



**Ginástica Aeróbica**  
**(Manual Técnico 2021 – 2022)**

## 1. Planeamento Anual 2021-2022

| Competição                         | Escalões e Categorias   | Programa  |
|------------------------------------|---|---|
| Taça de Portugal<br>1ª Divisão     | Iniciados<br>Juvenis<br>Juniore<br>Seniores<br>(IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS)                                     | CIP-FIG 2022/24                                     |
| Taça de Portugal<br>Base           | Iniciados<br>Juvenis<br>Juniore<br>Seniores<br>Esperanças<br>Absolutos<br>(IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS)          | Código Nacional Adaptado Base e Infantis<br>2022-24 |
| Campeonato Nacional 1ª<br>Divisão  | Iniciados<br>Juvenis<br>Juniore<br>Seniores<br>Juniore Elites<br>Seniore Elites<br>(IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS) | CIP FIG 2022/24                                     |
| Campeonato Nacional<br>Base        | Iniciados<br>Juvenis<br>Juniore<br>Seniores<br>Esperanças<br>Absolutos<br>(IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS)          | Código Nacional Adaptado Base e Infantis<br>2022/24 |
| Campeonato Nacional<br>de Infantis | Infantis  | Código Nacional Adaptado Base e Infantis<br>2022/24 |
| Evento Multidisciplinar            | Juniore Elites<br>Seniore Elites  | CIP FIG 2022/24                                     |

## 2. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CIP FIG em vigor (para a 1ª divisão) e com as respetivas adaptações

para a Base e Infantis descritas no Código Nacional Adaptado para a Divisão Base.

### 3. Categorias / Especialidades

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

1. Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
2. Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
3. Pares (PR), constituído por dois ginastas de género opcional – Divisão Base;
4. Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de género oposto – 1ª Divisão e Elites;
5. Trio (TR), constituído por três ginastas de género opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
6. Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
7. Aerodance (AD), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
8. Aerostep (AS), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes).

Para as competições nacionais, não é necessária a apresentação de justificação para a troca de um ginasta pelo ginasta suplente inscrito na categoria.

No que diz respeito à representação do país em provas internacionais, caso os ginastas que asseguraram o processo de apuramento tenham que ser substituídos, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá que ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional) (ver *Manual das Seleções*).

### 4. Constituição do Júri das competições

Nas provas de Ginástica Aeróbica o júri é constituído por:

- 1 Chefe de Painel
- 2 Juízes de dificuldade
- 4 Juízes de execução
- 4 Juízes de artística
- 2 Juízes de linha (opcional)
- 1 Juiz de tempo (opcional)

Em caso de manifesta impossibilidade de se constituir um painel completo, a constituição mínima do júri de pontuação das competições de Ginástica Aeróbica será:

- 1 Chefe de Painel
- 1 Juiz de dificuldade
- 3 Juiz de execução
- 3 Juiz de artística

### 5. Escalões

- 5.1 As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições (disponível para consulta no sítio oficial da FGP: <https://www.ginastica.org/documentacao>)
- 5.2 Os escalões nas categorias de AD e AS da Base são Esperanças (iniciados e juvenis) e Absolutos (juniores e seniores).
- 5.3 Nas categorias de Trio e Grupo da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um

escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo júnior).

## 6. Organização do quadro competitivo nacional

- 6.1 Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem manter ou subir de divisão, não podendo descer de divisão.
- 6.2 Na mesma época desportiva, um ginasta só poderá participar numa divisão, em todas as categorias em que se faça representar, à exceção de:
- Categorias Aerodance e Aerostep da 1ª Divisão, que poderão ter ginastas da Divisão Base na sua constituição.
  - Ginastas que participem na 1ª Divisão apenas nas categorias de Individual (Feminino ou Masculino) poderão participar na Divisão Base nas restantes categorias.
- 6.3 Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.
- 6.4 Caso um/a ginasta se apure para representação internacional em 4 categorias, caberá à Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional), com a aprovação da Direção da FGP, definir as 3 categorias em que ele/a poderá participar, tendo em conta o seu parecer técnico e aspetos estratégicos relativos à constituição da equipa nacional para a competição internacional em causa (ver Manual das Seleções).

## 7. Mínimos de ingresso às Categorias Elite Júnior e Elite Sénior

| Escalões/Categoria | Individual Feminino | Individual Masculino | Par Misto | Trio   | Grupo  |
|--------------------|---------------------|----------------------|-----------|--------|--------|
| Juniores Elite     | 18,000              | 18,000               | 17,500    | 17,500 | 17,000 |
| Seniores Elite     | 18,500              | 18,500               | 18,500    | 18,500 | 18,000 |

- 7.1 O estatuto de Elite é atribuído ao ginasta, independentemente da categoria em que obteve a nota de elite.
- 7.2 A obtenção do estatuto de Elite pressupõe o atingimento das notas mínimas indicadas no quadro acima, sendo apenas possível para ginastas que competem em 1ª Divisão ou que competem já como Elites (renovação do estatuto).
- 7.3 O acesso ao estatuto de Elite está condicionado às provas do calendário nacional e FIG ou eventos previamente autorizados pela FGP para esse efeito.
- 7.4 Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas com estatuto de Elite competirão nas categorias Júnior/Sénior Elite.
- 7.5 Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas não Elite ou por um misto de ginastas Elite/não Elite competirão em 1ª Divisão.
- 7.6 Um/a ginasta que obtenha nota para marcar Elite nas categorias Par Misto, Trio ou Grupo e compita também na categoria IF/IM, passará a integrar a competição de Elites também na categoria de Individual.
- 7.7 No ano da mudança de escalão para seniores, os juniores Elite mantêm o estatuto de Elite até à primeira prova, confirmando ou não o seu estatuto até ao final da época seguinte.

## 8. Programas Técnicos

- 8.1 Código Internacional de Pontuação FIG 2022-24 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Age Group), Júniores/Júniores Elite (Juniors) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS;
- 8.2 Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022/24 (versão 2021) – Infantis, Iniciados, Juvenis, Júniores, Seniores, Esperanças e Absolutos;

## 9. Competições

### 9.1 Taça de Portugal 1ª Divisão

- 9.1.1 Prova elegível para acesso às Categorias Elite;
- 9.1.2 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Júniores, Júniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Júniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Júniores e Seniores, respetivamente)
- 9.1.3 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR/ AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.3 deste documento);
- 9.1.4 Participação:
- 9.1.4.1 Open (competição por categoria/escalão): Ginastas filiados na FGP
- 9.1.4.2 Competição por equipas:
- 9.1.4.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;
- 9.1.4.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
- 9.1.4.2.3 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
- 9.1.4.2.4 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
- 9.1.4.2.5 Classificação:  
Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. O escalão de Júniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Júniores e Seniores, respetivamente. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

| Ranking        | Pontos  |
|----------------|---------|
| 1º Lugar       | 10 pts  |
| 2º Lugar       | 9 pts   |
| 3º Lugar       | 8 pts   |
| 4º Lugar       | 7 pts   |
| ...            | ... pts |
| 10º Lugar ou + | 1 pt    |

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação bónus nas categorias/escalões em que existam mais de 5 ginastas em competição. Esta bonificação será aplicada aos 3 primeiros lugares do ranking.

| Bónus        |       |
|--------------|-------|
| + de 5 comp. | 2 pts |
| 5 ou – comp. | 0 pts |

A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

9.1.4.2.6 Desempate por equipas:

- Maior número de primeiros lugares no Ranking;
- Maior número de segundos lugares no Ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

9.1.4.2.7 Programa Técnico: CIP FIG 2022/24

9.1.5 Prémios:

9.1.5.1 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação por equipas;

9.1.5.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares da competição por equipas;

9.1.5.3 Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões.

**9.2 Taça de Portugal Base**

9.2.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Esperanças e Absolutos

9.2.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AS / AD (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.3 deste documento);

9.2.3 Participação:

9.2.3.1 Open (competição por categoria e escalão): Ginastas filiados na FGP

9.2.3.2 Competição por equipas

9.2.3.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

9.2.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;

9.2.3.2.3 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;

9.2.3.2.4 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

9.2.3.2.5 Classificação:

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

| Ranking  | Pontos  |
|----------|---------|
| 1º Lugar | 10 pts  |
| 2º Lugar | 9 pts   |
| 3º Lugar | 8 pts   |
| 4º Lugar | 7 pts   |
| ...      | ... pts |

|                |      |
|----------------|------|
| 10º Lugar ou + | 1 pt |
|----------------|------|

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação bónus nas categorias/escalões em que existam mais de 5 ginastas em competição. Esta bonificação será aplicada aos 3 primeiros lugares do ranking.

| Bónus        |       |
|--------------|-------|
| + de 5 comp. | 2 pts |
| 5 ou – comp. | 0 pts |

A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

#### 9.2.3.2.6 Desempate por equipas:

- Maior número de primeiros lugares no ranking;
- Maior número de segundos lugares no ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

#### 9.2.3.3 Programa Técnico:

- Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24

#### 9.2.4 Prémios:

9.2.4.1 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação geral;

9.2.4.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

9.2.4.3 Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias e escalões

### 9.3 Campeonato Nacional de Infantis

9.3.1 Categorias (5): IF/IM/PM/TR/GR (Cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.3 deste documento);

9.3.2 Participação:

9.3.2.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

9.3.2.2 Competição II – Por equipas: Equipas compostas por ginastas que participem na competição I:

9.3.2.2.1 Constituição da equipa: 1 rotina de 3 categorias diferentes

9.3.2.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;

9.3.2.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

9.3.2.2.4 Classificação: soma das 3 notas.

9.3.2.2.5 Critérios de Desempate:

- Soma das 3 notas de Execução
- Soma das 3 notas de Artística
- Se o desempate se mantiver, este não será desfeito

9.3.3 Programa Técnico: Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24

**9.3.4 Prémios:**

- 9.3.4.1 Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias (são atribuídos os títulos de campeões nacionais).
- 9.3.4.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II);
- 9.3.4.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares;

**9.4 Campeonato Nacional 1ª Divisão e Elites**

- 9.4.1 Prova elegível para acesso às Categorias Elite;
- 9.4.2 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;
- 9.4.3 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.3 deste documento);
- 9.4.4 Participação:
  - 9.4.4.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);
  - 9.4.4.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente):
    - 9.4.4.2.1 Constituição da equipa: 1 rotina de 4 categorias diferentes
    - 9.4.4.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;
    - 9.4.4.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
    - 9.4.4.2.4 Classificação: Soma das quatro notas.
    - 9.4.4.2.5 Critérios de Desempate:
      - Soma das 4 notas de Execução
      - Soma das 4 notas de Artística
      - Se o desempate se mantiver, este não será desfeito
- 9.4.5 Programa Técnico: CIP FIG 2022/24
- 9.4.6 Prémios:
  - 9.4.6.1 Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias (são atribuídos os títulos de campeões nacionais).
  - 9.4.6.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão;
  - 9.4.6.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;
  - 9.4.6.4 Diploma de mérito aos clubes que tiverem participação em todos os escalões.

**9.5 Campeonato Nacional Base**

- 9.5.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;
- 9.5.2 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR/AD/AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.3 deste documento);
- 9.5.3 Participação:



9.5.3.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);

9.5.3.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I:

9.5.3.2.1 Constituição das equipas: 1 rotina de 4 categorias diferentes

9.5.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;

9.5.3.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

9.5.3.2.4 Classificação: Soma das quatro notas.

9.5.3.2.5 Critérios de Desempate:

- Soma das 4 notas de Execução
- Soma das 4 notas de Artística
- Se o desempate se mantiver, este não será desfeito

9.5.3.3 Programa Técnico: Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022/24;

9.5.3.4 Prémios:

9.5.3.4.1 Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;

9.5.3.4.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão;

9.5.3.4.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;

9.5.3.4.4 Diploma de mérito aos clubes que tiverem participação em todos os escalões.

## 9.6 **Evento Multidisciplinar**

9.6.3 Escalões Etários: Júniores Elite e Seniores Elite;

9.6.4 Categorias (5): IF / IM / PM / TR / GR;

9.6.5 Participação:

9.6.5.2 3 Melhores rotinas de cada categoria nos escalões júnior Elite e sénior Elite do Campeonato Nacional 1ª Divisão de Elites.

9.6.5.3 Júniores e Seniores competem entre si, por categoria, de acordo com o CIP 2022/2024 (escalão sénior)

9.6.6 As rotinas que se classificarem em 4º e 5º em cada categoria e escalão, ficam de reserva, para o caso de haver alguma desistência (para tal, deverão ser inscritos no evento, indicando que são a reserva, sendo o pagamento feito apenas se a participação for efetiva);

9.6.7 Critérios de Desempate:

- Melhor nota de Execução;
- Melhor nota de Artística
- Melhor nota de Dificuldade;
- Se o empate se mantiver, este não será desfeito

9.6.8 Programa Técnico: CIP FIG 2022/24; escalão sénior.

- 9.6.9 Prémios: Prize Money para os três primeiros classificados por categoria (assumindo um número mínimo de 4 competidores por categoria)

Como nota final, o presente documento entrará em vigor na presente época desportiva e todos os casos omissos ou em aparente contradição com outros regulamentos serão analisados e decididos pela Direção da FGP.

## 10. Anexos

- Anexo 1 – Código Internacional de Pontuação FIG 2022-24;
- Anexo 2 – Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022-24;
- Anexo 3 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova 2022

Nota: Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do link

<https://www.ginastica.org/documentacao>