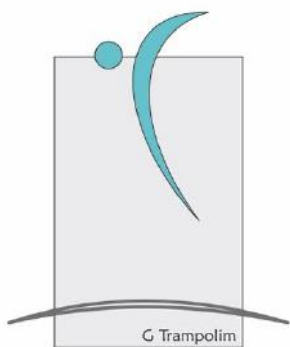
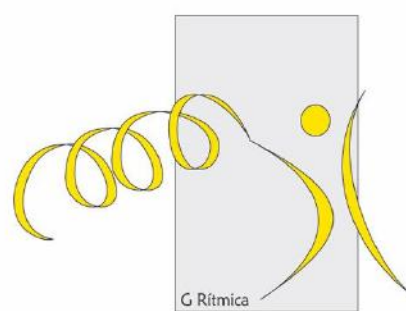
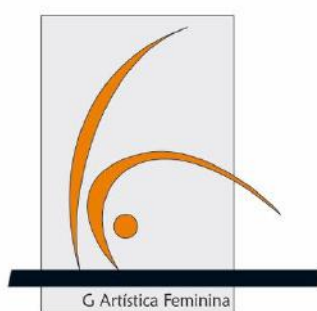




# MANUAIS TÉCNICOS

## 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 desejarem, 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;

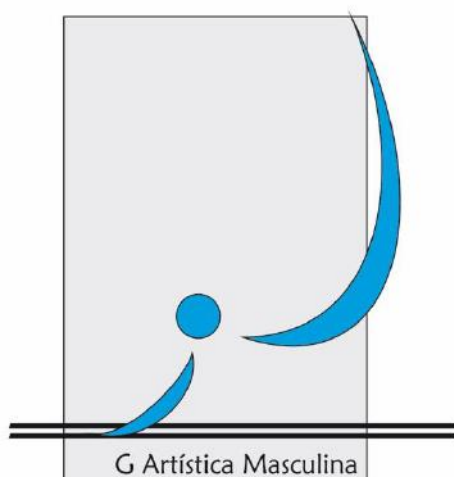
15.1.2. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

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 4 – Ginástica Artística Masculina



## Índice

1.	Planeamento Anual 2025-2026 .....	39
2.	Especialidades .....	39
3.	Categorias   Escalões Etários .....	41
4.	1ª Divisão .....	42
5.	Base.....	43
6.	Benjamins e Infantis.....	44
7.	Crítérios para integração nas categorias de Elites.....	45
8.	Taça de Portugal.....	46
9.	Campeonato Nacional Universitário.....	47
10.	Campeonato Nacional da 1ª Divisão.....	47
11.	Campeonato Nacional de Base .....	49
12.	Torneio Special Olympics.....	50
13.	Memorial Guilherme Gonçalves .....	50
14.	Anexos.....	51

## 1. Planeamento Anual 2025-2026

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciados e Juvenis) Absoluta (Juniões e Seniores)	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitários)	Código 1ª divisão Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniões Seniores Juniões Elites Seniores Elites	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniões Seniores	Código Base
Memorial Guilherme Gonçalves	Benjamins Infantis	Programa técnico de Base (obrigatórios)

## 2. Especialidades

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
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 poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta por pelo menos 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 será 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;

2.6. Exceções:

2.6.1. Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;

2.6.2. Para os escalões de Iniciados e Juvenis, considerando as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica, mais segura e didaticamente mais correta.

Escalões	Especificações		
	Cogumelo (1ª divisão)	Altura da Mesa de Saltos	Equipamentos (1ª divisão)
Iniciados	Diâmetro 60cm	1,10 m*	Para a execução de saltos com mortal no 2º voo é possível a utilização de um trampolim elástico**
Juvenis		1,25 m*	

\* No caso dos saltos com rotações transversais igual ou superiores a 360°, no segundo voo, poderá ser utilizada a altura definida para o escalão seguinte.

\*\* equipamento semelhante a um trampolim de saltos tradicional, mas com superfície de lona e elástica.

2.6.3. No escalão de Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchão (20cm) na entrada para o Cavalo sem Arçãos;

2.6.4. Colchões de segurança (1ª divisão):

2.6.4.1. Solo – 200x200x10cm no máximo duas séries, mínimo de dificuldade D. Para iniciados

ou juvenis também para elementos com 720° ou mais de rotações no eixo longitudinal. O colchão não pode ser retirado;

2.6.4.2. Saltos – 400x200x10cm para saltos com mortais;

2.6.4.3. Paralelas Simétricas e Barra-fixa – 400 ou 200x200x10cm na saídas de duplos mortais;

2.6.4.4. Barra-fixa – para apoio nos despegues

2.6.5. No Campeonato Nacional para iniciados e juvenis todos os pontos atrás são permitidos. Para juniores e seniores apenas é permitido o ponto iv, sendo possível também a utilização de um colchão na última série de solo, para elementos com mínimo D de dificuldade.

2.6.6. Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

### 3. Categorias | Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins Infantis	Pela idade (em atualização)
	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Pela idade Programa Base
1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Pela idade Código adaptado 1ª divisão
	Juniores Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites Código FIG

3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, não existindo qualquer proficiência obrigatória. Apesar deste facto, continuam a ser apresentados graus mínimos como referência para a transição, de forma a ajudar os treinadores a perceber o nível dos seus ginastas.

- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível;
- 3.3. Após a participação no Campeonato Distrital/Territorial, já não pode haver alteração;
- 3.4. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa, ou mais, especialidades e manter-se, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões (1ª e Base) os 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. 1ª Divisão

- 4.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;
- 4.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;
- 4.3. Os exercícios são facultativos; em todas as competições os ginastas são livres de escolher o número de aparelhos em que participam;
- 4.4. De modo a poder corresponder às exigências técnico/pedagógicas e abranger um maior número de ginastas, as competições de iniciados e juvenis são regidas pelo Código 1ª divisão 2025-2028, elaborado pela FGP. Restantes escalões/categorias será regida pelo código FIG.
- 4.5. Para a Classificação Geral individual (CGI) os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 aparelhos, sendo contabilizada a soma de todos os aparelhos, para o resultado;
- 4.6. Em competições conjuntas, como a Taça de Portugal, cada ginasta é avaliado de acordo com o seu escalão/categoria;
- 4.7. Nas competições onde existe classificação por aparelho, a classificação final em Saltos, para os ginastas da 1ª divisão é obtida com a realização de um salto.
- 4.8. Para os ginastas Elite a classificação de saltos é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.
- 4.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Código 1ª divisão
	Juvenis		
	Juniores		
	Seniores	Exercícios facultativos	Código FIG
	Juniores Elite		
	Seniores Elite		

## 5. Base

- 5.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação prevista no programa técnico da Base, não sendo dispensada a leitura do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;
- 5.2. Em todas as competições os ginastas são livres de escolher o número de aparelhos em que participam;
- 5.3. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/espço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAM;
- 5.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;
- 5.5. A competição em Saltos é feita com a execução de apenas um salto;
- 5.6. Para mais informações sobre o código da Base deve ser consultado o respetivo documento, que consta na página oficial da FGP ou os vídeos no canal de Youtube da FGP.
- 5.7. [https://www.youtube.com/watch?v=LO\\_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloN0vgljYdhkC43w38pLM\\_0ZH](https://www.youtube.com/watch?v=LO_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloN0vgljYdhkC43w38pLM_0ZH)

- 5.8. A transição da Base para a 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que os ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os graus abaixo indicados.

REFERÊNCIAS DE ACESSO À 1ª DIVISÃO						
ESCALÃO	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA- FIXA
Infantis/Iniciados	Em atualização					
Juvenis						
Juniores						
Seniores						

## 6. Benjamins e Infantis

- 6.1. Os ginastas estão enquadrados pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Masculina 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.
- 6.2. Nestes escalões procura-se privilegiar a participação massiva dos ginastas e uma experiência competitiva saudável e motivadora para o futuro.
- 6.3. Com base nisso, serão atribuídos títulos coletivos, mas também menções individuais com base na execução de cada ginasta. Mais detalhes estão definidos no capítulo dedicado ao evento destes escalões – Memorial Guilherme Gonçalves.
- 6.4. Por motivos de organização, a cerimónia protocolar pode não se realizar, sendo os prémios coletivos entregues à posteriori.
- 6.5. Sugestões para formas de pontuação encontram-se descrita no Programa Técnico Competitivo Base de Ginástica Artística Masculina da FGP.
- 6.6. 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.

## 7. Critérios para integração nas categorias de Elites

Escalão	Fator de avaliação	Pontuação Mínima	Sistema de Pontuação
Juniore	CGI	64,000	Código FIG
	Solo	11,500	
	Cavalo c/ arções	10,500	
	Argolas	10,700	
	Saltos	12,400	
	Paralelas	11,100	
	Barra-fixa	10,800	
Seniores	CGI	69,000	Código FIG
	Solo	12,100	
	Cavalo c/ arções	11,900	
	Argolas	11,700	
	Saltos	12,700	
	Paralelas	11,800	
	Barra-fixa	11,500	

- 7.1. A integração nesta categoria poderá ser feita por aparelho ou no concurso geral individual. Caso integre através do resultado por aparelho, passa a integrar esta categoria em todos os aparelhos.
- 7.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;
- 7.3. Os ginastas pertencentes à SN são considerados como Elite aquando da mudança de escalão;
- 7.4. A partir de janeiro de 2026, ginastas identificados, enquanto juvenis (14 anos), para a seleção de jovens promessas (com nota "A"), na idade de 15 anos têm de transitar para o escalão/categoria de Júnior Elite, não podendo manter-se como juvenis.

## 8. Taça de Portugal

- 8.1. Categorias| Escalões Etários:
  - 8.1.1. Taça de Portugal Jovem – Base e 1ª Divisão – Iniciados/Juvenis;
  - 8.1.2. Taça de Portugal – Base e 1ª Divisão – Juniores/Seniores.
- 8.2. A participação dos ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação (1ª divisão ou FIG) do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias.
- 8.3. As equipas, em ambas as categorias, são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada aparelho, sendo que não pode ultrapassar o limite de 6 exercícios por equipa. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3).
- 8.4. Os ginastas da Base podem participar nesta competição de uma forma livre, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- 8.5. Na Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano).
- 8.6. Na Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis.
- 8.7. Em ambos os casos, estas subidas só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estes ginastas são pontuados de acordo com as regras para iniciados e juniores da 1ª divisão, respetivamente.
- 8.8. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.
- 8.9. Nesta competição são atribuídos prémios para as 3 melhores equipas.

## 9. Campeonato Nacional Universitário

- 9.1. Categorias| Escalões Etários: Seniores
- 9.2. Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
- 9.3. Competição realiza-se em paralelo com a Taça de Portugal, sendo aberta a ginastas de todas as divisões;
- 9.4. A realização desta competição depende do número mínimo de inscrições, definida pela FADU;
- 9.5. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.
- 9.6. Programa de competição:

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Código da 1ª divisão/FIG	Geral Individual e por especialidade

- 9.7. Os ginastas Elite são pontuados com o código FIG, sendo os restantes pontuados pelo código da 1ª divisão.

## 10. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

- 10.1. Categorias| Escalões Etários:
  - 10.1.1. 1ª Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;
- 10.2. Para participar nesta competição todos os ginastas têm participar no campeonato territorial (CT), com nota superior a 0 (zero), não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos. Todas as exceções serão devidamente analisadas;
- 10.3. Todos os ginastas podem participar no número de aparelhos desejado.
- 10.4. As equipas são constituídas por um máximo de 6 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 para a classificação das equipas (sistema 6-6-

- 3).
- 10.5. Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias na classificação coletiva.
- 10.6. Haverá finais por aparelho num 2º dia de competição. Apuram-se para estas finais os 5 melhores ginastas dos escalões de juniores Elite e seniores Elite. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído nas qualificações. A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, o 1º nas qualificações será o última a competir na final.
- 10.7. Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões/categorias para as equipas, classificação geral individual e por aparelhos.
- 10.8. 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 dos(das) ginastas para o efeito. Cada clube pode apresentar mais do que uma equipa mista.
- 10.9. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.
- 10.10. Programa de competição:

	Escalão / Categoria	Programa da competição	Classificação		Classificação das equipas
<b>1ª Divisão</b>	Iniciados	Código Adaptado	CGI, aparelhos, coletiva		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, aparelhos, coletiva		
	Juniores	Código adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva *	
	Juniores Elite	Código FIG júnior	CGI e por aparelhos		
	Seniores	Código Adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva *	
	Seniores Elite	Código FIG	CGI e por aparelhos**		

\* As equipas de Juniores e Seniores podem ser constituídas por ginastas não Elite e Elite

\*\*finais por aparelhos

## 11. Campeonato Nacional de Base

11.1. Escalões Etários:

11.1.1. Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

11.2. Para participar nesta competição os ginastas têm de participar no campeonato territorial/distrital;

11.3. Todos os ginastas da Base podem participar no número de aparelhos desejado.

11.4. Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.

11.5. As equipas são constituídas por um máximo de 6 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 para a classificação das equipas (sistema 6-6-3).

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

11.7. Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
Base	Iniciados	Código Base	CGI, aparelhos coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, aparelhos coletiva	
	Juniores		CGI, aparelhos coletiva	
	Seniores		CGI, aparelhos coletiva	

## 12. Torneio Special Olympics

12.1. Escalões Etários:

12.1.1. Esperanças (Iniciados/Juvenis)

12.1.2. Absolutos (Juniões/Seniores)

12.2. Evento que decorre em paralelo com o Campeonato Nacional Base.

12.3. Evento aberto a ginastas portadores de deficiência;

12.4. Os ginastas competem de acordo com o programa técnico da Base, competindo todos de acordo com os escalões/categorias acima descritos.

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

12.6. 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 (Iniciados e Juvenis)	Geral Individual*
		(Juniões e Seniores)	Geral Individual*

\*todos os ginastas competem para a Geral Individual, independentemente do número de aparelhos em que participam

## 13. Memorial Guilherme Gonçalves

13.1. Encontro Nacional de Benjamins e Infantis

13.2. Escalões Etários: Benjamins e Infantis;

13.3. Entrada direta pela idade;

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

- 13.5. Os ginastas são pontuados de acordo com o estabelecido no programa técnico da Base;
- 13.6. Todos os ginastas recebem uma medalha de participação. Será ainda enviado para os clubes um diplomas com a atribuição de menções, que têm em consideração apenas os resultados de execução de cada ginasta, de acordo com o quadro abaixo.

Ouro	Prata	Bronze
100% - 87%	<87% - 79%	<79% - 0

Nota: para estes resultados é considerada a média dos aparelhos em que compete

- 13.7. Em ambos escalões a classificação é feita por Clube. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados (dificuldade + execução), 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.
- 13.8. Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.
- 13.9. Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Programa Técnico da Base Exercícios obrigatórios (graus disponíveis em atualização)	Clube
Infantis		Clube

## 14. 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> e na pasta partilhada [GAM - pasta partilhada com clubes](#)