



**REGULAMENTO  
ESPECÍFICO  
DE ATIVIDADES RÍTMICAS  
EXPRESSIVAS-DANÇA  
2025-2026**

## ÍNDICE

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO</b>                                                                         | <b>2</b>  |
| <b>2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO</b>                                                           | <b>4</b>  |
| <b>3. PROGRAMA TÉCNICO</b>                                                                   | <b>9</b>  |
| <b>4. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONTUAÇÃO E AJUIZAMENTO</b>                                     | <b>10</b> |
| 4.1. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO                                                                  | 10        |
| 4.2. SISTEMA E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO                                                        | 14        |
| 4.3. AJUIZAMENTO                                                                             | 18        |
| 4.4. DEDUÇÕES                                                                                | 21        |
| <b>5. RESTRIÇÕES E EQUIPAMENTOS DE PROVA</b>                                                 | <b>23</b> |
| <b>6. DE ESCOLA ATIVA - PROJETO “DANÇA +” – PROPOSTA DE ABORDAGEM DA MODALIDADE</b>          | <b>24</b> |
| <b>7. CASOS OMISSOS</b>                                                                      | <b>29</b> |
| <b>ANEXOS:</b>                                                                               | <b>30</b> |
| TABELA DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MENSURÁVEIS SEGUNDO NÍVEIS E FICHA DE REGISTO DE PONTUAÇÕES |           |
| FOLHA DE REGISTO/VERIFICAÇÃO DE FORMAÇÕES POR COREOGRAFIA                                    |           |
| TABELA DE PENALIZAÇÕES/DEDUÇÕES –JUIZ ÁRBITRO                                                |           |
| FICHA DE INSCRIÇÃO ENCONTROS/COMPETIÇÕES DE ARE DANÇA                                        |           |
|                                                                                              |           |

## 1. INTRODUÇÃO

A Dança define-se através de conhecimentos, valores, atitudes, linguagem corporal, gestual e perspectiva de movimentos formais e informais. A sua forma universal de interpretação faz com que o movimento seja uma liberdade de expressão e motivação, única, independente de qualquer cultura, crença religiosa, limitação física e/ou psicológica.

É nas Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE) - Dança do Desporto Escolar que a arte de Dançar encontra o meio privilegiado para se manifestar enquanto modalidade escolar. A partilha de informação e troca de experiências foi sempre um lema importante para um bom funcionamento das Atividades Rítmicas e Expressivas ARE/DANÇA, tal como a colaboração com todos os agentes diretos ou indiretos.

Todas as propostas e partilha de informação para o bom funcionamento das ARE/DANÇA são importantes e gratificantes para a melhoria da modalidade. Neste sentido pretendemos, também, aumentar a integração e interação de alunos com necessidades educativas especiais.

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de ARE/DANÇA realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) 25-26, no Regulamento de Provas e Competições (RPCDE) 25-26, nas Normas para a Organização de Provas Regionais e Nacionais e nas regras oficiais em vigor, com base nos pressupostos estabelecidos para um regime transitório que se estabelecerá numa prorrogação e adaptação do Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE). Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase Local, Regional e Nacional (quando existir) a elaborar pela entidade organizadora.

Sendo a Dança uma arte e cultura abrangente de todos e em constante mutação (em termos de movimento), o/s grupo/s poderão apresentar um ou vários estilos de dança desde a clássica às urbanas, sociais, aos movimentos gímnicos integrados e outras vertentes de atualização constante cultural, dando ênfase à originalidade, criatividade e qualidade de movimento de cada grupo.

Da observação dos diferentes grupos-equipa (GE) inseridos nas ARE/DANÇA, ao longo dos últimos anos letivos, podemos constatar uma melhoria substancial na apresentação das suas coreografias.

Pretendemos, com este documento, estabelecer um conjunto de recomendações que permitam, por um lado, controlar qualitativamente o trabalho e, por outro, trabalhar no favorecimento da formação e evolução dos alunos neste tipo de atividades, fornecendo alguns instrumentos que reduzam o grau de subjetividade, visando sempre, e cada vez mais, a qualidade. Pretende-se fomentar e orientar mais ações de formação de âmbito local/regional e nacional para professores e alunos quer ao nível do regulamento específico da modalidade, quer no âmbito do ensino da dança.

Os GE e as Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE) são a base fundamental do funcionamento das ARE/DANÇA para fomentar e incentivar a formação específica de alunos juízes e professores.

Os critérios de avaliação referenciados neste regulamento pretendem servir de orientação a todos os professores e alunos dos GE desta modalidade. Ao mesmo tempo, serve de apoio ao trabalho coreográfico do GE para melhoria das suas performances.

Dando continuidade ao regulamento específico de anos anteriores, manter-se-ão os ajustes no ajuizamento, face à nota técnica e nota artística. Neste ponto, um conjunto de juízes apenas avaliará a **nota Técnica (50 Pontos)** e o outro conjunto de juízes avaliará a **nota Artística (50 pontos)** facilitando a avaliação em si (por haver separação dos critérios de avaliação) e em consequência a avaliação do trabalho do juiz individual em prova.

O presente regulamento aplica-se nas atividades do Desporto Escolar, na modalidade das ARE/DANÇA.

## 2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO

Todos aqueles que desejarem participar como Juízes (professores ou alunos) terão de realizar, obrigatoriamente, formação de juízes, para o efeito.

Para os professores dos GE formarem alunos/juízes ao nível de escola ou CLDE, poderão fazê-lo através dos ficheiros de formação de juízes que se encontram no sítio oficial do Desporto Escolar. Cada professor do GE tem a responsabilidade de consultar os referidos ficheiros e divulgar pelos seus alunos. As ARE/DANÇA integram o Plano Nacional de Formação de Juízes Árbitros Escolares (PNFJAE), tal como consta no RPCDE em vigor.

Todos os GE devem ter em atenção que existem 2 níveis de atividade: **Nível Elementar** e **Nível Avançado**.

Segundo o RGFDE, na modalidade de ARE/DANÇA (por ser de Escalão Vários e Género Misto) poderão inscrever-se até 2 (dois) GE por escola não agrupada (ENA) e até 4 (quatro) por Agrupamento de Escola (AE), podendo repetir o nível (elementar ou avançado).

### **Nível Elementar:**

Têm de realizar uma coreografia e com o mínimo de 10 alunos, máximo de 20 alunos;

As coreografias devem ter a duração máxima de 4 minutos e mínima de 2 minutos e trinta segundos;

A composição das coreografias deve evidenciar uma harmonia entre a **música**, os **movimentos executados** e a indumentária.

Estes grupos, no mesmo ano, podem passar para o nível seguinte, até 15 de março (inclusive), desde que o professor entenda que têm nível técnico/artístico, com a anuência da CLDE.

Ao nível da CLDE a constituição do grupo poderá ter mais de 20 alunos em prova/competição (CLDE), no entanto, deverá ponderar-se uma média razoável acima dos vinte alunos.

Os alunos juízes, **se optarem por fazer parte das coreografias** do seu GE não poderão integrar o painel de juízes;

A passagem deste nível para o nível Avançado requer uma estrutura de funcionamento do GE mais elaborada, no sentido coreográfico e técnico/artístico, devidamente justificada com pressupostos de anos anteriores, salvo exceções.

Tendo em conta o regulamento geral de provas e competições, apenas o GE de nível avançado (inscrito nos DGDE (Documentos de Gestão do Desporto Escolar) como avançado) poderá participar nos campeonatos regionais/nacionais (quando existirem).

Em **todas** as competições/encontros, o professor dos GE tem de indicar **obrigatoriamente, o estilo de Dança** a apresentar o **nome/tema/título** da Coreografia seguido de 1ª coreografia ou 2ª Coreografia caso exista, bem como o nome dos alunos juízes (em anexo ao presente documento segue um exemplar da **Ficha de Inscrição** que poderá ser utilizado em todas as competições /encontros de ARE/DANÇA).

Os estilos de Dança devem estar **descritos com nomenclatura específica nas Fichas e Boletins**, não podendo ser aceite como estilo, por exemplo, a designação “Outros” ou “Vários”

Os alunos juízes **não poderão** fazer parte das coreografias do seu GE **mesmo sendo de Níveis diferentes**; Qualquer exceção a esta situação, devidamente justificada, carece de autorização do CRDE com o conhecimento da Coordenadora Nacional da modalidade.

Os Professores responsáveis (no dia de prova) têm obrigatoriamente e previamente à competição de informar a mesa de ajuizamento (em documento próprio) sobre o Número de Formações (1 exemplar) a ser apresentado na(s) sua(s) coreografia(s), sendo o desenho das mesmas de carácter **Obrigatório**. Este exemplar deverá ser entregue ao Professor responsável, Juíz de painel Técnico antes do início da competição.

Os Professores responsáveis devem possuir a música que acompanha a coreografia em Suporte digital (Pendrive) devidamente identificados com o nome da escola. Estes deverão ser entregues à organização no momento da receção.

### **Nível Avançado:**

De acordo com os pressupostos anteriores e com o nível de treino e/ou execução dos alunos inscritos nos GE, para participação nos campeonatos, o professor responsável deverá optar pelo nível Elementar ou pelo nível Avançado, sabendo que **só o nível Avançado** permite o acesso às atividades de competição regionais e/ou nacionais;

- No caso de o GE participar como Nível elementar numa competição local antes do dia 15 de Março e decidir até esta data alterar o nível para o Nível Avançado, não se efetuará média das notas dos dois encontros competitivos, mas exclusivamente

contará a nota do encontro na qual participou como Nível avançado (para apuramento para o Regional).

- Cada grupo tem de participar com o mínimo de 10 alunos, que poderão ser masculinos, femininos ou de ambos os géneros, sendo o limite máximo estipulado pelas quotas de 20 alunos (regional e nacional) desde o início até ao final da coreografia; excetuam-se as situações de lesão grave durante a primeira atuação e indisposição ou incapacidade súbita, evidente e inequívoca em qualquer momento da competição.
- O GE tem de apresentar uma coreografia obrigatoriamente nas competições Locais; O GE que se apurar para as Competições Regionais e para as Competições Nacionais (quando existirem), terá de apresentar 2 coreografias nessa competição. Nestes casos, todos os alunos do GE que participarem nessas competições, têm de realizar obrigatoriamente as duas coreografias.
- As coreografias devem ter a **duração máxima de 4 minutos e trinta segundos e mínima de 3 minutos.**
- A composição das coreografias deve evidenciar uma harmonia entre a **música**, os **movimentos executados** e a indumentária. A composição/montagem musical deverá evidenciar uma estrutura coerente e fluida entre as músicas que a compõe, evitando-se as interrupções bruscas ou ligações sem harmonia estrutural.
- Os Professores responsáveis (no dia de prova) têm obrigatoriamente e previamente à competição de informar a mesa de julgamento (em documento próprio) sobre o Número de **Formações (1 exemplar)** a ser apresentado na(s) sua(s) coreografia(s), sendo o desenho das mesmas de carácter **Obrigatório**. Este exemplar deverá ser entregue ao Professor responsável, Juíz de painel Técnico antes do início da competição.
- Os Professores responsáveis devem possuir a música que acompanha a coreografia em **Suporte digital (Pendrive) devidamente identificados com o nome da escola. Estes deverão ser entregues à organização no momento da receção.**  
No caso dos Campeonatos **Regionais e Nacionais (quando existirem)**, também terão de entregar um ficheiro de música **por cada coreografia, com a indicação da 1ª e da 2ª Coreografias respetivamente.**

- Em **todas** as competições/encontros, o professor dos GE tem de indicar **obrigatoriamente, o estilo de Dança** a apresentar o **nome/tema/título** da Coreografia seguido de 1ª coreografia ou 2ª Coreografia obrigatoriamente, bem como o nome dos alunos juízes (no mínimo dois nas competições regionais e um nas competições nacionais). Em anexo ao presente documento segue um exemplar **Ficha de Inscrição** que poderá ser utilizado em todas as competições /encontros de ARE/DANÇA.
- Os estilos de Dança devem estar **descritos com nomenclatura específica nas Fichas e Boletins**, não podendo ser aceite como estilo, por exemplo, a designação “Outros” ou “Vários”
- Os alunos juízes **não poderão** fazer parte das coreografias do seu ge **mesmo sendo de Níveis diferentes**; Qualquer exceção a esta situação, devidamente justificada, carece de autorização do CRDE com o conhecimento da Coordenadora Nacional da modalidade.
- Os GE apurados para o Campeonato Regional ou Nacional (quando existirem) deverão indicar e especificar, todo o material necessário em termos de logística. Esse material é da responsabilidade do GE. A organização não se responsabiliza pela entrega tardia do respetivo material no local da prova (convém estar preparado no dia anterior).

Todos aqueles que desejarem participar como Juízes (professores ou alunos) terão de realizar, obrigatoriamente, formação de juízes para o efeito. A modalidade de ARE/DANÇA, integra o Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (PNFJAE), tal como consta no RGFDE. O PNFJAE, que tem como grande objetivo a promoção da participação dos alunos no fenómeno desportivo enquanto processo de formação integral, segundo variadas formas de intervenção, nomeadamente juízes-árbitros e a criação de uma bolsa de juízes-árbitros escolares, que responda às necessidades dos diversos eventos desportivos de âmbito do DE. O Regulamento de Funcionamento do Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (RFPNFJAE) em vigor, aplica-se a todas as competições da modalidade de ARE/DANÇA.

Neste sentido, a seleção/participação do(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) para as diferentes fases de competição regem-se pelos seguintes requisitos:

a. Na Fase Local: em todos os encontros da Fase Local é obrigatório que cada GE seja acompanhado pelo(s) seu(s) juiz(es)-árbitro(s), com a formação de Fase Escola PNFJAE | Regulamento Específico de Atividades Rítmicas e Expressivas – Dança\_ 2025-2026 (nível 1) concluída e devidamente inscrito nos DGDE, com essa função.

b. Na Fase Regional: os alunos juizes-árbitros selecionados pelos professores formadores regionais e convocados pelas CRDE/CLDE terão de ter a Fase Local de formação PNFJAE (nível 2) concluída. O número de juizes-árbitros a selecionar respeitará as quotas estabelecidas pela CRDE e serão convocados de acordo com a melhor classificação da pauta geral da fase local (nível 2), havendo representatividade de género (mínimo 1 J/A) desde que estejam entre os dez primeiros da pauta geral da fase local. Dentro das quotas estabelecidas será dada prioridade de seleção ao(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) do(s) GE(s) apurados, sempre que se verifique igualdade no valor de classificação final (ver critérios de avaliação no RFPNFJAE). Caso não seja possível garantir a quota estabelecida pela CRDE, o(s) grupo(s)-equipa(s) têm de se fazer acompanhar do(s) seu(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) com a formação de Fase Escola PNFJAE (nível 1) concluída e devidamente inscrito no nos DGDE com essa função.

c. Na Fase Nacional: os alunos juizes-árbitros selecionados pelos professores formadores regionais e convocados pelas CRDE/CLDE terão de ter a Fase Regional de formação PNFJAE (nível 3) concluída. O número de juizes-árbitros a selecionar respeitará as quotas estabelecidas pela CNDE e serão convocados de acordo com a melhor classificação da pauta geral da fase regional (nível 3). Dentro das quotas estabelecidas será dada prioridade de seleção ao(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) do(s) GE(s) apurados, sempre que se verifique igualdade no valor de classificação final (ver critérios de avaliação no RFPNFJAE). Caso não seja possível garantir a quota estabelecida para a fase nacional, vão selecionar-se os alunos que cumpram os critérios estabelecidos na fase anterior de formação. Para os professores dos GE formarem alunos/juizes ao nível de escola ou CLDE, poderão fazê-lo através dos ficheiros de formação de juizes que se encontram no sítio oficial do Desporto Escolar. Cada professor de GE tem a responsabilidade de consultar e divulgar aos seus alunos os vários regulamentos Regulamento Específico de Atividades Rítmicas e Expressivas – Dança\_ 2025-2026 e o respetivo link.

### 3. PROGRAMA TÉCNICO

Nesta área não serão definidas quaisquer limitações no domínio do escalonamento etário/género. Cada grupo será constituído de acordo com a sua vocação específica e linha que considerar mais adequada à produção da sua apresentação.

Os GE poderão integrar, no seio do seu grupo, alunos com necessidades educativas especiais e participar nos encontros/competições, como forma de inclusão. Nesta qualidade, nenhum GE será penalizado pela performance diferenciada desses mesmos alunos.

Os **critérios de observação** serão iguais nos dois níveis (Elementar e Avançado), diferindo na distribuição da **pontuação e na estruturação dos parâmetros**.

O Júri ou grupo de observação deverá ser constituído por elementos (alunos dos GE participantes) em número ímpar. Estes não podem fazer parte das suas coreografias. O professor do GE deverá ter um papel fundamental na tutoria, como juiz, fomentando a importância da formação e prática de ajuizamento dos alunos/juízes, preparando-os logo a partir do início do ano letivo, de acordo com o previsto no PNFJAE.

Poderão ser incluídos nos painéis de ajuizamento alunos dos cursos técnico-profissionais de Desporto, das escolas participantes ou outros agrupamentos de escolas, desde que tenham efetuado as formações previstas no novo PNFJAE.

Poderão ser nomeados como júri, um ou mais elementos convidados pela Entidade Organizadora, CLDE, Coordenação Regional do Desporto Escolar (CRDE) ou Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE), consoante o tipo de encontro (Local, Regional ou Nacional).

O Júri ou grupo de observação deverá ter, obrigatoriamente, formação de juízes ao nível de Escola, CLDE, Regional ou Nacional, consoante a tipologia do Encontro/Competição. A CLDE organizadora definirá, com antecedência prévia, a ordem de atuação dos grupo-equipa por sorteio (interno).

Cabe ao juiz árbitro principal da prova nomear, um juiz árbitro professor para a **nota técnica** e outro para a **nota artística**.

Para um bom funcionamento da competição, as CLDE e CRDE deverão certificar-se e assegurar-se da competência pedagógica e técnica na atribuição do corpo de juízes e **obter uma bolsa mínima de dez juízes**, com formação obrigatória no ajuizamento, para as competições de âmbito Local e regional. Sempre que possível, esta bolsa de juízes deverá ser constituída por alunos e professores. O painel deverá sempre, sem exceção, ter professores a desempenhar a função de Chefe de Painel Técnico (Juiz de mesa Técnico), Chefe de Painel artístico (Juiz de Mesa Artístico) e Juiz-árbitro Principal.

Para as competições de âmbito Nacional, o painel de ajuizamento poderá sofrer alterações quanto à composição do mesmo, sendo da responsabilidade e competência CNDE e da CNM da modalidade a definição do formato e escolha dos mesmos. A constituição deste painel de juízes será definida, e atempadamente comunicado, em documento orientador próprio para a referida competição.

#### **4. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PONTUAÇÃO E AJUIZAMENTO**

##### **4.1. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

###### **TÉCNICA – 50 pontos**

###### **Ajustamento Música / Movimento**

- Os movimentos devem ser compatíveis com o estilo ou caráter da música. As técnicas do movimento devem ser ajustadas à música e coreografia, explorando o grau de dificuldade dos movimentos. O movimento deve ser variado e sofrer alternâncias de ritmo, compatível com a música.

###### **Sincronismo**

- Os **diferentes participantes** deverão estar **coordenados e sincronizados entre si**. Os elementos do grupo ou subgrupos, deverão executar o mesmo movimento simultaneamente. Na divergência de movimentação individual de todos os participantes do grupo, com caráter de movimentos diferenciados, há que ter o cuidado de não o classificar como sincronismo de movimentação de grupo ou subgrupo. Os grupos e subgrupos devem evidenciar uma boa

homogeneidade técnica sincronizada entre si, durante e nas transições das diferentes formações.

### Coreografia

- Ao longo da coreografia deverão ser apresentadas **variações de formação**, como por exemplo: quadrado, retângulo, diagonal esquerda, direita, losangos, etc.
- Variações de formação repetidas não são consideradas para pontuação.

Exemplos Práticos:

1 Formação (Colocar imagem)

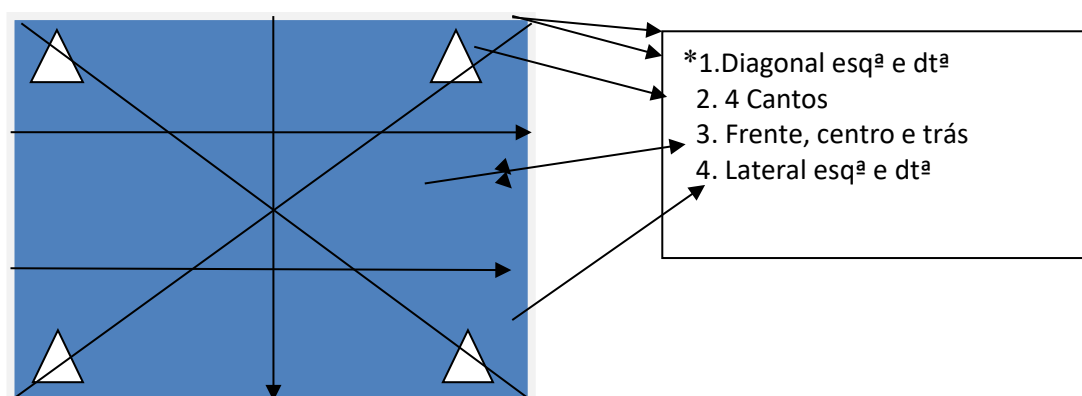
1 Formação de Subgrupos (Colocar imagem)

1 Formação Repetida (Colocar imagem)

1 Formação Não Repetida (Colocar imagem)

**A Ficha de Registo de Formações é de preenchimento e entrega obrigatória** e deverá ser entregue apenas 1 Exemplar (por coreografia) ao Chefe de Painel Técnico (Juiz de Mesa Técnico) que controlará e verificará a execução das Formações.

- O **espaço de atuação**, ou praticável, ambos com 14mx14m (zona de observação), deve ser **explorado em toda a sua área, pelo grupo ou subgrupos. Considera-se espaço de atuação a diagonal esquerda/direita, 4 cantos, frente/centro/trás e lateral esquerda/direita.\***



- O **espaço vertical** deverá ser **explorado nos seus 3 níveis** (**alto**: posições elevadas, e saltos (aéreo); **médio**: de pé ou posições intermédias; **baixo**: chão ou posições baixas). Considera-se explorado o seu 3º nível quando **todos os elementos** o realizem na coreografia, quer em conjunto ou separadamente. **Nota**: Se só um ou três elementos do grupo realizarem os 3 níveis, a pontuação não poderá ser a mais elevada.
- Deve **respeitar a estrutura musical**. O movimento deve ser variado e sofrer alternâncias de ritmo, sempre compatível com a música – **Alternância ritmo da**

**música/movimento.** Nota: a estrutura musical da coreografia deve ser bastante diversificada (alternar ritmos: lentos, rápidos, fortes, suaves etc.), sem desvirtuar o seu tema/coreografia.

- Poderá usar-se uma **estrutura simples ou complexa**, onde todos os elementos executam a mesma rotina de exercícios (estrutura simples) ou o grupo divide-se em vários subgrupos que executam rotinas diferentes, mas coordenadas entre si (estrutura complexa). A **estrutura complexa (pontuação média a mais elevada)** exige **rotina de movimentos** bastante **elaborados e de difícil execução**, mas que não se repitam com frequência. Na estrutura simples, a execução dos movimentos da coreografia, são mais simplificados, mas, dentro do possível, não se devem repetir (a pontuação não poderá ser máxima).
- Todos os elementos do grupo e/ou subgrupos têm que participar de forma ativa na coreografia, caso contrário existirão penalizações. Os grupos poderão criar durante a coreografia estruturas simples e complexas para a diversificação do nível técnico do grupo.
- As coreografias deverão ser executadas de forma a contemplar a **lateralidade**, ou seja, utilizar quer o lado esquerdo e direito, diagonal esquerda/direita do corpo (do corpo ou do espaço em rotina de exercícios), assim como apresentar variações de frente.
- As movimentações coreográficas, apresentadas por um e até três elementos do grupo-equipa não podem ser pontuadas separadamente do restante grupo. **Exemplo:** caso o grupo no seu todo não apresente um bom nível técnico, não se pode dar pontuação elevada nos vários parâmetros de avaliação, enaltecendo somente as movimentações coreográficas de um a três elementos do grupo. **O juiz árbitro principal deverá fazer sempre uma apreciação do facto e indicar aos juízes de mesa a respetiva orientação.**

#### **ARTÍSTICA – 50 pontos**

##### **Interpretação Musical/Expressão corporal e facial/ Composição-estrutura musical**

- A **expressão corporal e facial** deve ser compatível **com** o estilo ou carácter da **música**. **A expressão corporal** terá mais **ênfase** que a **facial**, na atribuição da pontuação.
- A composição/montagem musical deverá evidenciar uma estrutura coerente e fluida entre as músicas que a compõe, evitando-se as interrupções bruscas ou ligações sem harmonia estrutural.

##### **Qualidade de Movimento**

- Os movimentos devem ser executados de **forma fluida**, sem quebras ou interrupções (com exceção dos movimentos, estilos de dança que assim o exijam).

- Deverá existir uma **ligação ordenada e coerente** entre os **movimentos de rotina** e da coreografia. As ligações/movimentos mais aperfeiçoados e mais complexos de movimentação têm que ser mais pontuados. Só as ligações de complexidade elevada devem ter pontuação máxima.

### Originalidade / Criatividade

- A escolha de músicas, temas, movimentos, formações, transições e indumentária podem ser utilizados como elementos que promovam a originalidade na apresentação das coreografias. A criação artística da indumentária deve ter uma relação de originalidade com a coreografia. Deve-se ter em conta a complexidade coreográfica implementada pelo grupo (grau de dificuldade dos movimentos e suas ligações) entre todo o grupo e subgrupos. As coreografias que sejam cópias de outras serão penalizadas, no parâmetro de avaliação Originalidade e Criatividade. A existir suspeita de *Plágio* o mesmo deverá ser comprovado pelo Juiz-árbitro Principal com provas inequívocas ou flagrantes.
- Como fator de promoção da criatividade e dinamismo coreográfico implementa-se que os elementos do GE podem sair temporariamente das linhas dos 14x14: Em qualquer um dos Níveis os alunos (1 ou mais alunos) não poderão estar ausentes do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes em que esteve ausente da apresentação coreográfica (sob pena de Dedução por parte do Juiz Árbitro Principal -JAP); O grupo tem que estar **Completo no Início e no Final da Coreografia**. Todos os elementos do grupo devem começar e terminar a coreografia no espaço de atuação (14x4), no primeiro e último minuto. A entrada e a saída serão permitidas ao longo do resto da coreografia desde que não exceda 1 minuto no seu total ou nas partes.

*(Por Exemplo: No Nível Elementar, numa coreografia de 3 minutos, os alunos poderão ter uma participação ativa de 2 minutos, onde no minuto restante o Professor/Coreógrafo poderá aproveitar o nível dos alunos com maior potencial e que têm desenvolvido maior trabalho, mais assíduos e consistentes, trazendo maior riqueza a sua coreografia, fornecendo à competição uma maior qualidade nos trabalhos apresentados.*

### Estética

- Apresentação – expressão facial, entusiasmo, atitude, indumentária e expressão corporal do grupo.
- Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade – cada elemento deverá demonstrar **postura corporal, facial, elegância, plasticidade, beleza** na sua

atuação de forma a tornar as coreografias **mais atraentes**. Utilizar o corpo através dos movimentos expressivos, como meio de comunicação.

- Amplitude de movimentos – No nível Elementar, o parâmetro é ajustado/integrado no ponto anterior. No nível Avançado, os movimentos devem ser de grande amplitude, com referência a todo o grupo e subgrupos. Refere-se amplitude de movimentos relacionado com a forma dos saltos (na sua forma alongada/elevada), dos membros superiores e inferiores. Sublinha-se que a amplitude de movimentos dos gestos técnicos de rotina proporciona uma melhoria do resultado artístico da performance de cada grupo ou subgrupo.

#### **4.2. SISTEMA E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO**

O sistema de pontuação serve para facilitar e orientar a construção coreográfica da coreografia e os professores devem apoiar-se nestes parâmetros de avaliação. A originalidade, a criatividade, a qualidade do movimento, o ajustamento música/movimento e a sua coerência entre a música, coreografia e/ou tema são critérios de sucesso para a apresentação dos GE.

As CLDE devem ter a preocupação de manter a uniformização do sistema de pontuação ao longo do ano letivo, durante todos os encontros/competições da CLDE, apurando o grupo vencedor. O GE vencedor será aquele que apresentar melhor pontuação final.

As CLDE devem formar um corpo de juízes/alunos (bolsa de juízes CLDE) dos diferentes GE de ARE/DANÇA da sua área e fomentar/apoiar a formação de juízes/alunos nas escolas da sua CLDE. A bolsa de juízes para competição deverá ser, obrigatoriamente, de dez juízes (um conjunto de cinco juízes para avaliar a nota Técnica e outro conjunto de cinco juízes para avaliar a nota Artística), podendo, no entanto, se a estrutura organizacional e dinâmica assim o permitir optar por um painel de catorze juízes (um conjunto de sete juízes para avaliar a nota Técnica e outro conjunto de sete juízes para avaliar a nota Artística).

As CLDE/professores de apoio à modalidade e entidades organizadoras das competições, devem, com a máxima antecedência possível, dar a conhecer aos juízes-árbitros quais serão

os estilos de Dança em competição, para que os mesmos se possam preparar devidamente e familiarizarem-se com a índole e carácter dos estilos de dança que vão avaliar.

A pontuação final é resultante da média obtida pela pontuação dos juízes, depois de se retirar a nota mais alta e mais baixa (da nota técnica e da nota artística) e as respetivas deduções por parte do JAP.

Na fase local, o apuramento (vencedor de cada CLDE) para a fase seguinte (regional) deverá ser realizado através da média aritmética do 2º e 3º encontros/competições.

Exemplo: classificação final absoluta do 2º + 3º Encontros, média final dos dois Encontros.

Atenção que a Nota de Classificação Final absoluta dos Grupo-Equipa que decidem após o primeiro momento competitivo mudar para o Nível Avançado deverá obedecer ao estabelecido na página 5 do presente RE.

A avaliação deverá ser feita até ao valor atribuído a cada parâmetro e sempre em unidades. É obrigatório utilizar a ficha de pontuação (**boletim de prova, ficha de juiz árbitro, deduções**), a respetiva **tabela de critérios de avaliação e Ficha de Registo de Formações** de acordo com o estipulado no presente Regulamento Específico.

O boletim de prova regula-se por uma “**tabela de critérios de avaliação**”, para melhor ponderação dos diversos parâmetros de avaliação. O objetivo da “**tabela de critérios de avaliação**” é implementar o grau de coerência nos diversos parâmetros e reduzir o grau de subjetividade. A ficha de juiz-árbitro Principal serve para as deduções específicas. Os GEs devem orientar-se pela estrutura de atribuição das pontuações definidas/mensuráveis na tabela de critérios de avaliação/boletim de prova (anexo ao regulamento específico).

Deverá existir um cuidado especial com as discrepâncias nas notas, evitando-se as seguintes:

- 6 pontos ou mais pontos entre as notas técnicas ou/ notas artísticas,
- 12 pontos ou mais entre pontuações finais

tendo como a de referência a do respetivo Chefe de Painel (Professor) que deverá alertar o aluno juiz-árbitro no caso de se verificarem discrepâncias fim de agir em conformidade; Em última instância compete ao JAP tomar qualquer decisão final em relação à mesma.

As seguintes **Deduções** são registadas **exclusivamente pelo JAP, em ficha própria**:

| DEDUÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - A redução ou excesso de tempo de atuação;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| - Recurso a suporte musical que contenha, ou uso de linguagem inapropriada e/ou obscena, na língua portuguesa ou em qualquer outra língua estrangeira;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| - Recurso a Movimentos desadequados, obscenos, movimentos de índole sexual, racista, xenófoba, homofóbicos ou que apelem à violência;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - As repetições constantes de rotinas/movimentos (em 32 tempos);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| - Ausência de um ou mais alunos do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia; (salvo exceções previstas de lesão ou indisposição súbita e/ou inequívoca)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| - A inatividade de um ou vários elementos do grupo durante a apresentação (exceção: poderão ter alguns momentos de inatividade, sempre respeitando o tempo limite de inatividade previsto, desde que estes sejam em harmonia coreográfica e sem interrupções ou nos casos de montagem/desmontagem, alteração de cenário, ou acessórios coreográficos, desde que comunicados devida e previamente ao JAP e posteriormente comprovado de forma evidente na coreografia); As interrupções excederem mais de 15 segundos (com exceção, da mudança de indumentária dentro da zona do linóleo, em que o elemento está em movimentação estrutural na troca da indumentária); em determinados estilos de Dança Urbana, cujos momentos de inércia fazem parte da índole do nos estilos urbanos também será considerada exceção; Se este não for o caso e existirem alunos que estão em inércia (mais de 30 segundos) na coreografia de forma injustificada, O JAP dará indicações à mesa para ser atribuída uma nota mais baixa ao GE no critério de avaliação Originalidade/Criatividade. |
| - O mesmo n.º de elementos não participar em ambas as coreografias (aplicar exclusivamente nos Campeonatos Regionais e Nacionais). Excetuam-se as situações de lesão grave durante a primeira atuação ou súbita e inequívoca indisposição/incapacidade                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| - Material lançado sem conexão coreográfica e/ou para fora da zona de atuação que seja resgatado por algum aluno em competição.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| - <b>Postura e/ou Acessórios Inadequados, que possam pôr em causa a integridade moral e/ou física do aluno ou dos restantes elementos do Grupo-Equipa.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

- **Não é permitida a permanência de nenhum Professor de GE ou outro acompanhante de GE no espaço mínimo de 2 metros, de lado, à frente ou atrás do Painel de Ajuizamento durante o decorrer**

das coreografias em Competição. Deverá ser providenciada por parte da entidade organizadora da competição uma zona própria para a permanência do mesmo.

- Poderão ser permitidos registos de vídeo/fotografias das coreografias desde que os dispositivos para o efeito sejam colocados ao nível do chão, à frente do painel de ajuizamento (não interferindo com o mesmo) e apenas os Professores dos GE devidamente acreditados para a competição o poderão fazer.

**PONTUAÇÃO PARA GRUPOS DE NÍVEL ELEMENTAR (50 pontos):**

| <b>NOTA TÉCNICA – NÍVEL ELEMENTAR</b>                                                   | <b>PONTUAÇÃO</b>  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Ajustamento música / movimento</b> - Movimentos compatíveis com o carácter da música | <b>12 pontos</b>  |
| <b>Sincronismo</b>                                                                      | <b>12 pontos</b>  |
| <b>Coreografia/ocupação espacial</b>                                                    | <b>26 pontos</b>  |
| • Variações de formação                                                                 | 7                 |
| • Exploração total do espaço de atuação                                                 | 3                 |
| • Explorar os 3 níveis espaciais                                                        | 3                 |
| • Estrutura simples ou complexa e lateralidade                                          | 7                 |
| • Alternância ritmo da música/movimento                                                 | 6                 |
| <b>Subtotal</b>                                                                         | <b>50 pontos</b>  |
| <b>NOTA ARTÍSTICA: NÍVEL ELEMENTAR</b>                                                  | <b>PONTUAÇÃO</b>  |
| <b>Expressão – interpretação musical, corporal e facial</b>                             | <b>10 pontos</b>  |
| <b>Qualidade do Movimento</b>                                                           | <b>16 pontos</b>  |
| • Fluidez                                                                               | 8                 |
| • Ligação ordenada e coerente entre os movimentos                                       | 8                 |
| <b>Originalidade/criatividade</b>                                                       | <b>14 pontos</b>  |
| <b>Estética</b>                                                                         | <b>10 pontos</b>  |
| • Apresentação/Atitude                                                                  | 4                 |
| • Postura corporal/Graciosidade / Plasticidade/ Amplitude de movimentos                 | 6                 |
| <b>Subtotal</b>                                                                         | <b>50 pontos</b>  |
| <b>Total nota Técnica + Artística</b>                                                   | <b>100 pontos</b> |

**PONTUAÇÃO PARA GRUPOS DE NÍVEL AVANÇADO (50 pontos):**

| <b>NOTA TÉCNICA – NÍVEL AVANÇADO</b>                                                   | <b>PONTUAÇÃO</b>  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Ajustamento música / movimento</b> - Movimentos compatíveis com o caráter da música | <b>10 pontos</b>  |
| <b>Sincronismo</b>                                                                     | <b>10 pontos</b>  |
| <b>Coreografia/ocupação espacial</b>                                                   | <b>30 pontos</b>  |
| • Variações de formação                                                                | 9                 |
| • Exploração total do espaço de atuação                                                | 5                 |
| • Explorar os 3 níveis espaciais                                                       | 5                 |
| • Estrutura simples ou complexa e lateralidade                                         | 6                 |
| • Alternância ritmo da música/movimento                                                | 5                 |
| <b>Subtotal</b>                                                                        | <b>50 pontos</b>  |
| <b>NOTA ARTÍSTICA: NÍVEL AVANÇADO</b>                                                  | <b>PONTUAÇÃO</b>  |
| <b>Expressão – interpretação musical, corporal e facial</b>                            | <b>10 pontos</b>  |
| <b>Qualidade de Movimento</b>                                                          | <b>10 pontos</b>  |
| • Fluidez                                                                              | 5                 |
| • Ligação ordenada e coerente entre os movimentos                                      | 5                 |
| <b>Originalidade/criatividade</b>                                                      | <b>12 pontos</b>  |
| <b>Estética</b>                                                                        | <b>18 pontos</b>  |
| • Apresentação/Atitude                                                                 | 5                 |
| • Postura corporal/Graciosidade / Plasticidade                                         | 8                 |
| • Amplitude de movimentos                                                              | 5                 |
| <b>Subtotal</b>                                                                        | <b>50 pontos</b>  |
| <b>Total nota Técnica + Artística</b>                                                  | <b>100 pontos</b> |

**4.3. AJUIZAMENTO**

O Júri ou grupo de observação será constituído, preferencialmente em número ímpar (mínimo **dez**, cinco para avaliar nota Técnica e cinco para avaliar nota Artística), pelos professores e/ou alunos dos GE participantes no Encontro com formação de juízes, um juiz Árbitro de mesa por cada conjunto de juízes, e um juiz árbitro principal para as competições CLDE.

Nas competições locais, regionais ou nacionais nenhum dos elementos do painel de juízes poderá avaliar o seu agrupamento/escola, tendo obrigatoriamente de se retirar do painel.  
Deverá existir uma zona específica para estes juízes permanecerem enquanto não estão a exercer as suas funções

Os juízes árbitros devem ter, obrigatoriamente, formação adequada ao nível das competições que vão ajuizar.

Para os Campeonatos Regionais deverá **existir um juiz-árbitro principal (professor), um corpo de juízes com dois conjuntos de cinco elementos, entre alunos e eventuais professores (num total de dez), e dois juízes árbitros de mesa (professores), um para nota técnica e outro para artística e dois Juízes de Linha.**

O primeiro conjunto de corpo de juízes avaliará a **NOTA TÉCNICA** de todos os GE participantes e o segundo conjunto avaliará a **NOTA ARTÍSTICA** de todos os GE participantes. Os Juízes de Linha auxiliarão o JAP no controle do tempo permitido no qual eventualmente os alunos se ausentam do trabalho coreográfico em avaliação - Ver Itens: 4.1. Critério de avaliação **Originalidade/Criatividade** e 4.2- **Deduções.**

Para as competições de **âmbito Nacional**, o painel de ajuizamento poderá sofrer alterações quanto à composição do mesmo, sendo da responsabilidade e competência CNDE e da CNM da modalidade a definição do formato e escolha dos mesmos. A constituição deste painel de juízes será definida, e atempadamente comunicada, em documento orientador próprio para a referida competição.

A organização da prova (locais, Regionais e Nacionais) efetuará, por sorteio antecipado, a ordem das coreografias dos respetivos GE. No caso dos Campeonatos Regionais e Nacionais uns GE iniciarão a sua prova com a primeira coreografia e outros iniciarão com a sua segunda coreografia.

Cada GE terá de definir, após terem conhecimento da ordem do sorteio na reunião técnica, a designação do tema/título da 1ª Coreografia e da 2ª Coreografia. A mesma terá de ser comunicada à CNM na reunião técnica dos Campeonatos. Após esse momento não haverá lugar a troca de títulos/temas. O mesmo se aplica à apresentação do número de Formações a apresentar em cada uma das coreografias na respetiva e obrigatória **Ficha de Registo de Formações.**

Em todas as competições a nota final é o **somatório das notas dos juízes de Nota Técnica + Nota Artística, dividida pelo número dos mesmos, após retirar a nota mais alta e a mais baixa, e efetuadas as respetivas deduções pelo Juiz Árbitro Principal.**

**Na fase Regional e Nacional, as escolas participantes deverão ter conhecimento da nota final da 1ª coreografia antes de realizarem a 2ª coreografia.**

**No final da Competição, as classificações serão divulgadas com os resultados da nota Técnica + nota Artística (menos deduções finais) com a respetiva nota final absoluta (média da 1ª e 2ª coreografias no caso das Competições Nacionais) dos GE participantes nas provas.**

**As funções do Juiz Árbitro do painel de ajuizamento:**

- Verificar a existência de discrepâncias nos valores parciais de cada juiz e validar a avaliação, juntamente com o juiz árbitro de mesa e juiz principal em prova.
- No caso de discrepâncias nos valores parciais de cada juiz: O juiz árbitro pode pedir aos juízes para reverem a nota/ou notas parciais dadas a fim de encontrar uma “referência mediana”, entre todas as notas dos juízes.

**Definição de idade para o ajuizamento de provas de ARE/DANÇA:**

- A partir dos 11/12 anos (no caso específico de escolas com 2º ciclo), os alunos interessados poderão iniciar-se no ajuizamento.
- Outros fatores importantes como a maturidade do aluno, experiência na dança, experiência na área do ajuizamento e formação efetuada, são tidos em conta para o sucesso nesta área.

#### 4.4. DEDUÇÕES

As **Deduções** são da responsabilidade do Juiz Árbitro Principal (JAP) e são as apresentadas de seguida:

| DEDUÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Por tempo, reduzido/excedido até 30 segundos = <b>1 ponto</b>; 1 minuto = <b>2 pontos</b>; e mais de 1 minuto=<b>3 pontos</b>. Por cada minuto a mais, penaliza mais <b>1 ponto</b>; A coreografia (contagem do tempo) inicia-se e termina com a respetiva música.</li></ul>                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Repetições constantes de rotinas de movimentos, penalizada <b>1 ponto</b> por cada rotina. Considera-se rotina, um conjunto de movimentos que façam parte de uma estrutura musical, como exemplo de 32 tempos consecutivos;</li></ul>                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Recurso a Linguagem desadequada e/ou obscena, penalizado em <b>2 pontos</b> por cada palavra percecionada na música que acompanha a coreografia do GE;</li></ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Uso de Movimentações desadequadas e/ou obscenas, penalizada em <b>2 pontos por cada movimento obsceno</b> executado na coreografia do GE;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Inércia/inatividade de um ou vários elementos do grupo/subgrupos durante o decorrer da apresentação serão penalizados, a partir do momento que seja mais de 15 segundos de inatividade. Cada inércia será penalizada com <b>3 pontos</b>. As exceções referentes a este item estão discriminadas no 4.2 Sistemas e Critérios de Pontuação do presente RE.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• A Ausência de um ou mais alunos do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes, penalizada em <b>5 pontos</b></li></ul>                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia, penalizado em <b>5 pontos</b> (salvo exceções previstas de lesão ou indisposição súbita e/ou inequívoca)</li></ul>                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Caso os mesmos elementos do grupo, não participem em ambas as coreografias (aplicar exclusivamente nos Campeonatos Regionais e Nacionais), os mesmos serão penalizados com <b>10 pontos</b>. Excetuam-se as situações de lesão grave durante a primeira atuação ou súbita e inequívoca indisposição/incapacidade</li></ul>                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Material lançado inadequadamente durante a coreografia e/ou material resgatado por algum aluno fora da zona de atuação penalizado com <b>2 pontos</b> de dedução por cada ação executada;</li></ul>                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Postura e/ou Acessórios Inadequados, que possam pôr em causa a integridade moral e/ou física do aluno ou dos restantes elementos do Grupo-Equipa, penalizado com 5 Pontos</b></li></ul>                                                                                                                                                                          |

**Em caso de empate será da responsabilidade do JAP, decidir a respetiva qualificação, pelo grupo que apresentar melhor nota Artística;**

**A NOTA FINAL será obtida da seguinte forma:**

**NOTA TÉCNICA (1º conjunto de juízes) + NOTA ARTÍSTICA (2º conjunto de juízes)**

(após retirar a nota mais alta e mais baixa de cada conjunto de juízes e as respetivas

**Deduções** do Juiz Árbitro Principal)

- Nos encontros Locais e Regionais, de acordo com regulamento específico da prova, conta para efeito de classificação final (o 2º e 3º Encontros) e a melhor pontuação obtida pelo grupo (média aritmética dos dois Encontros).
- Nos campeonatos Regionais e Nacionais, os grupos de nível Avançado têm de apresentar duas coreografias, com o mesmo número de elementos do seu GE, contando para efeito de classificação final, a média das pontuações obtidas.

#### DISPOSIÇÕES FINAIS

- As letras das músicas, que acompanham as coreografias, não podem conter linguagem inapropriada e/ou obscena, na língua portuguesa ou em qualquer outra língua estrangeira, sendo alvo de Deduções por parte do JAP;
- Os movimentos integrantes de cada coreografia têm de ser adequados a cada faixa etária, devendo respeitar os valores intrínsecos ao Desporto Escolar, não podendo apelar ou demonstrar mensagens corporais inapropriadas; O recurso a este tipo de movimentações é passível de ser deduzido na nota final pelo JAP.
- Os temas das coreografias devem estar de acordo com as apetências, motivações e sensibilidades dos participantes e dos professores dos GE de ARE/DANÇA. No entanto, devem sempre respeitar os valores e princípios preconizados pelo Desporto Escolar, não podendo apelar ao racismo, à xenofobia, à violência ou à exclusão social, nem a qualquer outro tema considerado desadequado ao meio escolar e desportivo;
- Participam na Fase Regional ou Nacional as equipas classificadas até ao lugar correspondente ao número de GE (quota) atribuído à respetiva CLDE ou CRDE;

- Os apuramentos para a fase Regional fazem-se através da média das duas melhores notas obtidas nos vários encontros (2º e 3º/ou dois Encontros) de CLDE previamente acordado pelas CLDE;
- Para a fase Nacional, o apuramento realiza-se no Encontro Regional;
- Para esta fase Nacional, cabe a cada GE assegurar a participação mínima de um aluno juiz-árbitro, sob pena de penalização / desqualificação;
- A subdivisão do grupo-equipa com elevado número de praticantes é pedagogicamente correta e por inerência devem ambos competir. Em relação ao nível de competição, terão de competir no nível definido para o GE onde este está integrado.
- A consulta por parte dos professores dos GE de ARE/DANÇA dos boletins de avaliação, e respetivos valores atribuídos nos diferentes itens de avaliação, **ou outra situação passível de objeção**, em Campeonatos Regionais e Campeonatos Nacionais, apenas será possível e de forma presencial, até 30 minutos após a publicação dos resultados (referente a cada uma das coreografias no caso dos Nacionais), sob a supervisão da CNM e/ou JAP. Nesta consulta aos boletins de avaliação, será garantido o anonimato dos Juízes que lá constam.

## 5. RESTRIÇÕES E EQUIPAMENTOS DE PROVA

**O espaço/zona de atuação deverá estar visivelmente marcado e definido com uma dimensão de 14mx14m.** Caso o espaço de atuação, na fase local, não cumpra as medidas regulamentares poderão apresentar medidas alternativas, desde que acordado entre todos os grupos/participantes no Encontro.

Todos os materiais/adereços a utilizar durante a prova deverão ser colocados **previamente** na zona de atuação.

Todas as alterações a cenários, montagem/desmontagem de cenário e /ou de acessórios coreográficos que decorram durante as coreografias devem ser comunicados previamente ao JAP, em ficha própria; a não comunicação prévia destas situações poderá ser passível de deduções em prova.

Os objetos devem ficar na zona limite (interior do linóleo) depois de serem utilizados durante a atuação.

O material a utilizar durante a atuação, deve ser colocado/lançado com alguma harmonia interligada à estrutura coreográfica (caso contrário deve ser penalizado com 2 pontos por cada saída). Não devem ser lançados (objetos) de forma aleatória, sem sentido coreográfico e após saída de material da zona de atuação o mesmo não poderá ser resgatado por nenhum aluno em competição. Deverá existir sempre harmonia na colocação dos materiais na zona do linóleo, salvaguardando sempre a questão da segurança dos alunos em prova, da fluidez, da apresentação e da adaptação plástica.

Os alunos em prova poderão sair do praticável como indica o novo regulamento, no entanto só será objeto de consideração/avaliação os movimentos /coreografia apresentada dentro do espaço pré-definido.

## **6. DE ESCOLA ATIVA - PROJETO “DANÇA +” – PROPOSTA DE ABORDAGEM DA MODALIDADE**

**PROJETO “DANÇA +”** - Abordagem da modalidade no DE Escola Ativa

**Atividades Rítmicas e Expressivas Dança** - “DANÇA+”

Propõe-se o desenvolvimento do projeto DANÇA +, no âmbito do PEDE, e inserido no eixo “+ Desporto | + Atividade Física”, cujo objetivo será a promoção da prática regular e sistemática da atividade física e desportiva através da modalidade **Atividades Rítmicas e Expressivas Dança** (ARE Dança) do Desporto Escolar.

A modalidade ARE DANÇA assume um papel central no Desporto Escolar, uma vez que promove a prática regular de atividade física, englobando movimento, música, criatividade e sensibilidade de forma inclusiva e apelativa para todos os alunos.

A dança e as atividades rítmicas, enquanto expressão artística e corporal, constituem uma oportunidade privilegiada para o desenvolvimento de competências físicas, sociais e emocionais, favorecendo a autoestima, a cooperação e a valorização da diversidade cultural.

O carácter acessível desta modalidade permite a participação de alunos com diferentes níveis de aptidão, potenciando o sentido de pertença e integração escolar.

No âmbito do DE Escola Ativa, as ARE Dança, com o projeto “Dança +”, contribuem para a dinamização da vida escolar, criando momentos de convívio, bem-estar e motivação através de atividades criativas, lúdicas e interdisciplinares. A utilização de competição não formal – como saraus, encontros inturmas, “flashmobs”, desafios de grupo ou apresentações/exibições coletivas deverão reforçar a dimensão pedagógica da modalidade, privilegiando a participação, a cooperação e a criatividade.

Assim, a inclusão das Atividades Rítmicas e Expressivas Dança no DE Escola Ativa deverá promover não só a prática desportiva regular, mas também o desenvolvimento integral dos alunos, aproximando a escola de uma visão mais aberta, dinâmica e culturalmente enriquecedora da atividade física.

## **APRESENTAÇÃO DOS OBJETIVOS, ATIVIDADES E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS, DO PROJETO “DANÇA +” POR CICLOS DE ESCOLARIDADE:**

### **2.º Ciclo (5.º e 6.º anos)**

#### **Objetivos**

- Desenvolver consciência corporal, ritmo e coordenação.
- Promover cooperação, respeito e criatividade em grupo.
- Integrar a dança como forma de expressão artística e atividade física.

#### **Atividades**

##### **1. Jogos Rítmicos de Movimento**

- Dança ao som de diferentes estilos musicais (pop, rock, hip hop, músicas tradicionais, músicas clássicas, etc.).
- Competição não formal: *“Quem cria o passo mais criativo para integrar na coreografia de grupo”*.

## 2. Coreografia Colaborativa

- Pequenos grupos criam sequências de 8 tempos.
- Cada grupo ensina a sua parte à turma → montagem de coreografia coletiva.

## 3. Danças Tradicionais e do Mundo

- Explorar danças regionais (ex.: vira, corridinho) e internacionais (ex.: salsa, merengue, danças africanas).
- Competição não formal: apresentação em roda, valorizando a participação de todos.

### Estratégias Pedagógicas

- **Rotatividade de papéis** (líder, observador, criador).
  - **Gamificação**: pontos por cooperação, criatividade, empenho.
  - **Interligação Multidisciplinar**: História (danças tradicionais), Música (ritmo e percussão).
- 

### 3.º Ciclo (7.º a 9.º anos)

#### Objetivos

- Aprofundar coordenação motora e expressão corporal.
- Valorizar o trabalho coletivo e identidade cultural.
- Estimular o espírito crítico e capacidade de apreciar a dança.

#### Atividades

##### 1. Hip Hop & Street Dance

- Aprendizagem de bases (top rock, footwork, breakdance, etc).

- Competição não formal: “Battels” - *batalhas de equipas* onde o critério é a criatividade, sincronização e energia.

## 2. Mix Cultural

- Grupos exploram uma dança de diferentes países e apresentam uma versão adaptada. (Exemplo: mistura de flamenco com hip hop.)

## 3. Improvisação Orientada

- Exercícios de movimento livre com desafios (dançar como a água, como um animal, etc.).
- Competição não formal: público vota no mais expressivo.

### Estratégias Pedagógicas

- **Avaliação por pares:** cada grupo dá feedback construtivo aos colegas.
  - **Criação de Apresentações internas** (*Dança na Escola*).
  - **Integração Multidisciplinar:**
    - Educação Visual (indumentária, cenários).
    - Cidadania (dança como expressão social e inclusão).
- 

### Ensino Secundário

#### Objetivos

- Estimular autonomia, inovação e desempenho técnico mais elaborado.
- Explorar dança como prática regular e promotora de bem-estar.
- Valorizar a interdisciplinaridade e a ligação ao contexto social.

#### Atividades

##### 1. Projeto Coreográfico Livre

- Grupos definem um tema (ex.: sustentabilidade, diversidade, bullying).
- Criam e apresentam coreografia com ligação interdisciplinar (ex.: integração de poesia, projeções visuais).

## 2. Flashmob Escolar

- Preparação de uma coreografia coletiva apresentada em espaço público da escola.
- Competição não formal: partilha de vídeos → votação comunitária.

## 3. Dança & Fitness (Aerodance, Afro House)

- Sessões regulares como forma de atividade física para saúde.
- Competição não formal: desafios semanais (*“Quem completa mais sessões”, “Melhor energia da semana”*).

## Estratégias Pedagógicas

- **Autonomia e Liderança:** alunos planeiam treinos e orientam os ensaios.
- **Tecnologia e Multimédia:** gravação, edição de vídeos, uso de apps de dança.
- **Integração Multidisciplinar:**
  - Português (temas para coreografias inspirados em poemas, histórias, lendas).
  - TIC (edição de vídeo e som).
  - Educação Física (condicionamento físico adequado para dança).

---

## - Referências Técnico-Pedagógicas (ligadas ao DE Escola Ativa)

- **Regulamento do Desporto Escolar Escola Ativa**
- **Orientações Programáticas de Educação Física (ME, 2018)**
- **UNESCO (2006) – Road Map for Arts Education**
- **Dance in Schools – European Physical Education Association (EUPEA)**

Tendo em vista o objetivo principal da divulgação e desenvolvimento da modalidade, no Projeto “Dança +” o importante é o desafio de criar algo (quer por tema, por dança, por musicalidade) que leve a escola à comunidade e a comunidade à escola, promovendo-o junto de entidades parceiras como Juntas de Freguesia, Câmaras Municipais, Clubes ou a própria CLDE ou *inter* CLDE.

O objetivo deste Projeto “Dança+” é fomentar a dança, no seu cenário mais contextual de interação com a comunidade local, dependendo do contexto cultural, social e organizacional em que as escolas estão inseridas, respeitando a sua identidade local e cultural.

## **7. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelas Estruturas Locais do Desporto Escolar (CLDE), Coordenações Regionais do Desporto Escolar (CRDE) e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar (CNDE) e da sua decisão não cabe recurso.

## ANEXOS

**TABELA DE CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO MENSURÁVEIS SEGUNDO NÍVEIS E FICHA DE REGISTO DE PONTUAÇÕES**

|                                                                      |                                                                |                                                     |                                                                 |                              |                  |                                  |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|----------------------------------|
| Escola:                                                              |                                                                | CRDE:                                               |                                                                 | CLDE:                        |                  | <b>Nota<br/>juiz<br/>Técnica</b> |
| Coreografia – título/tema:                                           |                                                                |                                                     |                                                                 | Coreografia Nº 1             | Coreografia Nº 2 |                                  |
| Coreografia – Estilo(s) de Dança:                                    |                                                                |                                                     |                                                                 | Colocar um X                 |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     |                                                                 |                              |                  |                                  |
| Nome do Árbitro:                                                     |                                                                |                                                     |                                                                 |                              |                  |                                  |
| <b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA TÉCNICA (NÍVEL ELEMENTAR)</b>       |                                                                |                                                     |                                                                 |                              |                  | <b>PONTUAÇÃO</b>                 |
| <b>1.<br/>Ajustamento<br/>música e<br/>movimento -<br/>12 pontos</b> | <b>Movimentos compatíveis com o carácter da música</b>         |                                                     | pouco                                                           | 1 a 4                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | médio                                                           | 5 a 9                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | elevado a excelente                                             | 10 a 12                      |                  |                                  |
| <b>2. Sincronismo<br/>- 12 pontos</b>                                | <b>Todo o grupo e subgrupos</b>                                | Sempre em grupo, sem ou com 1 formação de subgrupos | pouco                                                           | 1 a 4                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                | Com formação de subgrupos                           | médio                                                           | 5 a 9                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                | Todo o grupo e + de 3 subgrupo                      | sempre/1 falha                                                  | 10 a 12                      |                  |                                  |
| <b>3. Coreografia<br/>/Ocupação<br/>espacial -<br/>26 pontos</b>     | <b>Variações de formação *<br/>- 7 pontos</b>                  | As formações não podem ser repetidas                | 1 a 2 formações                                                 | 1 a 2                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | 3 a 4 formações                                                 | 3 a 4                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | 5 a 6 formações                                                 | 5 a 6                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | 7 e + formações                                                 | 7                            |                  |                                  |
|                                                                      | <b>Exploração total do espaço de atuação - 3 pontos</b>        | Só utilização de centro e laterais                  | pouco                                                           | 1                            |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | médio                                                           | 2                            |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Total do espaço                                                 | 3                            |                  |                                  |
|                                                                      | <b>Explorar os 3 níveis espaciais - 3 pontos</b>               | Só nível médio                                      | 1 nível                                                         | 1                            |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Médio, alto ou baixo                                            | 2 níveis                     |                  | 2                                |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Cada nível + de 1vez                                            | repetição dos 3 níveis       |                  | 3                                |
|                                                                      | <b>Estrutura simples ou complexa e lateralidade - 7 pontos</b> | Rotinas de exercícios simples                       | sempre simples grupo e 1x subgrupos                             | 1 a 2                        |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Rotinas simples, c/lateralidade e algumas rotinas complexas     | com todo o grupo e subgrupos |                  | 3 a 4                            |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Maioria das rotinas complexas e c/lateralidade                  | com todo o grupo e subgrupos |                  | 5 a 6                            |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Só rotinas complexas e c/lateralidade                           | na sua totalidade            |                  | 7                                |
|                                                                      | <b>Alternância ritmo da música/movimento - 6 pontos</b>        | Nenhuma variação de movimento                       | Nenhuma                                                         | 1                            |                  |                                  |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Movimento pouco variado c/ pouca alternância de ritmo/movimento | pouca                        |                  | 2                                |
|                                                                      |                                                                |                                                     | Com alternância de movimento e música                           | média                        |                  | 3 a 5                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                      |                   |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------|---|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | Totalmente compatível c/ música,<br>alternâncias e movimentos/ritmos | sempre compatível | 6 |  |
| <b>TOTAL - NOTA TÉCNICA= 50 PONTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                      |                   |   |  |
| <b>NOTA FINAL - JUIZ TÉCNICA = PONTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                      |                   |   |  |
| Nota Importante: <b>Os valores a inserir no preenchimento do Boletim de Avaliação terão de ser números inteiros não sendo aceites números decimais;</b> por exemplo: No intervalo entre 1 e 2, <u>não pode ser atribuído valor 1,5</u> , ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2; <b>*Variações de Formação</b> – Comunicadas pelo JÁ do painel técnico antes da apresentação da coreografia |  |                                                                      |                   |   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                  |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
| Escola:                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    | CRDE:                                                                   | CLDE:                                                                      |                  | <b>Nota<br/>juiz<br/>Artística</b> |
| Coreografia – título/tema:                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                         | Coreografia Nº 1                                                           | Coreografia Nº 2 |                                    |
| Coreografia – Estilo(s) de Dança:                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                         | Colocar um X                                                               |                  |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                  |                                    |
| Nome do Árbitro:                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                  |                                    |
| <b>CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA ARTÍSTICA (NÍVEL ELEMENTAR)</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                  | <b>PONTUAÇÃO</b>                   |
| <b>1. Interpretação musical/ expressão corporal e facial<br/>- 10 pontos</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |                                                                         | Corporal e facial adequada à música                                        | 1 a 4            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | Corporal e facial muito adequada                                           | 5 a 7            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | No seu conjunto totalmente adequada -musical, corporal e facial            | 8 a 10           |                                    |
| <b>2. Qualidade de Movimento<br/>- 16 pontos</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Fluidez<br/>- 8 pontos</b>                                                                      |                                                                         | pouco fluída                                                               | 1 a 3            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | c/alguma fluidez                                                           | 4 a 6            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | Quase Totalmente ou Totalmente fluída                                      | 7 a 8            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Ligação ordenada e coerente entre os movimentos<br/>- 8 pontos</b>                              | Ligações e coerências entre alguns dos movimentos (grupo e subgrupo)    | poucas ligações                                                            | 1 a 2            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    | Ligações e coerências entre a maioria dos movimentos (grupo e subgrupo) | algumas ligações e coerências entre movimentos                             | 3 a 5            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    | Ligações e coerências entre todos os movimentos (grupo e subgrupo)      | muitas ligações e total coerência entre os movimentos                      | 6 a 8            |                                    |
| <b>3. Originalidade e Criatividade<br/>- 12 pontos</b>                                                                                                                                                                                                                           | Elementos coreográficos repetidos, pouca originalidade, indumentária não é adequada aos movimentos |                                                                         | cópia de coreografia = zero pontos<br>pouca coreografia/fraca indumentária | 0 a 2            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Algumas rotinas repetidas, movimentos básicos                                                      |                                                                         | básica                                                                     | 3 a 5            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Poucas rotinas repetidas, boa originalidade e criatividade                                         |                                                                         | boa                                                                        | 6 a 8            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Coreografia complexa e criatividade no seu todo                                                    |                                                                         | elevada                                                                    | 9 a 11           |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Originalidade e criatividade absoluta em todos os itens; estrutura coreográfica complexa;          |                                                                         | excelente                                                                  | 12               |                                    |
| <b>4. Estética<br/>- 12 pontos</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Apresentação e Atitude do grupo e subgrupos<br/>- 6 pontos</b>                                  |                                                                         | básica                                                                     | 1 a 2            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | aperfeiçoada                                                               | 3 a 4            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | muito trabalhada                                                           | 5 a 6            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade/+ Amplitude de movimentos<br/>- 6 pontos</b>         |                                                                         | pouca                                                                      | 1 a 2            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | alguma                                                                     | 3 a 4            |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | elevada                                                                    | 5                |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                         | excelente                                                                  | 6                |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>TOTAL - NOTA ARTÍSTICA = 50 PONTOS</b>                                                          |                                                                         |                                                                            |                  |                                    |
| <b>NOTA FINAL - JUIZ ARTÍSTICA = PONTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                  |                                    |
| Nota Importante: Os valores a inserir no preenchimento do Boletim de Avaliação terão de ser números inteiros não sendo aceites números decimais; por exemplo: No intervalo entre 1 e 2, <u>não pode ser atribuído valor 1,5</u> , ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2; |                                                                                                    |                                                                         |                                                                            |                  |                                    |

|                                                        |                                                         |                                                             |                                                                       |                  |                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| Escola:                                                |                                                         | CRDE:                                                       | CLDE:                                                                 |                  | Nota juiz Técnica |
| Coreografia – título/tema:                             |                                                         |                                                             | Coreografia Nº 1                                                      | Coreografia Nº 2 |                   |
| Coreografia – Estilo(s) de Dança:                      |                                                         |                                                             | Colocar um X                                                          |                  |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             |                                                                       |                  |                   |
| Nome do Árbitro                                        |                                                         |                                                             |                                                                       |                  |                   |
| CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA TÉCNICA (NÍVEL AVANÇADO) |                                                         |                                                             |                                                                       |                  | PONTUAÇÃO         |
| 1. Ajustamento música/movimento - 10 pontos            | Movimentos compatíveis com o carácter da música         |                                                             | pouco                                                                 | 1 a 3            |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             | médio                                                                 | 4 a 6            |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             | elevado a excelente                                                   | 7 a 10           |                   |
| 2. Sincronismo - 10 pontos                             | Todo o grupo e subgrupos                                | Sempre em grupo, sem ou com 1 formação de subgrupos         | pouco                                                                 | 1 a 3            |                   |
|                                                        |                                                         | Com formação de subgrupos                                   | médio                                                                 | 4 a 8            |                   |
|                                                        |                                                         | Todo o grupo e + de 3 subgrupos                             | sempre/1 falha                                                        | 9 a 10           |                   |
| 3. Coreografia /Ocupação espacial - 30 pontos          | Variações de formação * - 9 pontos                      | As formações não podem ser repetidas                        | 1 a 2 formações                                                       | 1 a 2            |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             | 3 a 4 formações                                                       | 3 a 4            |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             | 5 a 6 formações                                                       | 5 a 6            |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             | 7 a 8 formações                                                       | 7 a 8            |                   |
|                                                        |                                                         |                                                             | 9 ou + Formações                                                      | 9                |                   |
|                                                        | Exploração total do espaço de atuação - 5 pontos        | Só utilização de centro e laterais                          | pouco                                                                 | 1 a 2            |                   |
|                                                        |                                                         | Centro, laterais, fundo, cantos                             | médio                                                                 | 3 a 4            |                   |
|                                                        |                                                         | Total do espaço, + de 2 vezes                               | total                                                                 | 5                |                   |
|                                                        | Explorar os 3 níveis espaciais - 5 pontos               | Só nível médio                                              | 1 nível                                                               | 1                |                   |
|                                                        |                                                         | Médio, alto ou baixo                                        | 2 níveis                                                              | 2                |                   |
|                                                        |                                                         | Todos os níveis apenas 1 vez                                | 3 níveis                                                              | 3                |                   |
|                                                        |                                                         | Todos os níveis + de 1vez                                   | repetição dos 3 níveis                                                | 4 a 5            |                   |
|                                                        | Estrutura simples ou complexa e lateralidade - 6 pontos | Rotinas de exercícios simples                               | sempre simples grupo e subgrupos                                      | 1 a 2            |                   |
|                                                        |                                                         | Rotinas simples, c/lateralidade e algumas rotinas complexas | rotinas simples não repetidas com todo o grupo e subgrupos a executar | 3 a 4            |                   |
|                                                        |                                                         | Maioria das rotinas complexas e c/lateralidade              | com todo o grupo e subgrupos                                          | 5                |                   |
|                                                        |                                                         | Várias rotinas complexas e c/lateralidade                   | Totalidade da coreografia                                             | 6                |                   |
|                                                        | Alternância ritmo da música/movimento - 5 pontos        | Nenhuma variação de movimento                               | Nenhuma                                                               | 1                |                   |
|                                                        |                                                         | Movimento pouco variado c/ pouca alternância de             | pouca                                                                 | 2                |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                   |                   |       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ritmo/movimen<br>to                                                               |                   |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Com alternância<br>de movimento e<br>música                                       | média             | 3 a 4 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Totalmente<br>compatível c/<br>música,<br>alternâncias e<br>movimentos/rit<br>mos | sempre compatível | 5     |  |
| TOTAL - NOTA TÉCNICA= 50 PONTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                   |                   |       |  |
| NOTA FINAL JUIZ = TÉCNICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                   |                   |       |  |
| Nota Importante: Os valores a inserir no preenchimento do Boletim de Avaliação terão de ser números inteiros não sendo aceites números decimais; por exemplo: No intervalo entre 1 e 2, não pode ser atribuído valor 1,5, ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2; *Variações de Formação – Comunicadas pelo JÁ do painel técnico antes da apresentação da coreografia |  |                                                                                   |                   |       |  |

| Escola:                                                              |                                                                                                                                  | CRDE:                                                                   | CLDE:                                                                      |                  |           | Nota Juiz Artística |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------|
| Coreografia – título/tema:                                           |                                                                                                                                  | Coreografia Nº 1                                                        |                                                                            | Coreografia Nº 2 |           |                     |
| Coreografia – Estilo(s) de Dança:                                    |                                                                                                                                  | Colocar um X                                                            |                                                                            |                  |           |                     |
| Nome do Árbitro:                                                     |                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                            |                  |           |                     |
| CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - NOTA ARTÍSTICA (NÍVEL AVANÇADO)             |                                                                                                                                  |                                                                         |                                                                            |                  | PONTUAÇÃO |                     |
| 1. Interpretação musical/ expressão corporal e facial<br>- 10 pontos |                                                                                                                                  |                                                                         | Corporal e facial adequada à música                                        | 1 a 4            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | Corporal e facial muito adequada                                           | 5 a 7            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | No seu conjunto totalmente adequada - musical, corporal e facial           | 8 a 10           |           |                     |
| 2. Qualidade de movimento<br>- 10 pontos                             | Fluidez<br>-5 pontos                                                                                                             |                                                                         | pouco fluída                                                               | 1 a 2            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | c/alguma fluidez                                                           | 3 a 4            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | totalmente fluída                                                          | 5                |           |                     |
|                                                                      | Ligação ordenada e coerente entre os movimentos<br>- 5 pontos                                                                    | Ligações e coerências entre alguns dos movimentos (grupo e subgrupo)    | poucas ligações                                                            | 1 a 2            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  | Ligações e coerências entre a maioria dos movimentos (grupo e subgrupo) | algumas ligações e coerências entre movimentos                             | 3 a 4            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  | Ligações e coerências entre todos os movimentos (grupo e subgrupo)      | muitas ligações e total coerência entre os movimentos                      | 5                |           |                     |
| 3. Originalidade/ Criatividade<br>- 12 pontos                        | Elementos coreográficos repetidos, pouca originalidade, Indumentária não adequada aos movimentos                                 |                                                                         | cópia de coreografia = zero pontos<br>pouca coreografia/fraca indumentária | 0 a 2            |           |                     |
|                                                                      | Algumas rotinas repetidas, movimentos básicos                                                                                    |                                                                         | básica                                                                     | 3 a 4            |           |                     |
|                                                                      | Poucas rotinas repetidas; boa criatividade e originalidade; existência de claro fio condutor na construção da história dançada   |                                                                         | boa                                                                        | 5 a 6            |           |                     |
|                                                                      | Coreografia complexa e criativa no seu todo                                                                                      |                                                                         | elevada                                                                    | 7 a 9            |           |                     |
|                                                                      | Originalidade e criatividade absoluta em todos os itens, estrutura coreográfica complexa;                                        |                                                                         | excelente                                                                  | 10 a 12          |           |                     |
| 4. Estética<br>- 18 pontos                                           | Apresentação e Atitude do grupo e subgrupos<br>- 5 pontos                                                                        |                                                                         | básica                                                                     | 1 a 2            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | aperfeiçoada                                                               | 3 a 4            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | muito trabalhada                                                           | 5                |           |                     |
|                                                                      | Postura corporal/Graciosidade/Plasticidade<br>- 8 pontos<br>(considerar todos estes parâmetros individualmente para a pontuação) |                                                                         | pouca                                                                      | 1 a 2            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | alguma                                                                     | 3 a 4            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | boa                                                                        | 5 a 6            |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | elevada a excelente                                                        | 7 a 8            |           |                     |
|                                                                      | Amplitude de movimentos (rotinas, exercícios, saltos...)<br>- 5 pontos                                                           |                                                                         | pouca                                                                      | 1                |           |                     |
|                                                                      |                                                                                                                                  |                                                                         | média                                                                      | 2 a 3            |           |                     |
| elevada                                                              |                                                                                                                                  |                                                                         | 4 a 5                                                                      |                  |           |                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| TOTAL - NOTA ARTÍSTICA = <b>50 PONTOS</b>                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| NOTA FINAL JUIZ = ARTÍSTICA PONTOS                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| Nota Importante: <b>Os valores a inserir no preenchimento do Boletim de Avaliação terão de ser números inteiros não sendo aceites números decimais;</b> por exemplo: No intervalo entre 1 e 2, <u>não pode ser atribuído valor 1,5</u> , ou se atribui valor 1 ou se atribui o valor 2; |  |

**ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS -**  
**Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia**  
**NÍVEL ELEMENTAR E AVANÇADO**



**Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia (EXEMPLO)**

| ESCOLA: <b>abcdefghijklmno</b>          |   |                                                                                                   |                           | DSR: <b>Norte</b>                |                      | CLDE: <b>Porto</b>  |               |
|-----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------|---------------|
| Estilo de Dança: <b>Contemporâneo</b>   |   |                                                                                                   |                           | Coreografia N.º1                 |                      | <b>X</b>            |               |
| Coreografia (Título): <b>pqrstuvwxz</b> |   |                                                                                                   |                           | Coreografia N.º2                 |                      |                     |               |
| N.º Total de alunos que compõem o GE:   |   |                                                                                                   |                           | Nome do JÁ:                      |                      | A preencher pelo JÁ |               |
| Formações (não repetidas)               |   | tempo aproximado em que a formação ocorre (apenas para situar a formação no tempo da coreografia) | N.º de alunos na formação | Descrição da Formação (OPCIONAL) | Desenho- OBRIGATÓRIO |                     | JÁ Verificado |
| N.º                                     | X | (seg/min)                                                                                         | N.º                       | Grupo/sub-grupo                  |                      |                     |               |
| 1                                       | X | 0,15 seg                                                                                          | 12                        | grupo em 4 colunas e 1 sub-grupo |                      |                     |               |
| 2                                       | X | 0,38 seg                                                                                          | 4+8                       | grupo em 2 colunas e 1 sub-grupo |                      |                     |               |
| 3                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 4                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 5                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 6                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 7                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 8                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 9                                       |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |
| 10                                      |   |                                                                                                   |                           |                                  |                      |                     |               |

**Exemplo na Linha 1 e Linha 2**

O Professor do GE deve fotocopiar este documento **APENAS** para o **Chefe de Paineis de Técnica**. Este Documento deve ser preenchido previamente à competição por parte do professor do GE para posterior verificação por parte do Juiz de Mesa da componente Técnica.

Este Documento deve ser verificado previamente e após a apresentação coreografia validado pelo Juiz-árbitro de mesa da componente Técnica ou JAP

O Professor do GE: \_\_\_\_\_

O JAP: \_\_\_\_\_

| Folha de Registo/Verificação de Formações por Coreografia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|----------------------|------------|
| ESCOLA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                             |                           | DSR:                                   |                      | CLDE:      |
| Estilo de Dança:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                             |                           | Coreografia N.º1                       |                      |            |
| Coreografia (Título/Tema):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                             |                           | Coreografia N.º2                       |                      |            |
| N.º Total de alunos (                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                             |                           | Nome do JA: A<br>preencher<br>pelo JAT |                      |            |
| Formações (não repetidas)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | Tempo aproximado em que a formação ocorre (apenas para situar a formação no tempo da coreo) | N.º de alunos na formação | Descrição da Formação (OPCIONAL)       | Desenho- OBRIGATÓRIO | JMT        |
| N.º                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | X | (seg/min)                                                                                   | N.º                       | Grupo/sub-grupo                        |                      | Verifica V |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
| <p><b>O Professor do GE deve fotocopiar este documento APENAS para o Chefe de Painel de Técnica.</b> Este Documento deve ser preenchido previamente à competição por parte do professor do GE para posterior verificação por parte do Juíz de Mesa Técnica (JMT).</p> <p>Este Documento deve ser verificado previamente e após a apresentação coreografia validado pelo Juíz-árbitro de mesa da componente Técnica ou JAP</p> |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
| O Professor do GE: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |
| O JAP: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                             |                           |                                        |                      |            |

| TABELA DE PENALIZAÇÕES/DEDUÇÕES JUIZ ÁRBITRO                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|----------------|--|--|----------|--|
| ARE DANÇA. DESPORTO ESCOLAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| ESCOLA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  | DSR:           |  |  | CLDE:    |  |
| Coreografia Título:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  | Coreografia Nº |  |  |          |  |
| Coreografia- Estilo(s) de Dança:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |                |  |  | Deduções |  |
| Por tempo, reduzido/excedido até 30 segundos = <b>1 ponto</b> ; 1 minuto = <b>2 pontos</b> ; e mais de 1 minuto= <b>3 pontos</b> . Por cada minuto a mais, penaliza mais <b>1 ponto</b> ; A coreografia (contagem do tempo) inicia-se e termina com a respetiva música.                                                                                    |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Repetições constantes de rotinas de movimentos, penalizada <b>1 ponto</b> por cada rotina. Considera-se rotina, um conjunto de movimentos que façam parte de uma estrutura musical, como exemplo de 32 tempos consecutivos;                                                                                                                                |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Recurso a linguagem desadequada e/ou obscena, penalizado em <b>2 pontos</b> por cada palavra percecionada na música que acompanha a coreografia do GE;                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Uso de movimentações desadequadas e/ou obscenas, penalizada em <b>2 pontos</b> por cada movimento obsceno executado na coreografia do GE;                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Inércia/inatividade de um ou vários elementos do grupo/subgrupos durante o decorrer da apresentação serão penalizados, a partir do momento que seja mais de 15 segundos de inatividade. Cada inércia será penalizada com <b>3 pontos</b> . As exceções referentes a este item estão discriminadas no 4.2 Sistemas e Critérios de Pontuação do presente RE. |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| A ausência de um ou mais alunos do trabalho coreográfico mais de 1 minuto seguido, ou 1 minuto na soma das partes, penalizada em <b>5 pontos</b> (coadjuvada pelos Juizes de Linha).                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Se o GE não se apresenta com todos os seus elementos no início e no final da Coreografia, penalizado em <b>5 pontos</b>                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Caso os mesmos elementos do grupo, não participem em ambas as coreografias (aplicar exclusivamente nos Campeonatos Regionais e Nacionais), os mesmos serão penalizados com <b>10 pontos</b> . Excetuam-se as situações de lesão grave durante a primeira atuação;                                                                                          |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Material lançado inadequadamente durante a coreografia e/ou material resgatado por algum aluno fora da zona de atuação penalizado com <b>2 pontos</b> de dedução por cada ação Executada;                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Postura e/ou Acessórios inadequados que possam pôr emcausa a integridade moral e/ou física do aluno ou dos restantes elementos do Grupo-equipa penalizado com 5 pontos                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| juiz árbitro:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Chamadas de atenção pelo juiz árbitro à mesa de juizes:                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  | indicar com x  |  |  |          |  |
| Rotinas de exercícios de 1 a 3 elementos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Plágio de coreografias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |                |  |  |          |  |
| Estruturas simples, repetidas com frequência                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |                |  |  |          |  |

## Atividades Rítmicas e Expressivas - DANÇA

### Encontro/ Competição de ARE/DANÇA

DATA: \_\_\_\_\_ LOCAL: \_\_\_\_\_

#### FICHA DE INSCRIÇÃO

|             |      |            |
|-------------|------|------------|
| CLDE        |      |            |
| Escola:     |      |            |
| Professora: |      |            |
| Contactos   |      |            |
| Telefone:   | Fax: | Telemóvel: |

#### CARACTERIZAÇÃO DAS ATUAÇÕES

| Coreografia | Nome da Música/Coreografia | Estilo de Dança | Duração | Suporte da Música |
|-------------|----------------------------|-----------------|---------|-------------------|
| 1           |                            |                 |         |                   |
| 2           |                            |                 |         |                   |

| NOME (LETRA MAIÚSCULA)     |    | SEXO | DATA NASCIMENTO | BI/CC nº |
|----------------------------|----|------|-----------------|----------|
| COMPOSIÇÃO DO GRUPO/EQUIPA | 1  |      |                 |          |
|                            | 2  |      |                 |          |
|                            | 3  |      |                 |          |
|                            | 4  |      |                 |          |
|                            | 5  |      |                 |          |
|                            | 6  |      |                 |          |
|                            | 7  |      |                 |          |
|                            | 8  |      |                 |          |
|                            | 9  |      |                 |          |
|                            | 10 |      |                 |          |
|                            | 11 |      |                 |          |
|                            | 12 |      |                 |          |
|                            | 13 |      |                 |          |
|                            | 14 |      |                 |          |
|                            | 15 |      |                 |          |
|                            | 16 |      |                 |          |
|                            | 17 |      |                 |          |
|                            | 18 |      |                 |          |
|                            | 19 |      |                 |          |
|                            | 20 |      |                 |          |
|                            | 21 |      |                 |          |
| Juizes                     | 1  |      |                 |          |
|                            | 2  |      |                 |          |
|                            | 3  |      |                 |          |