

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

| | |
|--|--------------------------------|
| CIRCULAR N.º 0161/2024 | Lisboa, 10 de dezembro de 2024 |
| DISTRIBUIÇÃO: AT's e Clubes | |
| ASSUNTO: Ginástica Rítmica Código Adaptado | |

Exmos. Senhores,

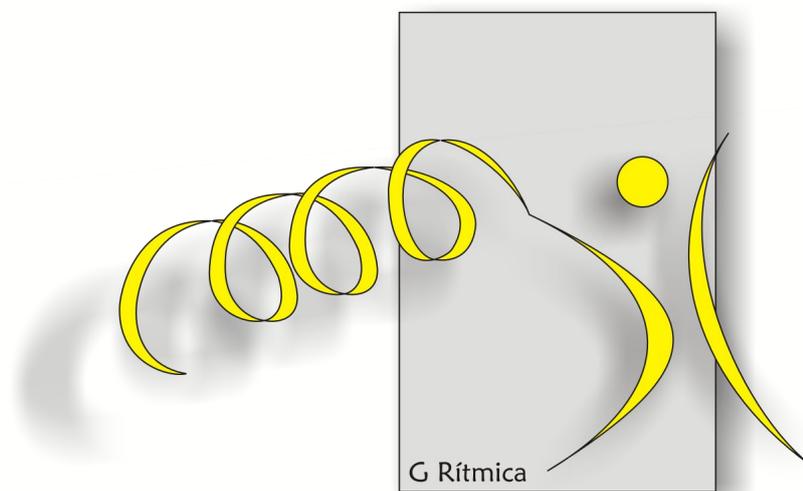
Por este meio se divulga (como anexo) o Código Adaptado de Ginástica Rítmica 2025-2028.

Cumprimentos,

A Diretora Executiva

(Teresa Loureiro)





CÓDIGO DE PONTUAÇÃO ADAPTADO

2025-2028

Versão 10 de dezembro de 2024

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. [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 contabilizado 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.
- As dificuldades corporais combinadas não são válidas. A sua execução não será avaliada nem contabilizada.
- 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. 18 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 - mediana 4 juízes - médias 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. 18 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.

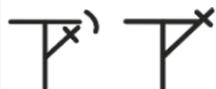
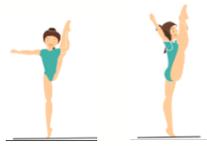
| Cálculo da nota | |
|--|---|
| Dificuldade (D) | Artístico (A) |
| Exercício de Mão Livres – max. 4,50 pts. Exercício com aparelhos – max. 8,70 pts | Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes |
| 4 juízes – 2 subgrupos (DC e DA) de 2 juízes | Execução (E) |
| Os juízes têm de dar a mesma nota. Por adição. | Max. 10.00 pts. Por dedução: 2 a 4 juízes |
| | 2 juízes - média das 2 notas 3 juízes - mediana 4 juízes - médias 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>Max. 1 de cada grupo (0,10 cada) (ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 18 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 | | |
| 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 - mediana |
| | 4 juízes - médias 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 de cada grupo (0,10 cada) (ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 18 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028 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. |
| Contabilizar as 6 mais elevadas (Em Mãos Livres, as 3 DC obrigatórias são sempre contabilizadas) Valor max. 0,50 cada | | |
| Grupos de DC | Ondas Corporais (W) | |
| Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot | Min. 1 | |
| Elementos Dinâmicos com Rotação (R) | Combinações (ex. de ML) | |
| 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 - mediana |
| | 4 juízes - médias 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 (ver Tabela de Grupos Técnicos de Aparelhos – exercícios individuais*) *Pág. 18 do Código de Pontuação Adaptado 2025-2028 |
| 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 - mediana 4 juízes - médias 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 - mediana 4 juízes - médias 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 | Min. 1 Max. 10 Contabilizar por ordem de execução |
| 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 - mediana |
| | 4 juízes - médias das 2 notas intermédias |
| Nota máxima final: 28,400 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E | |

| 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 - mediana 4 juízes - médias das 2 notas intermédias |
| | Nota máxima final: 29,300 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E |

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. | DB |
| Ondas Corporais | Ausência de mínimo 1 | DB |

*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 - mediana 4 juízes - médias 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 | Colaborações Min. 1 CC Min. 1 CR Min. 1 c [*] /c [†] |
| Grupos de DC | |
| Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot | |
| 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 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 - mediana 4 juízes - médias das 2 notas intermédias |
| Nota máxima final: 28,400 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E | |

| JUVENIS | |
|--|---|
| 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. 6 Colaborações Max. 9 Colaborações Contabilizar por ordem de execução |
| Dificuldade s/ troca (DC) | Dificuldade c/troca (DE) |
| 3 | 3 Distância min. 8m |
| Grupos de DC | |
| Min. 1 Salto Min. 1 Equilíbrio Min. 1 Pivot | Colaborações Min. 2 CC Min. 2 CR Min. 2 c [*] /c [↓] |
| Elementos Dinâmicos com Rotação (R) | Distância min. 8m |
| 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 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 - mediana |
| | 4 juízes - médias das 2 notas intermédias |
| Nota máxima final: 29,600 pontos Por adição: Nota D + Nota A + Nota E | |

| GRUPOS | |
|--|--------------------------|
| 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. 4m |
| 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. 10 Colaborações Contabilizar por ordem de execução | |
| Colaborações | |
| Min. 2 CC Min. 2 CR Min. 2 c [*] /c | |
| Distância min. 4m | |

| 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 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 - mediana |
| | 4 juízes - médias 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 |  |  |  |  |  |