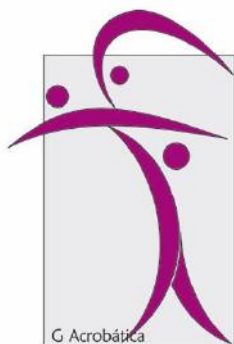
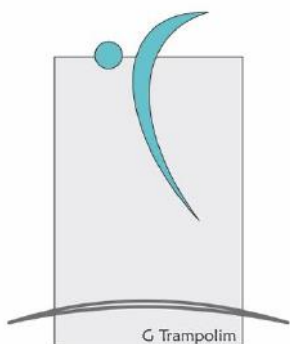
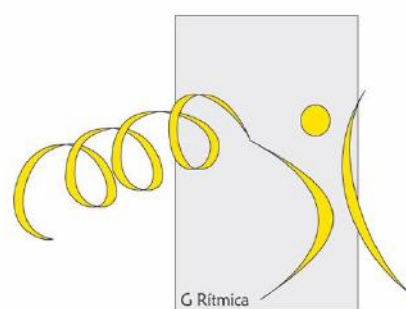




MANUAIS TÉCNICOS

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 desejaram, 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 2 – Ginástica para Todos



Índice

1. Planeamento anual 2025 - 2026.....	15
2. Escalões Etários Categorias.....	15
3. Gym for Life Portugal.....	15
4. SéniorGym.....	16
5. PORTUGALGYM.....	17
6. Eventos Internacionais.....	18

1. Planeamento anual 2025 - 2026

Evento	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Portugal	Sem limite de idade	a definir	Organização FGP
SéniorGym	+ 45 anos	a definir	Organização FGP
PORTUGALGYM	Sem limite de idade	a definir	Organização FGP
Eurogym	12 – 18 anos	Pistóia	Itália
European Gym for Life Challenge	+ 12 anos	Pistóia	Itália
Golden Age Gym Festival	+ 50 anos	Les Sable D'Olone	França

2. Escalões Etários | Categorias

Disciplina	Escalões Etários/Categorias	Data de Nascimento	Idade
GpT	Variável em função dos eventos		

3. Gym for Life Portugal

- 3.1. O Gym for Life Portugal é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Concurso/Evento.
- 3.2. Constituição: Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- 3.3. Participação: Clubes Filiados.
- 3.4. Programa do evento:
 - 3.4.1. Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos;
 - 3.4.2. Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos

convidados;

3.4.3. Cada grupo só poderá apresentar-se 1 vez no concurso.

3.5. A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

3.5.1. Entretenimento;

3.5.2. Impressão geral;

3.5.3. Inovação, originalidade e variedade;

3.5.4. Técnica (qualidade e segurança).

3.6. Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze, Prata e Ouro, nas seguintes categorias:

3.6.1. Ginástica com Aparelhos;

3.6.2. Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);

3.6.3. Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas).

3.7. Menções / Quotas - Com a implementação de categorias são estabelecidas quotas para as menções atribuídas de acordo com o total de grupos inscritos na categoria:

3.7.1. Menção Ouro: 15%;

3.7.2. Menção Prata e Bronze: restante ranking dividido a 50% para Prata e 50% para Bronze.

3.8. Recomendação de participação: Na presente época a Federação recomenda a participação no evento territorial (Gym for Life Regional) organizado pela respetiva Associação territorial.

4. SéniorGym

4.1. O SéniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com mais de 45 anos, que inclui um conjunto de ações integradas apresentadas no Programa do Evento. Trata-se de um evento que deve merecer um especial destaque, enquanto iniciativa dirigida a uma população com mais idade (sénior) e que cada vez mais procura na atividade física o seu bem-estar físico e social.

4.2. Escalões Etários: + 45 anos.



- 4.3. Participação: Clubes Filiados e Não Filiados.
- 4.4. Programa do Evento:
 - 4.4.1. Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
 - 4.4.2. Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- 4.5. O programa do SeniorGym pode incluir:
 - 4.5.1. Apresentações dos grupos dos participantes;
 - 4.5.2. Aulas abertas para todos os participantes;
 - 4.5.3. Workshops / Atividades para todos os participantes;
 - 4.5.4. Animação musical;
 - 4.5.5. Jogos Tradicionais;
 - 4.5.6. Feira da Saúde.

5. PORTUGALGYM

- 5.1. O PORTUGALGYM - Gymnaestrada Nacional é um evento que tem o objetivo de promover não só a Ginástica para Todos em particular, mas principalmente a Ginástica em geral, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo de todas as disciplinas. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas. A organização do PORTUGALGYM está incluída na Festa Nacional da Ginástica.
- 5.2. Escalões Etários: Todos
- 5.3. Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP.
- 5.4. Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos – 1 classe.
- 5.5. Máximo de 10 (dez) minutos – 2 ou mais classes
- 5.6. Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- 5.7. Programa do Evento:
 - 5.7.1. Desfile de participantes



5.7.2. Exibições de interior e de exterior

5.7.3. Gala "Prof. Henrique Reis Pinto"

6. Eventos Internacionais

Os eventos nacionais constituem-se como requisito à participação nos eventos internacionais em que a FGP organize a delegação nacional, sendo eles: Eurogym, European Gym for Life Challenge, Golden Age Gym Festival, World Gymnaestrada, e World Gym for Life Challenge.

No ano do evento internacional os grupos inscritos devem participar nos eventos nacionais, com o objetivo de a direção técnica observar o trabalho que será apresentado no evento internacional.

No regulamento específico de participação no evento internacional, este requisito será desenvolvido e detalhado.

Exemplo: O Gym for Life Portugal 2026 constitui-se como pré-requisito para a participação no EUROGYM 2026.