



Regulamento Específico de Ginástica Urbana 2025-2026

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO	2
2.	PROGRAMA COMPETIVO	3
3.	PROGRAMA TÉCNICO	3
3.1	Segurança	4
3.2	Equipamento.....	4
3.3	O percurso	4
4.	REQUISITOS OBRIGATÓRIOS	7
4.1	Requisitos gerais obrigatórios no percurso	7
4.2	Obstáculos obrigatórios no percurso	8
5	CASOS OMISSOS.....	10

1. INTRODUÇÃO

O presente Regulamento aplica-se a todas os Grupos-equipa (GE) de Ginástica Urbana, constituídos no plano dos Clubes do Desporto Escolar das escolas e está em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), no Regulamento Geral da Ginástica e Regras constantes neste regulamento.

Este regulamento específico, define a tipologia das estruturas dos exercícios a realizar e seu enquadramento classificativo, estando baseado no Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (Local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

NOTA PRÉVIA

Sendo esta disciplina nova na modalidade de Ginástica, os alunos/ginastas, só poderão competir no nível elementar. O nível avançado será apresentado posteriormente, caso assim o desenvolvimento da modalidade no Desporto Escolar assim o exija.

2. PROGRAMA COMPETITIVO

A Ginástica Urbana, a nova disciplina da Ginástica, é uma modalidade de desporto urbano, praticada como forma de ocupação dos tempos livres ou em grupos competitivos com forte divulgação entre a população mais jovem, nomeadamente, a masculina.

Esta disciplina apresenta-se em competição em duas vertentes:

✓ Speed

Consiste numa corrida cronometrada de obstáculos variados, cujo objetivo é o de se deslocar do ponto A até ao ponto B o mais rapidamente possível, utilizando os movimentos específicos da Ginástica Urbana.

✓ Freestyle

Consiste na realização de um percurso com fluidez e domínio técnico perfeito, utilizando os obstáculos existentes para realizar acrobacias de elevada dificuldade.

No **Desporto Escolar**, as provas de Ginástica Urbana serão desenvolvidas somente na vertente **Speed**.

3. PROGRAMA TÉCNICO

O programa da competição de Ginástica Urbana do Desporto Escolar prevê a realização de provas por categoria e género.

Categorias	Escalões
• Categoria A	Infantil A, Infantil B e Iniciado
• Categoria B	Todos os escalões

Note-se que o escalão Infantil A não tem Quadro Competitivo Formal, sendo as competições realizadas no âmbito do Projeto Desporto Escolar Escola Ativa.

Cada escola tem de se apresentar em competição com 8 elementos, independentemente do género/escalão.

As provas poderão seguir dois formatos, dependendo das condições materiais da escola organizadora do encontro.

Assim sendo, sempre que exequível, serão montados dois percursos idênticos para que se realizem duas corridas em simultâneo, no modo 1x1. Nestes casos, o modelo de prova a aplicar será o estabelecido no ponto 3.5.4 deste regulamento.

Na eventualidade de ser possível a montagem de um percurso apenas, será aplicado o modelo de prova estabelecido no ponto 3.5.5 deste regulamento.

3.1 Segurança

Os alunos devem respeitar as normas de segurança estabelecidas para a realização do percurso, utilizando os gestos técnicos mais adequados, tendo em conta o seu nível técnico.

Devem ter sempre presente que a sua segurança pessoal é mais importante do que o resultado final.

3.2 Equipamento

Os alunos participantes devem estar devidamente equipados, com roupa que permita realizar os exercícios de forma segura e sem constrangimentos.

Não são permitidos acessórios ao equipamento (chapéus, gorros, lenços, etc.). Anéis, piercings (se colocarem em risco a integridade física do participante), colares, pulseiras e relógios, têm, também, de ser retirados.

O equipamento deve identificar a equipa/escola participante.

Podem ser utilizadas camisolas de manga curta ou de manga comprida, calções, calças de fato de treino, leggings ou outro material desportivo, desde que não comprometa a integridade física do aluno. Os alunos têm de utilizar calçado desportivo.

3.3 O percurso

A linha de partida e de chegada do percurso podem ser coincidentes.

Consoante a organização, podem ser apresentados em simultâneo dois percursos (iguais), onde dois alunos podem competir ao mesmo tempo.

A entidade organizadora de uma prova de Ginástica Urbana, pode estabelecer o percurso tendo em conta os obstáculos obrigatórios estabelecidos no ponto 3.5.6 deste regulamento e o espaço/material existente.

Esta entidade pode construir mais um obstáculo, sendo este considerado o “**OBSTÁCULO JOKER**”, ver o ponto 4 deste regulamento.

As escolas participantes têm 10 minutos de treino no espaço de prova.

3.3.1 Equipa de ajuizamento dos percursos

Cada percurso tem de ser assegurado por 2 juízes (preferencialmente professores):

- ✓ 1 juiz cronometrista
Responsável pelo protocolo de partida e cronometragem do tempo da realização do percurso.
- ✓ 1 juiz de controlo
Responsável por assinalar possíveis penalizações nos obstáculos.

No caso de a prova ser com dois percursos, estes terão de ser assegurados por 4 juízes, dois juízes cronometristas e 2 juiz de controle para cada percurso.

3.3.2 Funcionamento das partidas e chegadas

Os alunos devem apresentar-se na linha de partida, quando forem chamados.

O aluno, aquando da sua chamada, tem 15 segundos para se apresentar na linha de partida. Caso o aluno se apresente, após esse período, ser-lhe-á aplicada uma penalização.

Na partida estará o juiz responsável pelo protocolo de partida e pela cronometragem de cada corrida.

3.3.2.1 Protocolo das partidas

Os alunos, para realizarem a partida tem de estar com todas as partes do corpo atrás da linha de partida.

O protocolo das partidas é o seguinte:

- ✓ “Aos seus lugares”
- ✓ “Prontos”
- ✓ Sinal de partida

3.3.2.2 Falsas partidas

Cada aluno pode realizar uma falsa partida. Após a 1ª falsa partida, a reincidência, implica uma penalização no tempo final do seu percurso.

3.3.3 Cronometragem

O tempo de cada aluno será medido pelos juízes de partida/chegada. O tempo será contado até às centésimas de segundo.

O tempo final será a média dos dois juízes. Na eventualidade de um erro na cronometragem, será considerado o melhor tempo.

A cronometragem inicia-se com o sinal de partida e termina quando o aluno ultrapassar completamente a linha de chegada.

3.3.4 Provas com dois percursos

3.3.4.1 Provas individuais

Os alunos serão organizados por categoria e género e realizarão o percurso em situação de 1x1. A realização dos percursos propostos pela organização serão realizados em 2 a 3 fases:

- ✓ Na 1ª fase – a ordem de participação dos alunos é realizada por um sorteio aleatório, em que o primeiro compete com o segundo e assim sucessivamente.

- ✓ Na 2ª fase e 3ª fase a ordem de participação dos alunos poderá ser realizada pelos tempos realizados na 1ª/2ª fase por ordem decrescente, em que o último compete com o penúltimo e assim sucessivamente.

A classificação final individual é realizada pelo melhor tempo que os alunos realizarem nas 3 fases da competição na sua categoria/género.

3.3.4.2 Provas por equipas

As classificações são por categoria e género e resultam dos 4 melhores tempos individuais de cada escola realizados ao fim das 3 fases da competição em cada categoria/género. No caso de a escola não ter 4 elementos da mesma categoria/género, não terá classificação por equipa.

3.3.5 Provas com um percurso

3.3.5.1 Provas individuais

Os alunos serão organizados por categoria e género e realizarão o percurso individualmente. Este será realizado em 2 a 3 fases:

- ✓ 1ª fase – a ordem de participação dos alunos é realizada por um sorteio aleatório.
- ✓ Na 2ª fase e 3ª fase a ordem de participação dos alunos pode ser realizada pelos tempos realizados na 1ª/2ª fase por ordem decrescente, em que o último compete com o penúltimo e assim sucessivamente.

A classificação final individual é realizada pelo melhor tempo que o aluno obtiver em qualquer uma das 2/3 fases, na sua categoria/género.

3.3.5.2 Provas por equipas

As classificações são por categoria e género e resultam dos 4 melhores tempos individuais de cada escola realizados ao fim das 2/3 fases da competição em cada categoria/género. No caso de a escola não ter 4 elementos da mesma categoria/género, não terá classificação por equipa.

3.3.6 Penalizações

Os alunos, em todos os obstáculos, só têm uma tentativa para a realização do mesmo. Caso um aluno não realize na íntegra o obstáculo, este é considerado não realizado, sendo aplicada a respetiva penalização. (ex: o aluno no obstáculo equilíbrio em altura, cai antes de chegar ao término do banco).

Sempre que um aluno não cumpra o requisito especificado no obstáculo é-lhe aplicada a respetiva penalização. (ex: no tic tac, o aluno não colocou o pé à altura especificada).

As penalizações seguintes, são efetuadas pelo juiz de controlo do percurso:

• Atraso na chamada para a partida	30 segundos
• 2ª falsa partida...	30 segundos
• Não realização do obstáculo	30 segundos
• Por cada falta nos obstáculos	15 segundos
• Comportamento antidesportivo	60 segundos

4. REQUISITOS OBRIGATÓRIOS

A construção de um percurso de Ginástica Urbana é livre e deve ter em consideração o seguinte:

- Os obstáculos obrigatórios;
- Material existente no espaço;
- As questões de segurança;

A ordem dos obstáculos obrigatórios tem de ser divulgada até pelo menos 7 dias antes da prova.

O “obstáculo Joker” é um elemento surpresa da responsabilidade da organização da prova. Este obstáculo só é revelado no próprio dia e tem que obrigatoriamente:

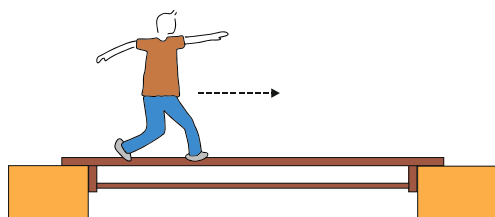
- Estar associado a um elemento gímico, sem a obrigatoriedade de cumprir os requisitos técnicos desse elemento. Ex: andar em AFI durante 2 a 3 m;
- Obedecer aos mesmos requisitos de segurança dos restantes obstáculos;
- Ser realizado por todos os participantes.

4.1 Requisitos gerais obrigatórios no percurso

- O primeiro obstáculo só pode estar construído, após uma distância de 5mts da linha de partida
- Após o último obstáculo, tem de haver pelo menos uma distância de 5 m até a linha de chegada
- Entre todos os obstáculos tem de haver pelo menos 5 m de distanciamento.

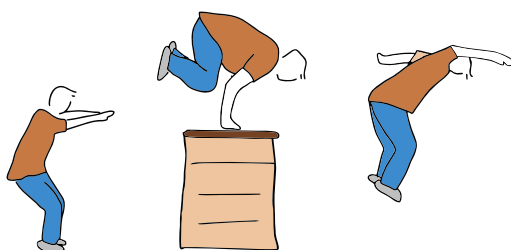
4.2 Obstáculos obrigatórios no percurso

✓ Equilíbrio em altura



Caminhar/correr num banco sueco colocado em altura (máximo de 30 cm de altura).

✓ Kong Vault (salto de coelho)

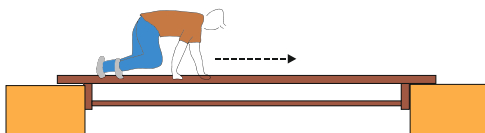


Passar um bock/plinto piramidal colocado longitudinalmente em relação ao percurso, com receção numa zona predefinida (duas linhas traçadas no solo com 0,5mts de distância)

Altura do bock/plinto:

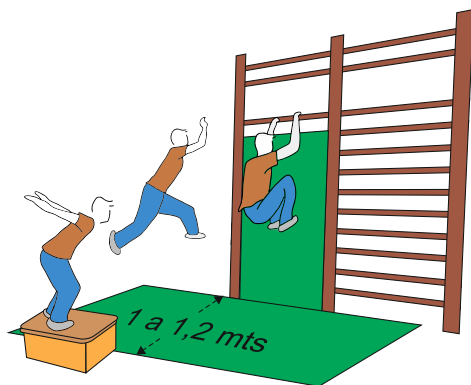
- Categoria A – 0,70 mts
- Categoria B – 0,90 mts

✓ Cat Walking



Caminhar de gatas sobre um banco sueco em 4 apoios (máximo de 30 cm de altura).

✓ Cat Leap

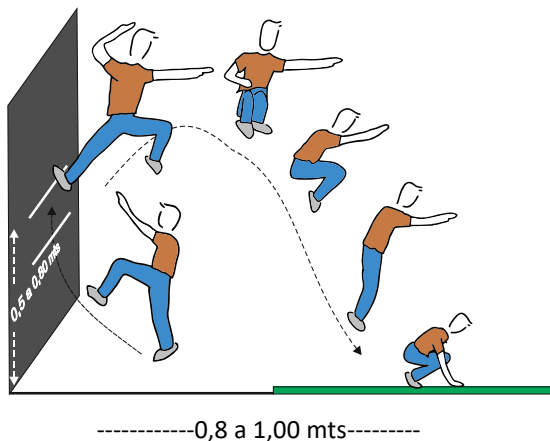


Subida para uma plataforma com a altura de 3 caixas (0,5 mts) de um plinto, colocada transversalmente e a uma distância de:

- Categoria A – 1 mts dos espaldares
- Categoria B – 1,2 mts dos espaldares.

✓ Tic-tac

Corrida de balanço em diagonal com a parede (ângulo de ataque de 45 graus). A primeira impulsão (em direção à parede) deve ser realizada com a perna mais afastada (perna 1). Apoio na parede o mais alto possível com a “perna livre” (perna 2 - a mais próxima da parede). Impulsão na parede e elevação do joelho da perna 1.



A recepção pode ser realizada com um, com os dois pés, ou com os dois pés seguido de enrolamento à frente.

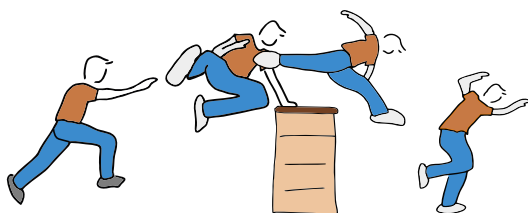
Altura do pé de apoio na parede:

- Categoria A – 0,50 mts
- Categoria B – 0,80 mts

Distância da recepção após o apoio do pé na parede:

- Categoria A – 0,80 mts
- Categoria B – 1,00 mts

✓ Speed Vault

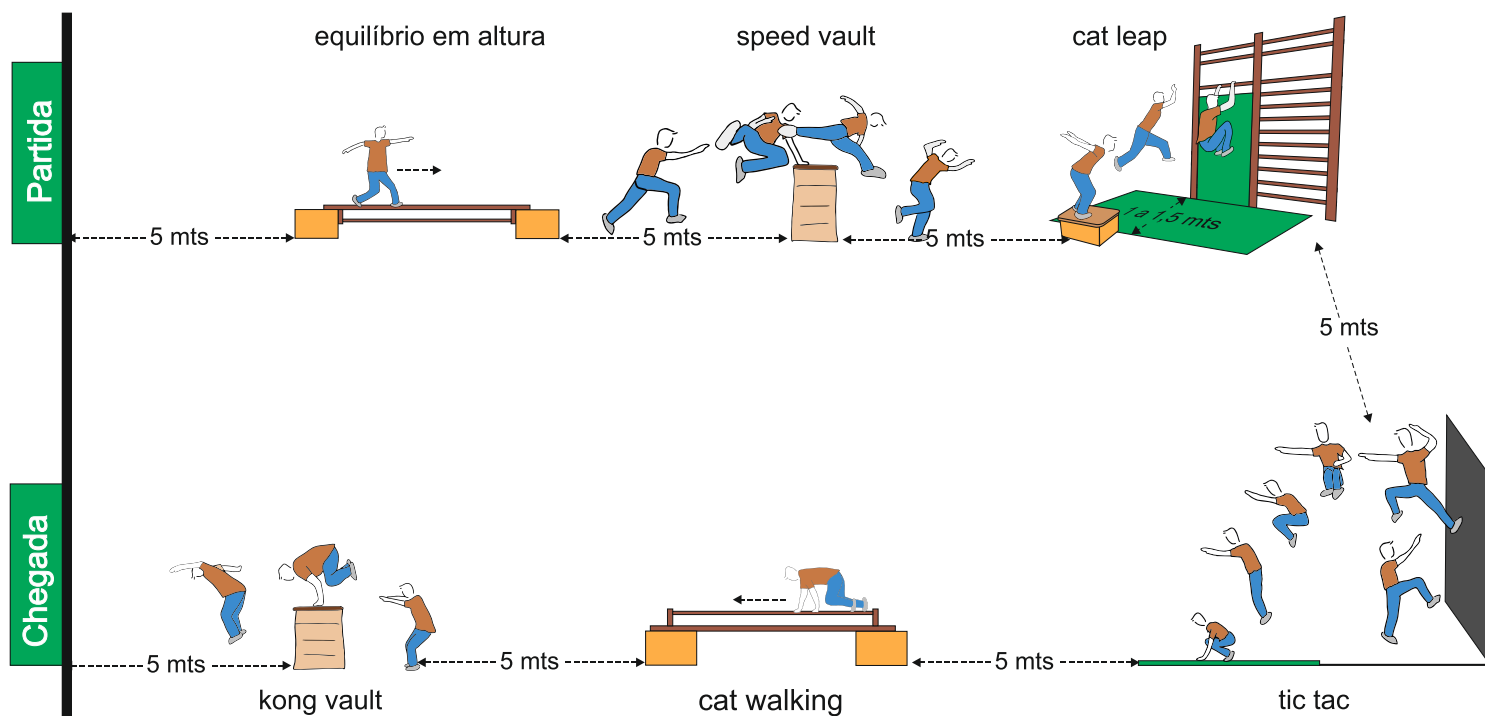


Transposição lateral de um objeto (bock ou plinto) com apoio de uma mão (salto de tesoura).

Altura do bock/plinto:

- Categoria A – 0,70 mts
- Categoria B – 0,90 mts

Exemplo prático de um percurso



5 CASOS OMISSOS

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