

JOGA LISEBOA

O DESPORTO COMEÇA AQUI



REGIMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA

Índice

GINÁSTICA	1
Preâmbulo	3
Artigo 1.º	3
NORMAS GERAIS.....	3
Artigo 2.º	3
Escalões Etários.....	3
Artigo 2.º	4
INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	4
Artigo 3.º	5
CÁLCULO DAS NOTAS DE PARTIDA E NOTAS FINAIS.....	5
Artigo 4.º	6
GINASTAS NASCIDOS(AS) EM 2019, 2018 E 2017 (6, 7 e 8 anos)	6
Artigo 5.º	7
GINASTAS NASCIDOS(AS) EM 2016, 2015, 2014 (9,10 e 11 anos).....	7
Artigo 6.º	8
GINASTAS NASCIDOS(AS) EM 2013, 2012 E 2011 (12,13 e 14 anos)	8
Artigo 7.º	10
Prémios	10
Artigo 8.º	10
Inscrições.....	10
Artigo 10.º	10
Casos Omissos	10

Preâmbulo

O presente **Regimento Específico** aplica-se à generalidade das competições de **Ginástica**, realizadas no âmbito do **Joga Lisboa** em conformidade com o estabelecido no regime previsto no respetivo Regimento Geral de Provas, aprovado pelo Exmo. Sr. Diretor do Departamento da Atividade Física e do Desporto (Despacho n.º 50/P/2023, de 15-03-2023, publicado no 1.º Suplemento ao Boletim Municipal n.º 1517, de 16-03-2023), bem como nas Regras Oficiais em vigor para esta modalidade desportiva.

Pode, ainda, ser complementado pelo Regimento de Prova da respetiva Fase, elaborado pela comissão respetiva. O Regulamento de competições da Federação Portuguesa de Xadrez aplicar-se-á a todos os escalões, com a adaptação adequada das regras às condições de realização das provas, ao equipamento/ material disponível e aos recursos humanos existentes.

Artigo 1.º NORMAS GERAIS

1. O Torneio de “*Ginástica - Joga Lisboa*” é um Torneio Aberto por escalões e género.
2. São realizados dois Torneios de Apuramento e uma Final.
3. Para a Final serão apurados os ginastas que ficarem classificados nos 10 (dez) primeiros lugares nos dois Torneios de Apuramento, num total de 20 (vinte) ginastas por aparelho e de 20 (vinte) ginastas no *all around* [3 (três) aparelhos].
4. Caso os ginastas tenham duas classificações de apuramento, é apenas escolhida a primeira classificação a fim de que o ginasta com classificação subsequente possa ser repescado.
5. A Classificação Final é obtida por aparelho e, no caso do *all around*, através do somatório dos 3 (três) aparelhos em que se apresentam os ginastas – Solo, Mini-Trampolim e Saltos de Plinto ou Mesa de Saltos.
6. Todos os exercícios e saltos no programa de competição são válidos para todos os participantes, independentemente do género.
7. A Nota Final no Mini-Trampolim e nos saltos de Plinto, é calculada através do somatório dos dois saltos realizados.
8. Os (as) ginastas devem executar os seus exercícios devidamente equipados, ou seja, *T-shirt* ou *maillot* e calções ou calças, descalços ou com sapatilhas.
9. O escalão etário a que o (a) ginasta pertence é definido unicamente pelo ano de nascimento, sendo irrelevante a idade nos dias da competição.

Artigo 2.º Escalões Etários

Os escalões etários são os previstos no Quadro infra.

Época Desportiva	Ano Nascimento		
	Escalão I	Escalão II	Escalão III
2024/2025	2017 a 2019	2014 a 2016	2011 a 2013

Artigo 3.º
INFORMAÇÕES TÉCNICAS

A) Solo:

1. O Exercício de Solo é realizado sobre dois rolos de praticável sobrepostos.
2. A não realização de um elemento do Exercício de Solo obrigatório implica uma dedução de 1.00 pontos na nota final.
3. O (A) Ginasta só pode executar três elementos bonificados e devem ser executados apenas no final do exercício.
4. Os elementos bonificados só serão registados caso seja contabilizado o critério de dificuldade dos elementos obrigatórios.

B) Mini-Trampolim:

1. Os 2 (dois) saltos de Mini-Trampolim apresentados têm de ser, obrigatoriamente, diferentes.
2. No caso do (a) ginasta apresentar dois saltos iguais, no segundo salto, não será contabilizado o critério de dificuldade.

C) Salto de Plinto ou Mesa de Saltos:

1. Os 2 (dois) saltos de Plinto apresentados têm de ser, obrigatoriamente, diferentes.
2. No caso do (a) ginasta apresentar dois saltos iguais, no segundo salto, não será contabilizado o critério de dificuldade.
3. Os saltos de Plinto devem ser realizados com o aparelho de acordo com o Salto, independentemente do género do (a) ginasta;
4. A altura do Plinto deverá ser á altura do abdómen do ginasta. Sendo da responsabilidade dos Treinadores ajustar a altura de acordo com os seus ginastas. O Juízes devem validar a altura do Plinto de acordo com este ponto.
5. Todos os saltos de Plinto são realizados com trampolim “*Reuther*”

Artigo 4.º

CÁLCULO DAS NOTAS DE PARTIDA E NOTAS FINAIS

A) Solo:

Nota de Execução [10 (dez) Pontos]	Nota de Dificuldade [5 (cinco) Pontos]	Valor Elementos Bonificados	Nota Final
E	D	B	F

Cálculo Nota Final: $E+D+B=F$:

E- Nota execução: Nota máxima 10.00 (dez) pontos (ver tabela de penalizações por execução);

D- Nota de Dificuldade: Nota máxima 5.00 (cinco) pontos - corresponde ao cumprimento dos elementos obrigatórios para o escalão;

B – Valor Elementos Bonificados: Corresponde ao somatório do valor dos elementos bonificados [máximo 3 (três) elementos];

F – Nota Final: Corresponde ao somatório das 3 notas parciais anteriormente referidas.

B) Mini-Trampolim:

Nota de Execução [10 (dez) Pontos]	Nota de Dificuldade (ver tabela)	Nota p/salto	Nota Final
E_1	D_1	F_1	$F_1 + F_2 = F$
E_2	D_2	F_2	

Cálculo Nota Final: $E+D=F$:

E- Nota execução: Nota máxima 10.00 (dez) pontos (ver tabela de penalizações por execução);

D- Nota de Dificuldade: Ver dificuldade tabela de saltos específica;

F – Nota Final: Corresponde ao somatório das 2 notas parciais anteriormente referidas.

Nota: Critério aplica-se aos dois saltos realizados.

C) Salto de Plinto ou Mesa de Saltos:

Nota de Execução [10 (dez) Pontos]	Nota de Dificuldade (ver tabela)	Nota p/salto	Nota Final
E_1	D_1	F_1	$F_1 + F_2 = F$
E_2	D_2	F_2	

Cálculo Nota Final: $E+D=F$:

E- Nota execução: Nota máxima 10.00 (dez) pontos (ver tabela de penalizações por execução);

D- Nota de Dificuldade: Ver dificuldade tabela de saltos específica;

F – Nota Final: Corresponde ao somatório das 2 notas parciais anteriormente referidas;

Nota: Critério aplica-se aos dois saltos realizados.

Artigo 5.º

GINASTAS NASCIDOS(AS) EM 2019, 2018 E 2017 (6, 7 e 8 anos)

A) Solo:

1. Da posição de sentido...;
2. Rolamento à frente com as pernas unidas e fletidas...;
3. Salto em extensão com ½ volta (180 graus)...;
4. Rolamento à retaguarda com as pernas unidas e fletidas...;
5. Um a três passos de corrida e...;
6. Roda terminando na posição de pé com os braços em elevação lateral horizontal e as pernas afastadas...;
7. Juntar as pernas e elevar os braços até à elevação vertical superior.

Solo - ELEMENTOS BONIFICADOS:

Espargata	0,5 pontos	Só serão contabilizados para o cálculo do critério da dificuldade dos exercícios 3 (três) elementos bonificados.
Ponte	0,5 pontos	
Aranha à frente	0,5 pontos	
Aranha à retaguarda	0,5 pontos	
Salto de mãos	1 ponto	
Rodada + <i>Flick-Flack</i> à retaguarda	1,5 pontos	

B) Mini-Trampolim: 2 (dois) Saltos com número diferente (Ver Tabela Específica).

n.º	Designação do Salto	DIF.
1	Salto Vertical Engrupado	0,5
2	Carpa de Pernas afastadas	0,5
3	Carpa de Pernas juntas	0,5
4	Mortal Engrupado	0,7
5	Mortal Encarpado	0,8
6	Mortal Empranchado	0,9
7	Mortal Engrupado com ½ Pirueta	1,0
8	Mortal Encarpado com ½ Pirueta	1,2
9	Mortal Empranchado com ½ Pirueta	1,4
10	Mortal Empranchado com 1 Pirueta	1,5
11	Mortal Empranchado com 1 ½ Pirueta	1,8
12	Duplo Mortal Engrupado	2,0
13	Duplo Mortal Encarpado	2,2
14	Mortal Empranchado com 2 ½ Pirueta	2,4
15	<i>Barany</i> out Engrupado	2,4
16	<i>Barany</i> in Engrupado	2,4

C) Salto de Plinto ou Mesa de Saltos: 2 (dois) Saltos com número diferente (Ver Tabela Específica). (Altura do Plinto – De acordo com a altura do abdómen do ginasta).

Altura: Abdómen do ginasta	
Designação do Salto	DIF.
Salto de Coelho Seguido de Salto Em extensão – Plinto Longitudinal	2
Salto de Coelho Seguido de Eixo- Plinto Longitudinal	3
Rolamento Frente – Plinto Longitudinal, terminando em pé no solo	3,5
Salto Eixo Plinto Transversal	4
Salto Entre Mãos – Plinto Transversal	4,5
Salto Eixo Plinto Longitudinal	6
Salto Entre-Mãos Plinto Longitudinal	7
Queda Facial-Plinto Transversal	7,5
Queda Facial-Plinto Longitudinal	8
Rodada-Plinto Transversal	8
Rodada-Plinto Longitudinal	9
Holandesa	10

Artigo 6.º
GINASTAS NASCIDOS(AS) EM 2016, 2015, 2014 (9,10 e 11 anos)

A) Solo:

1. Da posição de sentido...;
2. Elevação para apoio facial invertido passageiro (pino passageiro), seguido de rolamento à frente com as pernas unidas e fletidas...;
3. Salto em extensão com ½ volta (180 graus);
4. Rolamento à retaguarda com as pernas unidas e fletidas...;
5. Balanço à retaguarda para a posição de “vela” passageira...;
6. Levantar para a posição de cócoras...;
7. Um a três passos de corrida...;
8. Duas rodas seguidas com a posição final de pernas afastadas e os braços em elevação lateral horizontal.

Solo - ELEMENTOS BONIFICADOS:

Espargata	0,5 pontos	Só serão contabilizados para o cálculo do critério da dificuldade dos exercícios 3 (três) elementos bonificados.
Aranha à frente ou retaguarda	0,5 pontos	
Salto de mãos	1,0 ponto	
Rodada + <i>Flick-Flack</i> à retaguarda	1,5 pontos	
Rodada + <i>Flick-Flack</i> à retaguarda + Mortal engrupado à retaguarda	2,0 pontos	

B) Mini-Trampolim: 2 (dois) Saltos com número diferente (Ver Tabela Específica).

n.º	Designação do Salto	DIF.
1	Salto Vertical Engrupado	0,5
2	Carpa de Pernas afastadas	0,5
3	Carpa de Pernas juntas	0,5
4	Mortal Engrupado	0,7
5	Mortal Encarpado	0,8
6	Mortal Empranchado	0,9
7	Mortal Engrupado com ½ Pirueta	1,0
8	Mortal Encarpado com ½ Pirueta	1,2
9	Mortal Empranchado com ½ Pirueta	1,4
10	Mortal Empranchado com 1 Pirueta	1,5
11	Mortal Empranchado com 1 ½ Pirueta	1,8
12	Duplo Mortal Engrupado	2,0
13	Duplo Mortal Encarpado	2,2
14	Mortal Empranchado com 2 ½ Pirueta	2,4
15	Barany out Engrupado	2,4
16	Barany in Engrupado	2,4

C) Saltos de Plinto: 2 (dois) Saltos com número diferente (Ver Tabela Específica). (**Altura do Plinto – De acordo com a altura do abdómen do ginasta**).

Altura: Abdómen do ginasta	
Designação do Salto	DIF.
Salto de Coelho Seguido de Salto Em extensão – Plinto Longitudinal	2
Salto de Coelho Seguido de Eixo- Plinto Longitudinal	3
Rolamento Frente – Plinto Longitudinal, terminando em pé no solo	3,5
Salto Eixo Plinto Transversal	4
Salto Entre Mãos – Plinto Transversal	4,5
Salto Eixo Plinto Longitudinal	6
Salto Entre-Mãos Plinto Longitudinal	7
Queda Facial-Plinto Transversal	7,5
Queda Facial-Plinto Longitudinal	8
Rodada-Plinto Transversal	8
Rodada-Plinto Longitudinal	9
Holandesa	10

Artigo 7.º
GINASTAS NASCIDOS(AS) EM 2013, 2012 E 2011 (12,13 e 14 anos)

A) Solo:

1. Da posição de sentido, elevação para apoio facial invertido passageiro (pino passageiro), seguido de rolamento à frente com as pernas unidas e fletidas...;

2. Passar para a posição de decúbito dorsal (deitado de costas)...;
3. "Ponte" ...;
4. Passar para a posição de decúbito dorsal (deitado de costas)...;
5. "Vela" ...;
6. Levantar à frente, salto em extensão com ½ volta (180graus)...;
7. Um a três passos de corrida, rodada...;
8. Salto em extensão para a posição de sentido com os braços em elevação vertical superior.

Solo - ELEMENTOS BONIFICADOS:

Espargata	0,5 pontos	Só serão contabilizados para o cálculo do critério da dificuldade dos exercícios 3 (três) elementos bonificados.
Rolamento à retaguarda para pino	0,5 pontos	
Salto de Mãos	0,5 pontos	
Roda sem Mãos ou Mortal à retaguarda	0,5 pontos	
Rodada + <i>Flick-Flack</i> à retaguarda	1,0 ponto	
Rodada + <i>Flick-Flack</i> à retaguarda + Mortal engrupado à retaguarda	1,5 pontos	
Rodada + <i>Flick-Flack</i> à retaguarda + Mortal empranchado à retaguarda	2,0 pontos	

B) Mini-Trampolim: 2 (dois) Saltos com número diferente (Ver Tabela Específica).

n.º	Designação do Salto	DIF.
1	Salto Vertical Engrupado	0,5
2	Carpa de Pernas afastadas	0,5
3	Carpa de Pernas juntas	0,5
4	Mortal Engrupado	0,7
5	Mortal Encarpado	0,8
6	Mortal Empranchado	0,9
7	Mortal Engrupado com ½ Pirueta	1,0
8	Mortal Encarpado com ½ Pirueta	1,2
9	Mortal Empranchado com ½ Pirueta	1,4
10	Mortal Empranchado com 1 Pirueta	1,5
11	Mortal Empranchado com 1 ½ Pirueta	1,8
12	Duplo Mortal Engrupado	2,0
13	Duplo Mortal Encarpado	2,2
14	Mortal Empranchado com 2 ½ Pirueta	2,4
15	<i>Barany</i> out Engrupado	2,4
16	<i>Barany</i> in Engrupado	2,4

C) Saltos de Plinto: 2 (dois) Saltos com número diferente (Ver Tabela Específica).

Altura: Abdómen do ginasta	
Designação do Salto	DIF.
Salto de Coelho Seguido de Salto Em extensão – Plinto Longitudinal	2
Salto de Coelho Seguido de Eixo- Plinto Longitudinal	3
Rolamento Frente – Plinto Longitudinal, terminando em pé no solo	3,5
Salto Eixo Plinto Transversal	4
Salto Entre Mãos – Plinto Transversal	4,5
Salto Eixo Plinto Longitudinal	6
Salto Entre-Mãos Plinto Longitudinal	7
Queda Facial-Plinto Transversal	7,5
Queda Facial-Plinto Longitudinal	8
Rodada-Plinto Transversal	8
Rodada-Plinto Longitudinal	9
Holandesa	10

Artigo 8.º

Prémios

Os prémios a atribuir aos atletas e/ou equipas são os previstos nas normas estabelecidas no **Regimento Geral do “Joga Lisboa”**

Artigo 9.º

Inscrições

As inscrições efetuam-se de acordo com as normas estabelecidas no **Regimento Geral do Joga Lisboa**.

Artigo 10.º

Casos Omissos

1. Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regimento, são analisados, integrados e resolvidos, de acordo com a legislação subsidiária aplicável, nomeadamente, a *Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto* e os Regulamentos da Federação de Ginástica de Portugal, aplicados, respetivamente, e, em última instância, pela Comissão Organizadora.

2. Da decisão da Comissão Organizadora não cabe recurso.