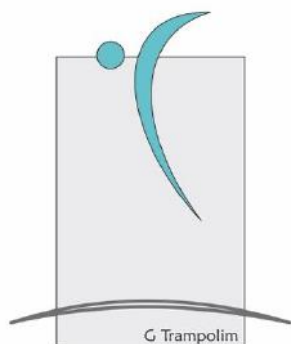
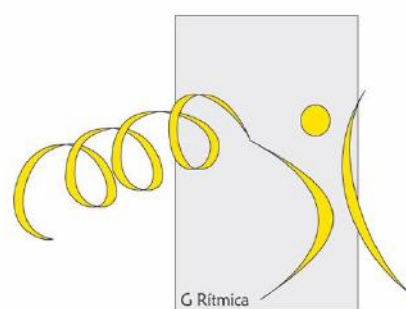




MANUAIS TÉCNICOS

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;

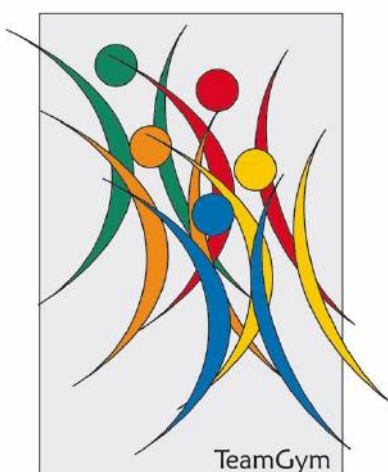
15.1.2. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

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 9 - TeamGym



Índice

1. Planeamento Anual 2025-2026	172
2. Introdução 1ª Divisão	173
3. Escalões/ Categorias.....	174
4. Programas Técnicos.....	175
5. Equipamentos	176
6. Campeonato Nacional da 1ª Divisão.....	176
7. Prémios.....	177
8. Músicas e Cartas de Competição.....	178
9. Números no Equipamento de Competição	178
10. Omissões	178
11. Introdução Divisão Base	179
12. Escalões/Categorias.....	180
13. Programas Técnicos.....	181
14. Equipamentos	181
15. Campeonato Nacional de Infantis	181
16. Campeonato Nacional da Divisão Base.....	182
17. Prémios	184
18. Músicas e Cartas de Competição.....	184
19. Números nos Equipamentos Individuais dos Ginastas	184
20. Transparências nos equipamentos de competição	185
21. Escalão Infantil	185
22. Omissões	185
23. Tabelas de resumo com os requisitos para as competições da Divisão Base	185



24. Open Nacional de TeamGym.....	189
25. Taça de Portugal	190
26. Taça de Portugal Jovem	191
27. Documentação.....	193



1. Planeamento Anual 2025-2026

Competição	Data	Obs.
Open & Taça de Portugal	21 e/ou 22 de fevereiro de 2026	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028 (CoP EG) + Exceções
Open & Taça de Portugal Jovem	21 e/ou 22 de fevereiro de 2026	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional da Divisão Base	30 e/ou 31 de maio de 2026	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional de Infantis	04 de junho de 2026	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028 (CoP EG) + Exceções
Campeonato Nacional da 1ª Divisão	04 de junho de 2026	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028



2. Introdução 1ª Divisão

- 2.1. O TeamGym é uma disciplina gímnica competitiva de equipas masculinas, femininas ou mistas, compostas por:
 - 2.1.1. 8 a 10 ginastas;
 - 2.1.2. mais 2 suplentes por equipa.
- 2.2. Existem 3 tipos de categorias:
 - 2.2.1. Categoria masculina – equipa composta por elementos do género masculino;
 - 2.2.2. Categoria feminina – equipa composta por elementos do género feminino;
 - 2.2.3. Categoria mista – equipa composta por 50% dos elementos do género feminino e por 50% dos elementos do género masculino.
- 2.3. Os ginastas de uma categoria/equipa não poderão integrar outra categoria/equipa na mesma competição.
- 2.4. Os ginastas que integram equipas na 1ª Divisão não poderão integrar equipas na Divisão Base.
- 2.5. A disciplina de TeamGym divide-se em três especialidades, com exercícios em:
 - 2.5.1. Solo – 1 Esquema realizado por 8 a 10 ginastas;
 - 2.5.2. Tumbling – 3 Séries realizadas por 6 ginastas por passagem;
 - 2.5.3. Mini-trampolim / Mesa – 3 Saltos realizados por 6 ginastas por passagem.



3. Escalões/ Categorias

- 3.1. As idades dispostas neste Manual correspondentes a cada escalão e categoria, estão em concordância com o Regulamento Geral e de Competições bem como, com o Regulamento Técnico 2025 da European Gymnastics (TR EG).

Escalão	Idade	Data de Nascimento	Obs.
Júnior	14 – 17 anos	2012 – 2009	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028 (CoP EG)
Sénior	≥ 16 anos	≤ 2010	

- 3.2. Equipas poderão classificar-se para ingressar nas categorias de Elite desde que atinjam a Nota Final mínima para cada especialidade, bem como a Nota Final All-Around, de acordo com a tabela:

Nota de ingresso por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Elite Júnior		
Masc / Fem / Mx	13.000	41.000
Elite Sénior		
Feminino	14.000	44.000
Misto	15.000	47.000
Masculino	16.000	50.000

- 3.3. As equipas devem obter a nota mínima em cada especialidade e respetiva nota final para o ingresso na categoria de Elite para o escalão e categoria correspondente.



- 3.4. O ingresso das equipas na categoria Elite faz-se através da participação nas competições sancionadas para o efeito, pela FGP, cumprindo o CoP EG na íntegra.
- 3.5. Quando, de uma competição para a seguinte, existirem alterações na constituição das equipas nas categorias Elite, devem ser verificados os seguintes pressupostos:
 - 3.5.1. A equipa apenas pode ser alterada até um máximo de 4 (quatro) ginastas (no total) diferentes da equipa original (Subtrair, adicionar ou substituir, não ultrapassando o número de ginastas diferentes, 4, e respeitando o número permitido de ginastas por equipa entre 8 e 10 (+2));
 - 3.5.2. Caso não seja verificada esta condição a equipa competirá automaticamente no escalão etário correspondente sem a condição de Elite.
- 3.6. Após a inscrição no respetivo Campeonato Territorial, fica definida a participação das equipas no Campeonato Nacional da 1ª Divisão ou Campeonato Nacional da Divisão Base. As equipas devem ser mantidas até ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional da Divisão Base, podendo alterar a sua constituição até um máximo de 4 (quatro) ginastas (no total) diferentes da equipa original (subtrair, adicionar ou substituir, não ultrapassando o número de ginastas diferentes, 4, e respeitando o número permitido de ginastas por equipa entre 8 e 10+2).

4. Programas Técnicos

- 4.1. Solo: As equipas podem ser constituídas entre 8 e 10 ginastas e devem executar um esquema coreográfico de acordo com o CoP EG.
- 4.2. Tumbling: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG.
- 4.3. Mini-trampolim: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG.

Nota: Os ginastas suplentes da equipa deverão aguardar no local indicado pela organização para o efeito, ou na ausência da definição deste, em local indicado pelo diretor de competição. Os ginastas poderão envergar a roupa de competição ou em alternativa o fato de treino do seu clube.



5. Equipamentos

- 5.1. Todas as competições da 1ª Divisão organizadas pela FGP terão uma configuração de acordo com as Normas de Equipamentos (TeamGym – 2023 Directives for Equipment). Assim sendo, o conjunto mínimo de aparelhos necessário será o seguinte:
 - 5.1.1. Solo – Rolos de praticável formando uma área de competição de 16m x 14m;
 - 5.1.2. Tumbling – 1 Tumble Track de TeamGym + Plataforma de corrida e respetiva área de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (Happy Landing) marcado com a Landing Zone (1,5m x 3,0m) de acordo com o CoP EG;
 - 5.1.3. Mini-trampolim - 1 Mini-trampolim de TeamGym, 1 rolo de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,40m e 1,65m para juniores e seniores, com área de colchões de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (Happy Landing) marcado com a Landing Zone (1,5m x 3,0m) de acordo com o CoP EG.

6. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

- 6.1. Escalões Etários: Júnior e Sénior.
- 6.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.
- 6.3. Programa de competição: De acordo com o Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym – 2023 Manual for LOCs.
- 6.4. No Campeonato Nacional da 1ª Divisão serão apurados e atribuídos os títulos às equipas Nacionais da 1ª Divisão de TeamGym em cada um dos escalões e categorias.
- 6.5. Inscrição: As equipas inscritas na 1ª Divisão não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da Divisão Base tal como as equipas inscritas na Divisão Base não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da 1ª Divisão.
- 6.6. Sistema de apuramento: Participação obrigatória no Campeonato Territorial. As equipas dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no Campeonato Territorial e atingir a Nota Final mínima para cada especialidade, bem como a Nota Final All-Around, de acordo com a tabela:



Nota de Apuramento por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Júnior		
Masc / Fem / Mx	10.000	32.000
Sénior		
Fem	10.000	32.000
Mx	11.000	35.000
Masc	13.000	41.000

- 6.6.1. Representatividade: Independentemente de não atingirem os mínimos de apuramento, todas as equipas medalhadas (três primeiros classificados / pódio), estão automaticamente apurados para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão.
- 6.6.2. Os apuramentos só serão válidos sempre que a nota nos aparelhos seja diferente de zero (0) em todas as especialidades.
- 6.6.3. A inscrição no Campeonato Territorial define a participação das equipas na 1ª Divisão tal como explanado no ponto 3.6 deste Manual técnico.

Nota: Todas as Associações Territoriais devem organizar os seus Campeonatos Territoriais em concordância com as orientações descritas no manual técnico para as Competições Nacionais.

7. Prémios

- 7.1. No Campeonato Nacional da 1ª Divisão serão atribuídas medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria.
- 7.2. Os critérios de desempate para as Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:
- 7.2.1. A equipa que obtiver pontuação superior em 2 aparelhos quando comparada com a outra equipa, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 7.2.2. A equipa com a pontuação final mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:



- 7.2.3. A equipa com a segunda pontuação final mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 7.2.4. A equipa com a pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 7.2.5. A equipa com a segunda pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 7.2.6. A equipa com a pontuação E total mais alta nos três aparelhos obtém a classificação mais alta.

8. Músicas e Cartas de Competição

A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico das músicas de acompanhamento das diversas especialidades assim como para as cartas de competição da especialidade de Solo. A FGP reserva-se ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos.

9. Números no Equipamento de Competição

De acordo com as regras do CoP EG, os números nos Equipamentos de Competição (vestuário) são obrigatórios para todas as equipas, escalões e categorias.

10. Omissões

Situações omissas ou não previstas no presente documento, cabe à Direção Técnica Nacional auxiliada pela Comissão Técnica da disciplina, avaliar as mesmas caso a caso e propor à Direção da FGP as ações a tomar.



11. Introdução Divisão Base

- 11.1. A Divisão Base de TeamGym resulta das adaptações feitas ao CoP EG. Na Divisão Base de TeamGym as equipas são compostas por: 6 a 12 ginastas (sem suplentes).
- 11.2. Existem 3 tipos de categorias:
 - 11.2.1. Categoria masculina – equipa composta por elementos do género masculino;
 - 11.2.2. Categoria feminina – equipa composta por elementos do género feminino;
 - 11.2.3. Categoria mista – a equipa deve ser constituída por ginastas de ambos os géneros em qualquer percentagem, desde que respeitem a percentagem de 50% nas especialidades de Tumbling e Mini-trampolim (exceção no escalão iniciado – (ver ponto 23 Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).
- 11.3. Os ginastas de uma categoria/equipa não poderão integrar outra categoria/equipa na mesma competição.
- 11.4. Os ginastas que integram equipas na Divisão Base não poderão integrar equipas na 1ª Divisão.
- 11.5. A divisão Base de TeamGym divide-se em três especialidades, com exercícios em:
 - 11.5.1. Solo – 1 Esquema realizado por 6 a 12 ginastas;
 - 11.5.2. Tumbling – 3 Séries realizadas por 6 ginastas por passagem;
 - 11.5.3. Mini-trampolim / Mesa – 3 Saltos realizados por 6 ginastas por passagem.
- 11.6. Quer na especialidade de Tumbling quer na especialidade de Mini-trampolim, é permitida a presença de um treinador extra presente no início da zona de corrida, para os Escalões Infantil, Iniciado e Juvenil. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais e/ou verbais, por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juízes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.



12. Escalões/Categorias

12.1. As idades dispostas neste Manual correspondentes a cada escalão e categoria, estão em concordância com o Regulamento Geral e de Competições.

Escalão	Idade	Data de Nascimento	Obs.
Infantil	8 – 11 anos	2018 – 2015	Código de Pontuação <i>European Gymnastics</i> 2025 -2028 (CoP EG) + exceções
Iniciado	10 – 13 anos	2016 – 2013	
Juvenil	12 – 15 anos	2014 – 2011	
Júnior	14 – 17 anos	2012 – 2009	
Sénior	≥ 16 anos	≤ 2010	

12.2. Ginastas pertencentes ao escalão Infantil poderão participar no escalão Iniciado sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso aos escalões Juvenil, Júnior e Sénior.

12.3. Ginastas pertencentes ao escalão Iniciado poderão participar no escalão Juvenil sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso aos escalões Júnior e Sénior.

12.4. Ginastas pertencentes ao escalão Juvenil poderão participar no escalão Júnior sem limite de número, estando-lhes vedado o acesso ao escalão Sénior.

12.5. Ginastas pertencentes ao escalão Júnior poderão participar no escalão Sénior sem limite de número.

12.6. Após a inscrição no respetivo Campeonato Territorial, fica definida a participação das equipas no Campeonato Nacional da 1ª Divisão ou Campeonato Nacional da Divisão Base. As equipas devem ser mantidas até ao Campeonato Nacional da 1ª Divisão e Campeonato Nacional da Divisão Base, podendo alterar a sua constituição até um máximo de 4 (quatro) ginastas (no total) diferentes da equipa original (subtrair, adicionar ou substituir, não ultrapassando o número de ginastas diferentes, 4, e respeitando o número permitido de ginastas por equipa entre 6 e 12).



13. Programas Técnicos

- 13.1. Solo: As Equipas podem ser constituídas entre 6 e 12 ginastas e devem executar um esquema coreográfico de acordo com o CoP EG + exceções a este (ver ponto 12. Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).
- 13.2. Tumbling: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG + exceções a este (ver ponto 12. Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).
- 13.3. Mini-trampolim/Mesa: Cada equipa participa com 6 ginastas por passagem de acordo com o CoP EG + exceções a este (ver ponto 12. Tabelas de resumo com requisitos para as Competições da Divisão Base).

14. Equipamentos

- 14.1. Todas as competições da Divisão Base organizadas pela FGP terão uma configuração idêntica à 1ª Divisão, apresentando apenas algumas exceções. Assim sendo, o conjunto mínimo de aparelhos necessário será o seguinte:
 - 14.1.1. Solo – Rolos de praticável formando uma área de competição de 16m x 14m;
 - 14.1.2. Tumbling - pista insuflável (15m) + Plataforma de corrida e respetiva área de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (Happy Landing) marcado com a Landing Zone (1,5m x 3,0m) de acordo com o CoP EG;
 - 14.1.3. Mini-trampolim – 1 Mini-trampolim de TeamGym + 1 rolo de corrida e uma mesa de saltos ajustável entre 1,20m e 1,65m para infantis e iniciados; entre 1,30m e 1,65m para juvenis e juniores; e entre 1,40m e 1,65m para seniores, com área de colchões de receção. A área de receção deverá ser unida por uma tela de receção, sendo a mesma uniforme e nivelada. Deve ser disponibilizado um colchão extra (*Happy Landing*) marcado com a *Landing Zone* (1,5m x 3,0m) de acordo com o CoP EG.

15. Campeonato Nacional de Infantis

- 15.1. Escalão Etário: Infantil.
- 15.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.



- 15.3. Programa de competição: De acordo com o Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym – 2023 Manual for LOCs.
- 15.4. No Campeonato Nacional de Infantis será apurado e atribuído o título à equipa Nacional do escalão Infantil de TeamGym.
- 15.5. Sistema de apuramento: Participação obrigatória no Campeonato Territorial. As equipas infantis dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no Campeonato Territorial e ter Nota Final diferente de zero (0) em todas as especialidades.

16. Campeonato Nacional da Divisão Base

- 16.1. Escalões Etários: Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior.
- 16.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.
- 16.3. Programa de competição: De acordo com o Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym – 2023 Manual for LOCs.
- 16.4. No Campeonato Nacional da Divisão Base de TeamGym serão apurados e atribuídos os títulos às equipas Campeãs Nacionais da Divisão Base de TeamGym em cada um dos escalões e categorias.
- 16.5. Inscrição: As equipas inscritas na Divisão Base não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da 1ª Divisão tal como as equipas inscritas na 1ª Divisão não poderão frequentar o Campeonato Territorial / Nacional da Divisão Base.
- 16.6. Sistema de apuramento: Participação obrigatória no Campeonato Territorial. As equipas dos Clubes filiados na Associação Territorial organizadora devem participar no Campeonato Territorial e atingir a Nota Final mínima para cada especialidade, bem como a Nota Final All-Around, de acordo com a tabela:



Nota de Apuramento por escalão e categoria		
Categoria	Nota mínima por especialidade	Nota final AA
Iniciados		
Masc/Fem/Mx	9.000*	29.000*
Juvenis		
Masc/Fem/Mx	9.500*	30.500*
Juniors		
Masc/Fem/Mx	10.000	32.000

Seniores		
Fem	10.000	32.000
Mx	11.000	35.000
Masc	12.000	38.000

*Após os Campeonatos Territoriais, caso se verifique a necessidade, os seguintes valores serão substituídos pelos valores da época 24-25.

- 16.6.1. Representatividade: Independentemente de não atingirem os mínimos de apuramento, todas as equipas medalhadas (três primeiros classificados / pódio), estão automaticamente apurados para o Campeonato Nacional da Divisão Base.
- 16.6.2. Os apuramentos só serão validos sempre que a nota nos aparelhos seja diferente de zero (0) em todas as especialidades.
- 16.6.3. A inscrição no Campeonato Territorial define a participação das equipas na Divisão Base tal como explanado no ponto 12.6 deste Manual técnico.

Nota: Todas as Associações Territoriais devem organizar os seus Campeonatos Territoriais em concordância com as orientações descritas no manual técnico para as Competições Nacionais.



17. Prémios

- 17.1. No Campeonato Nacional de Infantis e no Campeonato Nacional da Divisão Base serão atribuídas medalhas aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria.
- 17.2. Critérios de desempate nas Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:
- 17.2.1. A equipa que obtiver pontuação superior em 2 aparelhos quando comparada com a outra equipa, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 17.2.2. A equipa com a pontuação final mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 17.2.3. A equipa com a segunda pontuação final mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 17.2.4. A equipa com a pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 17.2.5. A equipa com a segunda pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 17.2.6. A equipa com a pontuação E total mais alta nos três aparelhos obtém a classificação mais alta.

18. Músicas e Cartas de Competição

A FGP definirá para cada uma das competições os prazos limite de envio eletrónico das músicas de acompanhamento das diversas especialidades assim como para as cartas de competição da especialidade de Solo. A FGP reserva-se ao direito de não admitir em competição as equipas que não cumpram os prazos definidos.

19. Números nos Equipamentos Individuais dos Ginastas

Nas competições da Divisão Base sancionadas pela FGP, não se aplica a regra constante no CoP EG, respeitante aos números nos Equipamentos de Competição dos ginastas.



20. Transparências nos equipamentos de competição

Não se aplicará qualquer penalização às equipas que competem nas competições sancionadas pela Federação de Ginástica de Portugal, no que respeita à regra apresentada no ponto 3.2.1 do CoP EG e que dita a não existência de quaisquer transparências nas roupas de competição.

21. Escalão Infantil

21.1. No escalão Infantil não existem categorias. As equipas Infantis podem ser constituídas por ginastas de ambos os géneros sem ter em consideração qualquer percentagem M/F.

21.2. No escalão Infantil é permitida a utilização de música com letra apenas na especialidade de Solo (desde que não contenha linguagem inapropriada nem carácter sexual, violento ou ofensivo).

22. Omissões

22.1. Todas as questões omissas ou não previstas no CoP EG, bem como neste Manual, relativamente a competições da Divisão Base de TeamGym, deverão ser previamente apresentadas ao Diretor Técnico Nacional que definirá em conjunto com a Comissão Técnica da disciplina e Direção da FGP quais os critérios a utilizar para as mesmas, nas competições sancionadas pela FGP.

22.2. Quando em competição e caso as mesmas não tenham sido alvo de análise preliminar caberá ao diretor da competição em acordo com o responsável pelos juizes na competição, decidir sobre as mesmas, aplicando-se essa regra definida in loco a todas as equipas em competição.

23. Tabelas de resumo com os requisitos para as competições da Divisão

Base

As notas finais das especialidades de Solo, Tumbling e Mini-trampolim são obtidas tendo em conta a utilização dos critérios e requisitos descritos no CoP EG para a disciplina de TeamGym, mais as exceções apresentadas em baixo nas tabelas de resumo, para as competições da Divisão Base de TeamGym sancionadas pela FGP.



Solo			
Escalão	Infantil	Iniciado	Juv/Jun/Sen
Equipamento Desportivo	Rolos de praticável formando uma área de competição de 16m x 14m.		
Ginastas por equipa	6 a 12 ginastas (equipas mistas: não necessitam de 50% de ginastas do mesmo género)		
Tempo total do esquema	1'15" - 2'45" Esquema coreográfico com acompanhamento musical (CoP EG)		2'15" - 2'45"
Número mín. de formações	6	7	8
Dificuldade e Composição com as seguintes exceções ao CoP EG	Elementos de dificuldade a realizar (6 elementos diferentes)	Elementos de dificuldade a realizar (7 elementos diferentes)	CoP EG
	1 ou 2 Balance Element(s)*	1 ou 2 Balance Element(s)*	
	+	+	
	1 ou 2 Jumps/Hops/Leaps**	1 ou 2 Jumps/Hops/Leaps**	
+	+		
1 ou 2 Acrobatic Element(s)***	1 ou 2 Acrobatic Element(s)***		
+	+		
1 Flexibility Element	1 Flexibility Element		
+	+		
1 Group Element	1 Group Element		
	Não é obrigatório HB1001	Não é obrigatório HB1001	
	Não requer realização de Sequência Rítmica (RS)	Não requer Distribuição de Dificuldade (DD)	
	Não requer Distribuição de Dificuldade (DD)		

*Se a equipa optar por realizar 2 *Balances*, os elementos escolhidos devem ser de diferentes linhas. (CoP EG)

**Se a equipa optar por realizar 2 *Jumps*, pelo menos um deles deve ser um *Leap*. Se a equipa optar por realizar 2 *Leaps*, os elementos escolhidos devem ser de diferentes linhas. (CoP EG)

***Se a equipa optar por realizar 2 *Acrobatics*, os elementos escolhidos devem ser de diferentes grupos (*forward, backward, sideways*)



Tumble					
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
Equipamento Desportivo	Air track + Plataforma de corrida + Zona de receção + Happy landing				
Ginastas por passagem	6 ginastas por passagem				
Tempo total máx.	2'45" Apresentação feita com acompanhamento musical (CoP EG)				
Requisitos das passagens	3 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) Salto de Mãos H* + 2 Passagens livres	3 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 2 passagens de equipa (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente e outra apenas com saltos atrás)	3 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 2 Passagens livres (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente e outra apenas com saltos atrás)	3 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 2 Passagens livres (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem somente com saltos à frente e outra apenas com saltos atrás)	CoP EG Juniors Requirement
Número de Elementos	Séries compostas por 2 elementos mínimo		2 Séries compostas por 2 elementos mínimo	1 Série compostas por 2 elementos mínimo	
Outras exceções ao CoP EG	No Twisting requirement			Twisting requirement**	

*Exceção ao número de elementos por série: Composta por apenas um elemento H (Salto de Mãos com receção a dois pés) - Série obrigatória

** Pelo menos 2 ginastas têm de realizar um salto com rotação; no eixo longitudinal; igual ou superior a 360° / Saltos à frente com rotações, no eixo longitudinal, igual ou superior a 180° cumpre o requisito de rotações.



Trampet					
Escalão	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
Equipamento Desportivo	Mini-trampolim de TeamGym Plataforma de saltos de TeamGym (Mesa de Saltos) Zona de receção uniforme Colchão Happy Landing Rolo de corrida				
Ginastas por passagem	6 ginastas por passagem				
Tempo total máx.	2'45" Apresentação feita com acompanhamento musical (CoP EG)				
Requisitos das passagens	3 Passagens: 1 Passagem de Equipa (Team Round) + 2 Passagens livres (As equipas têm de realizar pelo menos uma passagem com a mesa de saltos e outra sem)				CoP EG (Junior Requirement)
Altura da Mesa de saltos	1.20m - 1.65m		1.30m - 1.65m		
Outras Exceções ao CoP EG	No Twisting requirement No Double Saltos requirement			Twisting requirement* No double Saltos Requirement	

*Pelo menos 2 ginastas têm de realizar um salto com rotações, no eixo longitudinal, de 360° ou mais / Saltos múltiplos com rotações, no eixo longitudinal, de 180° ou mais cumpre o requisito de rotações. Rotações na mesa de saltos só são consideradas no 2º voo.

Elementos adicionais à Tabela de Dificuldade de Mini-trampolim (exceções CoP EG):

Carpa de pernas afastadas;

Salto Vertical com ½ Pirueta.

Nota: As equipas poderão realizar os saltos acima referidos aos quais será atribuído o valor 0,05 de dificuldade (DV = 0,05).



24. Open Nacional de TeamGym

- 24.1. Escalões Etários: Infantil, Iniciado, Juvenil, Júnior e Sénior. (De acordo com o Ponto 3 e 12 do Manual técnico).
- 24.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.
- 24.3. Programa de competição: De acordo com o Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym – 2023 Manual for LOCs.
- 24.4. Equipamento: Esta competição organizada pela FGP terá uma configuração idêntica à Divisão Base (Ponto 14 do Manual técnico).
- 24.5. Regulamento: As equipas irão competir na sua categoria/escalão de acordo com o regulamento. Escalão Júnior e Sénior – CoP EG; Escalão Infantil, Iniciado e Juvenil – Código Adaptado.
- 24.6. No Open Nacional de TeamGym serão apurados e atribuídos os títulos às de campeão do Open às equipas de TeamGym em cada um dos escalões e categorias.
- 24.7. No Open Nacional de TeamGym serão atribuídos prémios aos elementos integrantes das três primeiras equipas em cada escalão/categoria.
- 24.8. Critérios de desempate nas Competições Sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:
 - 24.8.1. A equipa que obtiver pontuação superior em 2 aparelhos quando comparada com a outra equipa, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
 - 24.8.2. A equipa com a pontuação final mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
 - 24.8.3. A equipa com a segunda pontuação final mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
 - 24.8.4. A equipa com a pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
 - 24.8.5. A equipa com a segunda pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:



24.8.6. A equipa com a pontuação E total mais alta nos três aparelhos obtém a classificação mais alta.

25. Taça de Portugal

- 25.1. Escalões Etários: Júnior e Sénior (De acordo com Ponto 3 do Manual técnico).
- 25.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.
- 25.3. Programa de competição: De acordo com o Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym – 2023 Manual for LOCs.
- 25.4. Equipamento: Esta competição organizada pela FGP terá uma configuração idêntica à Divisão Base (Ponto 14 do Manual técnico).
- 25.5. Regulamento: A Taça de Portugal é uma competição por Conjuntos. Cada Conjunto é constituído apenas por 2 equipas do mesmo clube, com a obrigação de pertencerem a diferentes escalões e/ou categorias, isto é, se forem do mesmo escalão, devem ser de categorias diferentes, mas se forem de escalões diferentes podem ser da mesma categoria. (ex. EDL_SEN_F + EDL_JUN_F) As equipas irão competir na sua categoria/escalão de acordo com o regulamento do CoP EG. Não existe de limite de participação por clube.
- 25.6. Nesta competição será atribuído título de vencedor da Taça de Portugal de TeamGym ao Conjunto que obtiver o maior pontuação na competição de acordo com o seguinte sistema de pontuação:
 - 1º Classificado escalão/categoria: 15 pontos;
 - 2º Classificado escalão/categoria: 12 pontos;
 - 3º Classificado escalão/categoria: 10 pontos;
 - 4º Classificado escalão/categoria: 8 pontos;
 - 5º Classificado escalão/categoria: 7 pontos;
 - 6º Classificado escalão/categoria: 6 pontos;
 - 7º Classificado escalão/categoria: 5 pontos;
 - 8º Classificado escalão/categoria: 4 pontos.



Ex. EDL_SEN_F 2º Classificado + EDL_JUN_F 1º Classificado – 12 + 15 = 27 pts

- 25.7. Na Taça de Portugal serão atribuídos prémios aos elementos integrantes dos três primeiros Conjuntos. Será atribuída ainda uma Taça ao Conjunto que se classifique em 1º lugar.
- 25.8. Os critérios de desempate para a Competição da Taça de Portugal sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:
- 25.8.1. O conjunto que obtiver pontuação E superior em mais aparelhos quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta (4 em 6). Em caso de nova igualdade:
- 25.8.2. O conjunto que obtiver pontuação superior na nota de execução final (somas das 3 especialidades das duas equipas) quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 25.8.3. O conjunto com a equipa com a pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 25.8.4. O conjunto que obtiver pontuação C superior em mais aparelhos quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 25.8.5. O conjunto que obtiver pontuação superior na nota de composição final (somas das 3 especialidades) quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta.

26. Taça de Portugal Jovem

- 26.1. Escalões Etários: Infantil, Iniciado, & Juvenil (De acordo com o Ponto 12 do Manual técnico).
- 26.2. Participação: Ginastas filiados na FGP.
- 26.3. Programa de competição: De acordo com o Appendix A – Typical Running Orders disposto no TeamGym – 2023 Manual for LOCs.
- 26.4. Equipamento: Esta competição organizada pela FGP terá uma configuração idêntica à Divisão Base (Ponto 14 do Manual técnico).



- 26.5. Regulamento: A Taça de Portugal é uma competição por Conjuntos. Cada Conjunto é constituído apenas por 2 equipas do mesmo clube, com a obrigação de pertencerem a diferentes escalões e/ou categorias, isto é, se forem do mesmo escalão, devem ser de categorias diferentes, mas se forem de escalões diferentes podem ser da mesma categoria. (ex. EDL_INI_F + EDL_JUV_F). As equipas irão competir na sua categoria/escalão de acordo com o Manual Técnico para a Divisão Base. Não existe de limite de participação por clube.
- 26.6. Nesta competição será atribuído título de vencedor da Taça de Jovem de TeamGym ao Conjunto que obtiver o maior pontuação na competição de acordo com o seguinte sistema de pontuação:
- 1º Classificado escalão/categoria: 15 pontos;
 - 2º Classificado escalão/categoria: 12 pontos;
 - 3º Classificado escalão/categoria: 10 pontos;
 - 4º Classificado escalão/categoria: 8 pontos;
 - 5º Classificado escalão/categoria: 7 pontos;
 - 6º Classificado escalão/categoria: 6 pontos;
 - 7º Classificado escalão/categoria: 5 pontos;
 - 8º Classificado escalão/categoria: 4 pontos.

Ex. EDL_INI_F 2º Classificado + EDL_JUV_F 1º Classificado – 12 + 15 = 27 pts

- 26.5. Na Taça de Portugal serão atribuídos prémios aos elementos integrantes dos três primeiros conjuntos. Será ainda atribuída uma Taça ao Conjunto que se classifique em 1º lugar.
- 26.6. Os critérios de desempate para a Competição da Taça de Portugal sancionadas pela FGP – Serão efetuados de acordo com os seguintes pressupostos:
- 26.6.1. O conjunto que obtiver pontuação E superior em mais aparelhos quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta (4 em 6). Em caso de nova igualdade:



- 26.6.2. O conjunto que obtiver pontuação superior na nota de execução final (somas das 3 especialidades das duas equipas) quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 26.6.3. O conjunto com a equipa com a pontuação E mais alta em qualquer um dos aparelhos obtém a classificação mais alta. Em caso de empate:
- 26.6.4. O conjunto que obtiver pontuação C superior em mais aparelhos quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta. Em caso de nova igualdade:
- 26.6.5. O conjunto que obtiver pontuação superior na nota de composição final (somas das 3 especialidades) quando comparada com o outro conjunto, obtém a classificação mais alta.

27. Documentação

- 27.1. Todos os documentos estão disponíveis para consulta e download em:
- 27.2. <https://www.ginastica.org/> (Site da Federação de Ginástica de Portugal)
- 27.3. <https://www.europeangymnastics.com/> (Site da European Gymnastics)
- 27.4. TeamGym – Code of Points 2025-2028
- 27.5. TeamGym – 2023 Manual for LOCs
- 27.6. TeamGym – 2023 Directives for Equipment
- 27.7. 2025 Technical Regulations