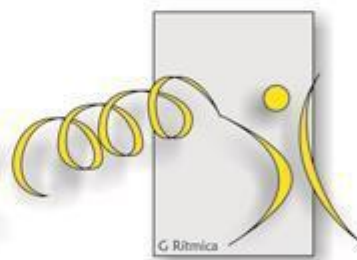




MANUAIS TÉCNICOS

2023-2024



Índice

Pg		
3	Secção 1	Disposições comuns
3	1	Considerações gerais
3	2	Acesso ao Campeonato Nacional
3	3	Cerimónias Protocolares
4	4	Estandartes
4	5	Empates
4	6	Emblemas
4	7	Protestos
5	8	Horários das competições
5	9	Filiações
5	10	Participação em eventos
6	11	Inscrições em competições e eventos
6	12	Acreditações
7	13	Parcerias entre Clubes
7	14	Acesso a Elites e manutenção na categoria
7	15	Rankings
8	16	Acesso ao Campeonato Nacional
9	17	Casos omissos
10	Secção 2	Ginástica Artística Feminina (GAF)
26	Secção 3	Ginástica Artística Masculina (GAM)
38	Secção 4	Ginástica Rítmica (GR)
54	Secção 5	Ginástica de Trampolins (TRA)
74	Secção 6	Ginástica Aeróbica (AER)
87	Secção 7	Ginástica para Todos (GpT)
92	Secção 8	TeamGym (TG)
106	Secção 9	Ginástica Acrobática (ACRO)

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Considerações Gerais

- 1.1. Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos nacionais e internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se e atualizar-se face à realidade nacional e internacional.
- 1.2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem que se perca a especificidade de cada uma.
- 1.3. Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas muito condicionado por questões financeiras e orçamentais.

2 Acesso ao Campeonato Nacional

Para poderem aceder ao respetivo Campeonato Nacional todos os ginastas/unidades de competição têm obrigatoriamente de participar no campeonato territorial respetivo independentemente do sistema de qualificação utilizado. Pela participação entende-se o registo do ginasta/unidade de competição no caderno de resultados, com notas diferentes de zero (ver ponto 19.2). Os casos não previstos serão analisados casuisticamente.

3 Cerimónias protocolares

- 3.1. 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 prévia e oficialmente informados e autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa/unidades de competição, no caso das equipas/grupos/pares/trios/conjuntos, etc.) implica 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 seguinte ginasta/equipa/etc. na classificação, caso exista.
- 3.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas terão que se apresentar em **fato de treino** (calças e casaco/sweater) do clube respetivo, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, participam todos os ginastas em lugar elegível para obtenção de prémio/medalha/troféu, tendo os mesmos de estar preparados para o desfile antes do momento estipulado no programa.
- 3.3. Para mais indicações veja-se o documento: «**Cerimónias Protocolares – procedimentos**».

4 Estandartes

Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles, **quando solicitado**.

5 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.

6 Emblemas

Os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do clube, com dimensões mínimas. É expressamente proibido, nas competições em que estão a representar o seu clube, que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional. 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.

7 Protestos

- 7.1. 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: 100,00€ para o primeiro, 250,00€ para o segundo e 500,00€ 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.
- 7.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores acreditados e referentes a ginastas do seu clube.
- 7.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, será aplicada uma multa de 250,00€ ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.
- 7.4. 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 pela Direção da prova (Diretor Executivo, Diretor Técnico) - alínea b) do nº 3 do art.º 36 do Regulamento Geral e de Competições -, que se poderão socorrer de juiz de comprovada experiência que

não tenha intervindo na nota em causa e que assim constituem o Júri Superior;

- b) A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada pelo painel de juizes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juizes 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, 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.

7.5. Aconselha-se a leitura da informação constante na nossa Circular nº 0124/2021, de 14 de junho.

8 Horários das Competições

- 8.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juizes e espetadores, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica, nenhuma competição deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- 8.2. Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.

9. Filiações

- 9.1. As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juizes 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 juizes 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.
- 9.2. 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 juizes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

10. Participação em Eventos

- 10.1. As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.
- 10.2. 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, juizes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes que participem

em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.

- 10.3. 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.

11. Inscrições em Competições e Eventos

- 11.1. 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.
- 11.2. 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.
- 11.3. Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, sem o qual a inscrição não será válida.
- 11.4. Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias corridos, 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 GPT deve ser consultado o mesmo Manual, bem como os regulamentos específicos de cada evento.
- 11.5. **São assim, três e cumulativamente, os requisitos para validar uma inscrição em prova:** registo na Gymbase, Ficha de Identificação de Agentes em Prova (Excel) e comprovativo de pagamento. Estes três requisitos têm que cumprir e ser efetuados dentro dos prazos estipulados.
- 11.6. Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática	Bernardo Tomás	bernardo.tomas@ginastica.org
Ginástica Aeróbica	Sara Luna	sara.luna@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 de Sousa	goncalo.sousa@ginastica.org

12. Acreditações

São efetuadas pelos delegados de cada clube/evento à prova, no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

13. 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/disciplina.

14. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

- 14.1. 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;
- 14.2. 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 e previamente definidas em cada disciplina;
- 14.3. O acesso à categoria de "elite" é **irrevogável**;
- 14.4. O acesso a elites processa-se 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;
- 14.5. 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;
- 14.6. 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;
- 14.7. A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 14.8. O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 14.9. 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.
- 14.10. 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.

15. "Rankings"

- 15.1. 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.

- 15.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 15.3. 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.
- 15.4. 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;
- 15.5. Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para "ranking" serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;
- 15.6. Os "rankings" serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do respetivo Ciclo Olímpico.
- 15.7. 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.

16. Acesso ao Campeonato Nacional

- 16.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 16.2. 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;
- 16.3. 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;
- 16.4. 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.
- 16.5. As quotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 16.6. 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;

16.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são:

- a) Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
- b) Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
- c) Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
- d) 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).

17. Casos omissos

Os casos omissos no presente documento serão analisados e resolvidos, de acordo com a Lei e normativos em vigor, pela Direção da FGP.



SECÇÃO 7 – Ginástica para Todos (GpT)

1. Planeamento anual 2023 - 2024

Competição	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
European Gym for Life Challenge 2024	+ 12 anos	Bodo (NOR)	Organização European Gymnastics
EUROGYM 2024	12 – 18 anos	Bodo (NOR)	Organização European Gymnastics
Golden Age Gym Festival 2024	+ 50 anos	Burgas (BUL)	Organização European Gymnastics

2. Escalões Etários | Categorias

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

3. Programas Técnicos

O Programa detalhado de cada evento da responsabilidade da FGP - Gym for Life Portugal, SéniorGym e PORTUGALGYM é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

4. Eventos Nacionais

4.1 Gym for Life Portugal

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.

4.1.1 Constituição: Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.1.2 Participação: Clubes Filiados

4.1.3 Programa do evento:

4.1.3.1 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

4.1.3.2 Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados

4.1.3.3 A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

4.1.3.3.1 Entretenimento

4.1.3.3.2 Impressão geral

4.1.3.3.3 Inovação, originalidade e variedade

4.1.3.3.4 Técnica (qualidade e segurança)

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

4.1.3.4.1 Ginástica com Aparelhos;

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

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

4.2 Menções / Quotas

Com a implementação de categorias são estabelecidas quotas para as menções atribuídas de acordo com o total de grupos inscritos na categoria:

- Menção Ouro: 15%
- Menção Prata e Bronze: restante ranking dividido a 50% para Prata e 50% para Bronze.

4.3 SeniorGym

O SeniorGym 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.

- 4.3.1 Escalões Etários: + 45 anos
- 4.3.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados
- 4.3.3 Programa do Evento:
- 4.3.4 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- 4.3.5 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- 4.3.6 O programa do SeniorGym pode incluir:
 - 4.3.6.1 Apresentações dos grupos dos participantes;
 - 4.3.6.2 Aulas abertas para todos os participantes;
 - 4.3.6.3 Workshops / Atividades para todos os participantes;
 - 4.3.6.4 Animação musical;
 - 4.3.6.5 Jogos Tradicionais;
 - 4.3.6.6 Feira da Saúde.

4.4 PORTUGALGYM

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.

- 4.4.1 Escalões Etários: Todos
- 4.4.2 Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP.
- 4.4.3 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos – 1 classe.
Máximo de 10 (dez) minutos – 2 ou mais classes
- 4.4.4 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- 4.4.5 Programa do Evento:
 - 4.4.5.1 Desfile de participantes
 - 4.4.5.2 Exibições de interior e de exterior
 - 4.4.5.3 Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”

4.5 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 2025* constitui-se como pré-requisito para a participação na *World Gym for Life Challenge 2025*.