REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA DE GRUPO

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028

Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Ginástica de Grupo 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

Índice

Introdução 4
Capítulo I **Caraterísticas da competição** 5
Artigo 1.º **Objeto e programa competitivo** 5
Artigo 2.º **Constituição dos grupos e participação** 5
Artigo 3.º **Participação de alunos federados** 5
Artigo 4.º **Área de prova e organização do espaço** 5
Artigo 5.º **Materiais, aparelhos e equipamento dos ginastas** 6
Artigo 6.º **Duração e controlo temporal** 7
Capítulo II **Normas de participação e segurança** 7
Artigo 7.º **Requisitos para a realização das provas** 7
Artigo 8.º **Falta administrativa e falta de comparência** 7
Artigo 9.º **Cartas de competição** 8
Artigo 10.º **Acreditação e responsabilidade dos grupos-equipa** 8
Artigo 11.º **Elementos técnicos e condições de validade** 8
Artigo 12.º **Apresentação e conduta em competição** 9
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 9
Artigo 13.º **Programa técnico e construção da apresentação** 9
Artigo 14.º **Avaliação das apresentações** 9
Artigo 15.º **Restrições e proteção do praticável** 17
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 17
Artigo 16.º **Procedimentos de organização** 17
Capítulo V **Sistema de classificação** 18
Artigo 17.º **Classificação e desempate** 18
Capítulo VI **Ajuizamento e arbitragem** 18
Artigo 18.º **Painéis, funções e deduções** 18
Capítulo VII **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares** 20
Artigo 19.º **Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica** 20
Capítulo VIII **Valores e fair play** 20
Artigo 20.º **Cartão Branco** 20
Capítulo IX **Disposições finais** 21
Artigo 21.º **Casos omissos e prevalência regulamentar** 21

Introdução

O presente Regulamento Específico aplica-se às atividades e competições de Ginástica de Grupo realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em articulação com o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar, o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar e o Regulamento Geral de Ginástica em vigor.

A Ginástica de Grupo, tradicionalmente associada à exibição, assume no Desporto Escolar um quadro competitivo. O regulamento destina-se aos professores responsáveis pelos grupos-equipa e aos alunos juízes-árbitros, estabelecendo critérios de participação, organização, execução técnica, avaliação artística, ajuizamento, classificação e segurança.

O documento procura reduzir a subjetividade da avaliação, sem limitar a criatividade das apresentações, e pode ser complementado pelo regulamento de prova de cada fase competitiva.

Capítulo I
Caraterísticas da competição

Artigo 1.º
Objeto e programa competitivo

1 A Ginástica de Grupo integra técnicas das várias disciplinas gímnicas e admite apresentações de caráter predominantemente gímnico, coreográfico ou dançado, desde que incluam conteúdo técnico gímnico avaliável.

2 As competições consistem na apresentação de um exercício coletivo com acompanhamento musical, podendo ser utilizados aparelhos, materiais ou equipamentos compatíveis com a segurança dos praticantes e a preservação do praticável.

3 A disciplina realiza-se no nível Avançado.

Artigo 2.º
Constituição dos grupos e participação

1 Cada conjunto é constituído por 10 a 20 ginastas.

2 Os grupos podem ser masculinos, femininos ou mistos, não existindo limitações específicas de género.

3 Não se encontra definido escalonamento etário próprio para a disciplina, aplicando-se as condições gerais de participação previstas nos regulamentos do Desporto Escolar.

4 Todos os elementos inscritos devem integrar efetivamente a apresentação, salvo situação excecional validada pela organização.

Artigo 3.º
Participação de alunos federados

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.

Artigo 4.º
Área de prova e organização do espaço

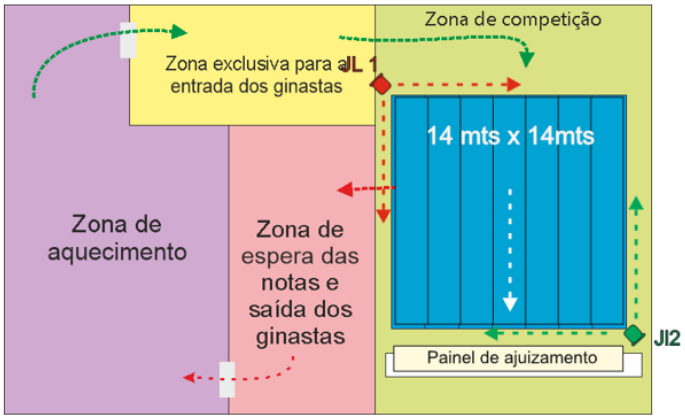
1 A competição realiza-se numa área útil de trabalho de 14 m × 14 m.

2 Quando sejam utilizados rolos de praticável, estes devem ser dispostos perpendicularmente à mesa do painel de ajuizamento.

3 Devem ser previstas zonas diferenciadas para aquecimento, entrada dos ginastas, espera, saída e competição, evitando cruzamentos que prejudiquem a segurança ou a fluidez da prova.

4 Os juízes de linha colocam-se em vértices diametralmente opostos do praticável, controlando as linhas adjacentes.

Figura 1 — Esquema funcional de organização do espaço de prova



Artigo 5.º

Materiais, aparelhos e equipamento dos ginastas

1 A escolha de materiais e equipamentos deve assegurar a preservação do praticável e a segurança de todos os participantes.

2 Os materiais utilizados sobre o praticável devem integrar logicamente a apresentação e não podem constituir meros acessórios sem função coreográfica ou técnica.

3 Os ginastas devem usar equipamento adequado à prática da ginástica, designadamente maillot, body, calções, calças justas ou t-shirt justa.

4 Os elementos do grupo devem apresentar fatos idênticos ou complementares e atuar descalços ou com sapatilhas de ginástica de sola fina.

5 A organização pode impedir a utilização de materiais que revelem risco para pessoas, instalações ou equipamentos.

6 Não são permitidas joias, incluindo brincos, flores, colares, anéis, braceletes, pulseiras de tornozelo ou piercings. Podem ser usados brincos ou piercings pequenos, desde que estejam tapados com adesivo da cor da pele.

7 Os decotes devem ser modestos, não podendo ultrapassar, à frente, metade do esterno e, atrás, a parte inferior das omoplatas. O corte do maillot na zona da perna não pode ultrapassar a crista ilíaca.

Artigo 6.º
Duração e controlo temporal

1 O exercício tem a duração mínima de 4 minutos e máxima de 6 minutos e 30 segundos.
2 O grupo dispõe de 1 minuto e 30 segundos para montar o espaço de prova, assumir a posição inicial e dar início ao exercício.
3 A cronometragem começa quando um ou mais ginastas iniciam o movimento após a posição estática inicial e termina quando o grupo assume a posição estática final.
4 O período de preparação dos materiais não integra o tempo do exercício.
5 Após a apresentação final e a saída do último ginasta, o grupo dispõe, quando necessário, de 1 minuto para desmontar ou limpar o espaço.

Capítulo II
Normas de participação e segurança

Artigo 7.º
Requisitos para a realização das provas

1 Realização de sorteio para definir a ordem de passagem;
2 Manutenção do mesmo painel de juízes do início ao final da prova;
3 Existência de espaço para aquecimento e preparação dos ginastas;
4 Definição dos períodos de aquecimento pela organização, assegurando no mínimo 5 minutos na área de competição por cada grupo;
5 Disponibilização de condições de secretariado, som, cronometragem e segurança adequadas.

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
Cartas de competição

1 As Cartas de Competição de Ginástica de Grupo devem ser preenchidas nos modelos oficiais disponibilizados nos canais do Desporto Escolar.

2 As cartas são enviadas ou entregues à organização dentro do prazo e segundo as indicações divulgadas para cada prova.

3 A organização pode solicitar correções de natureza formal antes do início da competição.

Artigo 10.º
Acreditação e responsabilidade dos grupos-equipa

1 A identificação e acreditação dos participantes são efetuadas nos termos gerais aplicáveis às provas do Desporto Escolar.

2 O professor responsável assegura que os ginastas conhecem as regras de segurança, os percursos de entrada e saída e os procedimentos da competição.

3 Cada grupo-equipa deve apresentar o aluno juiz-árbitro exigido pelos regulamentos em vigor, com formação adequada às funções atribuídas, no âmbito do Programa Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares (PNFJAE). A não apresentação do aluno juiz-árbitro constitui falta administrativa, nos termos dos regulamentos em vigor.

4 Nas fases regional e nacional, os alunos juízes-árbitros são indicados pelas respetivas coordenações locais e regionais, atendendo à formação e à competência demonstradas nas fases competitivas anteriores, em articulação com os professores responsáveis, os professores de apoio à modalidade e a Coordenação Nacional de Modalidade.

Artigo 11.º
Elementos técnicos e condições de validade

1 Todos os elementos de equilíbrio e de força, designadamente ângulos, pranchas ou bandeiras, devem ser mantidos durante 2 segundos em posição estática.

2 São considerados elementos dinâmicos aqueles em que existe fase de voo, entendida como o momento em que o volante deixa de ter contacto físico com a base.

3 O incumprimento dos requisitos de manutenção ou de voo constitui falha técnica a registar pelos juízes de execução.

4 Quando as técnicas apresentadas não sejam reconhecíveis como técnicas gímnicas, não há lugar à respetiva valorização técnica.

Artigo 12.º
Apresentação e conduta em competição

1 A entrada, a apresentação inicial, a apresentação final e a saída do praticável constituem formalidades obrigatórias e devem ser realizadas de forma organizada.

2 O professor não pode entrar, orientar, marcar ou fornecer indicações gestuais ou verbais durante o exercício, salvo situação de emergência.

3 Os alunos e professores devem manter comportamento desportivo e respeitador em toda a área de competição.

4 A letra da música, o tema e os materiais utilizados devem respeitar princípios pedagógicos e educativos.

Capítulo III
Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 13.º
Programa técnico e construção da apresentação

1 A apresentação deve privilegiar o trabalho de grupo e explorar movimentos e movimentações caraterísticos da atividade gímnica.

2 A composição deve articular elementos técnicos, coreográficos e de ligação, formando um todo coerente e criativo.

3 A apresentação não tem de contar uma história, mas deve evidenciar um fio condutor e evitar a simples colagem de situações sem relação entre si.

4 Os conteúdos devem distribuir-se de forma equilibrada ao longo do exercício, com transições cuidadas e ocupação diversificada do espaço.

Artigo 14.º
Avaliação das apresentações

A avaliação das apresentações compreende as seguintes componentes:

a) Nota de Execução;

b) Nota Artística;

c) Deduções aplicáveis.

1. Nota de Execução

a) A Nota de Execução tem o valor máximo de 100 pontos.

b) Cada Juiz de Execução regista as falhas visíveis e subtrai o total de falhas à nota máxima de 100 pontos.

c) Com cinco Juízes de Execução, eliminam-se a nota mais alta e a nota mais baixa e calcula-se a média das três notas intermédias.

d) Com três Juízes de Execução, calcula-se a média das três notas.

Tabela 1 — Critérios de observação da execução

Critérios de observação	Sigla	Descritivo
Sincronismo dos elementos do grupo na execução técnica e coreografia dos exercicios	**S**	É feita uma contagem do número falhas visíveis ao nível do sincronismo entre elementos do grupo, tendo em conta o momento inicial e final do exercício que realizarem. Também na disposição de material durante a coreografia, onde os alunos o fazem em simultâneo é verificado o sincronismo da ação. É considerada uma falha sempre que se verificar um assincronismo visível. A contagem é realizada por cada situação verificada.
Elementos técnicos	**T**	É feita uma contagem do número falhas visíveis ao nível da execução dos elementos técnicos executados quer a nível individual ou de grupo. A contagem é realizada por cada situação verificada.
Projeções	**P**	É feita uma contagem do número falhas visíveis na realização das projeções. São consideradas falhas nas projeções ao nível do voo e da receção. Ao nível do voo sempre que se verificar algum desequilíbrio ou descontrolo. Ao nível da receção, sempre que se verificar ajustes ou descontrolo. A contagem é realizada por cada situação verificada.
Outras	**O**	São todas as falhas visíveis que não se enquadram nos 3 critérios anteriores. Exemplo: desequilíbrios na subida para as pirâmides.

Tabela 2 — Exemplo de cálculo da nota de execução

Falha	Contagem	
S	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	19
T	1 1 1 1	4
O	1 1	2
P	1 1 1	3
	Falhas totais observadass	**28**

Nota final do Juiz de Execução: 100 − 28 = 72 pontos.

2. Nota Artística

A Nota Artística tem o valor máximo de 100 pontos e divide-se em duas componentes: Nota Artística A, com o máximo de 50 pontos, e Nota Artística B, com o máximo de 50 pontos. A avaliação destas componentes é da responsabilidade dos Chefes de Painel.

a) Nota Artística A

A Nota Artística A tem o valor máximo de 50 pontos e é atribuída pelo Chefe de Painel 1, considerando cinco critérios, cada um pontuado em 10, 8, 6, 4 ou 2 pontos:

1 - Níveis de espaço - até 10 pts

O espaço vertical deverá ser explorado nos seus 3 níveis: Alto, Médio e Baixo.

- **Alto –** exploração do espaço através de elementos que contenham trajetória aérea, saltos, lançamentos, ou qualquer tipo de trabalho em cooperação por dois ou mais elementos, em que exista a passagem de pelo menos um deles à altura dos ombros do(s) outro(s), considerando a posição de pé;
- **Médio** – trabalho em pé, exploração deste nível através de deslocamentos, elementos coreográficos diversos, elementos gímnicos que pela sua execução explorem este nível espacial (rodas, apoios faciais invertidos, aranhas, equilíbrios, elementos acrobáticos, etc.);
- **Baixo** - trabalho no chão, exploração deste nível através de movimentações ao nível do chão, elementos coreográficos diversos, elementos gímnicos que pela sua execução explorem este nível espacial (enrolamentos, elementos de flexibilidade, elementos acrobáticos em que o base se encontre com a cintura pélvica ao nível do chão, etc.).

A avaliação será feita de acordo com o número de níveis explorados (um, dois ou três) e se a sua exploração é feita de um modo continuado e equilibrado, ou apenas de passagem.

Parâmetros de avaliação			
	Exelente qualidade	Exploração dos 3 níveis do espaço de um modo equilibrado e continuado	**10,0**
	Muito boa qualidade	Exploração dos 3 níveis do espaço embora 1 deles seja utilizado apenas pontualmente	**8,0**
	Boa qualidade	Exploração dos 3 níveis do espaço embora seja evidente a predominância de 1 deles	**6,0**
	Qualidade satisfatória	Exploração de apenas 2 níveis do espaço	**4,0**
	Fraca qualidade	Exploração de apenas 1 nível do espaço	**2,0**

2- Formações – até 10 pontos

As formações devem ser realizadas em diferentes locais, explorando assim os vários quadrantes do praticável e podendo tomar várias frentes. Podem ser realizadas pelo grande grupo, ou o mesmo poderá subdividir-se e assumir diferentes ou iguais formações. No entanto, se em dado momento o grupo se subdivide e apresenta uma ação em simultâneo com duas formações (por exemplo um subgrupo está em linha e outro em círculo), tal deverá contar como uma formação, isto é, não se contará a linha como uma formação e o círculo como outra formação.
Apenas quando os elementos do grupo mudarem de uma posição para outro tipo de formação será contada outra formação.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	15 ou mais formações	**10,0**
	Muito boa qualidade	12 a 14 formações	**8,0**
	Boa qualidade	9 a 11 formações	**6,0**
	Qualidade satisfatória	7 a 8 formações	**4,0**
	Fraca qualidade	6 ou menos formações	**2,0**

3- Fuidez da coreografia – até 10 pontos

As transições entre os conteúdos coregráficos numa apresentação deverão ser continuas, sem qualquer tipo de quebras ou paragens.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	As transições entre as diferentes situações (formações, elementos técnicos) são sempre executadas de forma harmoniosa e fluida sem quebras ou paragens.	**10,0**
	Muito boa qualidade	As transições entre as diferentes situações são equilibradas e fluidas, mas existem algumas (poucas) paragens/quebras ao longo da apresentação, poucos tempos de espera	**8,0**
	Boa qualidade	Por vezes, as transições entre as diferentes situações são pouco cuidadas e sem fluidez, existem algumas (poucas) paragens ao longo da apresentação, poucos tempos de espera.	**6,0**
	Qualidade satisfatória	Existem paragens evidentes ao longo da apresentação, tempos de espera entre as transições e, por vezes, as mesmas são pouco cuidadas e sem fluidez	**4,0**
	Fraca qualidade	Não existe preocupação com a ligação/transição de umas situações para outras (surgem "coladas" umas às outras). Existem paragens nítidas e não revelam cuidado ou preocupação com as mesmas	**2,0**

4- Variedade de conteúdos – até 10 pontos

Deverá existir variedade de conteúdo ao nível dos elementos técnicos gímnicos e coreográficos apresentados.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	Grande variedade de elementos técnicos, de elementos coreográficos e de ligação ao longo da apresentação	10,0
	Muito boa qualidade	Grande variedade de elementos técnicos, mas pobre em elementos coreográficos e de ligação ao longo da apresentação	8,0
	Boa qualidade	Pouca variedade de elementos técnicos, mas rico na sua componente coreográfica ao longo da apresentação	6,0
	Qualidade satisfatória	Predominância de um tipo de elementos (coreográficos ou técnicos) ao longo da apresentação	4,0
	Fraca qualidade	Pouca variedade e muitas repetições de elementos (coreográficos ou técnicos) ao longo da apresentação	2,0

5- Distribuição de conteúdos – até 10 pontos

Os elementos técnicos e coreográficos deverão ser distribuídos equilibradamente ao longo da apresentação apresentado.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	Distribuição equilibrada, clara e lógica dos elementos técnicos, coreográficos e de ligação ao longo da apresentação	10,0
	Muito boa qualidade	Grande variedade de elementos técnicos, mas pobre em elementos coreográficos e de ligação, no entanto estão distribuídos de forma equilibrada ao longo da apresentação	8,0
	Boa qualidade	Pouca variedade de elementos técnicos, mas rico na sua componente coreográfica, no entanto, estão distribuídos de forma equilibrada ao longo da apresentação	6,0
	Qualidade satisfatória	Predominância de um tipo de elementos (coreográficos ou técnicos) e com distribuição desequilibrada dos mesmos ao longo da apresentação	4,0
	Fraca qualidade	Pouca variedade e muitas repetições de elementos (coreográficos ou técnicos) e com distribuição desequilibrada dos mesmos ao longo da apresentação	2,0

b) Nota Artística B

A Nota Artística B tem o valor máximo de 50 pontos e é atribuída pelo Chefe de Painel 2, considerando cinco critérios, cada um pontuado em 10, 8, 6, 4 ou 2 pontos.

O movimento deverá ser variado e, de acordo com a escolha musical, deverá sofrer variações de ritmo (pulsação da música) e andamento (velocidade da música). A avaliação será feita de acordo com o número de ritmos e/ou andamentos apresentados.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	Clara relação entre os movimentos e a estrutura musical. O ritmo e a velocidade de execução são compatíveis com a música escolhida. São respeitadas as variações e as pausas e quando tal não acontece o mesmo é intencional	**10,0**
	Muito boa qualidade	Relação entre os movimentos e a estrutura musical, mas **em certos momentos** o ritmo e a velocidade de execução **não são compatíveis com a música** escolhida, ou por vezes não são respeitadas as variações e as pausas	**8,0**
	Boa qualidade	Nem sempre existe uma relação entre os movimentos e a estrutura musical durante o exercício, e **em diversos momentos** o ritmo e a velocidade de execução não são compatíveis com a música e não são respeitadas as variações e as pausas	**6,0**
	Qualidade satisfatória	Os movimentos apresentados e executados só respeitam a estrutura musical em poucos momentos da apresentação	**4,0**
	Fraca qualidade	Os movimentos apresentados e executados **não respeitam a estrutura musical, não existe qualquer relação** entre a estrutura musical e o movimento	**2,0**

1- Relação da estrutura musical com o movimento – até 10 pontos

2- Originalidade – até 10 pontos

Durante a apresentação, a originalidade deve ter em consideração as seguintes componentes:

- acompanhamento musical;
- tema/ideia/mensagem;
- elementos coreográficos/ligação;
- formações;
- transições;
- materiais utilizados.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	Pelo menos quatro dos componentes da apresentação revelam originalidade e ou inovação.	**10,0**
	Muito boa qualidade	Três dos componentes da apresentação revelam originalidade e ou inovação.	**8,0**
	Boa qualidade	Dois dos componentes da apresentação revelam originalidade e ou inovação.	**6,0**
	Qualidade satisfatória	Apenas um dos componentes da apresentação revelam originalidadee ou inovação.	**4,0**
	Fraca qualidade	Nenhum dos componentes da apresentação revela originalidade inovação.	**2,0**

3- Criação artística – até 10 pontos

A criação artistica é um processo comunicativo que valoriza os conceitos de criatividade e de arte

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	A apresentação demonstra clara e total coesão entre movimento (elementos técnicos, coreográficos e de ligação), a música e o tema/ideia, ligados de uma forma lógica. Existe um fio condutor, um motivo (história, ideia, movimento ou acompanhamento musical) presente do início ao final da apresentação que forma um todo	**10,0**
	Muito boa qualidade	A apresentação demonstra coesão entre movimento (elementos técnicos, coreográficos e de ligação) e música, que estão ligados de uma forma lógica, mas não existe uma mensagem evidente. Existe no entanto, um fio condutor do início ao final da apresentação, conduzindo as diferentes situações e que tornam a apresentação num todo	**8,0**
	Boa qualidade	A apresentação demonstra coesão entre movimento (diferentes elementos técnicos, coreográficos e de ligação) e música que estão ligados de uma forma lógica. Há tentativa de passar uma ideia/tema, no entanto o fio condutor acaba por se perder pelo surgimento de situações de rutura e descontinuidade, perdendo-se a mensagem	**6,0**
	Qualidade satisfatória	A apresentação nem sempre demonstra coesão entre os diferentes componentes da mesma. Não é percetível uma lógica de condução de umas situações para as outras, acabando por se perder o fio condutor e a visão do todo	**4,0**
	Fraca qualidade	A apresentação é um conjunto de "colagens" de diferentes partes, onde não é percetível um fio condutor que as ligue e forme um todo	**2,0**

4- Expressão corporal – até 10 pontos

Os movimentos, a expressão facial e corporal devem ser compatíveis com o estilo ou caráter da música.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	Existe perfeita relação entre expressão facial e corporal com o carácter da música e o tema/ideia/mensagem que pretende transmitir	**10,0**
	Muito boa qualidade	Existe relação entre expressão facial e corporal com o carácter da música e o tema/ideia/mensagem que pretende transmitir na maior parte da apresentação	**8,0**
	Boa qualidade	A expressão facial e corporal são compatíveis com o carácter da música, no entanto, não existe relação entre a música e o tema/ideia/mensagem	**6,0**
	Qualidade satisfatória	Não existe relação entre a música e a expressão facial e/ou corporal	**4,0**
	Fraca qualidade	A música é um acessório não existindo compromisso entre esta e um qualquer tema/ideia/mensagem e não existe relação entre a música e a expressão facial e/ou corporal	**2,0**

5- Postura/atitude gímnica – até 10 pontos

Todos os ginastas devem revelar uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida.

Parâmetros de avaliação			
	Qualidade excelente	Os movimentos são sempre executados com expressividade e amplitude necessária, **ao longo de toda** a apresentação	**10,0**
	Muito boa qualidade	Os movimentos são executados com expressividade e amplitude necessária, **na maioria** da apresentação	**8,0**
	Boa qualidade	Alguns ginastas **não revelam** uma postura e alinhamento corporal corretos e adaptados à expressão pretendida. Os movimentos são executados com expressividade e/ou amplitude necessária, **pela maioria dos ginastas**	**6,0**
	Qualidade satisfatória	O **grupo é muito heterogéneo**, quanto à postura/alinhamento corporal, na expressividade e/ou amplitude da execução dos movimentos	**4,0**
	Fraca qualidade	O grupo revela, em cada um dos seus elementos, uma **postura e/ou alinhamento desadequados à atividade gímnica**	**2,0**

3. Cálculo da nota final

Quando a apresentação é avaliada por um painel de cinco Juízes de Execução, a nota final resulta da média das três notas intermédias de execução, depois de retiradas a nota mais alta e a nota mais baixa, acrescida da Nota Artística A atribuída pelo Chefe de Painel 1 e da Nota Artística B atribuída pelo Chefe de Painel 2, subtraindo-se as deduções aplicadas pelo Chefe de Painel 2.

Nota final = média das três notas intermédias de Execução + Nota Artística A + Nota Artística B – Deduções.

Quando a apresentação é avaliada por um painel de três Juízes de Execução, a nota final resulta da média das três notas de execução, acrescida da Nota Artística A atribuída pelo Chefe de Painel 1 e da Nota Artística B atribuída pelo Chefe de Painel 2, subtraindo-se as deduções aplicadas pelo Chefe de Painel 2.

Nota final = média das três notas de Execução + Nota Artística A + Nota Artística B – Deduções.

Artigo 15.º
Restrições e proteção do praticável

1 Não é permitida a utilização de produtos, artigos ou adereços que coloquem em causa a segurança ou danifiquem materiais, incluindo fumos, fogo e fogo de artifício.

2 Não são permitidos materiais que prejudiquem a fluidez e a organização da competição ou exijam limpeza prolongada, incluindo confettis, papéis, pós, brilhantes, purpurinas e líquidos.

3 Quando sejam utilizadas cadeiras, mesas, andaimes ou outros materiais suscetíveis de danificar o praticável, o grupo deve usar proteção adequada do chão.

4 O incumprimento das proibições previstas nos números 1 e 2 determina a desclassificação automática do grupo, sem prejuízo das deduções aplicáveis às restantes situações.

Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 16.º
Procedimentos de organização

1 A organização divulga antecipadamente horário, ordem de passagem, períodos de aquecimento, entrega das cartas de competição e regras de acesso às zonas funcionais.

2 Sempre que as condições o permitam, a competição pode decorrer em alternância com a competição de ginástica acrobática, assegurando a separação dos circuitos e das áreas de espera.

3 O sistema de som deve permitir teste prévio, reprodução fiável da música e procedimento de contingência em caso de falha técnica.

4 O secretariado confirma a composição do grupo, regista as notas dos painéis, aplica as deduções comunicadas e publica a classificação após validação.

Capítulo V
Sistema de classificação

Artigo 17.º
Classificação e desempate

1 A nota final corresponde à Nota de Execução, acrescida da Nota Artística A e da Nota Artística B, deduzindo-se as penalizações aplicadas pelo Chefe de Painel 2.

2 Vence o grupo que obtiver a pontuação final mais elevada.

3 Em caso de igualdade, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios: melhor Nota de Execução; melhor Nota Artística A; melhor Nota Artística B; menor número de deduções.

Capítulo VI
Ajuizamento e arbitragem

Artigo 18.º
Painéis, funções e deduções

1 O painel de referência é constituído por cinco Juízes de Execução, dois Chefes de Painel e dois Juízes de Linha.

2 Os Juízes de Execução avaliam a execução técnica. O Chefe de Painel 1 avalia a Artística A e atribui uma nota de execução de referência. O Chefe de Painel 2 avalia a Artística B, recolhe as indicações dos Juízes de Linha e aplica as deduções. No final de cada apresentação, cada Juiz de Linha comunica ao Chefe de Painel 2 o número de saídas do praticável que verificou.

3 Nas provas locais, quando não seja possível constituir o painel completo, devem ser respeitadas, por ordem, as seguintes prioridades:

a) Quatro Juízes de Execução e dois Chefes de Painel, entrando a nota de execução atribuída pelo Chefe de Painel 1 no cálculo da nota final;

b) Três Juízes de Execução e dois Chefes de Painel, sendo a nota de execução atribuída pelo Chefe de Painel 1 apenas de referência e não entrando no cálculo da nota final;

c) Dois Juízes de Execução e dois Chefes de Painel, entrando a nota de execução atribuída pelo Chefe de Painel 1 no cálculo da nota final.

4 Nas fases regional e nacional, o painel deve ter cinco Juízes de Execução e dois Chefes de Painel; excecionalmente, um Chefe de Painel pode substituir um Juiz de Execução.

Exemplo – Painel de ajuizamento com 5 juízes de execução

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP1		CP2	
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Referência E	Artística A	Deduções	Artistica B
Nota	(JE2+JE3+JE5)/3 + Artistica A + Artistica B - Deduções								

Exemplo – Painel de ajuizamento com 4 juízes de execução + CP1/JE5

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP1/JE5	CP1		CP2	
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Referência E	Artística A	Deduções	Artistica B
Nota	(JE2+JE3+CP)/3 + Artistica A + Artistica B - Deduções								

Exemplo – Painel de ajuizamento com 3 juízes de execução

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP1		CP2	
Nota	E	E	E	Referência E	Artística A	Deduções	Artistica B
Nota	(JE1+JE2+JE3)/3 + Artistica A + Artistica B - Deduções						

Exemplo – Painel de ajuizamento com 2 juízes de execução + CP1/JE3

Juízes	JE1	JE2	CP1/JE3	CP1		CP2	
Nota	E	E	E	Referência E	Artística A	Deduções	Artistica B
Nota	(J1+J2+CP)/3 + Artistica A + Artistica B - Deduções						

Deduções

As deduções são aplicadas pelo Chefe de Painel 2, de acordo com o quadro seguinte:

Motivo	Dedução
Equipamento de prova (ver tabela 3)	1,0 a 5,0 pontos
Tempo do exercício: até 10 segundos a mais ou a menos	2,0 pontos
Tempo do exercício: 11 segundos ou mais a mais ou a menos	5,0 pontos
Perda de aparelho ou material portátil	3,0 pontos cada
Saída de ginasta do praticável	3,0 pontos cada
Queda em elemento técnico	3,0 pontos cada
Tempo excessivo para iniciar ou sair	3,0 pontos cada
Desmoronamento de figura acrobática	5,0 pontos cada
Intervenção, ajuda ou entrada do professor	5,0 pontos cada
Mudança de roupa descuidada	5,0 pontos
Marcas no praticável	5,0 pontos
Falta de apresentação inicial ou final	5,0 pontos cada
Queda em projeção do volante	10,0 pontos cada
Falta de proteção do chão	10,0 pontos
Letra da música contrária a princípios pedagógicos	15,0 pontos
Tema em desconformidade com o regulamento	25,0 pontos
Comportamento antidesportivo	25,0 pontos

Tabela 3 — Deduções aplicadas ao equipamento de prova

Situação no equipamento	Dedução
Roupa interior visível	2,0 pontos
Tronco com partes expostas, transparentes ou renda não forrada	5,0 pontos
Tema do equipamento contrário a princípios pedagógicos	5,0 pontos
Joias, colares, anéis, pulseiras, flores ou piercings não protegidos	5,0 pontos
Decote ou corte do maillot desadequado	5,0 pontos
Roupa solta, adereços ou decorações com risco para a integridade física	5,0 pontos

Nota: Quando ocorra mais do que uma situação relativa ao equipamento de prova, é aplicada ao grupo apenas a dedução mais elevada.

Capítulo VII
Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares

Artigo 19.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 fair play

Artigo 20.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. Pode ser atribuído pelos juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, de acordo com o respetivo regulamento do Desporto Escolar.

Capítulo IX
Disposições finais

Artigo 21.º
Casos omissos e prevalência regulamentar

1 Em tudo o que não esteja previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar, no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, no Regulamento Geral de Ginástica e nos documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar.

2 Em caso de conflito, prevalece o disposto no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2026-2028.

3 A resolução de dúvidas e casos omissos compete à Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P., através da Unidade de Desporto Escolar, não cabendo recurso da decisão adotada.