilhas de ginástica de sola fina.

Qualquer dano ocorrido como consequência de uso de equipamento não adequado é da responsabilidade professor.

Motivo	Dedução
Quedas de ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo	1,0 pts
Quedas de bijuterias, cintos, laços, penas e plumas equipamento de competição.	2,0 pts
Roupa interior visível	2,0 pts
Adereços ou qualquer tipo de roupa solta e/ou decorações que possam ser prejudiciais para a integridade física dos ginastas não são autorizados.	5,0 pts
Na zona do tronco os equipamentos que tenham partes corporais expostas, partes transparentes ou de renda que não esteja forrada.	5,0 pts
Caso os equipamentos tenham um tema, o mesmo deverá ser adequado aos princípios pedagógicos e educativos.	5,0 pts
Os decotes deverão ser modestos. A linha do decote não deverá ultrapassar, à frente metade do esterno e atrás a parte inferior das omoplatas. O corte do maillot, na zona da perna, não deverá ultrapassar a crista ilíaca.	5,0 pts

## 7. RESTRIÇÕES

Não é permitida a utilização, em competição, de qualquer produto, artigo ou adereço que coloque em causa a segurança dos praticantes e danifiquem os materiais (fumos, fogo, fogo de artifício, etc.), bem como aqueles que coloquem em causa a fluidez e organização da competição (confettis, papéis, pós, brilhantes, purpurinas, líquidos, etc.) devido à necessidade de limpeza do espaço. **O grupo equipa que prevaricar será automaticamente desclassificado**

No caso de um GE na sua rotina, utilizar cadeiras, mesas, andaimes, ou outro tipo de materiais que, de alguma forma, possa danificar o praticável terão de se munir de material necessário para a proteção do mesmo. A não utilização desse material de proteção será penalizado, como consta no ponto 4.4 deste regulamento.

## 8. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelos responsáveis da Coordenação Local do Desporto Escolar, Direções de Serviços Regionais e, em última instância, pela Direção Geral de Educação – Divisão do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.