



ARTGYM CUP

Ginástica Acrobática / Artística Feminina / Trampolins

24-25 Janeiro 2026

Complexo Municipal de Ginástica da Maia

Organização: Acro Clube da Maia

Apoio: Câmara Municipal Maia / Federação de Ginástica de Portugal

O **ArtGym Cup** é uma competição aberta à inscrição de todos os ginastas de clubes nacionais. Para proceder à inscrição, é necessário preencher o formulário online - <https://forms.gle/xZiPXCeI2PGzNm4h7> - até **15 de Dezembro**. É ainda necessário fazer a inscrição na plataforma da FGP (Gymbase). É **obrigatória** a apresentação de comprovativo de Seguro Desportivo (ou declaração / comprovativo de inscrição na FGP). Posteriormente será enviado um ficheiro excel para preencher com as inscrições NOMINATIVAS (o prazo de envio desse ficheiro devidamente preenchido será **30 de Dezembro**).

A Prova tem uma **inscrição de 5 €/ginasta/exercício (Ginástica Acrobática) e de 5 €/ginasta/aparelho (Ginástica Artística e Ginástica de Trampolins)**, pagos no acto de inscrição definitiva até **15 de Dezembro** por transferência bancária para o Comité Organizador:

IBAN: PT5000 4514 4140 1919 4062 35 4

SWIFT: CCCMPTPL

A ausência de Juiz (para cada disciplina gímnica) por parte da delegação implica uma multa de 200 €.

O Acro Clube da Maia providenciará refeições a custo acessível nos dias da competição e no dia 23 (jantar). Tem ainda à disposição as suas instalações do ArtGym Training Centre com capacidade para alojar 50 pessoas a um valor de 25€ / noite / pessoa. A marcação será na feita por ordem de entrada da inscrição com o respectivo pagamento.

1. Regulamento da Competição de Ginástica Acrobática

1.1. A prova será organizada utilizando as nomenclaturas, regras e Manual em vigor pela FGP e FIG para a época 2026. Configura uma competição ao estilo *Open*, não existirão diferenças qualitativas entre especialidades dentro do mesmo escalão. Assim, em cada escalão, não haverá classificação diferenciada entre as especialidades (será **“todos contra todos”**).

1.2. Escalões e Regulamentos:

BASE - Iniciados - Juvenis – Juniores - Seniores

2ª e 1ª DIVISÃO – Juvenis – Juniores – Seniores (c/ escalão Elite)

1.3. Será uma competição com **classificação individual por EXERCÍCIO** e **All-Around**. Ou seja, um P/G (Juv/Jun/Sen) **poderá**, se assim entender, participar apenas com um exercício. O 1º, 2º e 3º classificado dentro de cada escalão, receberá uma medalha. Exercícios a realizar:

Base – Exercício Combinado

2ª e 1ª divisão - Juvenis / Juniores / Seniores – Exercício de Equilíbrio E / OU de Dinâmico

1.4. Os diagramas terão de dar entrada no email indicado até às 21:00 do dia **15 de Janeiro** para lourencofranca@sapo.pt. É obrigatório o envio digital dos diagramas (.pdf)

1.5. As músicas deverão ser enviadas por *wetransfer* para lourencofranca@sapo.pt. Têm que estar devidamente identificadas com o número do P/G (que constará na folha de inscrição e ordem de passagem), nome dos ginastas, exercício, especialidade, escalão e entidade a que pertencem. É obrigatório o envio no formato .mp3.

2. Regulamento da Competição de Ginástica de Trampolins

2.1. A prova será organizada utilizando as nomenclaturas, regras e Manual em vigor pela FGP e FIG para a época 2026 (incluindo os limites de dificuldade por elemento - FIG Rules 2025-2028).

2.2. Escalões e Regulamentos:

TRA / DMT / TUM

6-8 – Nascidos em 2018, 2019 e 2020

9-10 – Nascidos em 2016 e 2017

11-12 – Nascidos em 2014 e 2015

13-14 – Nascidos em 2012 e 2013

15-16 – Nascidos em 2010 e 2011

Open Sénior – Nascidos em 2009 ou antes

2.3 TRAMPOLIM INDIVIDUAL

	Facultativa 1	Facultativa 2
6-8	10 saltos de extensão após 5 velas de preparação. Série avaliada em TOF e HD	10 elementos técnicos diferentes <i>(visto que alguns ginastas com as idades referidas muitas vezes têm dificuldade em realizar o salto ventral ou dorsal, deixamos à disposição usarem o salto “gatas” ou “4 patas”)</i>
9-10	10 elementos técnicos diferentes	Livre
11-12	10 elementos técnicos diferentes; 2 elementos com mínimo de 270° de rotação transversal	Livre
13-14	10 elementos técnicos diferentes; 4 elementos com mínimo de 270° de rotação transversal	Livre
15-16	10 elementos técnicos diferentes; 6 elementos com mínimo de 270° de rotação transversal, um deles com receção ventral ou dorsal	Livre
Open Sénior	FIG Rules (2 séries sem requisitos, conta a melhor)	

2.4. DUPLO-MINI TRAMPOLIM

	Requisitos
6-8	Mínimo 0.5 pontos de dificuldade na soma das duas séries. Possibilidade de utilizar reuther para saltar para cima do DMT
9-10	Mínimo 0.8 pontos de dificuldade na soma das duas séries
11-12	Mínimo 1.4 pontos de dificuldade na soma das duas séries
13-14	Mínimo 1.9 pontos de dificuldade na soma das duas séries
15-16	Mínimo 2.5 pontos de dificuldade na soma das duas séries
Open Sénior	Mínimo 2.5 pontos de dificuldade na soma das duas séries

2.5. TUMBLING

	Requisitos
6-8	Mínimo de 3 elementos por série
9-10	Mínimo de 3 elementos por série
11-12	Mínimo de 4 elementos por série
13-14	Mínimo de 5 elementos por séries
15-16	Mínimo de 8 elementos por série
Open Sénior	Mínimo de 8 elementos por série

2.6. EQUIPAS TRI, DMT e TUM

- As equipas são por grupo de idade e podem ser mistas (masculinos/femininos);
- Cada equipa é composta por três ginastas, um inscrito em cada aparelho (TRI, DMT e TUM);
- Mesmo que um ginasta participe em mais do que um aparelho na competição individual, apenas será considerada para a equipa a nota correspondente ao aparelho em que foi inscrito na equipa.
- A soma das três notas (uma por aparelho) obtidas nas qualificativas determina a pontuação total e a classificação final da equipa.

2.7. Cada ginasta só pode participar num grupo de idades em cada um dos aparelhos.

2.8. FINAIS

Para os escalões 6-8 e 9-10 não haverá finais. As classificações finais correspondem às obtidas nas Qualificativas.

TRI – 11-12, 13-14, 15-16 & OPEN SÉNIOR: Os 8 ginastas melhor classificados no final das Qualificativas nos diferentes escalões, participarão na final. Caso apenas 8 ou menos ginastas participem nas qualificativas, os resultados da final serão adicionados às qualificativas para determinar a classificação final.

DMT e TUM - 11-12, 13-14, 15-16 & OPEN SÉNIOR: Os 8 ginastas melhor classificados no final das Qualificativas nos diferentes escalões, participarão na Final 1. Os 4 ginastas mais bem classificados na Final 1 participarão na Final 2. Caso apenas 8 ou menos ginastas participem nas qualificativas, os resultados da final serão adicionados às qualificativas para determinar a classificação final.

2.9. DESEMPATES

Serão aplicadas as regras de desempate definidas em FIG Code of Points 2025-28

2.10. Classificação

O 1º, 2º e 3º classificado individual em cada um dos escalões nos diferentes aparelhos, receberá uma medalha.

3. Regulamento da Competição de Ginástica de Artística Feminina

3.1. A prova será organizada utilizando as nomenclaturas, regras e Manual em vigor pela FGP para a época 2026.).

3.2. Escalões:

- Benjamins (6-7 anos)
- Infantis (8-9 anos)

3.3. O regulamento da prova é o que se encontra em vigor (**FGP Base**) com a seguinte excepção:

- *é opcional a realização do Exercício de Solo com ou sem música, independentemente do grau a executar.*

3.4. As músicas deverão ser enviadas por *wetransfer* para lourencofranca@sapo.pt. Têm que estar devidamente identificadas com o número da ginasta (que constará na folha de inscrição e ordem de passagem), escalão e entidade a que pertence. É obrigatório o envio no formato .mp3.

3.5. A 1ª, 2ª e 3ª classificada em cada um dos escalões nos diferentes aparelhos, receberá uma medalha.