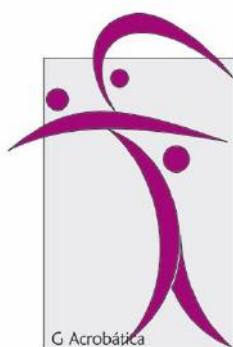
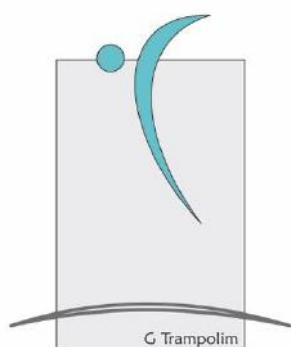
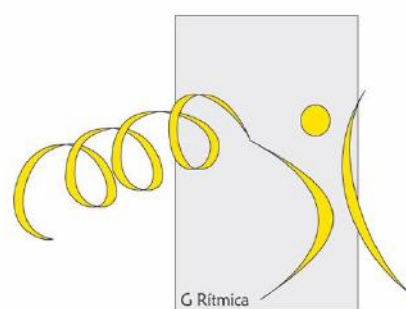




MANUAIS TÉCNICOS

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^o., 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 (30cm²). 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	lucilia.rodrigues@ginastica.org
Ginástica Aeróbica	Bruna Coelho	bruna.coelho@ginastica.org
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	andre.nogueira@ginastica.org
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	ricardo.lima@ginastica.org
Ginástica Rítmica	Laura Sales	laura.sales@ginastica.org
Ginástica de Trampolins	João Marques	joao.marques@ginastica.org
TeamGym	Gonçalo Sousa	goncalo.sousa@ginastica.org

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;

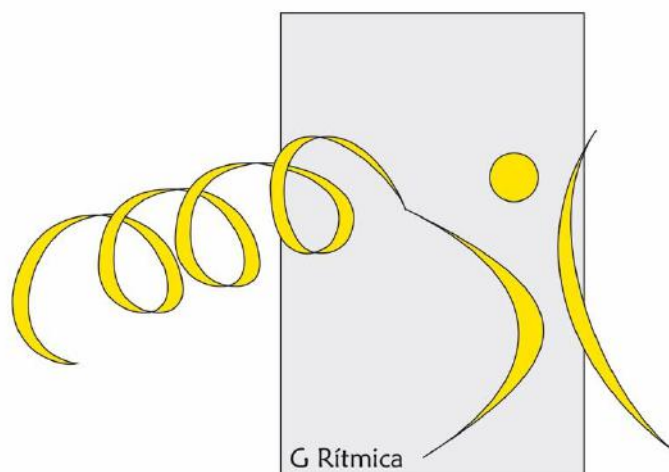
15.1.2. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

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 5 – Ginástica Rítmica



Índice

1.	Programação Anual 2026.....	55
2.	Tipos de Competição	56
3.	Aparelhos.....	56
4.	Fatos de Competição.....	56
5.	Categoria/Escalões Etários	56
6.	Divisão.....	56
7.	Programas Técnicos.....	57
8.	Programa escalões de formação e 2ª Divisão	57
9.	Programa 1ª Divisão.....	57
10.	Programa Conjuntos.....	57
11.	Condições de acesso à categoria Elite (Juniões e Seniores)	58
12.	Taça de Portugal.....	58
13.	Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão e Prova de Preparação de Elites	60
14.	Campeonato Nacional Universitário.....	62
15.	Campeonato Nacional de 2ª Divisão	64
16.	I Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos)	65
17.	Campeonato Nacional de 1ª Divisão	66
18.	Campeonato Nacional de Infantis.....	67
19.	II Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos)	69
20.	Campeonato Nacional de Conjuntos	70
21.	Campeonatos/Encontros Territoriais.....	72
22.	Escalão de Benjamins e Infantis.....	72
23.	Aparelhos de Substituição disponibilizados e Praticável de Competição	73



24. WhatsApp para Competições Nacionais.....	73
25. Anexos.....	74



1. Programação Anual 2026

Competições	Escalões/Categorias	Observações
Taça de Portugal	Todos os escalões e categorias (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão Prova de Preparação de Elites	Todos os escalões 1ª Divisão e Elites (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Código Nacional Adaptado (Seniores 2ª Divisão e Divisão Base) ou Código FIG (Seniores 1ª Divisão e Seniores Elites)
Campeonato Nacional 2ª Divisão	Todos os escalões 2ª Divisão (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores)
I Open de Conjuntos	Todos os escalões	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Todos os escalões 1ª Divisão e Elites (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional de Infantis	Infantis	Código Nacional Adaptado (Infantis)
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Infantis e Benjamins)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional de Conjuntos	Todos os escalões	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)



2. Tipos de Competição

- 2.1. Individual;
- 2.2. Conjuntos;
- 2.3. Equipas

3. Aparelhos

Normas dos Aparelhos (Anexo 1) – normas dos aparelhos que vigoram nos últimos anos em Portugal.

4. Fatos de Competição

Os fatos de competição devem estar de acordo com o disposto no Código Internacional de Pontuação (Anexo 6).

5. Categoria/Escalões Etários

Escalão	Anos de Idade	Ano de Nascimento
Benjamins	6 anos	2020
Infantis	7-9 anos	2019, 2018 e 2017
Iniciadas	9-11 anos	2017, 2016 e 2015
Juvenis	12-13 anos	2014 e 2013
Juniores/Juniores Elites	14-15 anos	2012 e 2011
Seniores/Seniores Elites	>= 16 anos	2010 e anteriores

- 5.1. As idades referem-se sempre ao ano civil em curso: de 1 de janeiro a 31 de dezembro;
- 5.2. Ginastas de 9 anos de idade podem optar pelo escalão de infantis ou de iniciadas.

6. Divisão

- 6.1. A mudança de divisão não é permitida durante a época.
- 6.2. A 1ª prova da época vincula a ginasta à respetiva divisão.



7. Programas Técnicos

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres e Bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e Arco ou Bola)
Iniciadas	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e Arco e ou Bola)
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e ou Arco e ou Bola; Maças ou Fita)
Juniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)

8. Programa escalões de formação e 2ª Divisão

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2025 2026	ML Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco	Corda Bola	Bola Maças	Arco Fita
2026 2027	ML Bola	ML Corda Arco Bola	ML Bola	Arco Bola	Corda Maças	Bola Fita

9. Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2025 2026	ML Corda Arco	ML Corda Arco Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
2026 2027	ML Corda Bola	ML Corda Bola Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

10. Programa Conjuntos

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2025 2026	5 ML	5 Bolas	5 Arcos	5 Fitas	10 Maças
2026 2027	5 ML	5 Arcos	5 Cordas	10 Maças	5 Bolas



11. Condições de acesso à categoria Elite (Juniões e Seniores)

Escalão	Pontuação Mínima* (somatório dos 3 melhores aparelhos)	Sistema de Pontuação
Juniões	64,500 pontos	Código FIG para Juniões
Seniores	69,000 pontos	Código FIG

- 11.1. As ginastas convocadas para CE, TM e CM sobem automaticamente à Categoria Elite, na primeira competição após a saída da convocatória.
- 11.2. Obrigatoriedade de atingir os requisitos mínimos em Juniões e Seniores (pontuação) em uma competição do calendário nacional FGP e/ou internacional (Taças do Mundo, CE, CM, Grand Prix e Torneios Internacionais FIG), em cada época;
- 11.3. Quando um ginasta 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.

12. Taça de Portugal

12.1. Escalões Etários

12.1.1. Iniciadas, Juvenis, Juniões, Juniões Elite, Seniores e Seniores Elite

12.2. Participação

12.2.1. Ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;

12.2.2. Cada clube pode participar com uma ou mais equipas, num máximo de 4 equipas;

12.2.3. Só uma das equipas do clube pode ser completada por ginastas da 2ª Divisão. No caso de o clube só ter ginastas da 2ª Divisão, apenas poderá apresentar uma equipa;

12.2.4. As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas;

12.2.5. Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;

12.2.6. Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;



12.2.7. A competição é dividida por 2 programas:

12.2.7.1. Programa A: Iniciadas e Juvenis

12.2.7.2. Programa B: Juniores e Seniores

12.3. Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa, inscritas tal como as outras (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).

12.4. As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa.

12.5. As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.

12.6. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciadas e Juvenis	ML e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis	Por Equipas
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG Seniores	

* As ginastas Jovens Promessas, Elites e da Seleção Nacional podem propor-se a fazer 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir os requisitos para Elite, mesmo que esses exercícios não sejam contabilizados para a equipa.

12.7. Competição:

12.7.1. Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios:

12.7.1.1. Programa A: 2 de Mãos Livres e 2 de Corda

12.7.1.2. Programa B: 2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita

12.7.2. 1º dia de competição:

12.7.2.1. Todas as equipas competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita);

12.7.3. 2º dia de competição:

12.7.3.1. As 5 equipas com maior somatório (1 por clube) competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita). Cada aparelho deve ser executado por uma ginasta diferente do 1º dia. Estas equipas competem através de um sistema de atribuição de pontos (atribuição de 1 a 5 pontos



por aparelho), sendo atribuído 1 ponto à nota mais baixa e 5 pontos à nota mais alta. O total de cada equipa é dado pelo somatório dos pontos atribuídos a cada aparelho, no 2º dia de competição. Estas equipas competem para o 1º, 2º, 3º, 4º e 5º lugar.

12.7.3.2. As restantes equipas competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita). Cada aparelho deve ser executado por uma ginasta diferente do 1º dia. O total de cada equipa é dado através do somatório das pontuações obtidas no 1º e 2º dia. Estas equipas competem para os lugares abaixo do 5º lugar.

12.8. Classificação

12.8.1. 1º ao 5º lugar: A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório dos pontos atribuídos a cada aparelho, no 2º dia de competição.

12.8.2. Lugares abaixo do 5º lugar: A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;

12.8.3. No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa com maior somatório contará para a classificação geral.

12.9. Prémios (a definir)

13. Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão e Prova de Preparação de Elites

13.1. Escalões Etários:

13.1.1. Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

13.2. Participação:

13.2.1. Ginastas filiadas na FGP – 1ª Divisão



13.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	- Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos 2 exercícios realizados) - Classificação por equipas
Juvenis	Arco e Maças		
Juniores	Bola e Fita	Código FIG Juniores	
Seniores	Bola e Maças	Código FIG	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG Juniores	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

13.4. Classificação Individual:

13.4.1. Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.

13.5. Classificação por equipas:

13.5.1. Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão.

13.5.2. As categorias de juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. A composição do júri, mesmo que a competição seja realizada em dias diferentes, deverá ser a mesma.

13.5.3. Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição júnior e sénior.

13.5.4. É atribuído o título de Campeão Nacional de Equipas à equipa com melhor somatório em cada escalão;

13.6. Prémios (a definir)

13.7. Apuramento

13.7.1. Ficam qualificadas para o CN 1ª Divisão as ginastas iniciadas e juvenis classificadas até ao 20º lugar da classificação geral na Prova Qualificativa.

13.7.2. Ficam qualificadas para o CN 1ª Divisão as ginastas juniores e seniores classificadas até ao 15º lugar da classificação geral na Prova Qualificativa (com exceção da categoria Elite).

13.7.3. As campeãs Territoriais estão automaticamente qualificadas para o CN 1ª Divisão. A



não participação destas ginastas na Prova Qualificativa não inviabiliza a sua participação no CN 1ª Divisão.

- 13.7.4. As campeãs Territoriais entram para a classificação geral, mas não são contabilizadas para fins de apuramento.
- 13.7.5. A participação no Campeonato Territorial é obrigatória, salvo exceções devidamente justificadas e aprovadas pelo Departamento Técnico.
- 13.7.6. Ficam duas ginastas de reserva, em cada escalão, que podem ser chamadas até 24h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).
- 13.7.7. As ginastas Elite estão automaticamente apuradas para o CN da 1ª Divisão, desde que participem nesta competição ou com a ausência devidamente justificada.
- 13.7.8. Casos excepcionais serão analisados pelo Departamento Técnico.

14. Campeonato Nacional Universitário

- 14.1. Competição integrada na Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão
- 14.2. Segundo as regras da FADU, são necessárias 15 inscrições para a realização do Campeonato Nacional Universitário.
- 14.3. Escalões Etários
 - 14.3.1. Seniores e Seniores Elites
- 14.4. Participação
 - 14.4.1. Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
 - 14.4.2. As ginastas podem executar até 2 exercícios, no máximo;
 - 14.4.3. Esta competição decorrerá em simultâneo com a Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão e Prova de Preparação de Elites, apesar de existir uma classificação à parte.



14.5. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Seniores 1ª Divisão	Bola e/ou Maças	Código FIG	Por aparelhos e clube FADU
Seniores 2ª Divisão	Arco e/ou Fita	Código Nacional Adaptado Seniores	
Seniores Base*	ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita		

* Ginastas que não competem na 1ª ou 2ª Divisão

14.6. Classificação

14.6.1. A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;

14.6.2. A Classificação por clube FADU: Apenas pontua o atleta melhor classificado em cada especialidade, por Clube, considerando-se descartados os restantes pontos. Atribui-se, para este efeito, a seguinte pontuação, dependendo do número de participantes:

Participantes	<5	5 a 10	>10
1º	4	6	8
2º	3	5	7
3º		4	6
4º		3	5
5º		2	4
6º		1	3
7º			2
8º			1

14.6.3. Em caso de empate pontual, procede-se ao desempate tendo em conta os seguintes critérios:

14.6.3.1. Maior somatório de pontos descartados;

14.6.3.2. Maior número de atletas em competição;

14.6.3.3. Maior número de primeiros lugares;

14.6.3.4. Maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

14.7. Prémios

14.7.1. Medalhas para as três primeiras classificadas, em cada aparelho;

14.7.2. Medalhas para os três melhores clubes FADU.



15. Campeonato Nacional de 2ª Divisão

15.1. Escalões Etários:

15.1.1. Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

15.2. Participação:

15.2.1. Ginastas filiadas na FGP – 2ª Divisão;

15.3. Ginastas apuradas para esta competição (Ponto 9.4.3.?).

15.4. Apuramento (ordem de prioridade)

15.4.1. Participação obrigatória no Campeonato Territorial;

15.4.2. Apenas ginastas que completem o programa contam para a classificação geral de apuramento para o CN 2ª Divisão;

15.4.3. As campeãs territoriais estão automaticamente qualificadas para o CN 2ª Divisão.

15.4.4. Ginastas classificadas no primeiro terço da classificação geral, em todos os escalões, nos respetivos Campeonatos Territoriais (aplicação das regras: 4,3 = 4; 4,5 = 5).
Máximo 10 ginastas por escalão.

15.4.5. A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada AT e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).

15.5. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral individual, por aparelhos e por equipas
Juvenis	Corda e Bola		
Juniores	Bola e Maças		
Seniores	Arco e Fita		

15.6. Classificação

15.6.1. A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas



nos dois exercícios realizados;

15.6.2. É atribuído o título de Campeã Nacional, no respetivo escalão, à ginasta que atinja o maior somatório das pontuações obtidas nos dois exercícios realizados;

15.6.3. A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;

15.6.4. É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho, no respetivo escalão, à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;

15.6.5. A Classificação por Equipas é dada pelo somatório das pontuações, das três melhores ginastas do clube, em cada escalão;

15.6.6. É atribuído o título de Campeão Nacional de Equipas à equipa com melhor somatório em cada escalão.

15.7. Prémios (a definir)

16.1 Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos)

16.1. Competição integrada no Campeonato Nacional de 2ª Divisão

16.2. Escalões Etários

16.2.1. Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores;

16.3. Participação

16.3.1. Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;

16.3.2. Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que seque as seguintes;

16.3.3. Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar o conjunto Infantil;

16.3.4. Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto Infantil

16.3.5. As ginastas só podem competir por um conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas.

16.3.6. Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada conjunto;



16.3.7. Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto, não é contabilizado para o somatório do "Circuito de Opens";

16.3.8. Um conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do "Circuito de Opens" (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

16.4. Programa da Competição

Escalão	Exercício	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Fitas	Código FIG (Juniores)	
Seniores	10 Maças	Código FIG (Seniores)	

16.5. Competição de Conjuntos

16.5.1. Escalão de infantil efetua duas passagens;

16.5.2. Restantes escalões efetua uma passagem;

16.5.3. Não está previsto treino de pódio.

16.6. Prémios (a definir)

17. Campeonato Nacional de 1ª Divisão

17.1. Escalões Etários

17.1.1. Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite

17.2. Participação

17.2.1. Ginastas filiadas na FGP – 1ª Divisão;

17.2.2. Ginastas apuradas na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão, em cada escalão;

17.2.3. Ginastas Elite que tenham participado na Prova Qualificativa para o Campeonato



Nacional de 1ª Divisão;

17.2.4. Campeãs Territoriais da 1ª Divisão, em cada escalão.

17.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral e por aparelhos
Juvenis	ML, Corda, Arco e Maças		
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG (Juniores)	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

17.4. Classificação

17.4.1. A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas em cada um dos exercícios realizados;

17.4.2. É atribuído o título de Campeã Nacional, no respetivo escalão e categoria à ginasta que atinja o maior somatório das pontuações obtidas em cada um dos exercícios realizados;

17.4.3. A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;

17.4.4. É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho, no respetivo escalão e categoria, à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;

17.5. Prémios (*a definir*)

18. Campeonato Nacional de Infantis

18.1. Escalões Etários

18.1.1. Benjamins e Infantis

18.2. Participação

18.2.1. Ginastas filiadas na FGP e Conjunto compostos por ginastas filiadas na FGP;

18.2.2. Conjuntos que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais no escalão de Infantis.



18.3. Competição por equipas

- 18.3.1. 1 conjunto + 2 exercícios individuais;
- 18.3.2. Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes, mas apenas é permitida a utilização de uma ginasta Benjaminim para completar o conjunto;
- 18.3.3. Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto.
- 18.3.4. O número de conjuntos Infantis por clube é ilimitado.
- 18.3.5. As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- 18.3.6. Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
- 18.3.7. As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa.
- 18.3.8. Os conjuntos fazem duas passagens;
- 18.3.9. Os exercícios individuais têm de ser realizados por duas ginastas que faça o conjunto – apenas uma ginasta poderá ser estrangeira;
- 18.3.10. A competição individual pode ser realizada com dois aparelhos diferentes ou dois aparelhos iguais:

Exemplo:

1 exercício de bola e 1 exercício de corda

2 exercícios de bola
- 18.3.11. Os exercícios individuais podem ser realizados por ginastas diferentes daquelas que realizaram no Campeonato Territorial;
- 18.3.12. Os aparelhos dos exercícios individuais podem ser diferentes daqueles que foram realizados no Campeonatos Territorial;
- 18.3.13. É permitida a participação na competição só com conjunto (apesar de não existir classificação), mas não é permitida a participação na competição só com ginastas



individuais.

18.4. Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis (Conjuntos)	5 ML	Código Nacional Adaptado	Equipa
Infantis (Individual)	Corda e/ou Arco e/ou Bola		

18.5. Classificação

18.5.1. A Classificação por Equipas é dada pelo somatório da classificação geral do Conjunto + somatório dos dois exercícios individuais.

18.5.2. É atribuído o título de Campeão Nacional de Infantis, à equipa que atingir a maior pontuação.

18.6. Prémios (*a definir*)

19. II Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos)

19.1. Competição integrada no Campeonato Nacional de infantis

19.2. Escalões Etários - Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

19.3. Participação:

19.3.1. Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão; Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequeles;

19.3.2. O Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);

19.3.3. As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;

19.3.4. Pode haver alteração na constituição de um conjunto do II Open para o III Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no III Open, no entanto, não é contabilizado para o



somatório do “Circuito de Opens”;

19.3.5. Um conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do “Circuito de Opens” (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

19.3.6. Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.

19.4. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	5 Bolas	Código Adaptado	Geral
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Fitas	Código FIG (Juniores)	
Seniores	10 Maças	Código FIG (Seniores)	

19.5. Competição por Conjuntos:

19.5.1. Não está previsto treino de pódio;

19.5.2. Cada conjunto efetua uma passagem.

19.6. Prémios (*a definir*)

20. Campeonato Nacional de Conjuntos

20.1. Escalões Etários - Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

20.2. Participação

20.2.1. Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;

20.2.2. Conjuntos compostos por ginastas que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;

20.2.3. Em caso de lesão justificada a não participação de um conjunto que se inscreveu nos Campeonatos Territoriais poderá ser ponderada pelo Departamento Técnico de GR.

20.2.4. Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes;

20.2.5. Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar os



conjuntos infantis;

20.2.6. Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar os conjuntos infantis;

20.2.7. O Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);

20.2.8. As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;

20.2.9. Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.

20.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Adaptado	Geral
Iniciadas	5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Fitas	Código FIG (Juniores)	
Seniores	10 Maças	Código FIG (Seniores)	

20.4. Competição de Conjuntos

20.4.1. Cada conjunto efetua duas passagens; sempre que possível, o treino de pódio será realizado no dia anterior ao início da competição. Os clubes que estiverem interessados deverão enviar essa indicação na altura da inscrição para o respetivo CN. Para cada conjunto será atribuído o tempo máximo de 5 minutos.

20.5. Classificação

20.5.1. A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas.

20.5.2. Ao Conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão.

20.6. Prémios (*a definir*)



21. Campeonatos/Encontros Territoriais

21.1. Escalões Etários:

21.1.1. Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite

21.2. Participação:

21.2.1. Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador – TPTD válida), dirigentes e juizes filiados na FGP.

21.3. Programa Técnico:

21.3.1. Descrito no ponto 7 do presente Manual.

21.4. Competições:

21.4.1. É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Benjamins e Infantis com todos os aparelhos do programa técnico.

21.4.2. É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores com todos os aparelhos do programa técnico no Campeonato Territorial.

21.4.3. Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.

21.4.4. As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos (30 dias antes).

21.4.5. Os Campeonatos Territoriais da 1ª Divisão podem ocorrer na semana antes da PQCN da 1ª divisão.

22. Escalão de Benjamins e Infantis

22.1. Competições individuais: as ginastas são avaliadas individualmente, por exercício, não havendo classificação individual.

22.2. Competições por conjuntos: as ginastas são avaliadas em conjunto, podendo haver



classificação por conjunto.

- 22.3. Competições por equipa: as ginastas são avaliadas individualmente e/ou em conjunto, podendo haver classificação por equipa.

23. Aparelhos de Substituição disponibilizados e Praticável de Competição

Arco:	Venturelli, FIG ID #740 (Júnior) ou #741 (Sénior)
Bola:	Venturelli, FIG ID #693
Maças:	Venturelli, FIG ID #485
Fita:	Venturelli, FIG ID #513 (Júnior) ou #613 (Sénior)
Bastão:	Venturelli, FIG ID #620 (Sénior)
Praticável:	Gymnova, FIG ID #574

- 23.1. Apenas serão disponibilizados aparelhos suplentes nos escalões de juniores e seniores.

- 23.2. Nos restantes escalões, os aparelhos suplentes podem ser colocados pela treinadora nos locais autorizados pelo código FIG de Ginástica Rítmica.



24. WhatsApp para Competições Nacionais

Para melhorar a comunicação e a organização durante as competições nacionais, foi criado um grupo no WhatsApp “Competições Nacionais GR 2026” – mesmo grupo criado para as competições de 2025. Este grupo será um canal para o envio de todas as informações necessárias relacionadas a cada competição. O objetivo é garantir que todos os participantes têm acesso rápido e direto a comunicados importantes, horários, resultados e quaisquer atualizações pertinentes.

O acesso ao grupo é limitado a Treinadores (com cédula de Treinador – TPTD válida), filiados na FGP.

Os interessados devem enviar o Formulário de Acesso ao Grupo WhatsApp preenchido para laura.sales@ginastica.org



25. Anexos

25.1. Todos os anexos estão disponíveis para consulta na Pasta Partilhada de GR através do seguinte link: [Ginástica Rítmica 2026](#)

25.1.1. Anexo 1 – Normas dos Aparelhos

25.1.2. Anexo 2 – Código de Pontuação Adaptado

25.1.3. Anexo 3 – Ficha de Inscrição GR

25.1.4. Anexo 4 – Formulário de Recursos GR

25.1.5. Anexo 5 – Formulário de Acesso ao Grupo WhatsApp

25.1.6. Anexo 6 – Código Internacional FIG

25.1.7. Anexo 7 – Manual das Seleções Nacionais

25.1.8. Anexo 8 – Lista de Ginastas Elite

25.1.9. Anexo 9 – Lista de Ginasta Seleção Nacional