REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Ginástica de Trampolins 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 **Escalões etários e níveis de participação** 5
Artigo 2.º **Tipologia das provas e programa competitivo** 5
Artigo 3.º **Participação de alunos federados** 6
Artigo 4.º **Instalações desportivas e espaço de prática** 6
Artigo 5.º **Material, equipamento e apresentação dos ginastas** 6
Artigo 6.º **Organização temporal e ordem de passagem** 7
Capítulo II **Participação e normas regulamentares** 8
Artigo 7.º **Participação dos grupos-equipa** 8
Artigo 8.º **Acreditação, identificação e cartas de competição** 8
Artigo 9.º **Falta administrativa e falta de comparência** 9
Artigo 10.º **Mudança de escalão e participação em níveis** 9
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 9
Artigo 11.º **Programa técnico geral** 9
Artigo 12.º **Minitrampolim** 10
Artigo 13.º **Tapete** 11
Artigo 14.º **Prova Combinada de Trampolins** 12
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 13
Artigo 15.º **Procedimentos** 13
Capítulo V **Sistema de classificação** 14
Artigo 16.º **Critérios de pontuação, classificação e desempate** 14
Capítulo VI **Ajuizamento e arbitragem** 15
Artigo 17.º **Painéis, avaliação e deduções** 15
Capítulo VII **Cartão Branco** 18
Artigo 18.º **Reconhecimento de atitudes de fair play** 18
Capítulo VIII **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares** 19
Artigo 19.º **Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica** 19
Capítulo IX **Disposições finais** 19
Artigo 20.º **Casos omissos e prevalência regulamentar** 19
Anexos 20
Propostas de séries de Tapete — nível elementar 20

Introdução

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

Pode ser complementado pelo regulamento de prova da respetiva fase — Local, Regional ou Nacional — elaborado pela entidade organizadora.

A Ginástica de Trampolins no Desporto Escolar integra as especialidades de Minitrampolim e Tapete, nos níveis elementar e avançado. A organização técnica, a composição dos exercícios, o ajuizamento e as classificações obedecem ao disposto nos capítulos seguintes.

As condições gerais de participação dos grupos-equipa e dos alunos são as definidas nos regulamentos gerais do Desporto Escolar, devendo estes documentos ser lidos de forma articulada.

Capítulo I
Caraterísticas da competição

Artigo 1.º
Escalões etários e níveis de participação

1 A competição é aberta aos escalões etários previstos no RGFDE e no RPCDE para cada ano letivo.

2 Existem dois níveis de prática: elementar e avançado.

3 Os dois níveis participam na fase Local. O acesso às fases Regional e Nacional é reservado ao nível avançado, de acordo com as quotas e os critérios definidos pela organização.

4 Um aluno pode competir num ou nos dois aparelhos, no mesmo nível ou em níveis diferentes, sem prejuízo das regras de acesso à Prova Combinada de Trampolins.

Artigo 2.º
Tipologia das provas e programa competitivo

1 O programa competitivo integra Minitrampolim (MT), Tapete (Tp) e Prova Combinada de Trampolins (PCT).

2 No Minitrampolim são realizados dois saltos: no nível elementar, um salto obrigatório e um facultativo; no nível avançado, dois saltos facultativos.

3 No Tapete é realizada uma série contínua com quatro elementos no nível elementar e cinco elementos no nível avançado.

4 Na fase Local, o aluno que participe em MT e Tp no mesmo nível integra automaticamente a classificação da PCT.

5 A PCT resulta da combinação das pontuações de MT e Tp e não exige prova suplementar.

Artigo 3.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.

Artigo 4.º

Instalações desportivas e espaço de prática

1 A organização deve assegurar áreas de competição e de aquecimento adequadas, com condições de segurança, circulação e visibilidade para ginastas, professores, juízes e público.

2 Os grupos de trabalho devem ser equilibrados e não devem ultrapassar 16 apresentações.

3 Deve ser assegurado, no mínimo, um período de 10 minutos de aquecimento na área de competição para cada grupo, salvo quando exista no aquecimento material idêntico ao da competição.

4 Podem ser montadas áreas distintas por aparelho, nível, género, série ou salto, desde que a sequência de avaliação seja clara e o mesmo painel avalie integralmente cada prova.

5 No Minitrampolim deve existir lona em condições regulamentares, corredor de balanço, colchão de queda e material de segurança. No Tapete deve existir zona de execução contínua e zona de receção devidamente protegida.

Artigo 5.º

Material, equipamento e apresentação dos ginastas

1 Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática: maillot, body, calções, calças justas ou t-shirt, sem elementos que comprometam a segurança.



2 A prova é realizada com sapatilhas de ginástica de sola fina ou descalços. A realização de saltos ou séries apenas com meias determina a dedução prevista no artigo 17.º.



3 Não é permitido o uso de joias ou relógios. Alianças ou anéis sem pedras só podem ser usados quando integralmente cobertos com adesivo.

4 As cartas de competição de MT e Tp devem ser preenchidas e entregues à organização nos termos definidos no regulamento de prova.

Artigo 6.º

Organização temporal e ordem de passagem

1 A ordem de passagem, a constituição dos grupos de trabalho e as rotações são definidas por sorteio ou por procedimento previamente comunicado pela organização.

2 As provas de MT e Tp do mesmo nível devem decorrer no mesmo período do programa, em simultâneo ou sequencialmente.

3 Cada ginasta inicia o salto ou a série após sinal do Chefe de Painel e dispõe de 20 segundos para iniciar a execução. Se o limite for excedido, aplica-se a dedução prevista; não há penalização quando o atraso resulte de motivo não imputável ao ginasta.

4 O mesmo painel deve avaliar, do início ao fim, todos os ginastas da mesma prova, nível e género, não sendo permitida a alternância intercalada entre provas.

5 A ordem dos dois saltos de MT é definida pela organização; quando existe um único painel, o salto obrigatório do nível elementar é realizado em primeiro lugar.

Capítulo II
Participação e normas regulamentares

Artigo 7.º
Participação dos grupos-equipa

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

2 Cada grupo-equipa deve ser acompanhado por professor responsável e, na fase Local, pelo respetivo aluno juiz-árbitro, devidamente inscrito no Módulo do Desporto Escolar e com a formação da Fase Escola do PNFJAE (nível 1) concluída e certificada.

3 Nas fases Regional e Nacional, apenas podem ser selecionados alunos juízes-árbitros com a formação PNFJAE exigida para a respetiva fase: nível 2 concluído e certificado para a fase Regional e nível 3 concluído e certificado para a fase Nacional, de acordo com as necessidades e quotas definidas pela organização.

4 Os alunos podem inscrever-se em MT, Tp ou em ambos, respeitando os níveis, as tabelas técnicas e os prazos definidos pela organização.

Artigo 8.º
Acreditação, identificação e cartas de competição

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

2 A carta de competição deve indicar, pela ordem de execução, os elementos e os valores de dificuldade declarados.

3 Se for executado um elemento facultativo diferente do declarado, mas constante da tabela aplicável, o elemento é avaliado e a dificuldade é retificada pelo Chefe de Painel.

Artigo 9.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 10.º
Mudança de escalão e participação em níveis

1 A mudança de escalão obedece às regras gerais do Desporto Escolar.

2 A participação em níveis diferentes nos dois aparelhos é permitida, mas não dá acesso à PCT, que exige participação no mesmo nível em MT e Tp.

3 A mudança de nível entre fases competitivas depende das condições de apuramento e das regras comunicadas pela organização.

Capítulo III
Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11.º
Programa técnico geral

1 Apenas podem ser apresentados elementos constantes das tabelas deste regulamento para o nível e aparelho em causa.

2 No Minitrampolim, a nota final corresponde à soma das notas dos dois saltos.

3 No Tapete, a nota final corresponde à nota da série única.

4 Os valores de dificuldade são confirmados pelo Chefe de Painel de acordo com os elementos efetivamente reconhecidos.

Artigo 12.º

Minitrampolim

1 Após corrida de balanço, o ginasta realiza um salto com receção no colchão de queda, terminando sobre os dois pés.

2 Para cada salto são permitidas três tentativas de aproximação, desde que o ginasta não toque no aparelho. A terceira tentativa falhada ou o contacto com o MT antes do salto determina zero pontos.

3 Um salto não incluído na tabela aplicável é pontuado com zero pontos.

4 A repetição do mesmo salto facultativo é avaliada, mas a dificuldade da repetição não é contabilizada. Elementos iguais em posições distintas não são considerados repetição.

5 O salto é pontuado com zero quando não existe receção controlada sobre os dois pés, quando o ginasta não aterra simultaneamente na lona, não utiliza a elasticidade para continuação imediata, é tocado pelo professor, abandona o aparelho, aterra fora da lona, realiza salto vertical sem elemento técnico, executa o salto obrigatório fora da ordem definida ou apresenta o salto obrigatório como facultativo. A não realização do salto obrigatório determina igualmente a atribuição de zero pontos nesse salto.

Tabela de elementos obrigatórios e facultativos nível elementar

Obrigatório	Dificuldade
Posição Engrupada	0,20 pts

Facultativos (escolher 1)	Dificuldade
Carpa pernas juntas	0,30 pts
Carpa pernas afastadas	0,30 pts
1/2 pirueta	0,40 pts
1 pirueta	0,60 pts
1 ½ pirueta	0,80 pts
Mortal à frente engrupado	1,00 pts
Mortal à frente encarpado	1,20 pts

Tabela de elementos facultativos nível avançado

Facultativos (escolher 2)	Dificuldade
Mortal à frente engrupado	1,00 pts
Mortal à frente encarpado	1,20 pts
Barani engrupado	1,40 pts
Barani encarpado	1,60 pts
Barani empranchado	1,80 pts
Rudy (Mortal à frente com 1 ½ p	2,00 pts
Barani out engrupado	2,60 pts

Artigo 13.º

Tapete

1 A série é composta por elementos técnicos consecutivos, executados no mesmo sentido, sem paragens ou passos intermédios; apenas o último elemento pode ser realizado em sentido inverso.

2 O nível elementar integra quatro elementos facultativos e o nível avançado cinco elementos facultativos.

3 Pode ser utilizado trampolim Reuther apenas para iniciar o primeiro elemento. A receção do primeiro elemento deve ocorrer no tapete.

4 Não são permitidas segundas tentativas.

5 A série é interrompida quando o ginasta é tocado pelo professor, para, realiza passos intermédios, cai ou toca fora do tapete. Apenas são pontuadas séries com, pelo menos, três elementos consecutivos.

6 A série deve terminar no tapete ou na zona de receção, sobre os dois pés. Após o último elemento, o ginasta mantém-se três segundos de pé, em equilíbrio estático.

7 Por cada elemento não realizado, não é contabilizado o respetivo valor de dificuldade.

8 A execução de um elemento não constante das tabelas aplicáveis determina zero pontos quando ocorra no primeiro, segundo ou terceiro elemento; a série é pontuada até ao terceiro elemento quando a irregularidade ocorra no quarto; e é pontuada até ao quarto elemento quando ocorra no quinto.

Tabela de elementos obrigatórios e facultativos nível elementar e avançado

Facultativos - Nivel elementar (escolher 4)	Dificuldade
1/2 pirueta*	0,20 pts
rolam. engrupado à frente*	0,30 pts
rolam. engrupado à frente pernas destacadas*	0,40 pts
rolamento à retaguarda*	0,40 pts
carpa pernas afastadas*	0,40 pts
roda**	0,50 pts
AFI*	0,60 pts
rondada*	0,70 pts
salto de mãos*	0,80 pts
roda sem mãos*	0,80 pts
salto de mãos - receção pernas destacadas*	0,90 pts
flic-flac à retaguarda**	0,90 pts

Facultativos - Nível avançado (escolher 5)	Dificuldade
roda*	0,50 pts
rondada*	0,70 pts
salto de mãos*	0,80 pts
salto de mãos - receção pernas destacadas*	0,90 pts
flic-flac à retaguarda	0,90 pts
tempo	1,00 pts
Mortal atrás engruado	1,10 pts
mortal à frente engrupado	1,10 pts
Mortal atrás encarpado	1,30 pts
mortal à frente encarpado	1,30 pts
mortal atrás empranchado	1,30 pts
barani engrupado	1,50 pts
mortal atrás com 1 pirueta	1,70 pts

* O elemento não pode ser repetido. ** O elemento pode ser realizado, no máximo, duas vezes.
NOTA: O AFI só pode ser utilizado como primeiro elemento da série e deve ser seguido de rolamento à frente.

Artigo 14.º

Prova Combinada de Trampolins

1 Na fase Local, todos os ginastas inscritos simultaneamente em MT e Tp no mesmo nível integram automaticamente a PCT.

2 A nota da PCT é calculada pela seguinte expressão: [(((E1 – Dd1) + (E2 – Dd2)) / 2) × 3 + D1 + D2] + (ETp – DdTp + DTp), em que E1 e E2 correspondem às médias das três notas intermédias de execução dos saltos de MT, D1 e D2 às respetivas dificuldades, ETp à soma das três notas intermédias de execução do Tapete, DTp à dificuldade da série e Dd às deduções aplicáveis.

3 O ginasta com pontuação nula em qualquer aparelho não integra a classificação geral da PCT nem pode ser apurado nessa prova.

Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 15.º
Procedimentos

1 A organização define programa, horários, grupos, rotações, ordem de saltos, áreas de trabalho, períodos de aquecimento e forma de entrega das cartas de competição.

2 Com um painel, o grupo realiza os dois saltos de MT e, quando aplicável, a série de Tp, ou vice-versa, mudando os juízes de posição entre aparelhos.

3 Com dois painéis, o grupo pode ser dividido em subgrupos, realizando em rotação o salto 1, o salto 2 e o Tapete.

4 Nas fases Regional e Nacional apenas participam ginastas do nível avançado, de acordo com as quotas definidas.

5 O aluno apurado pela PCT realiza obrigatoriamente MT e Tp na fase seguinte, mas apenas integra as classificações individuais dos aparelhos para os quais também tenha sido autonomamente apurado.

6 As inscrições pós-apuramento utilizam as categorias MINI, TAPETE, MINI e TAPETE, PCTN, PCTM, PCTT ou PCT, conforme as classificações em que o aluno participa.

Tabela explicativa das classificações na fase local

FASE	PROVA	Classificações MT	Classificações Tp	Classificações PCT
FASE LOCAL	MINI	SIM	NÃO	NÃO
	TAPETE	NÃO	SIM	NÃO
	PCT	SIM	SIM	SIM

Tabela explicativa das classificações na fase regional e Nacional

FASE	PROVA	Classificações MT	Classificações Tp	Classificações PCT
FASES PÓS APURAMENTO (Fase Regional e Nacional)	MINI	SIM	NÃO	NÃO
	TAPETE	NÃO	SIM	NÃO
	MINI e TAPETE	SIM	SIM	NÃO
	PCTN	NÃO	NÃO	SIM
	PCTM	SIM	NÃO	SIM
	PCTT	NÃO	SIM	SIM
	PCT	SIM	SIM	SIM

Capítulo V
Sistema de classificação

Artigo 16.º
Critérios de pontuação, classificação e desempate

1 Em cada aparelho são estabelecidas classificações individuais por nível e género. Vence o ginasta com maior pontuação.

2 A nota final de MT é a soma das notas dos dois saltos. A nota final de Tp é a nota da série única.

3 A nota de cada salto de MT corresponde à média das três notas intermédias de execução, acrescida da dificuldade e deduzida das penalizações.

4 A nota de Tp corresponde à soma das três notas intermédias de execução, acrescida da dificuldade e deduzida das penalizações.

5 Um ginasta com zero pontos num aparelho é remetido para a última posição, sem classificação geral nem apuramento para a fase seguinte.

6 Critérios de desempate no Minitrampolim: maior nota de execução total; maior nota de execução do segundo salto; maior nota de execução do primeiro salto.

7 Critérios de desempate no Tapete: maior nota de execução; menor número de deduções.

8 Critérios de desempate na PCT: maior execução conjunta; maior execução do segundo salto de MT somada à execução de Tp; maior execução do primeiro salto de MT somada à execução de Tp.

Capítulo VI
Ajuizamento e arbitragem

Artigo 17.º
Painéis, avaliação e deduções

1 O painel é constituído por Juízes de Execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

2 Na fase Local, por ordem de prioridade, o painel pode integrar 4 JE e 1 CP, 3 JE e 1 CP, ou 2 JE e 1 CP. Nas fases Regional e Nacional deve integrar 5 JE e 1 CP; quando necessário, o CP pode acumular a função de JE.

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 de um salto no mini-trampolim			([(JE2+JE3+JE5)/3] + Dificuldade) - Deduções					
Nota de uma série no tapete			JE2+JE3+JE5 + Dificuldade - Deduções					

Exemplo – Painel de Júri com 4 juízes de Execução + 1 CP/JE5

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim			([(JE2+JE3+CP)/3] + Dificuldade) – Deduções					
Nota de uma série no tapete			JE2+JE3+CP + Dificuldade – Deduções					

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim			([(JE1+JE2+JE3)/3] + (Dificuldade) - Deduções			
Nota de uma série no tapete			JE1+JE2+JE3 + Dificuldade - Deduções			

Exemplo - Painel de Júri com 2 juízes de Execução + 1 CP/JE3

Juízes	JE1	JE2	CP/JE3	CP		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim			([(J1+J2+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções			
Nota de uma série no tapete			J1+J2+CP + Dificuldade - Deduções			

3 Os Juízes de Execução avaliam quatro critérios, cada um com o valor máximo de 2,5 pontos, perfazendo 10 pontos por juiz:

✓ Amplitude do salto (2,5 pts. máx.) CRITÉRIO EXCLUSIVO PARA MINI TRAMPOLIM

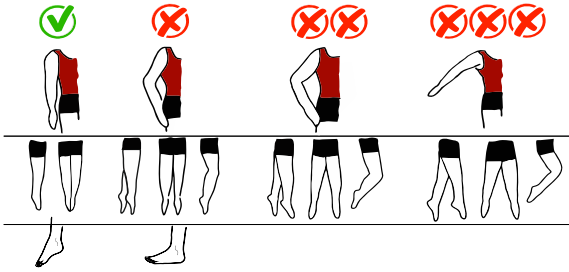
Descrição	Avaliação				
	salto acima da estatura do aluno	entre os ombros e a cabeça	entre a bacia e os ombros	entre os joelhos e a bacia	abaixo da altura dos joelhos
Verificação da relação entre a estatura do aluno com a altura, bem como o controlo da execução do salto	2.5	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ Ritmo do Exercício (2.5 pts. máx.) CRITÉRIO EXCLUSIVO PARA O TAPETE

Descrição	Avaliação				
	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
A sequência no tapete deve ser realizada sem hesitações, quebras ou paragens, permitindo que o ritmo de execução seja continuo	2,50	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.

NOTA: na posição engrupada as mãos devem agarrar as pernas abaixo dos joelhos, com exceção na fase de rotação longitudinal.

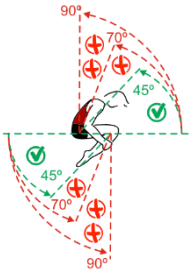
✓ Definição de posições/ângulos corporais (2.5 pts. máx.)

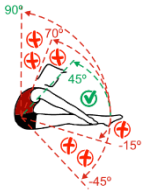
Descrição	Avaliação				
	sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
Definição das posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Fechos e aberturas de ângulos corporais, manutenção do eixo de rotação de acordo com as características do modelo de execução de cada elemento gímnico.	2.5	2,00	1,50	1,00	0,50

Requisitos a observar:

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



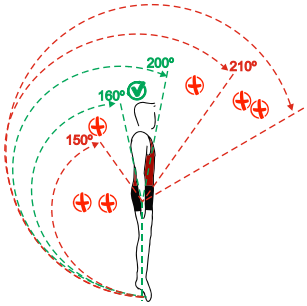


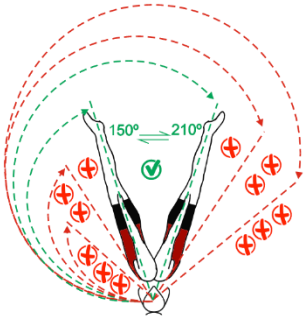
Posição encarpada

O ângulo entre o tronco e as coxas inferior 45º

Posição empranchada

Nesta posição, a cabeça deve estar alinhada com o corpo. O ângulo entre o tronco e as coxas superior a 160º e inferior a 200º.





Abertura dos saltos engrupado e encarpado

A abertura destes saltos deve ser efetuada entre os 150º e os 210º.

✓ **Estabilidade na receção (2,5 pts. máx.)**

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

NOTA: considera-se passo sempre que, depois da receção, um pé se afaste do outro, mesmo que volte a reajustar à receção.

4 O CP confirma a dificuldade (ver as tabelas no artigo 12 e 13), aplica deduções, controla a composição e a ordem dos exercícios e verifica eventual intervenção do professor.

			Motivo	Dedução
Nos dois aparelhos			Saltar de meias	1,0 pts
			Não iniciar o elemento técnico dentro dos 20 segundos após o sinal de autorização para saltar	0,2 pts
			Assitência verbal do professor ao aluno	0,3 pts
			uso de joias ou relógios	0,3 pts
			Ginasta que abandona o grupo durante o exercício	0,5 pts
			Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts
Tapete			Finalizar a série fora do tapete	0,5 pts
	Nível elementar		1 segundo na paregem do apoio facil invertido	0,1 pts
			menos de 1 segundo na paregem do apoio facil invertido	0,2 pts
			Realização de ajustes na transição de elementos*	0,5 pts

5 No MT são eliminadas a nota mais alta e a nota mais baixa, sendo usada a média das três notas intermédias. No Tp são somadas as três notas intermédias.

Capítulo VII
Cartão Branco

Artigo 18.º
Reconhecimento de atitudes de fair play

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 Pode ser atribuído por juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade ou elementos da organização, nos termos do Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar.

3 Sempre que seja atribuído, deve ser preenchido o formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Capítulo VIII
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 IX
Disposições finais

Artigo 20.º
Casos omissos e prevalência regulamentar

1 Em tudo o que não se encontre previsto neste regulamento, aplica-se o RGFDE, o RPCDE, o Regulamento Geral de Ginástica e os documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar.

2 Em caso de conflito, prevalece o disposto no RGFDE 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.

Anexos

Propostas de séries de Tapete — nível elementar

nº	Série	Dificuldade	
1	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	1,4
	1/2 pirueta	0,2	
	rolamento à retaguarda	0,4	
	carpa pernas afastadas	0,4	
2	roda	0,5	1,4
	rolamento à retaguarda	0,4	
	1/2 pirueta	0,2	
	rolam. engrupado à frente	0,3	
3	AFI	0,6	1,5
	rolam. engrupado à frente	0,3	
	1/2 pirueta	0,2	
	rolamento à retaguarda	0,4	
4	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	1,5
	roda	0,5	
	rolamento à retaguarda	0,4	
	1/2 pirueta	0,2	
5	roda sem mãos	0.8	1,6
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
	carpa pernas afastadas	0,4	
6	salto de mãos	0,8	1,7
	rolam. engrupado à frente	0,3	
	1/2 pirueta	0,2	
	rolamento à retaguarda	0,4	
7	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	1,8
	roda	0,5	
	roda	0,5	
	rolamento à retaguarda	0,4	
8	roda	0,5	1,8
	rondada	0,7	
	carpa pernas afastadas	0,4	
	1/2 pirueta	0,2	
9	carpa pernas afastadas	0,4	1,9
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	
	rondada	0,7	
	rolamento à retaguarda	0,4	
10	roda	0,5	1,9
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
	1/2 pirueta	0,2	
11	AFI	0,6	1,9
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	
	roda	0,5	
	rolamento à retaguarda	0,4	
12	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	2,0
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
	rolamento à retaguarda	0,4	
13	carpa pernas afastadas	0,4	2,0
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	
	roda	0,5	
	rondada	0,7	

nº	Série	Dificuldade	
14	roda	0,5	2,0
	flick-flack à retaguarda	0,9	
	carpa pernas afastadas	0,4	
	1/2 pirueta	0,2	
15	roda	0,5	2,0
	rondada	0,7	
	carpa pernas afastadas	0,4	
	rolamento à retaguarda	0,4	
16	AFI	0,6	2,1
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	
	rondada	0,7	
	rolamento à retaguarda	0,4	
17	AFI	0,6	2,1
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	
	rondada	0,7	
	carpa pernas afastadas	0,4	
18	roda sem mãos	0.8	2,1
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
	flick-flack à retaguarda	0,9	
19	AFI	0,6	2,2
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
20	salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9	2,2
	salto de mãos	0,8	
	rolam. engrupado à frente	0,3	
	1/2 pirueta	0,2	
21	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	2,1
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
	1/2 pirueta	0,5	
22	salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9	2,6
	roda	0,5	
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
23	rondada	0,7	2,9
	flick-flack à retaguarda	0,9	
	flick-flack à retaguarda	0,9	
	Carpa pernas afastadas	0,4	
24	salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9	3,0
	roda	0,5	
	rondada	0,7	
	flick-flack à retaguarda	0,9	
25	salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9	3,4
	rondada	0,7	
	flick-flack à retaguarda	0,9	
	flick-flack à retaguarda	0,9	