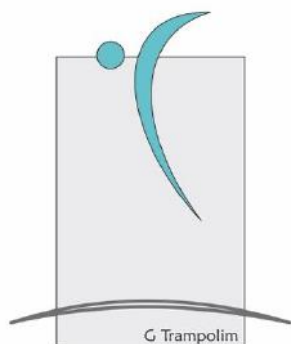
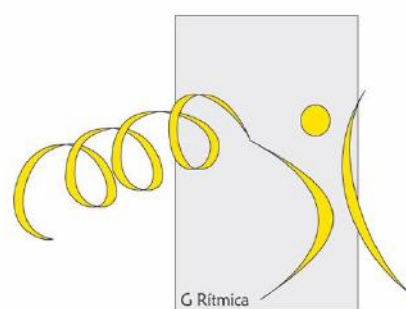




# MANUAIS TÉCNICOS

## 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 3 - Ginasta Artística Feminina



## Índice

1.	Planeamento Anual 2025-2026 .....	21
2.	Especialidades/Aparelhos.....	21
3.	Categorias   Escalões Etários .....	23
4.	Pontuações de integração nas categorias de Elite .....	24
5.	1ª Divisão .....	25
6.	2ª Divisão.....	26
7.	Base.....	27
8.	Benjamins e Infantis.....	28
9.	Taça de Portugal.....	28
10.	Campeonato Nacional Universitário (CNU).....	29
11.	Campeonato Nacional da 1ª Divisão .....	30
12.	Campeonato Nacional de 2ª divisão.....	31
13.	Campeonato Nacional de Base .....	33
14.	Torneio Special Olympics.....	34
15.	Memorial Guilherme Gonçalves .....	35
16.	Anexos.....	36

## 1. Planeamento Anual 2025-2026

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciadas e Juvenis) Absoluta (Juniões e Seniores)	Código adaptado Código FIG
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores Juniões Elites Seniores Elites	Código adaptado Código FIG (júnior) Código FIG
Campeonato Nacional 2ª Divisão	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores	Código adaptado 2ª divisão
Campeonato Nacional Base	Iniciadas Juvenis Juniões Seniores	Programa competitivo de Base
Memorial Guilherme Gonçalves	Benjamins Infantis	Programa competitivo de Base

## 2. Especialidades/Aparelhos

Saltos	Paralelas Assimétricas	Trave	Solo
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: <a href="https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf">https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf</a>			

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta pode utilizar aparelhos que não sejam os fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais é facultada para treino das ginastas,



na véspera da competição, sempre que possível;

- 2.3. A coleção oficial, composta pelo menos por um exemplar de cada aparelho, é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não é passível de modificação aceitando-se como “boa” para toda a competição;
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição. Esta reclamação deve ser feita pelos delegados dos Clubes à Direção da competição;
- 2.6. Exceções - Tendo em atenção as características morfológicas das ginastas do escalão de benjamins, infantis, iniciadas e juvenis adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica e didaticamente mais correta:

#### 2.6.1. 1ª e 2ª DIVISÃO

- 2.6.1.1. Altura da Mesa de Saltos: Iniciadas (1,10m ou 1,20m – opção do treinador) e juvenis (1,20m ou 1,25m – opção do treinador);
- 2.6.1.2. Para as ginastas Iniciadas e Juvenis da 1ª e 2ª divisão, em Saltos, é possível a utilização de um trampolim elástico (equipamento semelhante a um trampolim de saltos tradicional, mas com superfície de lona e elástica) de acordo com o descrito nos respetivos códigos de pontuação.

#### 2.6.2. Colchões de segurança (1ª divisão):

- 2.6.2.1. Saltos – para saltos com mortais (400x200x10cm);
- 2.6.2.2. Paralelas Assimétricas – para apoio nos despegues;
- 2.6.2.3. Solo – 200x200x10cm no máximo duas séries, mínimo de dificuldade E (para a última série pode ser D). Para iniciadas ou juvenis para elementos com 720º ou mais de rotações no eixo transversal ou longitudinal; O colchão pode ser retirado após a ginasta iniciar o movimento seguinte;
- 2.6.2.4. No Campeonato Nacional apenas é permitido: o ponto 2.6.2.2. (para todas) e

2.6.2.3. (para iniciadas e juvenis).

2.6.3.BASE:

2.6.3.1. Quando forem utilizados os aparelhos oficiais, as alturas dos mesmos passam a ser consoante o escalão, excetuando situações descritas no programa técnico.

BASE	ESCALÃO	Saltos	Trave
	Benjamins /Infantis	1,05m	0,90m
	Iniciadas	1,10m	1,10m
	Juvenis	1,20m	1,10m
	Juniores/Seniores	1,25m	1,25m

### 3. Categorias | Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins	Pela idade Programa Competitivo Base FGP
	Infantis	
	Iniciadas	Pela idade Programa Competitivo Base FGP
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
2ª divisão	Iniciadas	Pela idade Código adaptado 2ª divisão
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
1ª Divisão	Iniciadas	Pela idade Código adaptado 1ª divisão (Iniciadas e juvenis) Código FIG (juniores e seniores)
	Juvenis	
	Juniores	
	Seniores	
	Juniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para integração
	Seniores Elite	

3.1. As ginastas são livres de transitar entre cada divisão (Base, 2ª divisão e 1ª divisão). Quando uma ginasta pretende transitar para a divisão acima da sua, deverá estar preparada para cumprir as exigências das mesmas;

3.2. Numa mesma época, uma ginasta que a inicie na Base pode transitar para a 2ª divisão ou para

a 1ª Divisão, mas o contrário não é possível. Após a participação no Campeonato Distrital/Territorial, já não pode haver alteração;

3.3. As ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª ou 2ª Divisão, num, ou mais, aparelhos. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões as ginastas apenas podem competir para a classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos. Para o efeito devem participar nos Campeonatos territoriais respetivos.

#### 4. Pontuações de integração nas categorias de Elite

<b>Categoria</b>	<b>Escalão</b>	<b>Fator de Avaliação</b>	<b>Pontuação Mínima</b>	<b>Sistema Pontuação</b>
ELITE	Juniões	Concurso Geral Individual	41,500	FIG Juniores
		Saltos	12,300	
		Paralelas Assimétricas	10,300	
		Trave	10,700	
		Solo	11,100	
	Seniores	Concurso Geral Individual	43,500	FIG
		Saltos	12,600	
		Paralelas Assimétricas	10,900	
		Trave	11,100	
		Solo	11,200	

NOTAS:

- A integração nesta categoria poderá ser feita por aparelhos (mínimo dois) ou no concurso geral individual. Caso integre através do resultado por aparelhos, passa a integrar esta categoria em todos os aparelhos;
- A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pela ginasta;
- As ginastas pertencentes à Seleção Nacional são consideradas como Elite aquando da mudança de escalão.

## 5. 1ª Divisão

- 5.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG, assim como o seu ajuizamento;
- 5.2. De modo a poder corresponder às exigências pedagógicas para os escalões de Iniciadas e de Juvenis, as competições são regidas pelo Código FIG Adaptado, em vigor;
- 5.3. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 5.4. Os exercícios são facultativos;
- 5.5. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos;
- 5.6. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 5.7. As equipas na 1ª Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa;
- 5.8. Para a classificação em saltos, nos escalões de Iniciadas e Juvenis é aplicado o código FIG adaptado (consultar o mesmo, para verificar especificidades);
- 5.9. Para os escalões de Juniores e Seniores, incluindo as categorias de Elite, para a classificação, e apuramentos, do aparelho (nas competições em que tal existe) aplicam-se as regras do código FIG.

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
<b>1ª Divisão</b>	Iniciadas	Todas as especialidades	Código FIG Adaptado
	Juvenis		Código FIG juniores
	Juniores		
	Juniores Elite		
	Seniores	Exercícios facultativos	Código FIG
	Seniores Elite		

## 6. 2ª Divisão

- 6.1. Esta divisão foi criada com o objetivo oferecer às ginastas com um nível técnico mais elevado e que competiam na Base, um programa competitivo mais diversificado e apelativo, que lhes permita construir os seus exercícios livremente, de acordo com as suas potencialidades, mantendo assim níveis de motivação desejáveis;
- 6.2. O acesso a esta divisão é livre, podendo os treinadores optar pela participação na mesma caso considerem que as suas ginastas estão aptas;
- 6.3. Nesta divisão as competições são regidas pelo Código Adaptado - 2ª divisão, em vigor. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 6.4. O programa de competições abrange todas as especialidades da GAF: Saltos, Paralelas Assimétricas, Trave e Solo;
- 6.5. Os exercícios são facultativos;
- 6.6. Nas competições, as ginastas podem participar apenas num ou em mais aparelhos;
- 6.7. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar nas 4 especialidades da competição;
- 6.8. As equipas na 2ª Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa;

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
<b>2ª Divisão</b>	Iniciadas	Todas as especialidades Exercícios facultativos	Código Adaptado 2ª Divisão
	Juvenis		
	Juniores		
	Seniores		

- 6.9. A transição da Base para a 2ª ou 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que as ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os resultados abaixo indicados:

Referências de acesso à 1ª DIVISÃO	
ESCALÃO	CLASSIFICAÇÃO GERAL INDIVIDUAL
Iniciadas	39,000pts
Juvenis	40,000pts
Juniores	42,000pts
Seniores	42,000pts

## 7. Base

- 7.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo Base de Ginástica Artística Feminina da FGP, devendo ser consultado o mesmo para verificação de regras específicas para participação em competição;
- 7.2. As ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos;
- 7.3. As ginastas são livres de escolher, em cada aparelho, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico;
- 7.4. Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os 4 aparelhos da competição;
- 7.5. No campeonato nacional, para o resultado de equipas são consideradas as 3 melhores notas, resultantes da participação máxima de 5 ginastas. O apuramento das ginastas será realizado com o somatório das 3 melhores notas por aparelho, resultante da equipa apresentada pelo clube no campeonato distrital;
- 7.6. No campeonato nacional cada clube apenas pode apresentar uma equipa;
- 7.7. A transição da Base para a 2ª ou 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que as ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os graus abaixo indicados:

Referência para acesso à 1ª ou 2ª DIVISÃO				
ESCALÃO	SALTOS	PARALELAS	TRAVE	SOLO
Infantis (2º ano) *	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Iniciadas*	Grau 3	Grau 4	Grau 3	Grau 3
Juvenis	Grau 2	Grau 3	Grau 2	Grau 2
Juniores	Grau 1	Grau 2	Grau 2	Grau 1
Seniores	Grau 1	Grau 2	Grau 2	Grau 1



## 8. Benjamins e Infantis

- 8.1. As ginastas estão enquadradas pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 8.2. Nestes eventos as ginastas podem executar todos os graus, à exceção do 1º, do Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Feminina da FGP;
- 8.3. Nestes escalões procura-se privilegiar a participação massiva das ginastas e uma experiência competitiva saudável e motivadora para o futuro;
- 8.4. Com base nisso, devem ser atribuídos apenas títulos coletivos, sendo também entregue uma lembrança a todas as participantes. Por motivos de organização, a cerimónia protocolar pode não se realizar, sendo os prémios coletivos entregues à posteriori;
- 8.5. Os pontos acima apresentados são válidos para eventos nacionais e territoriais. Eventos internacionais onde se incluam estes escalões, os regulamentos são da responsabilidade dos mesmos.

## 9. Taça de Portugal

- 9.1. Categorias| Escalões Etários:
  - 9.1.1. Taça de Portugal Jovem – 1ª, 2ª Divisão e BASE – Esperanças (Iniciadas/Juvenis);
  - 9.1.2. Taça de Portugal – 1ª, 2ª Divisão e BASE – Absolutos (Juniões/Seniores).
- 9.2. A competição é aberta a ginastas de qualquer divisão, filiadas na FGP;
- 9.3. A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas de acordo com o código de pontuação da 1ª divisão do escalão mais alto do seu grupo de competição;
- 9.4. Cada equipa pode contar com o máximo de 5 ginastas e o mínimo de 3 contando as 3 melhores notas obtidas pela equipa em cada aparelho, modelo de competição 5-5-3. Cada clube pode apresentar mais do que uma equipa;
- 9.5. Na competição da Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis

(2ºano). O mesmo acontece em ginastas Juvenis da 1ª divisão no que diz respeito à participação na Taça de Portugal. Estas subidas de escalão só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição;

9.6. Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios coletivos;

9.7. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG;

9.8. Programa de competição:

<b>Competição</b>	<b>Acesso</b>	<b>Escalão</b>	<b>Programa da competição</b>	<b>Classificação</b>
Taça de Portugal Jovem	BASE 2ª Divisão 1ª Divisão	Iniciadas e Juvenis	Código Adaptado 1ª Divisão	Coletiva
Taça de Portugal	BASE 2ª Divisão 1ª Divisão	Juniores e Seniores	Código FIG (seniores)	Coletiva

## 10. Campeonato Nacional Universitário (CNU)

10.1. Categorias| Escalões Etários: Seniores;

10.2. Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;

10.3. Competição realiza-se em paralelo com a Taça de Portugal, sendo aberta a ginastas de todas as divisões;

10.4. Competição regida pelo código FIG;

10.5. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG;

10.6. Para a classificação de saltos é considerado apenas 1 salto;

10.7. Programa de competição:

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Código FIG	Geral Individual e por aparelho

## 11. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

11.1. Categorias| Escalões Etários:

11.1.1. 1ª Divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

- 11.2. Para participar nesta competição todas as ginastas têm participar no campeonato territorial ou distrital, com nota superior a 0 (zero), não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos. Todas as exceções serão devidamente analisadas;
- 11.3. Nos escalões de Juniores e Juniores Elite as equipas podem ser constituídas por ginastas de ambas categorias. O mesmo pode acontecer nas categorias de Seniores e Seniores Elite.
- 11.4. Haverá finais por aparelho num 2º dia de competição. Apuram-se para estas finais as 6 melhores ginastas dos escalões de seniores e seniores Elite. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído no dia anterior. A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, o 1º nas qualificações será o última a competir na final.
- 11.5. Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões/categorias para as equipas, classificação geral individual e por aparelhos.
- 11.6. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG;
- 11.7. Adicionalmente aos títulos mencionados, será testada na época 25/26 a atribuição de um título misto. Este prémio será atribuído às melhores equipas, seniores (com seniores elite). As equipas serão formadas com base nos melhores resultados de cada ginasta elegível para o prémio. Serão consideradas as notas de all-around das(dos) ginastas para o efeito. Cada clube pode apresentar mais do que uma equipa mista.

### 11.8. Programa de competição:

1ª Divisão	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação		Sistema de classificação das equipas
	Iniciadas	Código Adaptado 1ª Divisão	Geral Individual, coletiva e por aparelhos		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral Individual, coletiva e aparelhos		
	Juniores	Código FIG juniores	Geral Individual e aparelhos	Coletiva	
	Juniores Elite		Geral Individual e aparelhos		
	Seniores	Código FIG	Geral Individual e aparelhos*	Coletiva	
	Seniores Elite		Geral Individual e aparelhos*		

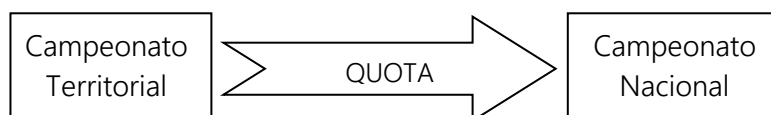
\*finais por aparelhos.

## 12. Campeonato Nacional de 2ª divisão

### 12.1. Escalões Etários:

12.1.1. 2ª divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

12.2. O apuramento para este evento obriga a obtenção de resultados mínimos, no campeonato territorial, de acordo com o exposto no quadro abaixo:



12.3. O número de total de vagas para participação no C. Nacional de 2ª Divisão é de 56 ginastas por escalão. Assim sendo, após serem qualificadas as ginastas, de acordo com os critérios abaixo apresentados, serão preenchidas as restantes vagas com base no resultado obtido na Classificação Geral Individual, independentemente do número de aparelhos que realiza;

- 12.4. A primeira classificada do campeonato distrital, no concurso geral individual, em cada escalão, tem acesso ao CN 2ª divisão, independentemente da sua nota final;
- 12.5. A primeira classificada do campeonato distrital, em cada aparelho, em cada escalão, tem acesso ao CN 2ª divisão, no entanto apenas pode competir nesse aparelho. Nestes casos as ginastas são extra quota prevista;
- 12.6. Não existe apuramento coletivo, no entanto, desde que os clubes consigam cumprir com os requisitos mínimos para a classificação da equipa, poderão participar nessa classificação;
- 12.7. As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada aparelho. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho. É permitida a participação de mais do que uma equipa por clube;
- 12.8. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG;
- 12.9. Programa de competição:

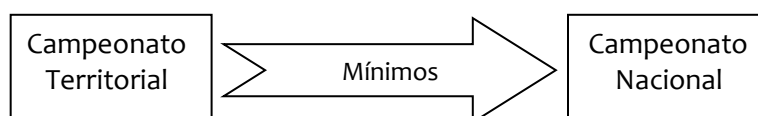
	Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação das equipas
<b>2ª Divisão</b>	Iniciadas	Código Adaptado 2ª divisão	Geral Individual, coletiva e por aparelhos	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		Geral Individual, coletiva e por aparelhos	
	Juniores		Geral Individual, coletiva e por aparelhos	
	Seniores		Geral Individual, coletiva e por aparelhos	

## 13. Campeonato Nacional de Base

13.1. Escalões Etários:

13.1.1. Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores.

13.2. O apuramento para este evento obriga a obtenção de resultados mínimos, no campeonato territorial, de acordo com o exposto no quadro abaixo:



	<b>Iniciadas</b>	<b>Juvenis</b>	<b>Juniores</b>	<b>Seniores</b>
Individual	44,500	44,500	44,500	44,500
Saltos	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
PA	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
Trave	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
Solo	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT	1º lugar CT
Equipas	132,000	131,500	131,500	131,500

13.3. As ginastas campeãs distritais, no concurso geral individual ou em cada aparelho, em cada escalão, têm acesso ao CN Base, mesmo não alcançando as notas mínimas de acesso;

13.4. A pontuação das equipas para o apuramento é obtida pela soma das 3 melhores notas em cada aparelho das ginastas que compõem a equipa;

13.5. Todas as ginastas apuradas na classificação geral individual e/ou equipas podem competir em todas as especialidades. As ginastas apuradas por aparelho apenas competem nos mesmos;

13.6. As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada aparelho.;

13.7. A classificação coletiva apenas é atribuída às equipas que conseguiram apuramento;

13.8. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG;

13.9. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das

equipas;

#### 13.10. Programa de competição:

<b>Categoria</b>	<b>Escalão</b>	<b>Programa da competição</b>	<b>Classificação</b>	<b>Sistema de classificação das equipas</b>
<b>Base</b>	Iniciadas	Programa técnico/competitivo Base (11º ao 1º grau)	Geral Individual, por aparelhos e coletiva	Soma das três melhores notas em cada aparelho, das 5 ginastas que compõem a equipa
	Juvenis		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Juniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	
	Seniores		Geral Individual, por aparelhos e coletiva	

## 14. Torneio Special Olympics

### 14.1. Escalões Etários:

14.1.1. Esperanças (Iniciadas/Juvenis);

14.1.2. Absolutos (Juniores/Seniores).

14.2. Evento que decorre em paralelo com o Campeonato Nacional Base;

14.3. Evento aberto a ginastas portadores de deficiência;

14.4. As ginastas competem de acordo com o programa técnico da Base, competindo todas de acordo com os escalões acima descritos;

14.5. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

#### 14.7. Programa de competição:

<b>Categoria</b>	<b>Programa da competição</b>	<b>Escalão</b>	<b>Classificação</b>
<b>Special Olympics</b>	Programa técnico Base	Jovens (Iniciadas e Juvenis)	Geral Individual*
		(Juniões e Seniores)	Geral Individual*

\*todas as ginastas competem para a Geral Individual, independentemente do número de aparelhos em que participam.

### 15. Memorial Guilherme Gonçalves

#### 15.1. Escalões Etários:

##### 15.1.1. Benjamins e Infantis.

15.2. Entrada direta pela idade, filiadas na FGP;

15.3. Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início da competição, e posteriormente um período de aquecimento nos aparelhos, seguindo da competição;

15.4. Todas as ginastas recebem uma medalha de participação;

15.5. Em ambos escalões classificação é feita por Clube. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada aparelho, não havendo mínimo. Ou seja, clubes com menos de 8 ginastas em cada aparelho também concorrem para a classificação coletiva;

15.6. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.



15.7. Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Programa Técnico da Base (11º ao 2º grau)	Clube
Infantis		Clube

## 16. Anexos

Todos os programas e códigos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do endereço <https://www.ginastica.org/documentacao>

Todos os programas e códigos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do endereço <https://www.ginastica.org/documentacao> ou na pasta partilhada [GAF - pasta partilhada com clubes](#)