REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA ARTÍSTICA

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Ginástica Artística 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, formato e variantes da modalidade** 5
Artigo 3.º **Instalações desportivas e espaço de prática** 6
Artigo 4.º **Material e equipamento** 6
Artigo 5.º **Organização temporal da competição** 7
Capítulo II **Constituição das equipas e normas regulamentares** 7
Artigo 6.º **Constituição das equipas** 7
Artigo 7.º **Acreditação ou identificação** 7
Artigo 8.º **Falta administrativa e falta de comparência** 8
Artigo 9.º **Subidas de escalão** 8
Artigo 10.º **Participação de alunos federados** 8
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 8
Artigo 11.º **Programa técnico — nível elementar** 8
Artigo 12.º **Programa técnico — nível avançado** 17
Artigo 13.º **Pontuação** 29
Artigo 14.º **Deduções** 33
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 34
Artigo 15.º **Procedimentos** 34
Capítulo V **Sistema de classificação** 34
Artigo 16.º **Critérios de pontuação, classificação e desempate** 34
Capítulo VI **Ajuizamento e arbitragem** 35
Artigo 17.º **Painel de ajuizamento e cálculo das notas** 35
Capítulo VII **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares** 36
Artigo 18.º **Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica** 36
Capítulo VIII **Valores e ética desportiva** 36
Artigo 19.º **Cartão Branco** 36
Capítulo IX **Disposições finais** 37
Artigo 20.º **Casos omissos e prevalência regulamentar** 37
Legendas dos esquemas gráficos 37

Introdução

O presente Regulamento Específico aplica-se às atividades e competições de Ginástica Artística realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE) e em conformidade com o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), o Regulamento Geral de Ginástica e as regras oficiais em vigor.

O regulamento pode ser complementado pelo regulamento de prova da respetiva fase — local, regional ou nacional — elaborado pela entidade organizadora, sem prejuízo da aplicação dos documentos estruturantes do Desporto Escolar.

A Ginástica Artística no Desporto Escolar integra os níveis elementar e avançado. Ambos participam na fase local; o nível avançado pode ter acesso às fases regional e nacional, de acordo com as quotas e condições definidas pela organização.

Nas fases regionais, quando a inexistência de equipamento técnico o justifique, a entidade organizadora pode realizar a competição sem aparelho facultativo. Na fase nacional, os ginastas apurados devem participar obrigatoriamente num aparelho facultativo.

O documento estabelece as regras gerais, a estrutura e composição dos exercícios, o sistema de ajuizamento e os critérios de classificação. As condições gerais de participação dos grupos-equipa constam do RGFDE, do RPCDE e do Regulamento Geral de Ginástica em vigor.

Capítulo I
Caraterísticas da competição

Artigo 1.º
Escalões etários

1 Os alunos participam nos escalões etários definidos no RGFDE para o respetivo ano letivo e ciclo competitivo.

2 O programa técnico aplica-se aos escalões abrangidos pela oferta da Ginástica Artística do Desporto Escolar, sem prejuízo das adaptações previstas no regulamento de prova.

3 A eventual subida de escalão rege-se pelo RGFDE e pelo RPCDE.

Artigo 2.º
Tipologia das provas, formato e variantes da modalidade

1 O programa competitivo realiza-se por género e por nível, compreendendo Ginástica Artística Feminina (GAF) e Ginástica Artística Masculina (GAM).

2 Nas provas da fase local participam os níveis elementar e avançado. O nível avançado tem acesso às fases regional e nacional, de acordo com o processo de apuramento aplicável.

3 Em ambos os níveis, cada ginasta realiza exercícios em dois aparelhos obrigatórios — solo e salto — e num aparelho facultativo, escolhido entre trave, barra fixa e paralelas.

4 Os exercícios são escolhidos de uma lista preestabelecida, de acordo com as capacidades técnicas do ginasta e com o programa constante dos artigos 12.º e 13.º.

5 No salto são efetuadas duas tentativas válidas, iguais ou diferentes, de entre as opções previstas no programa técnico.

Quadro resumo do programa competitivo da Ginástica Artística

Nível	Escalão	Aparelhos	Programa
Nível elementar e avançado	Infantis, Iniciados Juvenis e Juniores	Solo Salto Aparelho Facultativo ◆ Trave ◆ Barra Fixa ◆ Paralelas simétrica	Facultativo

Artigo 3.º

Instalações desportivas e espaço de prática

1 A competição pode decorrer simultaneamente para GAF e GAM, desde que sejam asseguradas condições de segurança, circulação e ajuizamento.

2 As áreas de competição podem ser organizadas por nível ou aparelho, em função do número de participantes e do equipamento disponível.

3 Deve existir uma zona própria para aquecimento e preparação dos ginastas, separada da área de competição sempre que possível.

4 A implantação dos aparelhos, colchões de segurança e zonas de receção deve respeitar as regras técnicas aplicáveis e as indicações da organização.

Artigo 4.º

Material e equipamento

1 Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica, sendo admitidos maillot, body, calções, calças e t-shirt justa ao corpo.

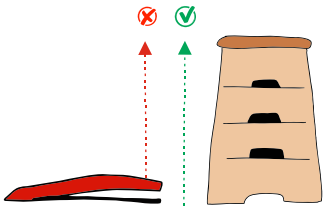


2 No nível elementar, a trave pode ser substituída por banco sueco, trave baixa ou trave alta. Quando utilizada trave alta, esta deve ser colocada a 1,00 m do solo, podendo ser usado trampolim para a subida.

3 No nível avançado, a trave deve ser colocada a 1,00 m do solo, podendo ser usado trampolim para a subida.

4 As provas de salto do nível avançado devem utilizar plinto sueco piramidal de seis caixas. Na sua ausência, pode ser utilizado cavalo com características semelhantes, adequado ao exercício.

5 A altura do plinto pode variar em função da altura e do escalão do ginasta, não podendo ser inferior à indicada na descrição do exercício.



6 Deve ser utilizado trampolim do tipo Reuther; a distância entre o trampolim e o plinto é de escolha livre.

Artigo 5.º
Organização temporal da competição

1 A ordem de passagem é definida por sorteio.

2 Os grupos de trabalho são constituídos em função das inscrições e não devem integrar mais de 16 ginastas.

3 Os períodos de aquecimento são definidos pela organização de acordo com o número de ginastas e com as condições do recinto.

4 O mesmo painel de juízes assegura o ajuizamento do aparelho e nível desde o início até ao fim da respetiva rotação.

5 Um painel não pode pontuar duas provas de forma intercalada; só inicia outro nível ou aparelho depois de concluído o grupo anterior.

6 Quando a altura do plinto variar no mesmo grupo, o chefe de painel pode alterar a ordem de passagem para agilizar a prova, devendo informar previamente os juízes de execução.

Capítulo II
Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6.º
Constituição das equipas

1 Cada grupo-equipa deve apresentar-se na competição com, pelo menos, sete elementos e um aluno juiz-árbitro.

2 As classificações da Ginástica Artística são individuais e por género, sem prejuízo de outras classificações que venham a ser estabelecidas no regulamento de prova.

3 A inscrição, composição e acompanhamento dos grupos-equipa obedecem ao RGFDE, ao RPCDE e ao Regulamento Geral de Ginástica.

Artigo 7.º
Acreditação ou identificação

1 A identificação e acreditação dos participantes, professores e alunos juízes-árbitros são efetuadas nos termos do RPCDE e do regulamento de prova.

2 Os participantes devem apresentar os elementos de identificação solicitados pela organização antes do início da competição.

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.

Artigo 9.º
Subidas de escalão

1 As subidas de escalão, quando admitidas, obedecem às condições previstas no RGFDE e no RPCDE.

2 A subida de escalão não altera o programa técnico correspondente ao nível em que o ginasta se encontra inscrito.

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.

Capítulo III
Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11.º
Programa técnico — nível elementar

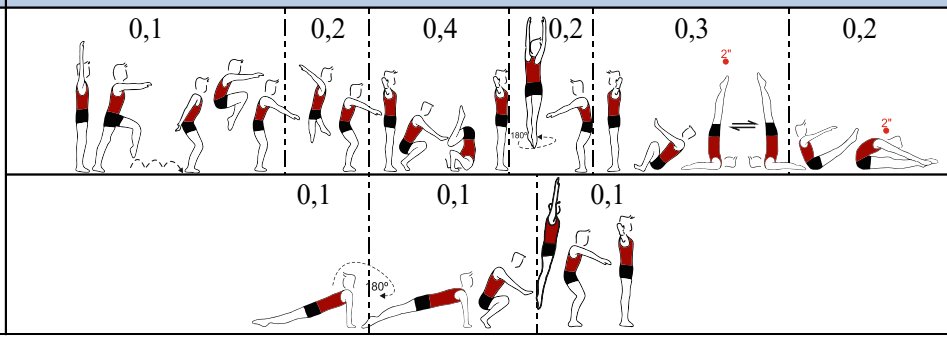
Os ginastas escolhem as opções previstas para solo e aparelho facultativo e realizam dois saltos, iguais ou diferentes, de entre as opções disponíveis. O programa detalhado consta das tabelas seguintes:

Solo masculino

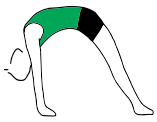
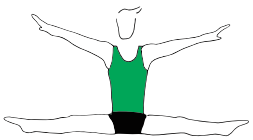
Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas:

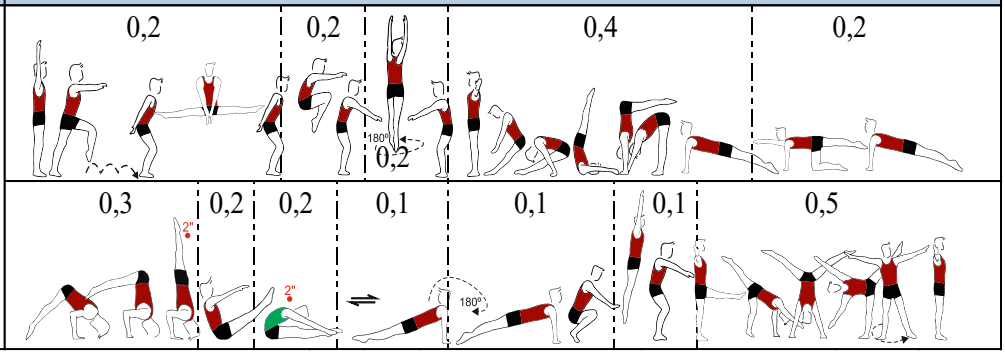
- ✓ Opção A – 1,7 pts

Descritivo	1,7
Apresentação	
2 a 3 passos, salto engrupado	0,1
Salto de estrela, receção, sentido	0,2
Rolamento à frente, em sentido	0,4
½ Pirueta	0,2
Rolamento atrás para vela (2”)	0,3
Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2”)	0,2
Apoio dorsal	0,1
Rotação para apoio facial, salto p/ cócoras	0,1
Salto em extensão com receção e sentido	0,1
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
A	1,7	

✓ Opção B – 2,7 pts

Descritivo	2,7
Apresentação	
2 a 3 passos, salto de carpa pernas afastadas	0,2
Salto engrupado	0,2
Salto com ½ pirueta, receção, em sentido	0,2
Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar posição) passa p/ a posição apoio facial (marcar posição)	0,4
Eleva a braço direito e a perna esquerda e mantém o joelho direito e a mão esquerda em apoio no solo para realizar o "avião" (2")	0,2
Passa para a posição de apoio facial e puxa as pernas de modo a realizar o pino de cabeça (2")	0,3
Rolamento à frente direto para uma das seguintes opções:	0,2
• **p/ flexão de tronco à frente (2")**  • p/ deitado seguido de ponte (2")  • p/ sentado seguido de espargata frontal ou lateral (2") 	0,2
Apoio dorsal	0,1
Rotação para apoio facial, salto p/ cócoras	0,1
Salto em extensão com receção, em sentido	0,1
Eleva uma perna e realiza roda terminando numa posição lateral, de seguida, junta as pernas virando-se para a frente no sentido do movimento	0,5
Termina em sentido	

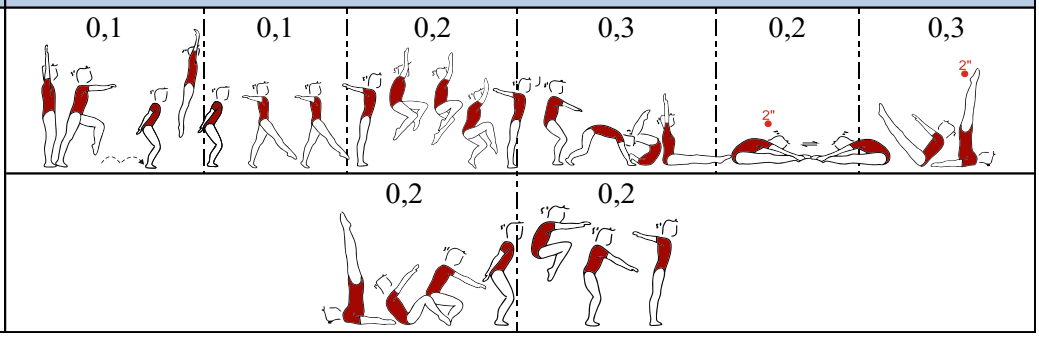
Opção	DIF	Exercicio
B	2,7	

Solo Feminino

Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

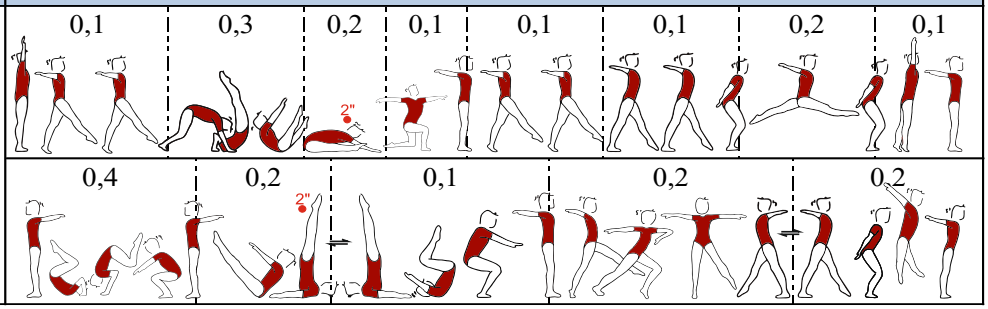
✓ Opção A – 1.6 pts.

Descritivo	1,6
Apresentação	
Alguns passos, chamada a pés juntos, salto de extensão com receção	0,1
Troca passo	0,1
Salto de gato	0,2
Rolamento à frente para sentado com pernas unidas	0,3
Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2")	0,2
Rolar atrás para vela (2")	0,3
Rolar à frente para de pé	0,2
Salto engrupado	0,2
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
A	1,6	

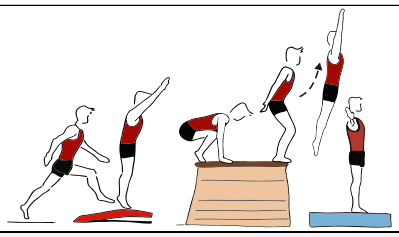
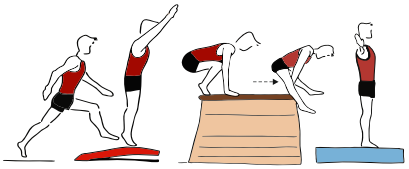
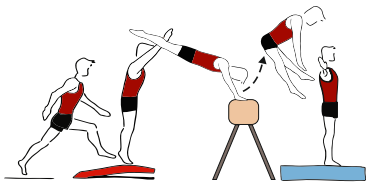
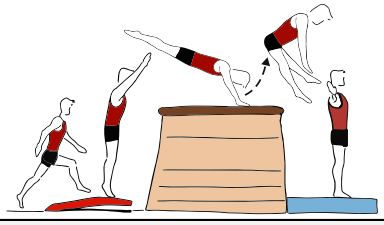
✓ Opção B – 2,3 pts.

Descritivo	2,3
Apresentação	
Troca passo	0,1
Rolamento à frente para sentado com as pernas afastadas	0,3
Flexão do troco à frente - folha (2")	0,2
Levantar passando pela posição de joelhos	0,1
Troca passo com a perna direita	0,1
Troca passo com a perna esquerda	0,1
Juntar os pés, salto de espargata	0,2
Passo de valsa	0,1
Rolamento atrás engrupado	0,4
Rolar atrás para vela (2")	0,2
Rolar à frente para de pé	0,1
Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida	0,2
Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, salto de estrela	0,2
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
B	2,3	

Salto Masculino e feminino

Os ginastas, independentemente do género, têm de realizar dois saltos, iguais ou diferentes, de entre as 4 opções existentes.

A	1,6	**Salto de coelho seguido de salto em extensão:** Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto em extensão p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.	 Plinto na posição longitudinal à altura da cintura
B	1,8	**Salto de coelho seguido de salto ao eixo** Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto ao eixo p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.	 Plinto na posição longitudinal à altura da cintura
C	2,0	**Salto de eixo** Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	 Bock na posição transversal à altura da cintura
D	2,4	**Salto de eixo** Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	 Plinto na posição longitudinal à altura da cintura

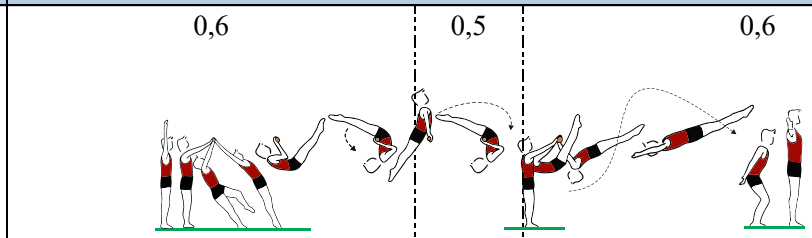
Aparelho facultativo

Os ginastas, independentemente do género, podem escolher um dos seguintes aparelhos facultativos: Barra fixa, Paralelas simétricas ou Trave.

- ***Barra fixa - masculino e feminino***
  Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

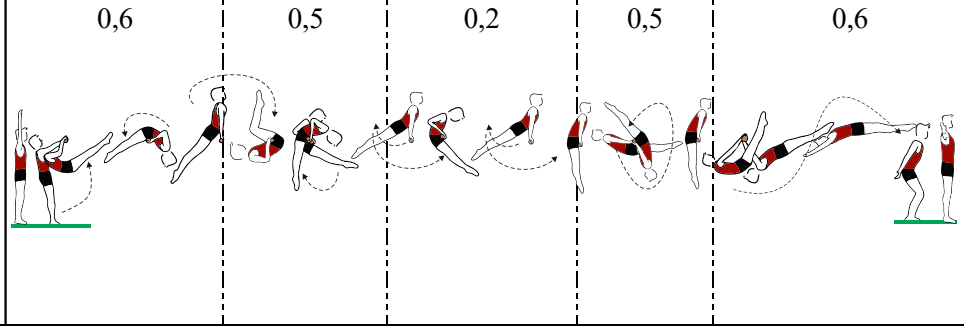
  ✓ <u>Opção A – 1,6 pts</u>

Descritivo	1,7
Apresentação	
Subida à frente com balanço de uma perna para apoio	0,6
Rolamento lento à volta frente encarpado tocando com os pés no chão no final	0,5
Levantar uma perna à retaguarda, saída à frente de balanço por baixo	0,6

Opção	DIF	Exercicio
A	1,7	

  ✓ <u>Opção B – 2.4 pts</u>

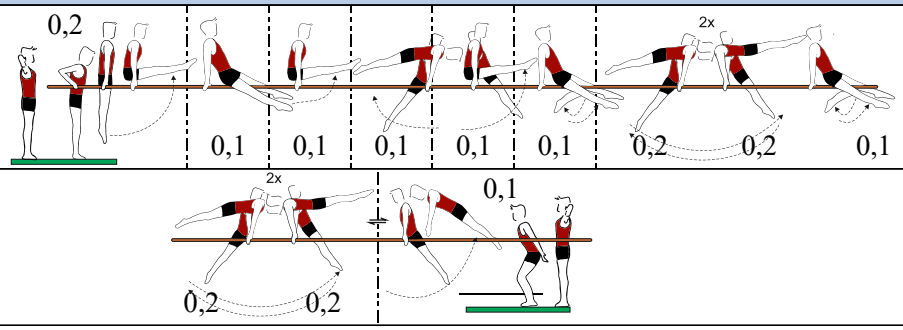
Descritivo	2,4
Apresentação	
Subida à frente	0,6
Volta à frente engrupada	0,5
Duas puxadas de balanço em apoio	0,2
Volta de barriga à retaguarda	0,5
Saída pela frente	0,6

Opção	DIF	Exercicio
B	2,4	

- **Paralelas simétricas - masculino e feminino**
  Os ginastas escolhem uma das duas opções apresentadas.

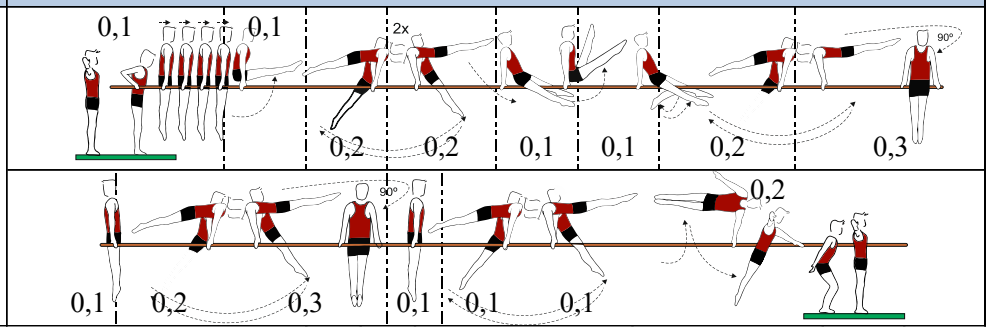
✓ Opção A – 1,7 pts

Descritivo	1,7
Apresentação	
No interior das paralelas, saltar para apoio e elevar das pernas estendidas até à posição de ângulo	0,2
Afastamento das pernas até à posição de sentado com pernas estendidas	0,1
Juntar as pernas até à posição de ângulo	0,1
Pequeno balanço à retaguarda	0,1
Pequeno balanço à frente até à posição de ângulo	0,1
Afastamento das pernas apoiando as coxas sobre os banzos	0,1
Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, balanco à retaguarda	0,2
Balanço à frente e ao iniciar a descida, afastamento de pernas , apoiando as coxas no banzo	0,1
Tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Saída facial para a posição de pé no interior das paralelas	0,1

Opção	DIF	Exercicio
A	1,7	

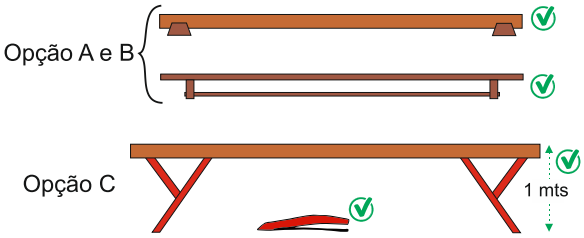
✓ Opção B – 2.4 pts

Descritivo	2,4
Apresentação	
De pé, no interior das paralelas, saltar para apoio, deslocamento em apoio para a frente (4X)	0,1
Tomada de balanço à frente, elevando as pernas, passando pela posição de ângulo	0,1
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Na descida, afastamento de pernas , apoiando as coxas no banzo	0,1
Elevação da bacia e das pernas até à posição de ângulo fechado com as pernas afastadas	0,1
Coxas no banzo, tomada de balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente com 1/4 de volta para a direita, colocando as pernas unidas sobre um banzo	0,2
1/4 de volta direita com mudança alternada das mãos	0,1
Tomada de balanço à frente, por flexão das pernas, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente com 1/4 de volta para a esquerda, colocando as pernas unidas sobre um banzo	0,2
1/4 de volta esquerda com mudança alternada das mãos	0,1
Tomada de balanço à frente, por flexão das pernas,	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda com saída facial para a posição de pé costal.	0,2

Opção	DIF	Exercicio
B	2,4	

- **Trave - masculino e feminino**

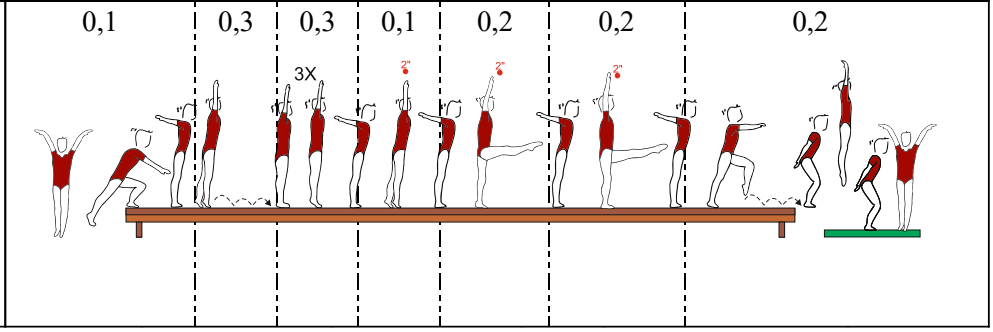
Neste nível consoante a opção escolhida podem utilizar um banco sueco, trave baixa ou trave alta. No caso de se utilizar a trave alta, esta tem de estar coloca à altura de 1mts do solo. Pode ser utilizado um trampolim para a subida.



Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas:

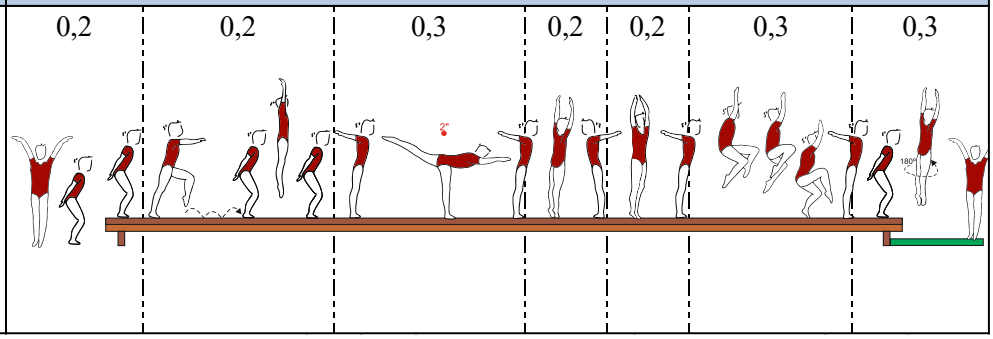
✓ <u>Opção A – 1,4 pts</u>

Descritivo	1,4
Apresentação	
Subir para a ponta da trave a um pé	0,1
3 passos em pontas	0,3
3 elevações dos calcanhar	0,3
Equilibrio em pontas (2")	0,1
Levantar a perna direita estendida (2")	0,2
Levantar perna esquerda estendida (2")	0,2
Alguns passos até à ponta do banco/trave, saída com salto de extensão	0,2

Opção	DIF	Exercicio
A	1,4	

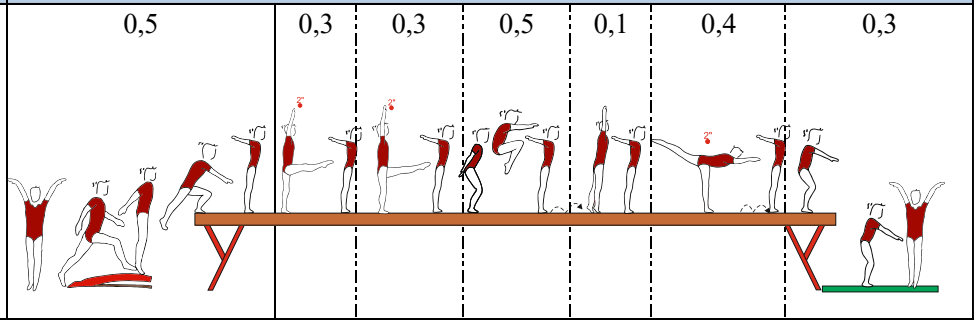
✓ Opção B – 1,7 pts

Descritivo	1,7
Apresentação	
Salto para a ponta da trave	0,2
Dois passos, salto em extensão	0,2
Avião	0,3
1/2 volta com os pés em pontas, passo atrás	0,2
1/2 volta com os pés em pontas	0,2
Salto de gato	0,3
Saída com 1/2 pirueta	0,3

Opção	DIF	Exercicio
B	1,7	

✓ Opção C – 2,4 pts

Descritivo	2,4
Apresentação	
Com a juda de reuther, subir a 1 pé para um dos topos da trave	0,5
Levantar a perna direita estendida (2")	0,3
Levantar perna esquerda estendida (2")	0,3
Salto engrupado	0,5
Dois passos em pontas	0,1
Avião	0,4
Salto engrupado de saída	0,3

Opção	DIF	Exercicio
C	2,4	

Artigo 12.º

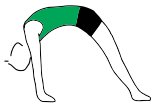
Programa técnico — nível avançado

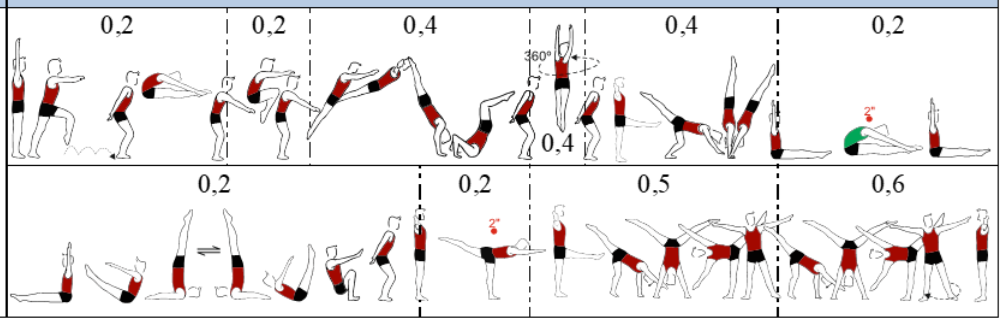
Os ginastas escolhem as opções previstas para solo e aparelho facultativo e realizam dois saltos, iguais ou diferentes, de entre as opções disponíveis. O programa detalhado consta das tabelas seguintes.

Solo masculino

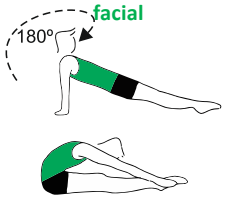
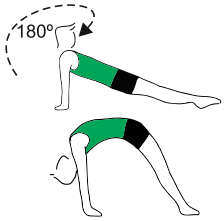
Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

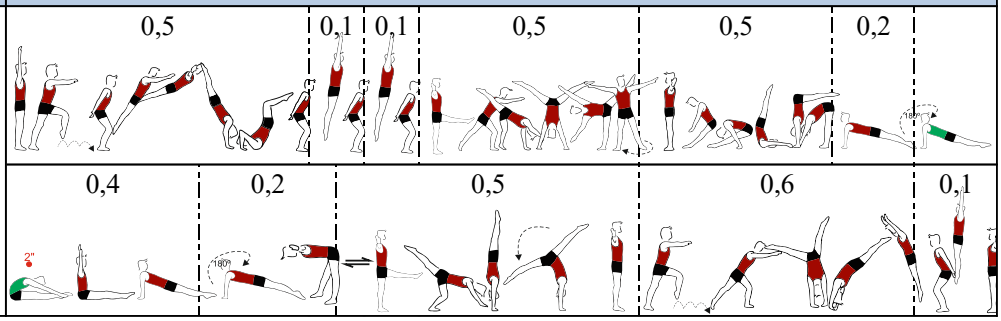
✓ Opção A – 3,7 pts

Descritivo			3,3
Apresentação:			
2 a 3 passos, salto de carpa pernas juntas			0,2
Salto engrupado			0,2
Rolamento saltado			0,4
1 pirueta c/ receção e sentido			0,4
Em sentido eleva uma perna e realiza pino (passagem), rolamento à frente direto e realiza uma das seguintes opções:			0,4
• **p/ flexão de tronco à frente (2")** 	• p/ deitado seguido de ponte (2") 	• p/ sentado seguido de espargata frontal ou lateral (2") 	0,2
Baloiça o corpo passando por vela p/ a posição de pé em sentido			0,2
Passo à frente seguido de avião (2")			0,2
Em sentido eleva uma perna e realiza roda			0,5
Roda novamente, juntando uma à outra de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada			0,6
Termina em sentido			

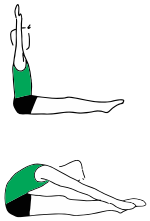
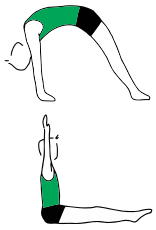
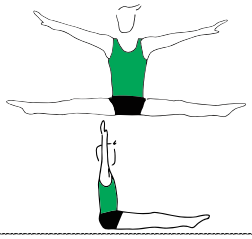
Opção	DIF	Exercício
A	3,3	

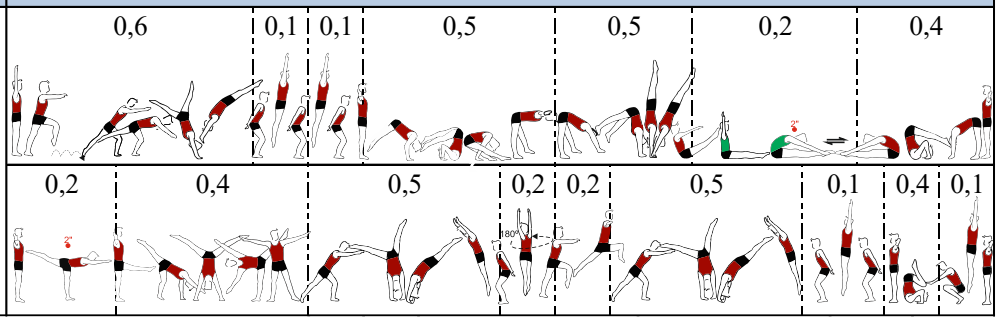
✓ Opção B – 3,7 pts

Descritivo	3,7
Apresentação	
2 a 3 passos, salto de peixe	0,5
Salto em extensão	0,1
Salto em extensão e receção	0,1
Em sentido eleva uma perna e realiza roda a juntar uma e outra perna de modo a chegar de pé numa posição idêntica à de rondada	0,5
Rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar posição)	0,5
Pequeno salto p/ a posição de apoio facial (marcar posição) e realiza uma das seguintes opções:	0,2
• **rotação p/ apoio dorsal seguido de flexão do tronco à frente (2"), voltando novamente à posição de apoio facial**  • rotação p/ apoio dorsal, deita e realiza a ponte (2"), voltando novamente à posição de apoio facial  • espargata frontal ou lateral (2"), apoio facial 	0,4
Pequeno salto p/ a posição de afastamento de pernas c/ tronco a 90° (marcar posição), juntar as pernas até à posição de sentido de pé	0,2
Em sentido eleva uma perna e realiza pino, marca a posição e destaca uma perna p/ trás voltando novamente à posição de sentido	0,5
2 a 3 passos, rondada	0,6
Seguido de salto em extensão c/ receção	0,1
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
B	3,7	

✓ Opção C – 5,0 pts

Descritivo	5,0
Apresentação	
2 a 3 passos, salto de mãos	0,6
Salto em extensão	0,1
Salto em extensão e receção	0,1
Rolamento à frente c/ as pernas afastadas terminando c/ o tronco a 90° (marcar a posição)	0,5
Pino olímpico (passagem por pino) seguido de rolamento à frente e realiza uma das seguintes opções:	0,5
• a posição de sentado seguido de flexão do tronco à frente (2”) 	• a posição de sentado, deita e realiza a ponte (2”), volta novamente à posição de sentado 	• destaca as pernas e realiza espargata frontal ou lateral (2”), junta as pernas p/ a posição de sentado 	0,2
Fletir o corpo à frente p/ ganhar balanço e realizar rolamento atrás c/ pernas estendidas p/ apoio em fecho (marcar a posição)	0,4
Sobe até à posição de pé, em sentido realiza um passo à frente seguido de avião (2”)	0,2
Volta à posição de sentido, elevando a perna à frente realiza roda	0,4
Rondada com 1/2 pirueta, destacando uma das pernas para realizar 1 passo	0,7
Sissone	0,2
Um passo, rondada c/ salto em extensão	0,6
Rolamento atrás c/ salto em extensão e receção	0,5
Termina em sentido	

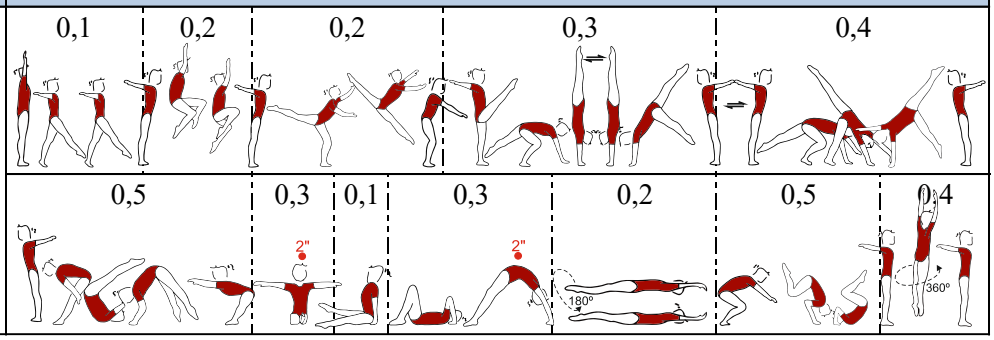
Opção	DIF	Exercicio
C	5,0	

Solo Feminino

As alunas escolhem uma das três opções apresentadas.

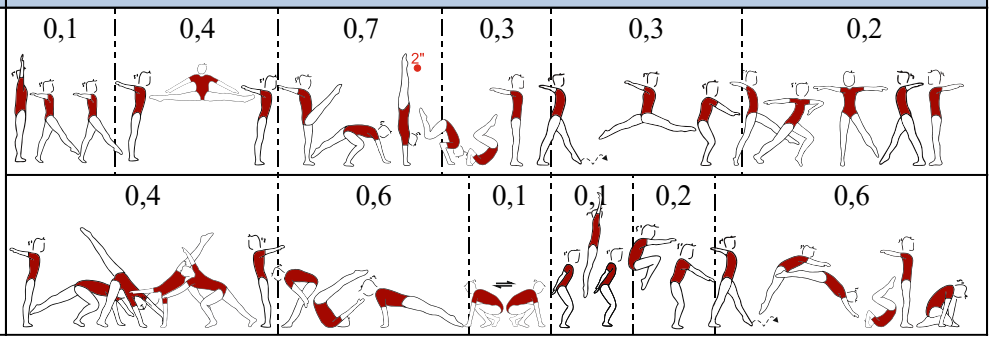
✓ Opção A – 3,5 pts.

Descritivo	3,5
Apresentação:	
Troca passo	0,1
Salto de gato	0,2
Sissone	0,2
Balanço para apoio facial invertido, retoma a posição de pé	0,3
Roda, juntando os pés	0,4
Rolamento atrás com as pernas estendidas e afastadas terminando com o tronco na horizontal	0,5
1/4 de volta, e sem tocar no chão espargate ântero-posterior (2")	0,3
1/4 de volta, juntando a perna estendida atrás à perna da frente (sentado c/pernas afastadas)	0,1
Deitar e subir para ponte (2")	0,3
Baixar para deitado, estendendo o corpo e rolar 1/2 pirueta para posicião facial	0,2
Puxar as pernas e rolamento à frente	0,5
Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, 1 pirueta	0,4
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
A	3,5	

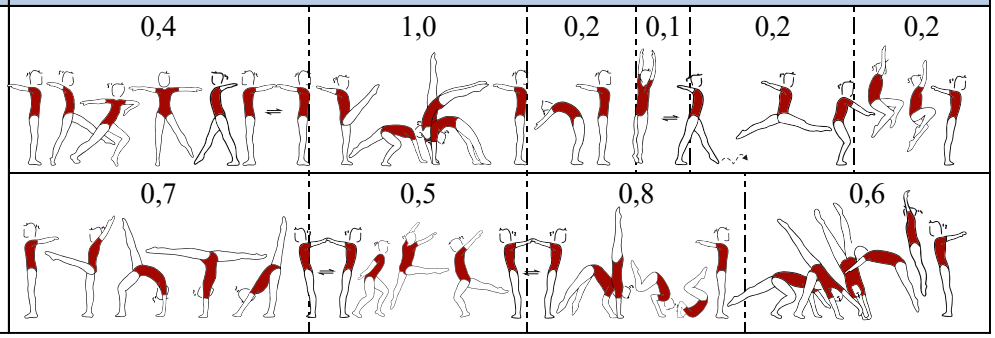
✓ Opção B – 4,0 pts.

Descritivo	4,0
Apresentação	
Troca passo	0,1
Salto de carpas pernas afastadas	0,4
Um passo, balanco para apoio facial invertido (2")	0,7
Rolamento à frente	0,3
Alguns passos , enjambé	0,3
Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida	0,2
Roda, juntando os pés	0,4
Rolamento atrás com pernas estendidas para prancha facial	0,6
Passar para cócoras com as mãos apoiadas e ir para de pé	0,1
Alguns passos salto de extensão	0,1
Salto engrupado	0,2
Alguns passos, salto de peixe,	0,6
Termina com joelho no chão	

Opção	DIF	Exercicio
B	4,0	

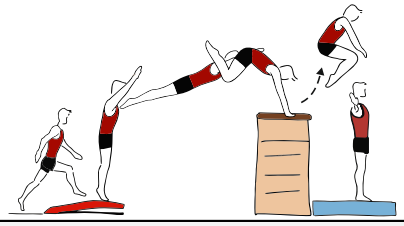
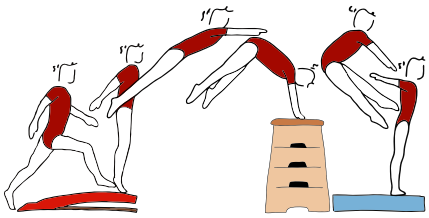
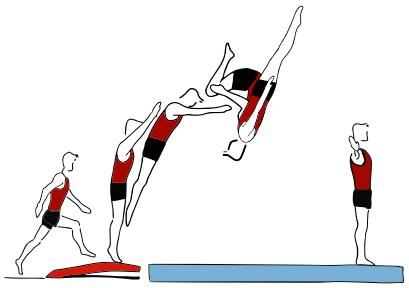
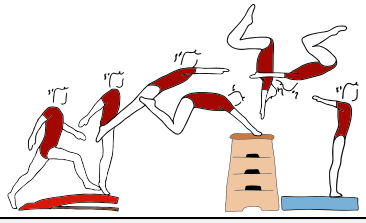
✓ <u>Opção C – 4,7 pts.</u>

Descritivo	4,7
Apresentação	
Um passo à frente, ligeiro afundo, 1 pivot com perna livre fletida ou estendida	0,4
Apoio facial Invertido para ponte e subir para de pé	1,0
2 a 3 passos em 1/2 pontas, onda do corpo atrás, levantado os braços até à elevação superior	0,2
1/2 volta sobre os dois pés	0,1
Alguns passos de corrida, salto enjambé	0,2
Salto de gato	0,2
Aranha atrás	0,7
Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com 1/2, passando por avião, terminado em afundo	0,5
Juntar os pés, subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio facial invertido, seguido rolamento à frente	0,8
Alguns passos, rondada c/ salto em extensão	0,6
Termina em sentido	

Opção	DIF	Exercicio
C	4,7	

Salto Masculino e feminino

O aluno, independentemente do género, tem de realizar dois saltos, iguais ou diferentes, de entre as 4 opções existentes.

Opção	DIF	Descritivo	Exercício
A	2,8	**Salto entre-mãos engrupado** Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de entre-mãos. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	 Plinto na posição Transversal à altura entre 1,05mts e 1,35mts
B	3,2	**Salto de eixo** Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	 Plinto na posição transversal à altura entre 1,05mts e 1,35mts
C	4,0	**Mortal à frente engrupado** Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no solo após o salto.	
D	4,5	**Queda facial engrupada** Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial engrupada. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.	 Plinto na posição transversal à altura entre 1,05mts e 1,35mts

Aparelho facultativo

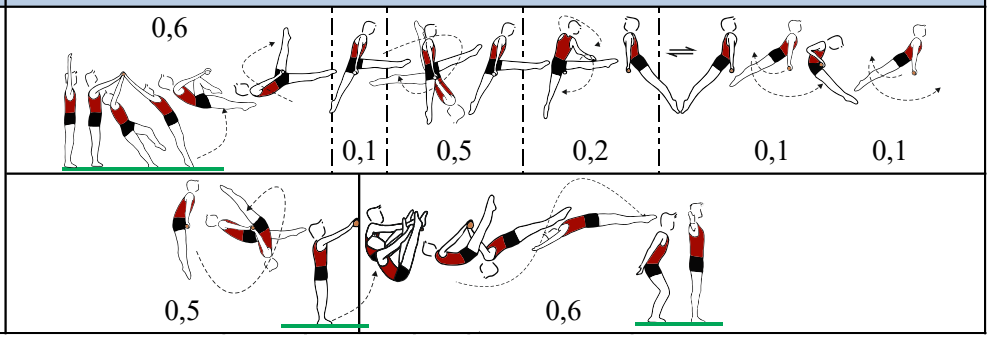
Os ginastas, independentemente do género, podem escolher um dos seguintes aparelhos facultativos: Barra fixa, Paralelas simétricas ou Trave.

- **Barra fixa - masculino e feminino**

  Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

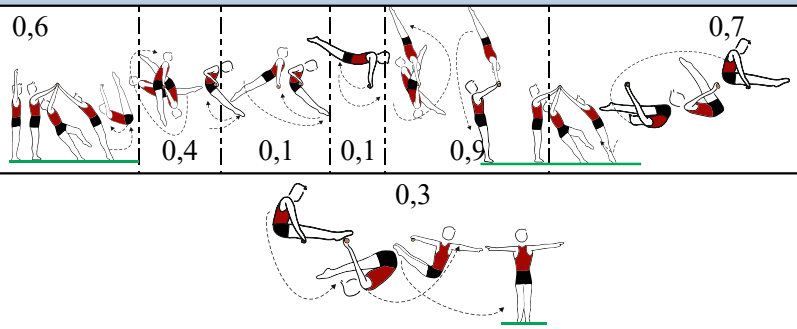
  ✓ Opção A – 2,7 pts.

Descritivo	2,7
Apresentação	
Corrida, subida de báscula (bicos) a 1 perna	0,6
Troca de mãos para supinação	0,1
Sarilho à frente	0,5
1/2 volta	0,2
Duas puxadas de balanço em apoio	0,2
Volta livre para a posição de pé	0,5
Saltar para realizar saída de pés e mãos	0,6

Opção	DIF	Exercicio
A	2,7	

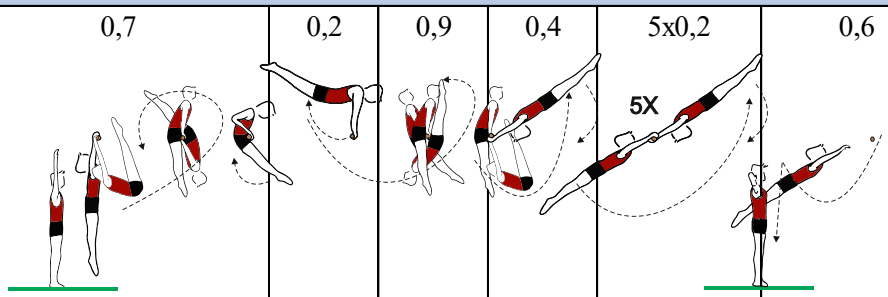
  ✓ Opção B – 3,1 pts.

Descritivo	3,1
Apresentação	
Com apoio, subida de bicos	0,6
Volta à frente encarpado	0,4
Puxada de balanço	0,2
Volta livre à retaguarda a 30º da horizontal, para receção em pé	0,9
Passo, subida de bicos dorsais, 1 balanço em báscula	0,7
Saída à retaguarda com 1/4 de volta	0,3

Opção	DIF	Exercicio
B	3,1	

✓ <u>Opção C – 3,8 pts.</u>

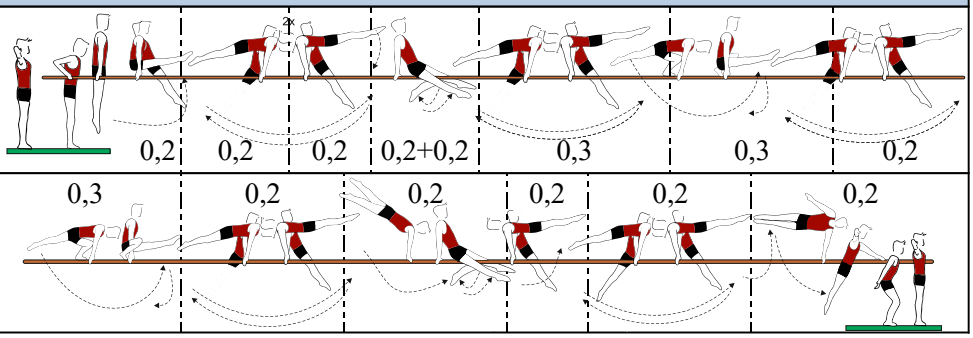
Descritivo	3,8
Apresentação	
Em suspensão, subida frente	0,7
Puxada horizontal	0,2
Volta de barriga	0,9
Balanço por baixo	0,4
5 balanços completos	1,0
Saída à retaguarda	0,6

Opção	DIF	Exercicio
C	3,8	

- **Paralelas assimétricas - masculino e feminino**
  Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

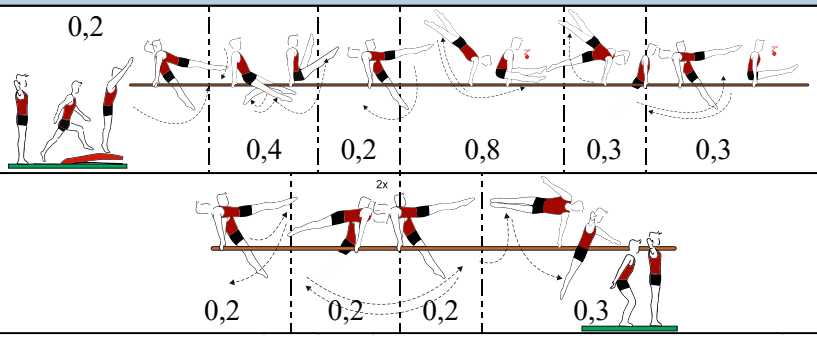
✓ Opção A – 2,7 pts.

Descritivo	2,7
Apresentação	
De pé, no interior das paralelas, saltar para apoio, tomada de balanço à frente, passagem por ângulo	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Na descida, afastamento de pernas , apoiando as coxas no banzo	0,2
Tomada de balanço à frente, balanço â retaguarda	0,2
Balanço à frente, balanço â retaguarda colocando o pé direito, sobre o banzo direito	0,2
Balanço à frente da perna esquerda, balanco à retaguarda com junção das pernas	0,2
Balanço à frente, balanço â retaguarda colocando o pé esquerdo, sobre o banzo esquerdo	0,3
Balanço à frente da perna direita, balanco à retaguarda com junção das pernas, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda para apoio elevado com as pernas afastadas até posição de sentado nos banzos	0,2
Deslocar as mãos para trás da bacia, tomada de balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda com saida facial para a posição de pé costal.	0,2

Opção	DIF	Exercicio
A	2,7	

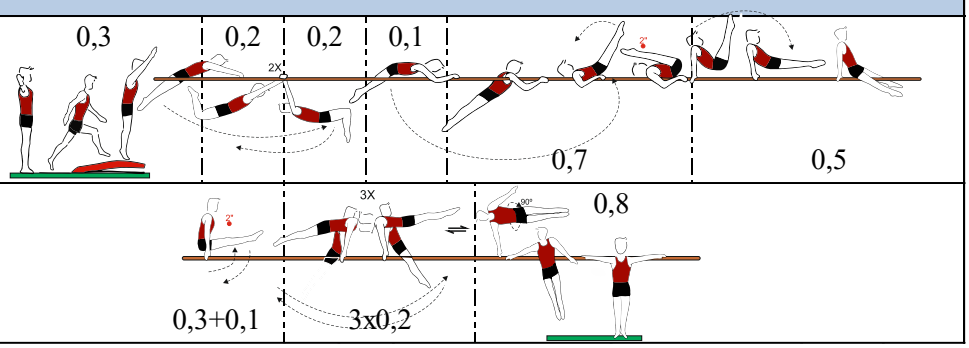
✓ Opção B – 3,1 pts.

Descritivo	3,1
Apresentação	
Numa das entradas das paralelas, pequena corrida, (c/s reuther) saltar para apoio	0,2
Balanço à frente, afastando as pernas e na descida colocar as coxas nos banzos	0,4
Tomada de balanço à frente, com passagem por ângulo e com as pernas afastadas	0,2
Balanço à retaguarda para ângulo de pernas afastadas (2")	0,8
Elevação da bacia à retaguarda, junção das pernas, balanço à frente	0,3
Balanço à retaguarda, balanco à frente para ângulo (2")	0,3
Tomada de balanço à frente, com passagem por ângulo elevado	0,2
Balanco à retaguarda, balanco à frente	0,2
balanço á retaguarda, balanco à frente	0,2
Balanço à retaguarda com saída facial para a posição de pé costal.	0,3

Opção	DIF	Exercicio
B	3,1	

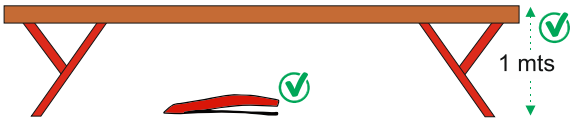
✓ <u>Opção C – 3,8 pts.</u>

Descritivo	3,8
Apresentação	
Numa das entradas das paralelas, pequena corrida, (c/s reuther) saltar para suspensão	0,3
Balanço à frente, balanço à retaguarda	0,2
Balanço à frente, Balanço à retaguarda, para apoio braquial	0,3
Balanço frente com elevação máxima da bacia à frente e fecho acentuado das pernas ao tronco (2")	0,7
Contratempo para a posição de sentado com as pernas afastadas e estendidas nos banzos:	0,5
subida para ângulo pernas juntas (2")	0,3
Tomada de balanço à frente	0,1
Balanço à retaguarda, balanço à frente	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente,	0,2
Balanço à retaguarda, balanço à frente,	0,2
Saída com 90º de rotação longitudinal para posição de pé lateral às paralelas.	0,8

Opção	DIF	Exercicio
C	3,8	

- **Trave - masculino e feminino**

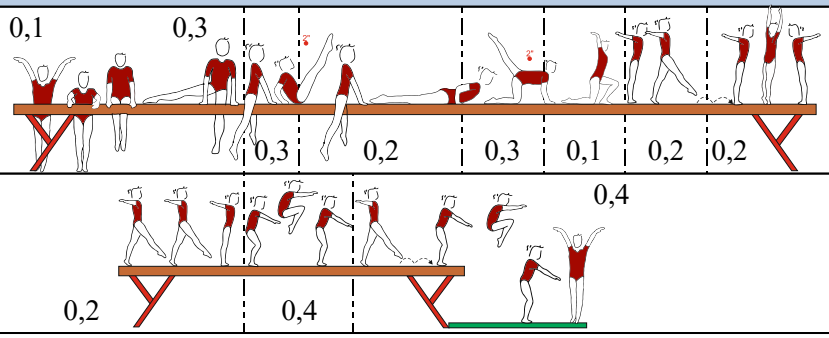
  A trave tem de estar coloca à altura de 1 mts do solo. Pode ser utilizado um trampolim para a subida.



Os ginastas escolhem uma das três opções apresentadas.

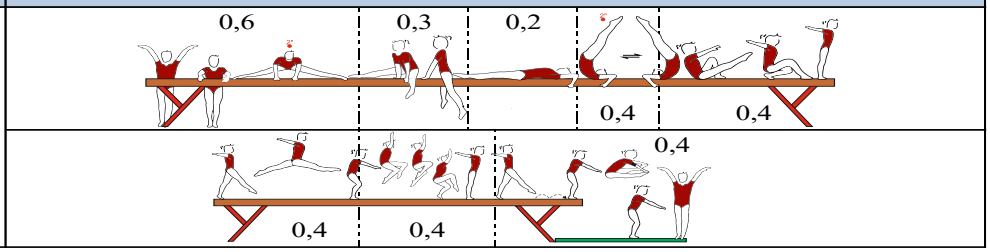
✓ Opção A – 2,7 pts.

Descritivo	2,7
Apresentação	
Com as mãos na trave, saltar para a poio facial	0,1
Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave passando uma perna para ficar na posição a cavalo	0,3
Mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2")	0,3
Afastar as pernas e deitar em posição facial	0,2
Apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2")	0,3
Levantar sobre a pernas que estava em elevação atrás	0,1
Dois passos em pontas,	0,2
Meia volta em ponta dos pés	0,2
Troca passo	0,2
Salto engrupado	0,4
Alguns passos até à ponta da trave e saída com salto engrupado	0,4

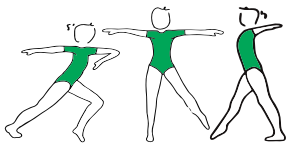
Opção	DIF	Exercicio
A	2,7	

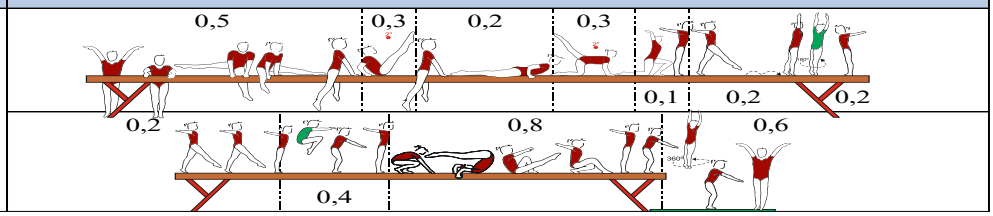
✓ Opção B – 3.1 pts.

Descritivo	3,1
Apresentação	
Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave com afastamento lateral das pernas (2")	0,6
1/2 volta e ficar em posição a cavalo	0,3
Deitar de costa para a trave	0,2
Rolar atrás para vela (2")	0,4
Rolar à frente para se levantar	0,4
Dois passos, salto enjambé	0,4
salto de gato	0,4
Alguns passos até à ponta da trave, salto de carpa pernas afastadas	0,4

Opção	DIF	Exercicio
B	3,1	

✓ Opção C – 3.8 pts.

Descritivo	3,8
Apresentação	
Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave passando uma perna, sem apoio, para ficar na posição a cavalo	0,5
Mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2")	0,3
Afastar as pernas e deitar em posição facial	0,2
Apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2")	0,3
Levantar sobre a perna que estava em elevação atrás	0,1
Dois passos em pontas, e realiza uma das seguintes opções;	0,2
Meia volta em ponta dos pés  / 1/2 pivot 	0,2
Troca passo e realiza uma das seguintes opções	0,2
Salto engrupado  / Enjambé 	0,4
Rolamento à frente para de pé	0,8
Alguns passos até à ponta da trave, saída com salto de extensão com uma pirueta	0,6

Opção	DIF	Exercicio
C	3,8	

Artigo 13.º
Pontuação

Solo, barra fixa, paralelas e trave

1 A nota final corresponde à nota de dificuldade (D), acrescida da nota de execução (E) calculada pelo painel, e deduzida das penalizações aplicadas pelo chefe de painel.

2 A nota de dificuldade resulta da soma do valor dos elementos realizados e reconhecidos na opção escolhida. Um elemento obrigatório executado por ordem diferente conta para a dificuldade, sendo a alteração penalizada na execução, no critério coreografia/fluidez.

3 A nota máxima de execução atribuída por cada juiz é de 10,0 pontos, e é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

✓ **atitude gímnica (máx. 2,5 pts.)**

Descrição	Avaliação				
	sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
O ginasta deve revelar uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida.	2.5	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ **ritmo de execução dos elementos (máx. 2,5 pts.)**

Descrição	Avaliação				
	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
O ginasta, executa corretamente os elementos do exercicio escolhido, cumprindo os tempos de paragem obrigatória, bem como as corridas ou passos necessários para que os elementos sejam bem realizados	2.5	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ **coreografia/fluidez (máx. 2,5 pts.)**

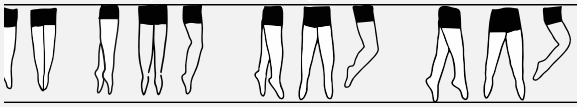
Descrição	Avaliação				
	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
O ginasta cumpre a sequência escolhida ligando os diferentes elementos sem hesitações, quebras ou paragens.	2.5	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ **correção técnica (máx. 2,5 pts.)**

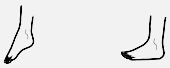
Descrição	Avaliação				
	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	mais de 4 falhas
Verificar se no alinhamento dos segmentos corporais as posições relativas dos membros superiores ou inferiores estão adequadas às exigências técnicas; Verificar a definição dos ângulos corporais, a estabilidade nas receções e a flexibilidade realativa ao exercicio executado.	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50



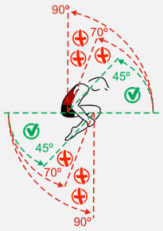
🡸 os membros superiores devem estar estendidos e junto ao corpo sempre que possível;



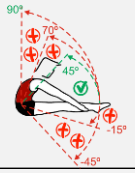
🡸 as pernas e os pés devem estar juntos em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas;



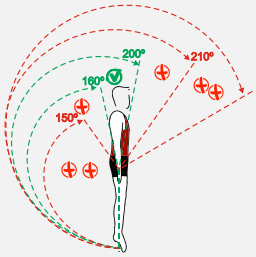
🡸 os pés durante toda a fase aérea devem estar sempre em extensão



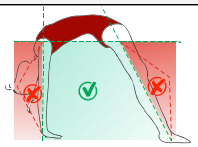
🡸 Posição engrupada
O ângulo entre as coxas e o tronco inferior 45º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 45º



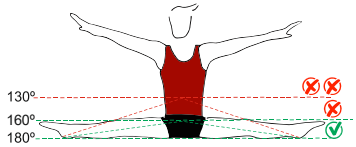
🡸 Posição encarpada
O ângulo entre o tronco e as coxas inferior 45º



🡸 Posição emprachada
O ângulo entre o tronco e as coxas superior a 160º e inferior a 200



🡸 ponte
pernas e braços sempre esticados



🡸 espargata
o angulo de abertura de pernas superior a 160º

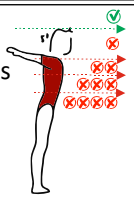
RECEÇÂO - considera-se instabilidade na receção sempre que houver movimentos adicionais para se manter o equilibrio.

Salto

1 Em cada salto, a nota corresponde à dificuldade acrescida da média das notas de execução e diminuída das deduções aplicáveis. A nota final de salto é a média das notas obtidas nos dois saltos realizados.

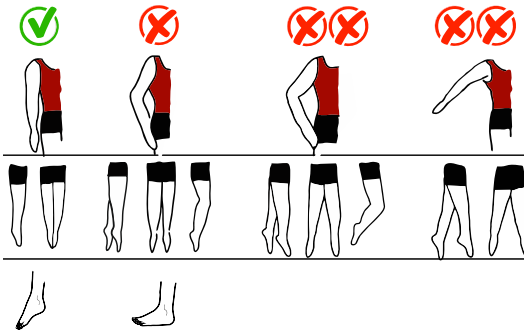
2 A nota máxima de execução para cada juiz e para este aparelho é de 10 pts., e é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

✓ **Amplitude do salto**

Descrição	Avaliação				
	Acima da cabeça	entre os ombros e a cabeça	entre os ombros e o peito	entre o peito e o abdómen	abaixo do abdómen
Verificação da relação entre a altura dos ombros do ginastas e a altura a que os ombros são projetados após o contacto com o plinto/bock 	2.5	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ **Alinhamento dos segmentos corporais (2.5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	mais de 4 falhas
Verificar se as posições relativas dos membros superiores ou inferiores estão adequadas às exigências técnicas:	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50



← os membros superiores devem estar estendidos e junto ao corpo sempre que possível;

← as pernas e os pés devem estar juntos em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas;

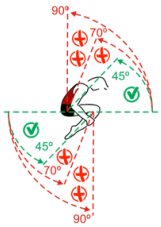
← os pés durante toda a fase aérea devem estar sempre em extensão.

✓ **Estabilidade na receção (2.5 pts. máx.)**

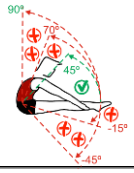
Descrição	Avaliação				
	não mexe	desiquilíbrio e/ou q1 passo	2 passos ou 1 salto	e/ou3 passos, saltos, mãos no chão	queda após a receção
Na receção o ginasta tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático.	2.50	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ Definição de posições/ângulos corporais (2.5 pts. máx.)

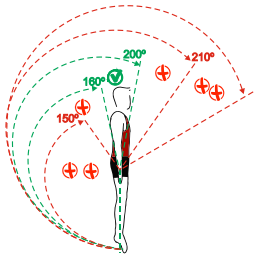
Descrição	Avaliação				
	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	mais de 4 falhas
Definição das posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Fechos e aberturas de ângulos corporais, manutenção do eixo de rotação de acordo com as características do modelo de execução de cada elemento gímnico.	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50



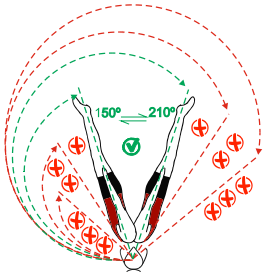
🡸 Posição engrupada
O ângulo entre as coxas e o tronco inferior 45º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 45º



🡸 Posição encarpada
O ângulo entre o tronco e as coxas inferior 45º



🡸 Posição emprachada
O ângulo entre o tronco e as coxas superior a 160º e inferior a 200



🡸 aberturas
A abertura dos saltos engrupados e encarpadoa abertura devem ocorrer entre os 150º e os 210º

Artigo 14.º

Deduções

1 As deduções são aplicadas pelo chefe de painel à nota do exercício, de acordo com o quadro técnico de deduções aprovado para a competição.

2 Constituem fundamento de dedução, designadamente, as faltas de apresentação, segurança, composição, ordem dos elementos, utilização do aparelho e receção previstas nas cartas de competição e nos esquemas técnicos.

3 A alteração da ordem de um elemento obrigatório não elimina o respetivo valor de dificuldade, mas é penalizada no critério coreografia/fluidez.

4 No salto, a segunda aproximação falhada ou o contacto com o trampolim sem realização do exercício determina a atribuição de zero pontos ao salto.

5 O quadro de deduções:

Solo, Trave e Facultativo	
Motivo	**Dedução**
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,1 pts cada
Saída do praticável (solo)	0,1 pts cada
Desiquilíbrio	0,2 pts cada
Tocar, agarrar o aparelho sem queda	0,3 pts cada
Duração das paragens obrigatórias de 2 segundos	
apenas 1 segundo	0,2 pts cada
menos de 1 segundo	0,4 pts cada
Execução de elementos suplementares (facilitadores)	0,3 pts cada
Quedas	0,5 pts cada
Intervenção do professor durante a realização do exercicio	
falar, fazer sinais (gestuais ou verbais ou simulações	1,0 pts cada
intervenção/ajuda física	2,0 pts cada
Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts

Saltos	
Motivo	**Dedução**
Não apresentação aos juízes no início e/ou no final do exercício	0,1 pts cada
Tocar, agarrar o aparelho sem queda	0,3 pts
Intervenção do professor durante a realização do exercicio	
falar, fazer sinais (gestuais ou verbais ou simulações	1,0 pts cada
intervenção/ajuda física	2,0 pts cada
Quedas	0,5 pts
Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts

Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 15.º
Procedimentos

1 As cartas de competição dos dois níveis são disponibilizadas nos canais oficiais do Desporto Escolar e devem ser preenchidas e entregues à organização de acordo com as indicações divulgadas.

2 A organização define o programa-horário, a ordem das rotações, os períodos de aquecimento, as áreas de competição e a composição dos painéis.

3 Os ajuizamentos devem ser assegurados do início ao fim da prova pelo mesmo painel em cada aparelho e nível.

4 Para cada exercício de salto, o ginasta dispõe de duas tentativas de aproximação, desde que não toque no trampolim. Se falhar a segunda tentativa ou tocar no trampolim sem realizar o salto, é atribuída a pontuação de zero.

5 Na fase regional, a competição pode realizar-se sem aparelho facultativo quando a falta de equipamento o imponha. Na fase nacional, a participação num aparelho facultativo é obrigatória.

Capítulo V
Sistema de classificação

Artigo 16.º
Critérios de pontuação, classificação e desempate

1 As classificações são individuais e por género.

2 É vencedor o ginasta que obtenha a melhor pontuação no conjunto do programa, correspondente ao somatório das notas de solo, aparelho facultativo e nota final de salto.

3 A nota final de salto corresponde à média das notas dos dois saltos realizados.

4 Em caso de igualdade pontual, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios de desempate:

- ✓ menor total de deduções nas três especialidades;
- ✓ melhor nota de execução no solo, sem dificuldade;
- ✓ melhor nota de execução no aparelho facultativo, sem dificuldade;

✓ melhor nota de execução no salto, sem dificuldade.

Capítulo VI
Ajuizamento e arbitragem

Artigo 17.º
Painel de ajuizamento e cálculo das notas

1 Cada painel é constituído por juízes de execução (JE) e por um chefe de painel (CP).

2 Os JE avaliam a execução segundo os critérios técnicos. O CP pontua para referência ou para o cálculo final quando aplicável, confere a dificuldade e aplica as deduções.

3 Nas provas locais, quando não seja possível constituir um painel de cinco JE e um CP, devem ser respeitadas as seguintes prioridades e exemplos:

Exemplo – Painel de Júri com 5 juízes

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

Exemplo – Painel de Júri com 4 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa		Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	([(JE2+JE3+CP)/3] + Dificuldade) – Deduções							

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	([(JE1+JE2+JE3)/3] + (Dificuldade) - Deduções					

Exemplo - Painel de Júri com 2 juízes de Execução + 1 CP

Juízes	JE1	JE2	CP	CP/J		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final	([(J1+J2+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções					

4 Nas provas regionais e nacionais, o painel deve integrar cinco JE e um CP. Se tal não for possível, o CP pode substituir um JE, mantendo as restantes funções de chefe de painel.

5 Com cinco notas de execução, elimina-se a nota mais alta e a mais baixa e calcula-se a média das três notas intermédias.

6 Com três notas de execução, a nota resulta da média das três classificações e pode ser expressa até às milésimas.

7 À nota de execução são subtraídas as deduções aplicadas pelo CP e adicionada a nota de dificuldade do exercício.

8 Em todos os encontros da fase local, cada equipa deve ser acompanhada por um aluno juiz-árbitro com formação adequada. Nas fases regional e nacional, a indicação dos alunos juízes-árbitros é articulada pelas estruturas do Desporto Escolar em função da formação e competência demonstradas.

Capítulo VII
Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares

Artigo 18.º
Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica

1 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 VIII
Valores e ética desportiva

Artigo 19.º
Cartão Branco

1 O Cartão Branco é um recurso pedagógico destinado a promover os valores, a ética e o fair play, reconhecendo comportamentos eticamente corretos de alunos e professores.

2 Pode ser atribuído por juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, sempre que seja observada uma conduta merecedora desse reconhecimento.

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 IX
Disposições finais

Artigo 20.º
Casos omissos e prevalência regulamentar

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 o RGFDE ou o RPCDE, prevalecem os documentos hierarquicamente superiores.

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.

Legendas dos esquemas gráficos

 Nos esquemas de solo, uma figura com maillot verde identifica a possibilidade de escolha de uma das três opções de flexibilidade indicadas no descritivo.

 Os elementos assinalados com o símbolo de paragem devem ser mantidos durante dois segundos.

 O símbolo colocado entre duas figuras indica execução para trás, sem mudança de direção ou de sentido.