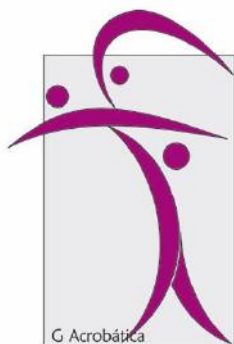
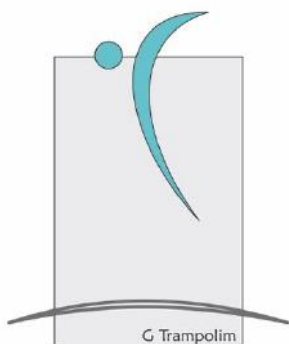
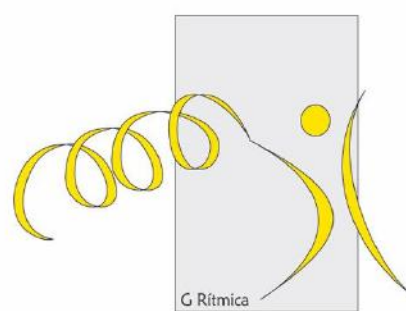
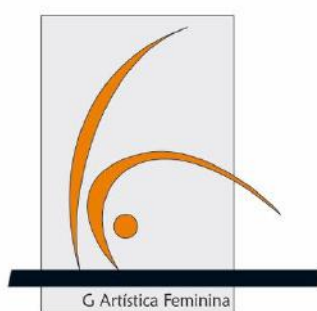




# MANUAIS TÉCNICOS

## 2025-2026



## Índice

Secção 1 - Disposições comuns.....	4
1. Regulamentos e Documentos orientadores.....	4
2. Cerimónias protocolares (CP) - Procedimentos.....	4
3. Estandartes.....	5
4. Empates.....	5
5. Emblemas.....	6
6. Protestos.....	6
7. Horários das Competições.....	7
8. Filiações.....	7
9. Participação em Eventos.....	8
10. Inscrições em Competições e Eventos.....	8
11. Acreditações.....	9
12. Parcerias entre Clubes.....	9
13. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores).....	9
14. <i>Rankings</i> .....	10
15. Acesso ao Campeonato Nacional.....	11
16. Casos omissos.....	12
Secção 2 – Ginástica para Todos.....	13
Secção 3 - Ginasta Artística Feminina.....	19
Secção 4 – Ginástica Artística Masculina.....	37
Secção 5 – Ginástica Rítmica.....	52
Secção 6 – Ginástica Trampolim.....	75
Secção 8 – Ginástica Acrobática.....	110

Secção 8 – Ginástica Aeróbica..... 154

Secção 9 - TeamGym.....169

# Secção 1 - Disposições comuns

## 1. Regulamentos e Documentos orientadores

De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:

- a) Regulamento Geral e de Competições: documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
- b) Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios: documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.
- c) Manual das Seleções Nacionais (SN) e Alto rendimento (AR): documento que pretende refletir todo o trabalho que FGP quer desenvolver com as SN e AR, não só na sistematização de todo o processo, como na sua implementação. Trata-se de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

## 2. Cerimónias protocolares (CP) - Procedimentos

- 2.1. A organização das Cerimónias é da responsabilidade da FGP (DTN). O responsável dá todas as instruções devidas, aos diversos envolvidos;
- 2.2. As Cerimónias Iniciam o mais rápido possível após o término da competição, sem qualquer intervalo. Os ginastas/treinadores devem sabê-lo e estar preparados. A ausência à CP é penalizável. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor, aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa/unidades de competição, no caso das equipas/grupos/pares/trios/conjuntos, etc.) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para todos os ginastas da respetiva unidade de competição) (incluindo prémio

monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao próximo ginasta/equipa/etc. na classificação, caso exista.

2.3. Por defeito, as CP decorrem sem apresentação dos estandartes (ver ponto 4).

2.4. Só desfilam os medalhados/premiados:

2.4.1. Envergando o respetivo **Fato de treino** (calças e casaco/sweater) do Clube; todos iguais

2.4.2. Devem aguardar atrás do pódio, ou de lado (nas CP, o foco é o pódio, não os espetadores)

2.4.3. Sobem ao pódio por trás do mesmo e não pela frente (o pódio não é uma escada)

2.4.4. Sem cumprimentos (beijos/abraços/aperto mão) aos restantes ginastas nos outros lugares do pódio

2.4.5. Devem adotar uma atitude protocolar, condigna com o momento (não mascar pastilha elástica, não fazer uso do telemóvel, etc.)

2.5. Os Oficiais/Individualidades:

2.5.1. São anunciados sem título (Sr., Dr., Eng<sup>o</sup>., Prof., etc.), apenas o nome e cargo

2.5.2. Só cumprimentam os ginastas do lugar a quem vão entregar medalha/prémio (aperto mão)

2.5.3. Entregam a medalha/prémio e retiram-se de imediato da frente do pódio (as fotos dos pódios são apenas com os ginastas)

2.6. Fotógrafos: no recinto, APENAS o fotógrafo oficial/FGP. Treinadores e outros, não podem estar no recinto de competição, muito menos em "cima" do pódio. Querendo registar o momento, poderão fazê-lo fora do recinto de competição.

### 3. Estandartes

Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou outros momentos, **quando previamente solicitado**.

### 4. Empates

As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação Internacional de Ginástica para cada disciplina, ou pela European Gymnastics no

caso do TeamGym.

## 5. Emblemas

De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. **É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube.** Podem, se assim o desejaram, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional, mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm<sup>2</sup>). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

## 6. Protestos

De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que em primeira instância interpela o Júri Superior – nos moldes em uso – explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Esta interpelação/protesto deve ser formalizada por escrito, em formulário próprio, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota. Em momento algum serão aceites montantes em dinheiro. Caso o protesto seja indeferido a FGP enviará para o clube a fatura para o pagamento correspondente. Aos protestos apresentados aplicam-se, a cada clube, os seguintes valores: **150€** para o primeiro, **300€** para o segundo e **600€** para o terceiro. As importâncias a pagar revertem para a Federação de Ginástica de Portugal. Se o protesto for considerado procedente a nota é corrigida.

Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores acreditados para notas de dificuldade e de ginastas do seu clube.

É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas, com juízes, durante a competição, sendo que caso tal aconteça, será aplicada uma multa de **500€** ao clube no caso de dirigentes e ginastas, ou ao próprio no caso de juízes.

O processo de submissão de protestos à nota de dificuldade é o seguinte:

- a) Os protestos têm obrigatoriamente de ser submetidos até 5 minutos após a

- publicação/divulgação da respetiva nota e são apreciados obrigatoriamente pelo Júri Superior. Este, é constituído pelo Diretor Técnico da Competição e pelos dois juízes internacionais de categoria mais elevada presentes no painel de juízes, preferencialmente membros constituintes do Comité Técnico para o Ajuizamento. O Júri Superior é nomeado pelo CA para cada competição organizada pela FGP;
- b) A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada pelo painel de juízes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juízes pois tal configuraria uma dupla penalização para quem submete o protesto, por um lado e, por outro, uma iniquidade, dado que todos os exercícios apresentados que não sejam alvo de protesto não serão objeto de apreciação idêntica;
- c) Se a nota se mantiver ou baixar, o protesto é rejeitado, se a nota subir, o protesto é aceite;
- d) A regra do incremento do valor a pagar pelos protestos em caso de rejeição tem a seguinte interpretação: após um protesto aceite, o próximo protesto é sempre considerado o primeiro.

## 7. Horários das Competições

Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e espetadores, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica, nenhuma competição deverá ter o seu início antes das 9h00, nem o seu termo depois da 19h30.

Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo, apuramento ou seleção.

Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (aparelhos de aquecimento). Caso tal não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

## 8. Filiações

As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes são efetuadas exclusivamente através da plataforma Gymbase. Da mesma forma as Associações Territoriais, Clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, os treinadores e juízes procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma Gymbase

e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.

As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas extra de acordo com o estipulado no Manual de Procedimentos Administrativos. Os juízes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

## 9. Participação em Eventos

As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, Clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.

De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições, salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado.

Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, Associações Territoriais, Clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga, por norma, a que todos os participantes estejam filiados na FGP, a não ser que, de acordo com os Regulamentos em vigor, seja solicitada antecipadamente autorização para incluir participantes não filiados temporariamente.

## 10. Inscrições em Competições e Eventos

O processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional é realizado por meio da plataforma Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.

Até à data-limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes em Prova (específica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.

Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida.**

Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal, mediante o pagamento de uma taxa extra, conforme o estipulado no

Manual de Procedimentos Administrativos. Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada. Para eventos de GpT deve ser consultado o mesmo Manual, bem como os regulamentos específicos de cada evento.

Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática	Lucília Rodrigues	<a href="mailto:lucilia.rodrigues@ginastica.org">lucilia.rodrigues@ginastica.org</a>
Ginástica Aeróbica	Bruna Coelho	<a href="mailto:bruna.coelho@ginastica.org">bruna.coelho@ginastica.org</a>
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	<a href="mailto:andre.nogueira@ginastica.org">andre.nogueira@ginastica.org</a>
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	<a href="mailto:ricardo.lima@ginastica.org">ricardo.lima@ginastica.org</a>
Ginástica Rítmica	Laura Sales	<a href="mailto:laura.sales@ginastica.org">laura.sales@ginastica.org</a>
Ginástica de Trampolins	João Marques	<a href="mailto:joao.marques@ginastica.org">joao.marques@ginastica.org</a>
TeamGym	Gonçalo Sousa	<a href="mailto:goncalo.sousa@ginastica.org">goncalo.sousa@ginastica.org</a>

## 11. Acreditações

São efetuadas pelos delegados de cada clube/evento à prova, no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

## 12. Parcerias entre Clubes

Para as competições do calendário nacional, só é possível a constituição de unidades de competição com ginastas de clubes diferentes em Trampolim Sincronizado (TRS), não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

## 13. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

13.1. O acesso a elites (Juniões e Seniores) processa-se por meio da obtenção de determinadas pontuações que estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;

13.2. São elegíveis as competições do calendário oficial da FGP ou organizadas sob a égide da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

13.3. O acesso a elites processa-se por defeito, na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da

época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida;

- 13.4. A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do clube a que o ginasta/par/trio/grupo pertence. No caso de pares (TRS) com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;
- 13.5. A declaração da passagem a elite apenas na época seguinte deverá ser entregue até ao final do prazo de inscrições para a competição da FGP em causa ou, se tal for fisicamente impossível, no dia útil seguinte ao da obtenção da categoria. Caso não exista declaração de desejo de passagem a elite apenas na época seguinte, a mesma processar-se-á automaticamente na competição da FGP seguinte;
- 13.6. A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 13.7. O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 13.8. Quando um ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, esta é válida para a primeira competição do novo escalão, na qual a marca para elite deverá ser confirmada. Não o sendo, a categoria (elite) caduca;
- 13.9. Nos casos em que um par/trio/grupo de qualquer disciplina que tenha marcado a categoria de elite na época em que o obteve ou na época seguinte substitua um ou mais membros, tal par/grupo só manterá a categoria se o(s) membro(s) substituto(s) já for(em) detentor(es) da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de "Base" para "Volante" ou vice-versa.

## **14. Rankings**

Serão estabelecidos "rankings" de ginastas/pares/trios/grupos que terão a duração de um ciclo olímpico, por disciplina, escalão etário e especialidade, exceto para Benjamins, Infantis, Base e 2ª divisão.

Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.

Em cada competição, cada ginasta/par/trio/grupo obtém um número de pontos relacionado inversamente com a classificação que obteve e dependente do número de participantes;

*Ex: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.*

Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o "ranking" os ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;

Nas competições em que existam qualificativas e finais, os pontos para "ranking" serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das qualificativas para os lugares seguintes;

Os "rankings" serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do respetivo Ciclo Olímpico.

Poderão ser estabelecidos, para efeitos de seleção para determinadas competições internacionais "rankings" com base em pressupostos diferentes, estando os mesmos descritos nos documentos reguladores respetivos, cuja eficácia se circunscreve apenas ao processo de seleção em causa.

## **15. Acesso ao Campeonato Nacional**

15.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:

15.1.1. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional, com registo de notas diferentes de zero;

15.1.2. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

15.1.3. A Associação Territorial através de ofício dirigido à FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo;

- 15.1.4. As quotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 15.1.5. Poderão ser estabelecidos patamares mínimos de pontuação para a participação nos Campeonatos Nacionais, sempre que tal aconteça, tais mínimos estão descritos nas secções específicas de cada disciplina;
- 15.2. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são:
  - 15.2.1. Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
  - 15.2.2. Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
  - 15.2.3. Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
  - 15.2.4. Por clube (não nominal) em apuramentos por equipas, sendo que, neste último caso, os elementos da equipa que não tenham sido apurados nominalmente, apenas constarão da classificação por equipas).

## **16. Casos omissos**

Os casos omissos no presente documento serão resolvidos pela Direção da FGP, de acordo com a Lei e os normativos da FGP em vigor.



## Secção 8 – Ginástica Aeróbica



## Índice

1.	Planeamento Anual 2025-2026 .....	156
2.	Aparelhos (praticável).....	157
3.	Categorias / Especialidades.....	157
4.	Escalões .....	158
5.	Organização do quadro competitivo nacional.....	158
6.	Mínimos de ingresso às Categorias Elite Júnior e Elite Sénior.....	159
7.	Programa técnico .....	160
8.	Taça de Portugal 1ª Divisão.....	160
9.	Taça de Portugal 2º divisão .....	162
10.	Campeonato Nacional 1º Divisão e Elites.....	164
11.	Campeonato Nacional 2º Divisão .....	165
12.	Campeonato Nacional Divisão Base.....	166
13.	Encontro Nacional de Benjamins e Infantis – AeroKIDS.....	167
14.	Competição Interterritorial.....	167
15.	Omissões .....	168
16.	Anexos:.....	168

## 1. Planeamento Anual 2025-2026

Competição	Escalões	Categorias	Programa
Taça de Portugal 1º Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
Taça de Portugal 2º Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Trio Grupo Aerodance Aerostep	Código Nacional Adaptado 2º Divisão 2025-2028
Campeonato Nacional 1º Divisão e Elites  I Encontro Nacional de Benjamins e Infantis	Benjamins Infantis Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028  Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS
Campeonato Nacional 2º Divisão	Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Trio Grupo Aerodance Aerostep	Código Nacional Adaptado 2º Divisão 2025-2028
Campeonato Nacional Divisão Base  II Encontro Nacional de Benjamins e Infantis	Benjamins Infantis Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Trio Grupo	Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS  Programa Nacional de Níveis Divisão Base
Campeonato Interterritorial 1º e 2º divisão	Iniciados Juvenis	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos / Pares Trio Grupo	CoP – FIG 2025- 2028  Código Nacional Adaptado 2º Divisão 2025-2028

## 2. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 10x10 metros, segundo o CIP FIG em vigor, bem como no Código Nacional Adaptado 2.<sup>a</sup> Divisão, Programa Nacional de Níveis Divisão Base e ainda no Programa Nacional de Benjamins e Infantis.

## 3. Categorias / Especialidades

3.1. As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

- 3.1.1. Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
- 3.1.2. Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
- 3.1.3. Pares (PR), constituído por dois ginastas de género opcional – 2<sup>o</sup> Divisão e Divisão Base;
- 3.1.4. Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de género oposto – 1<sup>a</sup> Divisão e Elites;
- 3.1.5. Trio (TR), constituído por três ginastas de género opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
- 3.1.6. Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
- 3.1.7. Aerodance (AD), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 2<sup>o</sup> Divisão e Divisão Base;
- 3.1.8. Aerodance (AD), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1<sup>a</sup> Divisão e Elites;
- 3.1.9. Aerostep (AS), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 2<sup>o</sup> Divisão e Divisão Base,
- 3.1.10. Aerostep (AS), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1<sup>a</sup> Divisão e Elites.

3.2. Para as competições nacionais, não é necessária a apresentação de justificação para a troca de um ginasta pelo ginasta suplente inscrito na categoria.



- 3.3. No que diz respeito à representação do país em provas internacionais, caso os ginastas que asseguraram os processos de apuramento tenham de ser substituídos, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá de ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional) (ver Manual das Seleções).
- 3.4. Para efeitos de substituição nas competições nacionais da 2ª Divisão e Divisão Base, o ginasta que entra deverá ser do mesmo escalão em que estão inscritos na competição (por exemplo: um trio júnior deverá manter o escalão júnior após a substituição, não sendo possível incluir apenas ginastas juvenis na sua constituição ou ginastas seniores).

## 4. Escalões

- 4.1. As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições (disponível para consulta no sítio oficial da FGP: <https://www.ginastica.org/documentacao>).
- 4.2. Nas categorias de Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep da 2ª Divisão e Divisão Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo júnior).

## 5. Organização do quadro competitivo nacional

- 5.1. Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem manter ou subir de divisão, não podendo descer de divisão.
- 5.2. Na mesma época desportiva, um ginasta só poderá participar numa divisão, em todas as categorias em que se faça representar, à exceção de:
  - 5.2.1. Categorias Aerodance e Aerostep da 1ª Divisão, que poderão ter ginastas da 2ª Divisão na sua constituição;
  - 5.2.2. Categorias Aerodance e Aerostep da 2ª Divisão, que poderão ter ginastas da 1ª Divisão na sua constituição, desde que a maioria dos elementos pertençam à 2ª Divisão (o mínimo é metade mais um);
  - 5.2.3. Categorias Aerodance e Aerostep da 2ª Divisão, que poderão ter ginastas da Divisão Base na sua constituição,

- 5.2.4. As ginastas que integrem a 1ª Divisão nas categorias Individuais (feminino ou masculino) poderão também participar na 2ª Divisão nas categorias de TR e GR, desde que as respetivas formações sejam constituídas maioritariamente por elementos da 2ª Divisão (ou seja, pelo menos metade mais um dos membros).
- 5.3. Conforme o Código Internacional de Pontuação, não há Aerodance e Aerostep no escalão Iniciado e Aerostep no escalão Juvenil (situação aplicada apenas à 1ª Divisão).
- 5.4. Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM/PR, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.
- 5.5. Caso um/a ginasta se apure para representação internacional em 4 categorias, caberá à Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional), com a aprovação da Direção da FGP, definir as 3 categorias em que ele/a poderá participar, tendo em conta o seu parecer técnico e aspetos estratégicos relativos à constituição da equipa nacional para a competição internacional em causa (ver Manual das Seleções).

## 6. Mínimos de ingresso às Categorias Elite Júnior e Elite Sénior

Escalões/Categoria	Individual	Individual	Par Misto	Trio	Grupo
	Masculino	Feminino			
Juniores Elite	16,800	17,500	16,000	16,000	16,000
Seniores Elite	18,000	18,000	17,500	17,500	17,500

- 6.1. O estatuto de Elite é atribuído ao ginasta, independentemente da categoria em que obteve a nota de elite.
- 6.2. A obtenção do estatuto de Elite pressupõe o atingimento das notas mínimas indicadas no quadro acima, sendo apenas possível para ginastas que competem em 1ª Divisão ou que competem já como Elites (renovação do estatuto).
- 6.3. O acesso ao estatuto de Elite está condicionado às provas do calendário nacional e FIG ou eventos previamente autorizados pela FGP para esse efeito.
- 6.4. Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas com estatuto de Elite competirão nas categorias Júnior/Sénior Elite.
- 6.5. Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas não Elite ou por um misto de



ginastas Elite/não Elite competirão em 1ª Divisão.

- 6.6. Um/a ginasta que obtenha nota para marcar Elite nas categorias Par Misto, Trio ou Grupo e compita também na categoria IF/IM, passará a integrar a competição de Elites também na categoria de Individual.
- 6.7. Um/a ginasta elite não poderá participar em nenhuma categoria na 2º Divisão e Divisão Base (incluindo Aerodance e Aerostep).
- 6.8. No ano da mudança de escalão para seniores, os juniores Elite mantêm o estatuto de Elite até à primeira prova, confirmando ou não o seu estatuto de elite. Sendo confirmado, ficará ativo na própria época e na seguinte.

## 7. Programa técnico

- 7.1. Código Internacional de Pontuação FIG 2025-2028 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Youth), Juniores/Juniores Elite (Juniors) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS.
- 7.2. Código Nacional Adaptado 2º Divisão - Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.
- 7.3. Programa Nacional de Níveis - Divisão Base.
- 7.4. Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS.

## 8. Taça de Portugal 1ª Divisão

- 8.1. Prova elegível para acesso às Categorias Elite.
- 8.2. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente).
- 8.3. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR/ AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 4 e 5 deste documento).
- 8.4. Participação:
  - 8.4.1. Ginastas filiados na FGP;
  - 8.4.2. Competição I: Open, a competição é feita por categoria/escalão,

#### 8.4.3. Competição II: Por equipas:

- Constituição das equipas: 4 rotinas, incluído um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;
- A constituição da equipa devera ser informada no ato da inscrição na respetiva ficha de inscrição;
- Cada clube pode participar com mais do que uma equipa, mas apenas uma equipa de cada clube pode subir ao pódio,
- Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

#### 8.5. Classificação:

8.5.1. Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. O escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

Ranking	Pontos
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
...	... pts

8.5.2. A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação nas categorias/escalões em que existam mais de 5 rotinas em competição.

<b>Bónus</b>	
5 ou + comp.	2 pts
- de 5 comp.	0 pts

8.5.3. A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

8.6. Desempate por equipas:

8.6.1. Maior número de primeiros lugares no Ranking;

8.6.2. Maior número de segundos lugares no Ranking,

8.6.3. Se o empate continuar, este não é desfeito.

8.7. Prémios:

8.7.1. Taça para as 3 primeiras equipas da classificação por equipas;

8.7.2. Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares da competição por equipas,

8.7.3. Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões.

## 9. Taça de Portugal 2º divisão

9.1. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

9.2. Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AS / AD (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 4 e 5. deste documento).

9.3. Participação:

9.3.1. Ginastas filiados na FGG;

9.3.2. Competição I: Open (competição por categoria e escalão)

9.3.3. Competição II: Por equipas:

- Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

- A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
- Cada clube pode participar com mais do que uma equipa, mas apenas uma equipa de cada clube pode subir ao pódio,
- Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

#### 9.4. Classificação:

9.4.1. Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

Ranking	Pontos
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
...	... pts

9.4.2. A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação nas categorias/escalões em que existam mais de 5 rotinas em competição.

Bónus	
5 ou + comp.	2 pts
- de 5 comp.	0 pts

9.4.3. A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

#### 9.5. Desempate por equipas:

9.5.1. Maior número de primeiros lugares no ranking;

9.5.2. Maior número de segundos lugares no ranking,

9.5.3. Se o empate continuar, este não é desfeito.



## 9.6. Programa Técnico:

9.6.1. Código Nacional Adaptado 2º Divisão 2025-2028.

## 9.7. Prémios:

9.7.1. Taça para as 3 primeiras equipas da classificação por equipas;

9.7.2. Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares da competição por equipas;

9.7.3. Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões.

## 10. Campeonato Nacional 1º Divisão e Elites

10.1. Prova elegível para acesso às Categorias Elite;

10.2. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;

10.3. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 4, 5 e 6 deste documento);

10.4. Participação:

10.4.1. Ginastas filiados na FGP

10.4.2. Competição I: Ranking por escalão e categoria. Os ginastas que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

10.4.3. Competição II: Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente):

- Constituição da equipa: 3 rotinas, garantindo que cada rotina é de uma categoria diferente;
- A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição,
- Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e



só uma vez na mesma categoria.

10.5. Classificação: Soma das três notas.

10.6. Critérios de Desempate:

10.6.1. Soma das 3 notas de Execução;

10.6.2. Soma das 3 notas de Artística,

10.6.3. Se o desempate se mantiver, este não será desfeito.

10.7. Programa Técnico: CIP FIG 2025/28.

10.8. Prémios:

10.8.1. Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias (são atribuídos os títulos de campeões nacionais);

10.8.2. Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão, desde que existam três equipas, caso não sejam preenchidas as 3 equipas o vencedor será anunciado publicamente,

10.8.3. Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão.

## 11. Campeonato Nacional 2º Divisão

11.1. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

11.2. Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 4 e 5 deste documento.).

11.3. Participação:

11.3.1. Competição I: Ranking por escalão e categoria. Os ginastas que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

11.3.2. Competição II: Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente):

- Constituição da equipa: 4 rotinas, garantindo que cada rotina é de uma categoria diferente;
- A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição,
- Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

11.4. Classificação: Soma das quatro notas.

11.5. Critérios de Desempate:

11.5.1. Soma das 4 notas de Execução

11.5.2. Soma das 4 notas de Artística

11.5.3. Se o desempate se mantiver, este não será desfeito

11.6. Programa Técnico: Código Nacional Adaptado 2.<sup>a</sup> Divisão 2025-2028

11.7. Prémios:

11.7.1. Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias (são atribuídos os títulos de campeões nacionais);

11.7.2. Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão, desde que existam três equipas, caso não sejam preenchidas as 3 equipas o vencedor será anunciado publicamente,

11.7.3. Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão.

## **12. Campeonato Nacional Divisão Base**

12.1. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

12.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 4 e 5 deste documento);

12.3. Participação:

12.3.1. Ginastas filiados na FGP.



12.4. Programa Técnico: Programa Nacional de Níveis Divisão Base.

12.5. Prémios:

12.5.1. Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;

### **13. Encontro Nacional de Benjamins e Infantis – AeroKIDS**

13.1. Escalões Etários: Benjamins e Infantis;

13.2. Categorias: Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar de acordo com o ponto 4. deste documento);

13.3. Participação:

13.3.1. Ginastas filiados na FGP,

13.3.2. Competição por Equipas – Classificação Coletiva por Clube: A classificação coletiva é realizada exclusivamente por clubes, considerando ambos os escalões em conjunto (benjamins e infantis). Para a pontuação da equipa, somam-se os 8 melhores resultados obtidos pelos ginastas do clube, independentemente da categoria. Cada clube pode participar na classificação coletiva mesmo que tenha menos ou mais de 8 ginastas — nesse caso, a pontuação será a soma dos resultados disponíveis.

13.4. Programa Técnico: Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS.

13.5. Prémios:

13.5.1. Taça para os três primeiros classificados por equipas,

13.5.2. Medalhas de participação para todos os ginastas.

### **14. Competição Interterritorial**

14.1. Escalões Etários: Iniciados e Juvenis.

14.2. Categorias (5): IF, IM, PR/PM, TR e GR.

14.3. Participação:

14.3.1. Ginastas filiados na FGP;

14.3.2. Entrada feita pelas idades;



- 14.3.3. Inscrição feita através da respetiva AT com enquadramento técnico do treinador territorial;
  - 14.3.4. Poderão participar ginastas da 2º Divisão e 1º Divisão,
  - 14.3.5. Em ambos escalões a classificação é feita por Associação Territorial. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada escalão e cada divisão, não havendo mínimo. ou seja, AT's com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva.
- 14.4. Programa Técnico: CoP FIG 2025/28.
- 14.5. Prémios:
- 14.5.1. Taça para as 3 melhores equipas, por escalão e por divisão.

## 15. Omissões

Como nota final, o presente documento entrará em vigor na presente época desportiva e todos casos omissos ou em aparente contradição com outros regulamentos serão analisados e decididos pela Direção da FGP.

## 16. Anexos:

- 16.1. Anexo 1 – Código Internacional de Pontuação FIG 2025-28
- 16.2. Anexo 2 – Código Nacional Adaptado 2º Divisão 2025-28
- 16.3. Anexo 3 – Programa Nacional de Níveis – Divisão Base
- 16.4. Anexo 4 – Programa Nacional técnico AEROKIDS 2025
- 16.5. Anexo 5 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova 2025

Nota: Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP