REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA AERÓBICA

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028

Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Ginástica Aeróbica 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P.

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

Introdução 4
Capítulo I **Caraterísticas da competição** 5
Artigo 1.º **Escalões etários** 5
Artigo 2.º **Tipologia das provas e categorias** 5
Artigo 3.º **Área de prova e condições de prática** 5
Artigo 4.º **Material, equipamento e indumentária** 6
Artigo 5.º **Acompanhamento musical e duração** 6
Capítulo II **Constituição das equipas e normas regulamentares** 7
Artigo 6.º **Constituição dos grupos e participação** 7
Artigo 7.º **Cartas de competição** 7
Artigo 8.º **Falta administrativa e falta de comparência** 8
Artigo 9.º **Participação e enquadramento competitivo** 8
Artigo 10.º **Participação de alunos federados** 8
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 9
Artigo 11.º **Padrões de movimentos aeróbicos** 9
Artigo 12.º **Elementos técnicos** 11
Artigo 13.º **Construção coreográfica** 17
Artigo 14.º **Estrutura e composição do exercício** 17
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 18
Artigo 15.º **Procedimentos** 18
Capítulo V **Sistema de classificação** 19
Artigo 16.º **Pontuação, classificação e desempate** 19
Capítulo VI **Ajuizamento e arbitragem** 21
Artigo 17.º **Painel de ajuizamento** 21
Capítulo VII **Ética e fair play** 23
Artigo 18.º **Cartão Branco** 23
Capítulo VIII **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares** 23
Artigo 19.º **Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica** 23
Capítulo IX **Disposições finais** 24
Artigo 20.º **Casos omissos e prevalência normativa** 24

Introdução

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica Aeróbica realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), em conformidade com o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), com o Regulamento Geral de Ginástica e com as regras oficiais aplicáveis em vigor.

Pode, ainda, ser complementado pelo regulamento de prova da respetiva fase competitiva, elaborado pela entidade organizadora, sem prejuízo do disposto nos regulamentos gerais do Desporto Escolar.

As regras técnicas são adaptadas ao nível elementar, às condições de realização das provas, ao equipamento disponível e aos recursos humanos existentes nas escolas, aplicando-se o regulamento técnico-pedagógico constante do presente documento.

O presente regulamento visa promover uma oferta regular, inclusiva, participativa e progressiva de Ginástica Aeróbica, favorecendo a criação e consolidação de Grupos-Equipa, a literacia física, a autonomia, o trabalho individual e coletivo e o desenvolvimento integral dos alunos.

Capítulo I
Caraterísticas da competição

Artigo 1.º
Escalões etários

1 Podem participar alunos dos escalões Infantil A, Infantil B, Iniciado, Juvenil e Júnior, nos termos definidos pelo RGFDE.

2 A classificação é única em cada categoria competitiva, independentemente do género e do escalão etário dos ginastas.

3 A Ginástica Aeróbica do Desporto Escolar desenvolve-se no nível elementar e, de acordo com o quadro competitivo definido, os Grupos-Equipa participam nas provas previstas para a fase local.

Artigo 2.º
Tipologia das provas e categorias

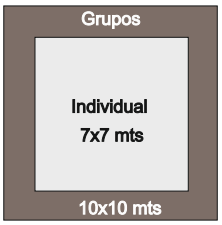
1 O programa competitivo integra competição individual e competição de grupos.

2 Na competição individual, cada ginasta realiza uma única apresentação, sendo a classificação conjunta e independente do género.

3 Na competição de grupos, os exercícios são realizados por dois, três, quatro ou cinco elementos, do mesmo género ou mistos, com classificação única.

4 Cada escola pode apresentar mais do que um grupo, identificando-os por A, B, C e seguintes; cada aluno só pode integrar um grupo, podendo acumular a participação individual.

Artigo 3.º
Área de prova e condições de prática



1 A área de competição deve ser delimitada pela organização da prova, respeitando as seguintes dimensões: 7 m × 7 m para as apresentações individuais e 10 m × 10 m para as apresentações de grupos/conjuntos.

2 Não é permitida qualquer marcação no praticável ou na área de competição para orientação dos ginastas, sendo a ocorrência penalizada.

3 A organização deve assegurar uma zona de aquecimento e preparação e, no mínimo, cinco minutos de aquecimento na área de competição para cada ginasta ou grupo.

4 A entrada dos ginastas na área de prova deve ser célere, podendo ser efetuada diretamente, sem necessidade de contornar o espaço.

Artigo 4.º

Material, equipamento e indumentária

1 Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica, sendo permitidos maillots com ou sem calção de licra, calções justos e t-shirt.



2 Os exercícios são realizados com meias brancas e sapatilhas ou sabrinas adequadas.

3 Na competição de grupos, os ginastas devem utilizar equipamentos idênticos.

4 As deduções relativas ao equipamento de prova são aplicadas pelo Chefe de Painel, nos termos dos quadros técnicos em vigor.

Artigo 5.º

Acompanhamento musical e duração

1 Os exercícios são realizados com acompanhamento musical, sendo admitidas músicas com palavras desde que a letra respeite os princípios pedagógicos do Desporto Escolar.

2 A velocidade recomendada situa-se entre 140 e 160 batidas por minuto, devendo ser adequada ao nível técnico dos participantes.

3 A duração do exercício corresponde à opção técnica selecionada, admitindo-se uma tolerância de cinco segundos, a mais ou a menos, em função da velocidade musical.

4 Os ficheiros de música devem ser entregues no formato e prazo definidos pela organização da prova.

Capítulo II
Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6.º
Constituição dos grupos e participação

1 Os grupos são constituídos por dois a cinco ginastas do mesmo Grupo-Equipa, podendo ser femininos, masculinos ou mistos.

2 Todos os elementos do grupo realizam o mesmo exercício e os mesmos elementos técnicos declarados, sem prejuízo do regime específico aplicável aos elementos gímnicos da tipologia F.

3 Cada Grupo-Equipa deve apresentar, em cada competição, o número mínimo de ginastas previsto no Regulamento Geral de Ginástica.

4 A participação de alunos federados, a identificação, a acreditação e as restantes condições administrativas regem-se pelo RGFDE, pelo RPCDE e pelo Regulamento Geral de Ginástica.

Artigo 7.º
Cartas de competição

1 As Cartas de Competição de Ginástica Aeróbica são disponibilizadas nos canais oficiais do Desporto Escolar.

2 As Cartas de Competição devem ser integralmente preenchidas e entregues à organização da prova nos termos e prazos definidos no respetivo documento orientador.

3 Os elementos técnicos devem ser declarados pela ordem em que surgem no exercício e identificados pela numeração constante das tabelas técnicas em vigor.

4 A falta de entrega da Carta de Competição permite a participação, mas determina a não atribuição de classificação.

Artigo 8.º
Falta administrativa e falta de comparência

1 As situações de falta administrativa e falta de comparência são apreciadas nos termos do artigo 8.º — Falta administrativa e participação extracompetição — do RGFDE, do RPCDE e do regulamento de prova.

2 A realização de elementos diferentes dos declarados, a alteração da respetiva ordem ou a omissão de requisitos obrigatórios determina as deduções previstas e pode impedir a contabilização da dificuldade.

3 A ausência de condições mínimas de segurança impede o início ou determina a interrupção da apresentação, por decisão da organização ou do Chefe de Painel.

Artigo 9.º
Participação e enquadramento competitivo

1 Não existem restrições específicas de subida de escalão, sem prejuízo das regras gerais de participação definidas pelo RGFDE.

2 As categorias individual e de grupos são independentes, podendo o mesmo aluno participar individualmente e integrar um único grupo na mesma competição.

3 A competição decorre de forma inclusiva e com classificação única em cada categoria.

Artigo 10.º
Participação de alunos federados

1 A participação de alunos federados é regulada pelo RGFDE, pelo RPCDE, pelo disposto no Capítulo II, artigo 10.º, do Regulamento Geral de Ginástica e pelas orientações específicas do Desporto Escolar em vigor, sem prejuízo do cumprimento integral do programa técnico definido neste regulamento.

2 A condição de praticante federado não altera as exigências técnicas, pedagógicas, administrativas e de segurança estabelecidas para a competição escolar.

3 A organização pode solicitar os elementos de identificação e comprovação previstos nos regulamentos gerais.

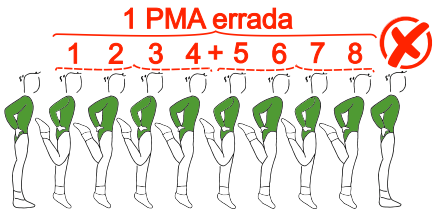
Capítulo III
Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11.º
Padrões de movimentos aeróbicos

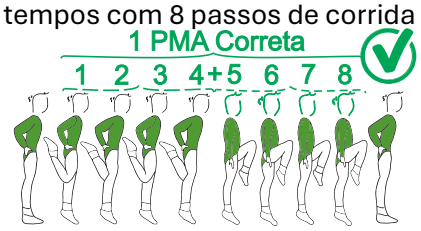
1 Um Padrão de Movimentos Aeróbicos é uma sequência de passos básicos coordenados com movimentos de braços em estilo livre e executada em frases musicais de oito tempos.

2 O mesmo passo básico não pode ser repetido durante mais de quatro tempos consecutivos.

- 8 tempos com 8 passos de corrida



- 4 tempos de corrida + 4 tempos de elevação alternada dos joelhos8 tempos com 8 passos de corrida



NOTA: Os PMA não podem ter a execução repetitiva do mesmo passo básico mais do que 4 tempos consecutivos:

a) Elementos A - Elementos de força dinâmica

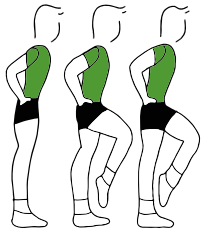
Figura 1	**Andar**
	Perna fletida no plano frontal do corpo: flexão da coxa e do joelho Tornozelo com movimento de flexão-extensão em apoio da ponta do pé para o calcanhar A totalidade do movimento é ascendente em vez de descendente. Parte superior do corpo vertical, com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal naturalmente controlado Parte superior do corpo mostra controlo postural, sem movimento colateral ascendente-descendente ou anterior-posterior

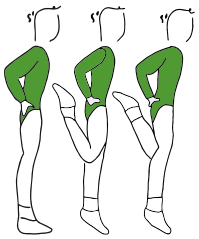
Figura 2	**Corrida**
	Perna elevada ao máximo da flexão posteriormente com aproximação do tornozelo ao glúteo Bacia neutra, Flexão do joelho Tornozelo com plantar flexão na posição elevada atrás. Pés com movimento controlado de recepção do apoio na ponta do pé para o Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal naturalmente controlado

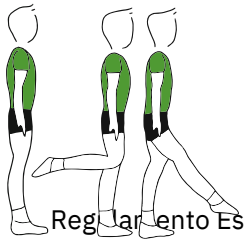
Figura 3	**Saltar**
	O movimento de saltar inicia-se com corrida em extensão da coxa, flexão do joelho e calcanhar em aproximação aos glúteos Movimento na articulação da coxa e joelho. Controlo da contração muscular em todo o movimento. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural. Amplitude: de posição neutra a flexão da coxa 30-45º, flexão para extensão completa do joelho.

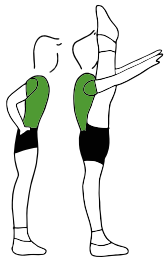
Figura 4	Chuto
	Chuto alto do membro inferior em extensão, com amplitude mínima do calcanhar á altura do ombro, aprox. 145º. O único movimento é o da flexão da coxa, com a articulação do joelho sempre em extensão, sem movimento nesta articulação Tornozelo em plantar flexão durante todo o movimento. Perna de apoio em extensão, máxima flexão do joelho e coxa aproximadamente 10º amplitude. Parte superior do corpo verticalmente alinhada, com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural

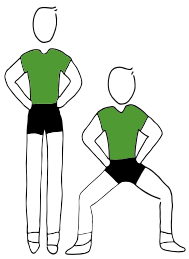
Figura 5	Polichinelo
	Salto de pés juntos para grande afastamento do apoio dos 2 pés e salto para junção novamente, flectindo ambos os joelhos. Rotação externa da flexão da coxa. Recepção com pés com distância superior á dos ombros, pés e joelhos em rotação externa. Controlada e forte saída e recepção do movimento de saltar. Movimento preciso e controlado dos tornozelos e pés, com a acção de apoio no solo a desenvolver-se da ponta do pé para o calcanhar. Saltar para pés juntos: pés e calcanhares juntos, pés alinhados para a frente. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.

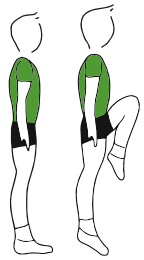
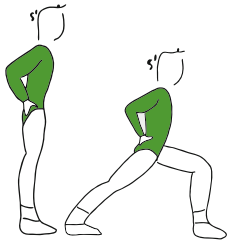
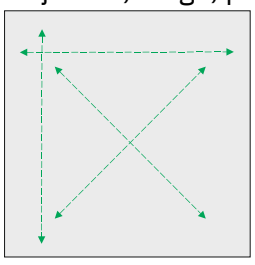
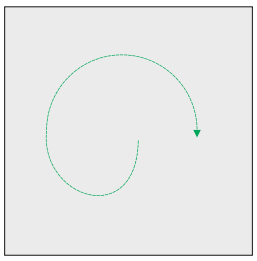
Figura 6	Elevação do joelho
	A perna elevada mostra elevado grau de flexão nas articulações do joelho e coxa, flexão mínima de 90º em ambas as articulações. Na amplitude máxima da elevação do joelho, a perna de apoio está vertical, com tornozelo em flexão. O calcanhar elevado pode ser em dorsi-flexão ou plantar flexão, mas deve ser mostrado controlo muscular. Perna de apoio em extensão, flexão máxima do joelho elevado ou coxa aproximadamente 10º de flexão. Parte superior do corpo vertical com coluna vertebral em posição neutra e alinhamento corporal natural.

Figura 7	Lunge (afundo)
	Pernas/pés começam juntos ou a distância dos ombros, sem rotação externa da bacia. Uma perna em extensão (sem bloquear o joelho) afastada atrás no plano sagital. Calcanhares em apoio e controlados. Os pés permanecem no plano sagital e todo o corpo movimenta-se como uma só unidade. Baixo impacto: corpo ligeiramente inclinado á frente (peso do corpo á frente) linha recta desde a coluna cervical / pescoço ao calcanhar em apoio á frente. Alto impacto: as pernas trocam, alternadamente, durante o salto, no plano sagital, como num movimento de ski alternado. Amplitude: aproximadamente 2-3 pés de distância entre os apoios, no plano sagital.

2. Os padrões devem integrar, de forma consecutiva e interligada, passos básicos e variantes de andar, correr, saltar, elevação do joelho, lunge, polichinelo e chuto.
3. São admitidos deslocamentos lineares e circulares, adequados ao espaço e à composição coreográfica.

Artigo 12.º

Elementos técnicos

1 O programa técnico do nível elementar integra elementos de força dinâmica, força estática, saltos, flexibilidade, equilíbrio e elementos gímnicos, organizados nas tipologias A a F.

a) Elementos A - Elementos de força dinâmica

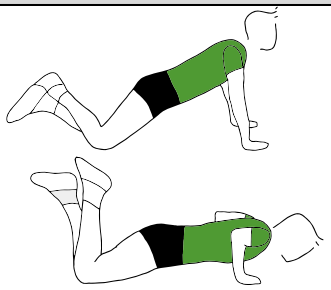
Figura 8	Flexão de braços com joelhos no chão	Dif.
	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores juntos com flexão dos joelhos em apoio no solo. Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.	0,1 Pts

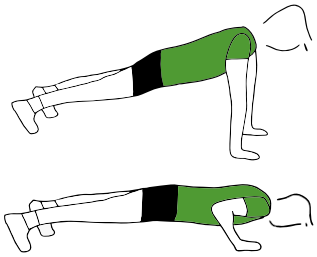
Figura 9	Flexão de braços com membros inferiores afastados	Dif.
	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e afastados á largura dos ombros. Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.	0,2 Pts

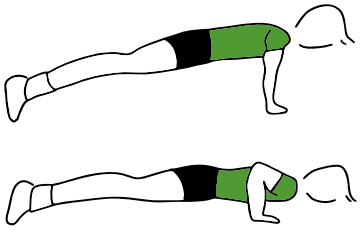
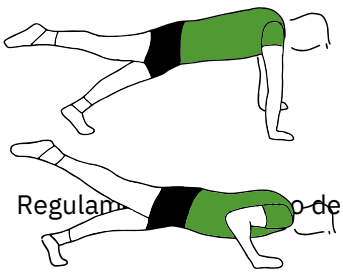
Figura 10	Flexão de braços com membros inferiores juntos	Dif.
	Alinhamento corporal correto em apoio facial, membros inferiores em extensão e juntos. Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.	0,3 Pts

Figura 11	Flexão de braços a uma perna	Dif.
	Alinhamento corporal correto em apoio facial apenas numa perna e com os membros inferiores em extensão, Na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser até 10 cm.	0,4 Pts

b) Elementos B - Elementos de força estática

Figura 12	Ângulo V sentado com elevação dos M.I.	Dif.
4 tempos 	Membros inferiores em extensão e sem contacto com o chão. Apoio total das mãos no solo. Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,1 Pts

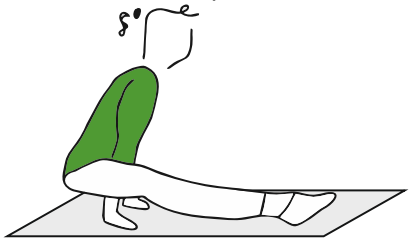
Figura 13	Ângulo V com apoio dos 2 pés no chão	Dif.
4 tempos 	Membros inferiores em extensão e em contacto com o chão. Apoio total das mãos no solo e elevação da bacia. Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,2 Pts

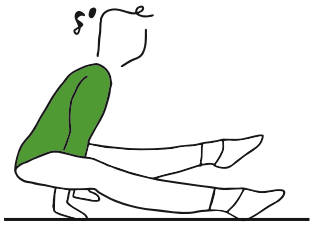
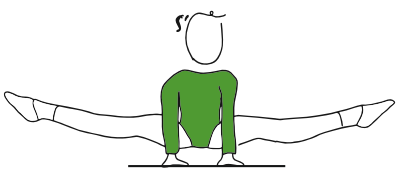
Figura 14	Ângulo V com apoio de 1 pé no chão	Dif.
4 tempos 	Membros inferiores em extensão com um dos pés em contacto com o chão, apoio total das mãos no solo e elevação da bacia . Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,3 Pts

Figura 15	Ângulo V Com MI afastados	Dif.
4 tempos 	Membros inferiores em extensão sem estar apoiados no chão. Apoio total das mãos no solo. Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,4 Pts

c) Elementos C – Saltos

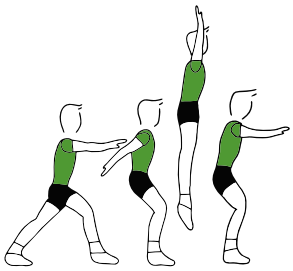
Figura 16	Salto de extensão	Dif.
	Chamada a pés juntos, realizar um salto de extensão e receção a pés juntos. Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.	0,1 Pts

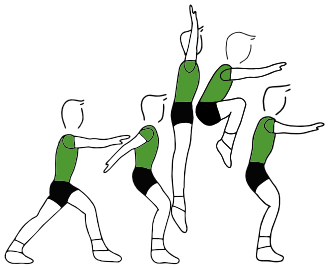
Figura 17	Salto engrupado	Dif.
	Chamada a pés juntos, realizar o salto engrupado com elevação dos joelhos à altura da cintura. Receção a pés juntos.	0,2 Pts

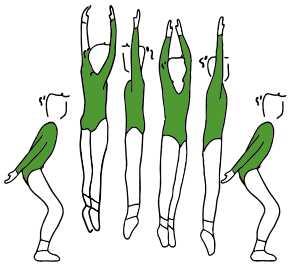
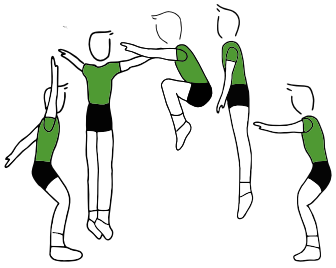
Figura 18	1 pirueta	Dif.
	Chamada a pés juntos, realizar uma rotação de 360º no eixo longitudinal e receção a pés juntos. Manutenção do alinhamento corporal durante a fase aérea.	0,3 Pts

Figura 19	1/2 pirueta com posição engrupada	Dif.
	Chamada a pés juntos, realizar uma rotação de 180º no eixo longitudinal, posição engrupada e receção a pés juntos. Alinhamento dos segmentos corporais no inicio da rotação dos 180º longitudinais e elevação dos joelhos à altura da cintura.	0,4 Pts

d) Elementos D - Elementos de flexibilidade

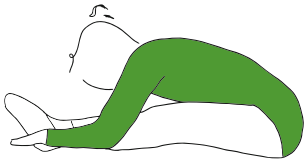
Figura 20	Flexão do tronco à frente M.I. juntos	Dif.
4 tempos 	Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores juntos em extensão. Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,1 Pts

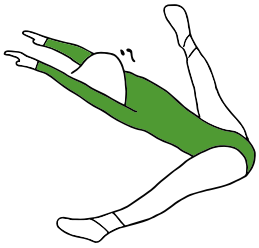
Figura 21	Flexão do troco à frente M.I. afastados	Dif.
4 tempos 	Aproximação máxima do tronco aos membros inferiores afastado e em extensão. Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,2 Pts

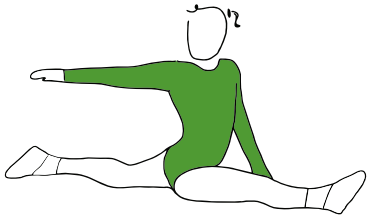
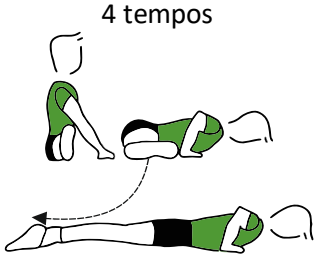
Figura 22	Espargata antero-posterior	Dif.
4 tempos 	Amplitude de 180º dos membros inferiores em extensão, no plano sagital Manutenção da espargata antero-posterios durante 4 tempos.	0,3 Pts

Figura 23	Pankaque	Dif.
4 tempos 	Amplitude de 180º dos membros inferiores em extensão, no plano frontal. Flexão do troco à frente até o peito tocar no chão. Fecho dos M.I em extensão atrás, juntando os calcanhares. Manutenção da espargata frontal durante 4 tempos.	0,4 Pts

e) Elementos E - Elementos de equilíbrio

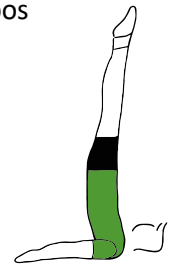
Figura 24	Vela	Dif.
4 tempos 	Enrolamento atrás com elevação dos M.I para "vela" Manter a posição corporal definida durante 4 tempos.	0,1 Pts

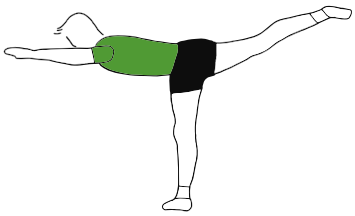
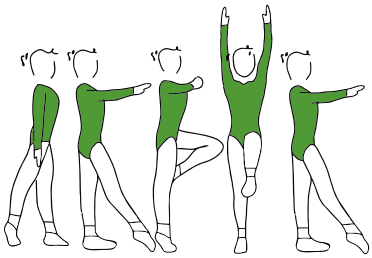
Figura 25	Avião	Dif.
4 tempos 	Com o apoio no chão de uma perna em extensão, ligeira inclinação do tronco à frente com elevação antero posterior da outra perna em extensão até perfazer pelo menos 90º Cabeça levantada, olhar para a frente. Manutenção da posição durante 4 tempos.	0,2 Pts

Figura 26	Bandeira	Dif.
4 tempos 	Com o apoio de uma perna no chão e em extensão, com elevação frontal da outra perna em extensão até perfazer pelo menos 135º Cabeça levantada, olhar para a frente. A mão pode segurar a perna em elevação na zona do calcanhar, facilitando a elevação/extensão da perna. Manutenção da posição durante 4 tempos.	0,3 Pts

Figura 27	1 pivot	Dif.
	Com o apoio de uma perna em extensão no chão, realizar uma rotação de 360º logitudinais sobre um pé. A perna livre pode estar em extensão ou fletida. Manutenção de todos os seguementos corporais, finalizando o elemento em equilibrio.	0,4 Pts

f) Elementos F - Elementos gímnicos

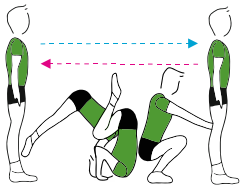
Figura 28	Rolamento à frente/Rolamento retaguarda	Dif.
	Flexão dos M.I. com a colocação das mãos à largura dos ombros e orientadas para a frente. M.S. em extensão, elevação da bacia para cima dos ombros com colocação da nuca no solo. Forte impulsão dos M.I. e manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento. Fechar bem os M.I. fletidos sobre o tronco. Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça. Colocação das palmas das mãos no solo orientadas para trás e junto às omoplatas. Apoio simultâneo dos pés no solo com os M.I. fletidos.	0,1 Pts

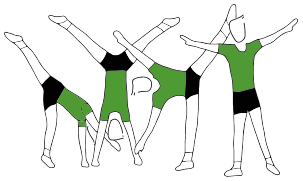
Figura 29	Roda	Dif.
	Avanço de um dos M.I. com afundo frontal; Enérgico lançamento da perna livre; Apoio alternado das mãos na linha do movimento; Impulsão da perna da frente; Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos; Grande afastamento dos M.I. durante a fase de passagem pelo apoio invertido; No contacto ao solo, o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.	0,2 Pts

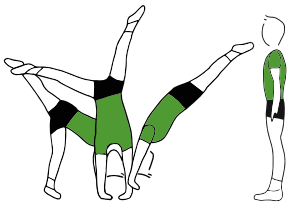
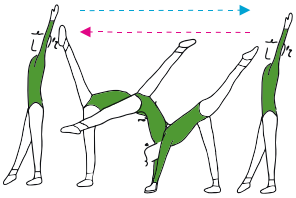
Figura 30	Rondada	Dif.
	Mãos colocadas alternadamente e longe dos pés; A primeira mão deverá ser apoiada virada para o lado, enquanto que a segunda mão deverá ficar virada para trás (para a primeira mão); Os M.I. devem-se juntar depois da passagem pela vertical; Forte impulsão dos M.S.; Receção a dois pés.	0,3 Pts

Figura 31	Aranha à frente ou atrás	Dif.
	Apoiar as mãos no solo, à frente / ou atrás, mantendo os M.S. em extensão; Passagem pelo o apoio facial invertido com os M.I. bem afastados e estendidos. Retomar a posição inicial.	0,4 Pts

2 Os elementos técnicos são avaliados pelos juízes de execução segundo os critérios definidos nos quadros técnicos em vigor.

3 Nos grupos, os elementos das tipologias A a E são realizados por todos os ginastas em simultâneo; os elementos da tipologia F podem ser realizados em imediata sucessão.

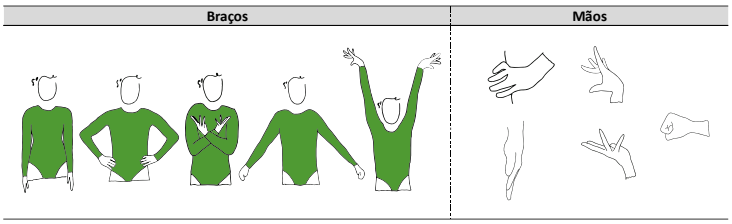
4 Todos os ginastas do grupo devem executar o mesmo elemento de cada tipologia declarado na Carta de Competição; caso contrário, a respetiva dificuldade não é contabilizada.

Artigo 13.º

Construção coreográfica

1 A construção coreográfica deve integrar padrões de movimentos aeróbicos, deslocamentos e elementos técnicos, garantindo continuidade, variedade e utilização equilibrada do espaço.

2 Os movimentos de braços e mãos são livres, desde que adequados ao nível técnico, à música e aos princípios de segurança.



3 A composição deve respeitar a música e as opções técnicas definidas, não sendo permitida a interpretação de temas que comprometam o caráter pedagógico da atividade.

Artigo 14.º

Estrutura e composição do exercício

1 Apenas podem ser realizados os elementos constantes das tabelas técnicas e das opções de exercício aprovadas para o nível elementar.

2 Os elementos podem ser ordenados livremente de acordo com a música, devendo todos os elementos técnicos ser declarados na Carta de Competição.

3 A opção de exercício deve ser selecionada em função do nível de execução do ginasta ou grupo e manter-se durante toda a apresentação.

4 A organização técnica pode disponibilizar exemplos musicais e materiais de apoio para orientação dos professores em contexto de treino.

	Duração	Composição do esquema		Dificuldade 1,5 a 2,7
Opção A	1':00"	PMA	2 PMA diferentes, com a obrigatoriedade de movimento de braços, que podem ser repetidos ao longo do esquema.	0,2
		Deslocações	1 deslocamento	0,1
		Elementos técnicos	6 elementos técnicos, um de cada tipologia com o grau de dificuldade de 0,1 Pts	0,6
			3 elementos tecnicos de grau de dificuldade 0,2 Pts. Um de da uma das seguintes tipologias D, E, e F	0,6
		Bonificação pelo nº de elementos no grupo	2 alunos	0,3
			3 alunos	0,6
			4 alunos	0,9
			5 alunos	1,2

	Duração	Composição do esquema		Dificuldade 2,6 a 3,8
Opção B	1':10"	PMA	3 PMA diferentes, com a obrigatoriedade de movimento de braços, que podem ser repetidos ao longo do esquema.	0,3
		Deslocações	2 deslocamentos no espaço de prova, com a ocupação de dois cantos da área	0,2
		Elementos técnicos	6 elementos técnicos, um de cada tipologia com o grau de dificuldade de 0,2 Pts	1,2
			3 elementos técnicos com grau de dificuldade 0,3 Pts. Um de cada uma das seguintes tipologias: C, D e F.	0,9
		Bonificação pelo nº de elementos no grupo	2 alunos	0,3
			3 alunos	0,6
			4 alunos	0,9
			5 alunos	1,2

	Duração	Composição do esquema		Dificuldade 3,7 a 4,9
Opção C	1':20"	PMA	4 PMA diferentes, com a obrigatoriedade de movimento de braços, que podem ser repetidos ao longo do esquema.	0,4
		Deslocações	3 deslocamentos no espaço de prova, com a ocupação de pelo menos dois cantos da área, sendo que uma das deslocamentos tem de ser circular.	0,3
		Elementos técnicos	6 elementos técnicos, um de cada tipologia com o grau de dificuldade de 0,3 Pts	1,8
			3 elementos técnicos com grau de dificuldade 0,4 Pts. Um de cada uma das seguintes tipologias: C, D e F.	1,2
		Bonificação pelo nº de elementos no grupo	2 alunos	0,3
			3 alunos	0,6
			4 alunos	0,9
			5 alunos	1,2

Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 15.º
Procedimentos

1 A competição pode decorrer para diferentes categorias no mesmo evento, mas uma categoria apenas se inicia depois de concluídas todas as apresentações da categoria anterior.

2 A ordem de passagem é definida por sorteio e, em função do número de inscrições, são constituídos grupos de trabalho equilibrados, não devendo cada grupo ultrapassar dezasseis apresentações.

3 O mesmo painel de ajuizamento deve exercer funções desde o início até ao final de cada competição.

4 O programa, o horário, os períodos de aquecimento, a entrega de músicas e Cartas de Competição e os procedimentos de chamada são definidos no regulamento de prova.

5 A organização assegura condições de segurança, secretariado, cronometragem, som, delimitação da área e apoio aos participantes.

Capítulo V
Sistema de classificação

Artigo 16.º
Pontuação, classificação e desempate

1 A nota final resulta da média das três notas intermédias de execução, acrescida das notas artística e de dificuldade e deduzida das penalizações aplicadas pelo Chefe de Painel.

2 A nota máxima de execução atribuída por cada juiz é de 10 pontos. Na competição individual são avaliadas a correção técnica, a atitude gímnica e o sincronismo música-movimento; nos grupos acresce o sincronismo entre ginastas.

a) correção técnica (máx. 2,5 pts.)

Descrição	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
Verificar os requisitos técnicos na execução dos elementos ao longo do exercício nomeadamente os alinhamentos corporais, o equilibrio e o controlo do movimento, demonstrando claramente a posição inicial e final de cada movimento.					
Ponderação para apresentações individuais	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Ponderação para apresentações de grupo	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

b) atitude gímnica (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
Todos os ginastas devem revelar uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida.					
c) sincronismo entre música/movimento (máx. 2,5 pts.)	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

Descrição	Avaliação				
O tempo da música deve ser cumprido para que todos os movimentos do exercício sejam executados por todos os ginastas dentro do tempo / Beat da música, seguindo as frases e os acentos musicais.	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

d) sincronismo entre os ginastas (máx. 2,5 pts.) **CRITÉRIO ADICIONAL PARA GRUPO**

Descrição	Avaliação				
Capacidade de todos os ginastas do grupo executarem simultaneamente e com a mesma amplitude determinado movimento. Todos os movimentos deverão ser executados como uma unidade.	até 1 falha	2 a 3 falhas	4 a 5 falhas	6 a 7 falhas	mais de 8 falhas
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

3 A nota artística tem o máximo de 10 pontos e considera, designadamente, a originalidade, o conteúdo aeróbico e a estética.

a) Originalidade (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Verificar se a escolha da música, transições e deslocamentos, são utilizados com originalidade e inovação. No caso dos grupos verificar ainda as interações entre os ginastas nas diferentes formações	Qualidade excelente	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Qualidade satisfatória	Fraca qualidade
	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0

b) Conteúdo aeróbico (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Verificar a variadade da ligação de PMA com os elementos técnicos.	Qualidade excelente	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Qualidade satisfatória	Fraca qualidade
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

c) Estética (máx. 2,5 pts.)

Descrição	Avaliação				
Os ginastas ao longo da realização do exercício, demonstram dinamismo, autoconfiança e projeção visual, captando a atenção dos juízes através da expressão de sentimentos face à música, sem exageros, sendo genuíno e natural no seu desempenho.	Excelente qualidade	Muito boa qualidade	Boa qualidade	Qualidade satisfatória	Fraca qualidade
	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5

4 A nota de dificuldade corresponde à soma do valor dos elementos reconhecidos, de acordo com a opção escolhida e com os quadros técnicos; nos grupos pode acrescer a valorização associada ao número de elementos.

5 É vencedor o exercício que obtiver a melhor nota final. Em caso de igualdade, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios:

a) melhor nota de execução;

b) melhor nota artística;

c) melhor nota de dificuldade;

d) menor número de deduções.

Capítulo VI
Ajuizamento e arbitragem

Artigo 17.º
Painel de ajuizamento

1 Cada Grupo-Equipa deve ser acompanhado por um aluno juiz-árbitro com formação no PNFJAE, nos termos do RPCDE e do Regulamento Geral de Ginástica.

2 O painel é constituído, preferencialmente, por três a cinco juízes de execução e por um Chefe de Painel, admitindo-se as adaptações previstas para a disponibilidade de recursos humanos.

a) Exemplos das possíveis composições do painel de ajuizamento

✓ **Painel de ajuizamento com 5 JE+ CP**

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP			
Nota	E+ alta	E	E	E+ baixa	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
					Nota final	(JE2+JE2+JE5)/3 + Nota Artística + Dificuldade - Deduções			

✓ **Painel de ajuizamento com 4 JE+ CP**

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP			
Nota	E+ alta	E	E	E+ baixa	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
					Nota final	(JE3+JE3+CP/JE5)/3 + Nota Artística + Dificuldade - Deduções			

✓ **Painel de ajuizamento com 3 JE + CP**

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP			
Nota	E	E	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
		Nota final	(JE1+JE2+JE3)/3 + Nota Artística + Dificuldade - Deduções				

✓ **Painel de ajuizamento com 2 JE + 1 CP**

Juízes	JE1	JE2	CP/JE3	CP			
Nota	E	E	E	Artística	Dificuldade	Deduções	Referência - E
Nota final			(JE1+JE2+CP/JE3)/3 + Nota Artística + Dificuldade - Deduções				

3 Os juízes de execução avaliam os exercícios de acordo com os critérios técnicos e registam a respetiva pontuação.

4 Compete ao Chefe de Painel atribuir a nota artística, manter uma nota de execução de referência, aplicar deduções e confirmar o valor de dificuldade dos elementos realizados e reconhecidos.

a) Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel

Motivo	Dedução
não parar 4 tempos	0,1 pts cada
Elementos técnicos realizados fora de ordem declarada	0,2 pts cada
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,2 pts cada
Saídas do praticável	0,3 pts cada
Queda	0,3 pts cada
Assistência verbal do treinador	0,3 pts cada
Assistência verbal dos elementos do grupo em atuação	0,3 pts cada
Elemento realizado e não declarado	0,3 pts cada
Marcas no praticável	0,3 pts cada
Equipamentos de prova (ver o ponto 4.1.1.1 deste regulamento)	0,3 pts cada
6" a mais ou a menos da duração definida para o exercício	0,5 pts
Elementos tecnicos repetidos	1,0 pts cada
Comportamento antidesportivo na área de competição ou tema em não conformidade com o RE	5,0 pts

b) Deduções no equipamento de prova

Motivo	Dedução
A maquilhagem utilizada deve ser modesta, não sendo permitidas pinturas faciais (humana ou animal).	0,3 pts
Quedas de ganchos, fitas, bandoletes e faixas para o cabelo	0,3 pts
Roupa interior visível	0,3 pts
Na zona do tronco os equipamentos que tenham partes corporais expostas, partes transparentes ou de renda que não esteja forrada.	0,3 pts
Os decotes deverão ser modestos. A linha do decote não deverá ultrapassar, à frente metade do esterno e atrás a parte inferior das omoplatas. O corte do maillot, na zona da perna, não deverá ultrapassar a crista ilíaca.	0,3 pts
Uso de brincos e/ou piercings Nota: é permitido o uso destes acessórios caso estes estejam tapados por adesivo da cor da pele.	0,3 pts

5 A composição do painel e o método de apuramento das notas devem ser divulgados antes do início da competição.

Capítulo VII
Ética e fair play

Artigo 18.º
Cartão Branco

1 O Cartão Branco é um recurso pedagógico destinado a reconhecer comportamentos eticamente corretos e atitudes de fair play demonstrados por alunos e professores.

2 A sua atribuição pode ser efetuada por juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização.

3 A atribuição rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e deve ser registada no formulário disponibilizado nos canais oficiais.

Capítulo VIII
Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares

Artigo 19.º
Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica

4 A formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica rege-se pelo disposto no Regulamento Geral de Ginástica, devendo ser consultado o respetivo Capítulo VI — Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros, Artigo 18.º — Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica.

Capítulo IX
Disposições finais

Artigo 20.º
Casos omissos e prevalência normativa

1 Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE, no Regulamento Geral de Ginástica e nos documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar.

2 Em caso de conflito entre o presente regulamento e os regulamentos gerais do Desporto Escolar 2026-2028, prevalece o disposto no RGFDE e no RPCDE.

3 A resolução de dúvidas e casos omissos é da competência da Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P., através da Unidade de Desporto Escolar.