REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA RÍTIMCA

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028

Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Ginástica Rítmica 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 **Disposições gerais e características da competição** 5
Artigo 1.º **Objeto e âmbito** 5
Artigo 2.º **Quadro e programa competitivos** 5
Artigo 3.º **Participação de alunos federados** 5
Artigo 4.º **Competição individual** 6
Artigo 5.º **Competição de conjuntos** 6
Artigo 6.º **Equipamento e área de prova** 6
Capítulo II **Participação e organização das provas** 7
Artigo 7.º **Requisitos de organização** 7
Artigo 8.º **Entrada, ordem de apresentação e segurança** 7
Artigo 9.º **Falta administrativa e falta de comparência** 8
Artigo 10.º **Cartas de competição** 8
Capítulo III **Programa técnico** 8
Artigo 11.º **Princípios do programa técnico** 8
Artigo 12.º **Programa técnico individual** 9
Artigo 13.º **Programa técnico de conjuntos** 13
Capítulo V **Ajuizamento, pontuação e classificação** 19
Artigo 14.º **Painel de ajuizamento e Chefe de Painel** 19
Artigo 15.º **Avaliação e cálculo da nota final** 21
Artigo 16.º **Classificações e desempate** 23
Capítulo VI **Ética e fair play** 23
Artigo 17.º **Cartão Branco** 23
Capítulo VII **Disposições finais** 23
Artigo 18.º **Casos omissos e prevalência regulamentar** 23
Capítulo VIII **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares** 24
Artigo 19.º **Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica** 24
Anexos técnicos 25

Introdução

O presente Regulamento Específico estabelece as normas de participação, organização, realização, ajuizamento e classificação das competições de Ginástica Rítmica do Desporto Escolar. Aplica-se em articulação 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 pedagógicas previstas neste documento.

O regulamento pode ser complementado pelo regulamento de prova da respetiva fase — local, regional ou nacional — elaborado pela entidade organizadora. As condições de participação dos grupos-equipa devem ser lidas conjuntamente com o Regulamento Geral de Ginástica em vigor.

A Ginástica Rítmica do Desporto Escolar possui quadro competitivo no nível elementar. O quadro competitivo integra apresentações individuais e de conjuntos, visando uma prática inclusiva, progressiva, segura e pedagogicamente significativa.

Capítulo I

Disposições gerais e características da competição

Artigo 1.º

Objeto e âmbito

1 O presente regulamento aplica-se a todas as competições de Ginástica Rítmica realizadas no âmbito do Desporto Escolar.

2 O programa técnico, os critérios de avaliação e as condições de realização previstos neste documento são de cumprimento obrigatório, sem prejuízo das disposições gerais e dos regulamentos de prova aplicáveis.

3 Os casos em que as regras oficiais não sejam adequadas ao contexto escolar são regulados pelas adaptações técnico-pedagógicas constantes deste regulamento.

Artigo 2.º

Quadro e programa competitivos

1 O quadro competitivo é constituído por encontros que podem integrar competição individual e competição de conjuntos.

2 A competição individual tem classificação única, independentemente do género e do escalão.

3 A competição de conjuntos tem classificação única, independentemente do género, escalão e número de elementos do conjunto.

4 A participação pode ocorrer no programa individual, no programa de conjuntos ou em ambos, respeitando o número mínimo de praticantes previsto no Regulamento Geral de Ginástica.

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

Competição individual

1 Cada ginasta realiza uma única apresentação individual.

2 A apresentação integra, pela ordem definida na opção escolhida, exercícios obrigatórios com corda, arco e bola.

3 O programa individual possui três opções de dificuldade crescente: Opção A — dificuldade inicial; Opção B — dificuldade intermédia; e Opção C — dificuldade elevada.

4 A classificação é determinada pela nota final obtida na apresentação.

Artigo 5.º

Competição de conjuntos

1 Os conjuntos são constituídos por três, quatro ou cinco alunos, do mesmo género ou mistos.

2 Cada escola pode apresentar mais do que um conjunto; nesse caso, os conjuntos são identificados por A, B, C e assim sucessivamente.

3 Cada aluno apenas pode participar num conjunto.

4 De acordo com o nível de proficiência, o conjunto realiza um exercício de mãos livres ou escolhe um dos aparelhos previstos para a respetiva opção.

5 Todos os elementos do conjunto devem participar nas ações obrigatórias previstas para o exercício.

Artigo 6.º

Equipamento e área de prova

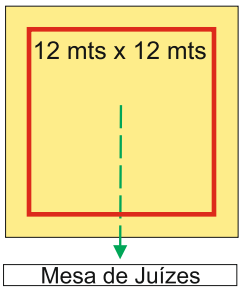
1 Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillots com ou sem calção de licra, calções justos e t-shirt.



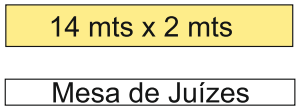
2 Os exercícios são realizados descalços ou com pontas.

3 Nos exercícios de conjuntos, os ginastas devem usar equipamentos idênticos.

4 A competição de conjuntos realiza-se numa área útil de 12 m × 12 m. Quando sejam utilizados rolos de praticável, estes devem ser colocados perpendicularmente à mesa de juízes.



5 A competição individual pode realizar-se na área de 12 m × 12 m ou numa faixa útil de 14 m × 2 m, colocada paralelamente à mesa de juízes.



Capítulo II
Participação e organização das provas

Artigo 7.º
Requisitos de organização

1 A ordem de passagem é definida por sorteio.
2 De acordo com o número de inscrições, devem constituir-se grupos de trabalho equilibrados, não podendo cada grupo ultrapassar 16 apresentações.
3 O mesmo painel de juízes deve assegurar o ajuizamento desde o início até ao final da prova.
4 Uma competição individual ou de conjuntos apenas pode iniciar-se depois de concluídas todas as apresentações da competição anterior.
5 A organização deve disponibilizar um espaço destinado ao aquecimento e à preparação dos ginastas.
6 Deve ser assegurado um mínimo de cinco minutos de aquecimento na área de competição por aluno ou por conjunto.

Artigo 8.º
Entrada, ordem de apresentação e segurança

1 A entrada dos ginastas na área de prova deve ser efetuada com rapidez, podendo estes entrar diretamente sem contornar a área.
2 Os exercícios e as dificuldades devem ser selecionados em função do nível técnico dos ginastas e executados em condições de segurança.

3 Nos exercícios individuais, a alteração da ordem dos elementos obrigatórios implica o não reconhecimento do elemento para a nota de dificuldade, sem penalização adicional do Chefe de Painel.

4 A realização de um elemento diferente do previsto não é contabilizada na nota de dificuldade e não origina penalização adicional do 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
Cartas de competição

1 As cartas de competição de Ginástica Rítmica do Desporto Escolar são disponibilizadas nos canais oficiais do Desporto Escolar.

2 As cartas devem ser devidamente preenchidas e entregues ou enviadas à organização nos termos e prazos definidos no documento orientador da competição.

3 A carta deve identificar a opção escolhida e os elementos de dificuldade a considerar na apresentação.

Capítulo III
Programa técnico

Artigo 11.º
Princípios do programa técnico

1 O programa técnico compreende exercícios individuais e exercícios de conjuntos, organizados por opções de dificuldade crescente.

2 A opção e os elementos técnicos devem ser selecionados em função das competências dos ginastas e executados em condições de segurança.

3 O valor de uma dificuldade é reconhecido mesmo com erros, salvo quando estes alterem de forma extrema o caráter do elemento.

Artigo 12.º

Programa técnico individual

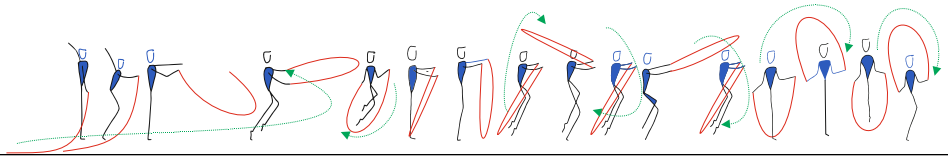
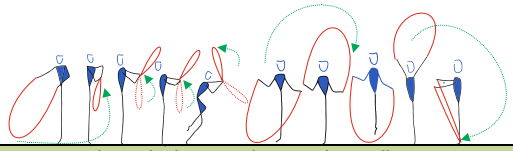
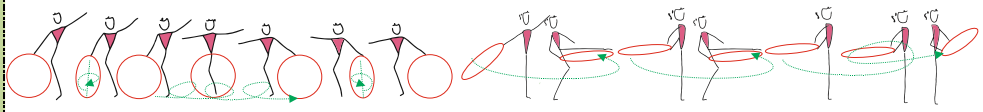
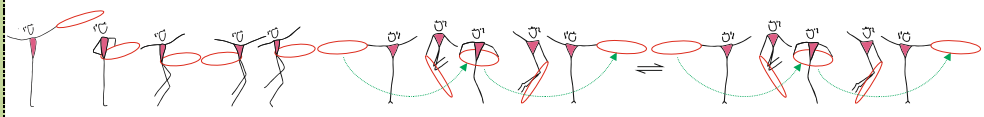
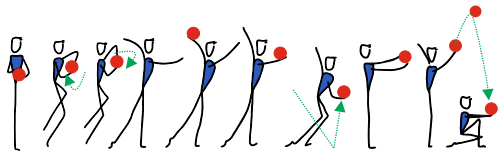
1 O programa técnico individual é constituído por três opções de exercícios de dificuldade crescente — A, B e C —, selecionadas em função das competências técnicas do ginasta.

2 Cada opção corresponde a uma sequência obrigatória com corda, arco e bola, devendo os elementos ser realizados pela ordem indicada na respetiva carta de competição.

3 A nota de dificuldade resulta da soma dos valores dos elementos obrigatórios realizados e reconhecidos.

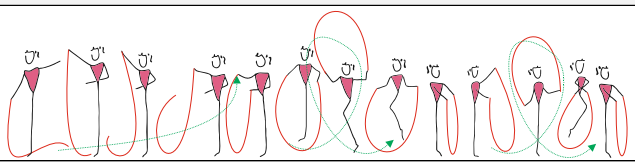
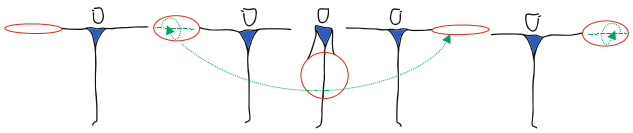
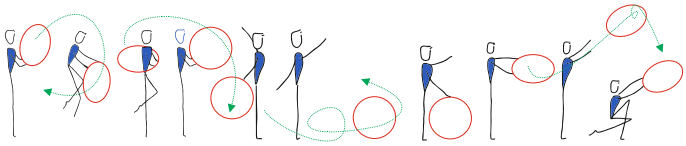
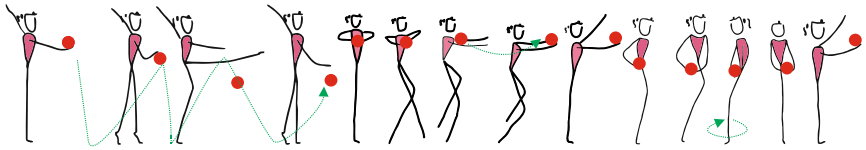
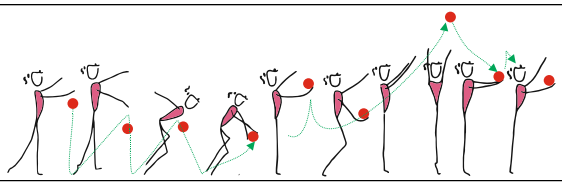
a) Opção A

Opção A - Dificuldade inicial

Aparelho	Fig.	Descritivo dos exercicios obrigatórios	3,6
Corda		**Inicia o esquema, apresentando-se com CORDA**	
	A1	Corda aberta no chão no plano sagital, puxar a corda e receber a outra ponta, passando a corda com um saltitar	0,3
	A2	Em deslocamento, realizar 4 oitos com a corda a girar para frente no plano sagital	0,3
	A3	6 saltitares a pés juntos com a corda a girar para à frente	0,3
	A4	1 Balanço da corda no plano frontal seguido de giros com a pega pelo meio da corda. Em deslocamento executar 4 giros da corda (com a pega pelo meio da corda)	0,3
	A5	3 saltitares com os pés juntos com a corda a girar para a trás. Finaliza, prendendo a corda por baixo dos pés	0,3
			
			
Arco		**Passos de marcha. larga a corda e troca de aparelho - ARCO**	
	A6	3 inversões do arco no chão (lado direito), pequeno rolamento do arco no chão, 3 inversões do arco no chão (lado esquerdo)	0,3
	A7	4 passagens de mão a mão do arco no plano horizontal em que na 2ª passagem o arco passa por baixo da perna direita e na 4ª passagem passa por baixo da perna esquerda	0,3
	A8	Em deslocamento, 3 rotações do arco à volta da cintura	0,3
	A9	Arco na mão direita, saltitar para dentro do arco e segura o arco com as duas mãos; com o arco na mão esquerda, saltitar para fora do arco,. Repete no outro sentido.	0,3
			
			
Bola		**Passos de marcha, larga o arco e troca de aparelho - BOLA**	
	A10	Em deslocamento, rolar a bola entre os pulsos - 3 vezes (fixando a bola no seu diâmetro vertical)	0,3
	A11	6 batimentos da bola no chão com mudança de ritmo: 2 batimentos altos (altura da cintura) seguidos de 4 batimentos pequenos (altura do joelho).	0,3
	A12	Lançamento da bola com uma mão e receção a duas mãos, numa posição no chão (ex: com um joelho no chão)	0,3
		Apresentação Final	
			

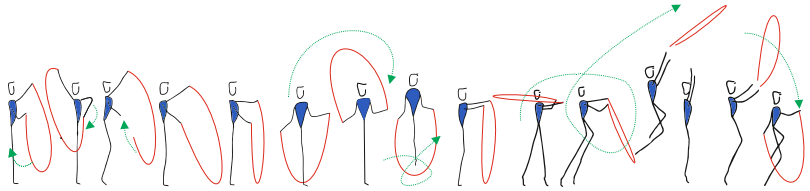
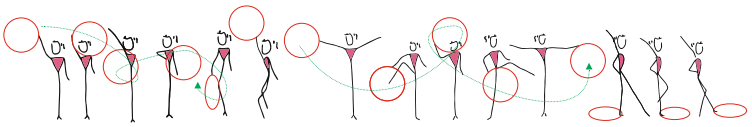
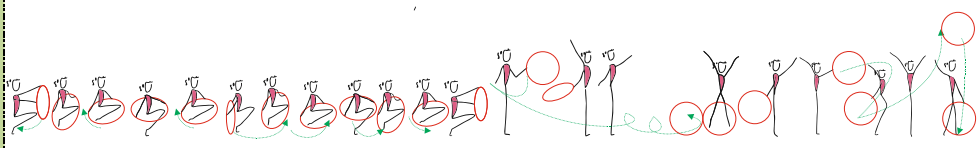
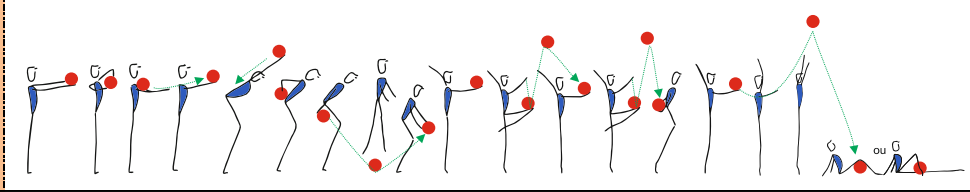
b) Opção B

Opção B - Dificuldade intermédia

Aparelho	Fig.	Descritivo dos exercicios obrigatórios	5,2
Corda		**Inicia o esquema, apresentando-se com CORDA**	
	B1	Corda aberta no chão no plano sagital; puxar corda, passar a ponta para a outra mão (braço cruzado atrás das costas), receber a ponta da corda e executar um saltitar	0,4
	B2	6 saltitares a pés juntos com a corda a rodar para a frente, intercalando os braços cruzados e descruzados	0,4
	B3	Em deslocamento, realizar 4 oitos com a corda a girar para frente no plano sagital, termina prendendo a corda no joelho	0,4
	B4	3 saltitares a pés juntos com corda a rodar para trás seguido de lançamento e receção da corda.	0,4
			
			
Arco		**Passos de marcha. larga a corda e troca de aparelho - ARCO**	
	B5	1 inversão do arco na mão direita, passagem para a mão esquerda, 1 inversão do arco na mão esquerda	0,4
	B6	3 saltitares por dentro do arco (arco a rodar para a frente)	0,4
	B7	Rolamento vai e vem (arco no plano sagital)	0,4
	B8	Lançamento do arco no plano horizontal com uma inversão completa (1 volta no ar)	0,4
			
			
Bola		**Passos de marcha, larga o arco e troca de aparelho - BOLA**	
	B9	Série de 3 batimentos da bola com passagem da perna por cima da bola	0,4
	B10	Em deslocamento, rolamento da bola do peito até às mãos sobre os braços juntos	0,4
	B11	Transmissão da bola de uma mão para a outra por trás das costas durante a execução de uma volta	0,4
	B12	Série de 3 batimentos da bola em que os 2 primeiros são executados com a mão, o 3º com o peito recebendo a bola com as mãos cruzadas	0,4
	B13	Lançamento da bola a uma mão, durante o voo da bola executa uma volta a pés juntos e recebe a bola com os braços em manchete	0,4
		Apresentação Final	
			
			

c) Opção C

Opção C - Dificuldade elevada

Aparelho	Fig.	Descritivo dos exercicios obrigatórios	6
Corda		**Inicia o esquema, apresentando-se com CORDA**	
	C1	Escapada da ponta da corda no plano frontal, com receção da mesma.	0,5
	C2	2 saltitares a pés juntos com dupla passagem da corda, corda a girar para a frente	0,5
	C3	Lançamento da corda no plano sagital (corda a girar para a frente) coordenado com um saltito e receber a corda com saltitar por dentro da mesma.	0,5
			
Arco		**Passos de marcha. larga a corda e troca de aparelho - ARCO**	
	C4	Roda o arco em torno do eixo vertical dirigindo-o às costas e pressiona o arco no ombro oposto, larga o arco em espiral sem ajuda das mãos	0,5
	C5	Giros frontais com 3 transmissões de mão a mão do arco em que: a 1ª é feita por baixo da perna direita e a 3ª por baixo da perna esquerda	0,5
	C6	Em deslocamento, realizar 4 giros no pé ("boti-bota")	0,5
	C7	De cócoras com arco agarrado pelas 2 mãos, 1 saltitar a pés juntos para dentro do arco seguido de 1 saltitar para fora do arco levando o arco para trás e repete no sentido inverso.	0,5
	C8	Rolamento vai e vem (arco no plano sagital), seguido de um salto por cima do arco agarrando-o no final.	0,5
	C9	Lançamento do arco no plano sagital a partir de balanço e receção do arco com o pé	0,5
			
			
Bola		**Passos de marcha, larga o arco e troca de aparelho - BOLA**	
	C10	Rolamento da bola sobre os dois braços do peito para as mãos, seguido de rolamento descendente sobre os braços e costas., batimento com a bola e um salto sobre a bola recebendo-a à frente.	0,5
	C11	Executa 1 batimento om a bola no joelho, seguido de um outro batimento da bola no joelho mas com receção da bola com as duas mãos atrás das costas	0,5
	C12	Lançamento da bola com uma mão no plano sagital e e recebe a bola numa posição no chão sem ajuda das mãos	0,5
		Apresentação Final	
			

Artigo 13.º

Programa técnico de conjuntos

O programa técnico de conjuntos da Ginástica Rítmica do Desporto Escolar caracteriza-se por uma competição mista, sem diferenciação de escalão ou género, com classificação única independentemente do número de elementos do conjunto. Os conjuntos dispõem de três opções de exercícios de dificuldade crescente, de acordo com a composição e as exigências definidas no artigo seguinte e nos anexos técnicos.

1.Duração do exercício

a) Na Opção A, o exercício tem duração máxima de 2 minutos.
b) Nas Opções B e C, o exercício tem duração mínima de 1 minuto e 30 segundos e máxima de 2 minutos e 15 segundos.
c) O tempo é contado desde o primeiro movimento, após a posição inicial, até ao momento em que todo o conjunto se imobiliza no final do exercício.

2. Escolha da música

d) a) Todos os exercícios de conjunto devem ser realizados com acompanhamento musical de escolha livre.
e) b) São aceites músicas com palavras, desde que a letra respeite os princípios pedagógicos inerentes ao Desporto Escolar.
f) c) A música pode ter uma breve introdução, até ao máximo de oito tempos, antes do início do movimento, e deve terminar em simultâneo com o exercício.

3. Elementos de aparelho

a) Os elementos técnicos de aparelho devem ser executados durante as dificuldades corporais, combinações de passos de dança, colaborações, trocas e elementos de ligação.
b) O aparelho deve permanecer em movimento e não pode ficar simplesmente agarrado ou preso durante um período prolongado.

4. Componentes de dificuldade obrigatórias

Nos exercícios de conjunto devem ser incluídas combinações de passos de dança, ondas de corpo, dificuldades corporais, elementos acrobáticos, colaborações e

trocas, executadas de acordo com o acompanhamento musical e selecionadas em função do nível técnico e da segurança dos ginastas.

Cada componente de dificuldade tem o valor de 0,30 pontos. O seu valor é reconhecido mesmo com erros, salvo quando estes alterem de forma extrema o caráter do elemento.

4.1 Combinações de passos de dança

a) Cada combinação deve ter uma duração mínima de oito segundos, iniciando-se com o primeiro movimento de dança.

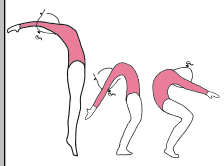
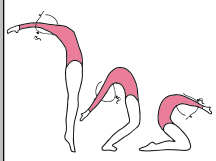
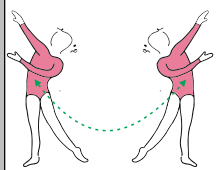
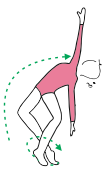
b) Todos os passos devem ser claros e visíveis durante toda a sua duração.

c) Quando o exercício seja realizado com aparelho, deve incluir, no mínimo, um elemento técnico de aparelho.

d) A combinação deve respeitar o tempo, o ritmo, o caráter musical e os acentos da música.

4.2 Ondas de corpo

As ondas completas de corpo devem integrar a composição, de modo a aumentar a expressividade e a criar movimentos elegantes. Podem ser realizadas para a frente, para trás, lateralmente, com passagem pelo solo ou integradas numa volta.

Ondas corporais		
Figura 1		Ondas para trás ou para a frente
Figura 2		onda total do corpo atrás passando pelo solo
Figura 3		onda lateral
Figura 4		volta com onda do corpo

4.3 Elementos acrobáticos

a) Os elementos acrobáticos devem ser executados de passagem, sem paragem na posição, salvo uma curta pausa necessária à receção do aparelho durante o elemento.

b) São autorizados os rolamentos para a frente e para trás, a roda, a aranha à frente e atrás e o «mata-borrão» à frente e atrás.

c) As aranhas e as rodas podem ser consideradas diferentes quando executadas à frente, atrás ou lateralmente; com apoio numa ou em duas mãos; sobre os cotovelos, peito ou dorso; com ou sem mudança das pernas; ou com partida no solo ou em pé.

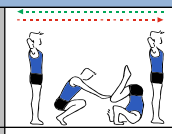
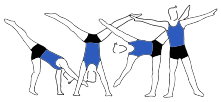
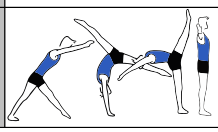
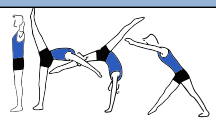
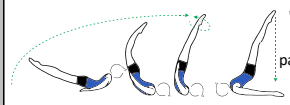
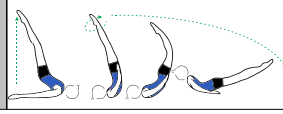
	Figura	Descritivo
Figura 32		rolamentos para a **frente** e para **trás**, sem paragem na posição e sem tempo de suspensão
Figura 33		roda, sem paragem na posição e sem tempo de suspensão
Figura 34		aranha à frente

	Figura	Descritivo
Figura 35		aranha atrás
Figura 36		"mata-borrão" à frente: inversão no solo sobre um ombro com passagem pela vertical com o corpo estendido
Figura 37		"mata-borrão" atrás: inversão no solo sobre um ombro com passagem pela vertical com o corpo estendido

4.4 Dificuldades corporais

a) As dificuldades corporais pertencem aos grupos de saltos, equilíbrios e rotações, tendo cada elemento o valor de 0,30 pontos.

b) Quando o exercício seja realizado com aparelho, cada dificuldade corporal deve incluir, pelo menos, um manejo de aparelho.

c) Sem o manejo de aparelho exigido, a dificuldade corporal é considerada nula.

Saltos		Equilibrios		Rotações	
Figura	Descritivo	Figura	Descritivo	Figura	Descritivo
Figura 5	Salto em Extensão Simples	Figura 14	Equilíbrio "Passé" à frente ou ao lado (posição horizontal)	Figura 23	Pivot "Passé" (perna livre à frente ou ao lado)
Figura 6	Salto Vertical em extensão com volta de 90º	Figura 15	Equilíbrio com perna livre atrás, mais baixa do que a horizontal, com flexão do tronco atrás	Figura 24	Pivot, perna livre atrás, com flexão do tronco atrás
Figura 7	Salto em "Passé" (perna livre à frente ou ao lado – joelho a 90º)	Figura 16	Equilíbrio com perna livre à frente na horizontal, estendida	Figura 25	Pivot com perna livre estendida na horizontal à frente
Figura 8	Salto Engrupado simples	Figura 17	Equilíbrio com perna livre à frente na horizontal, fletida	Figura 26	Pivot com perna livre fletida na horizontal à frente
Figura 9	Salto de Tesoura com a troca de pernas à frente na horizontal	Figura 18	Equilíbrio em "Atitude"	Figura 27	Pivot Atitude
Figura 10	Salto de "Gato"	Figura 19	Equilíbrio "Arabesque" atrás; perna livre na horizontal	Figura 28	Pivot "Arabesque", perna livre na horizontal
Figura 11	Salto de Cossaco, perna na horizontal estendida à frente	Figura 20	Equilíbrio sobre os joelhos com flexão do tronco atrás	Figura 29	Pivot, perna livre à frente, tronco fletido à frente.
Figura 12	Salto de Corsa	Figura 21	Bandeira lateral com ajuda da mão	Figura 30	"Illusion"
Figura 13	Salto de Gazela	Figura 22	Espargata lateral sem ajuda das mãos no chão	Figura 31	Rotação em espargata, sem interrupção, com ajuda da mão, com flexão à frente

4.5 Colaborações

a) Todos os ginastas do conjunto devem participar nas ações de colaboração, ainda que com papéis diferentes.

b) As colaborações podem ser executadas com ou sem contacto direto, por todo o conjunto ou em subgrupos, podendo incluir a elevação de um ou mais ginastas com a ajuda dos colegas ou dos aparelhos.

c) As colaborações simples (C) estabelecem uma relação direta entre os ginastas e/ou através do aparelho, podendo incluir a passagem dos aparelhos por meio de rolamentos, rolamentos no solo, batimentos ou outras técnicas.

d) As colaborações com rotação (CR) incluem um lançamento e a receção imediata do próprio aparelho ou do aparelho de um colega, após um elemento corporal de rotação sob o voo do aparelho, com perda de contacto visual.

4.5.1 Elementos de colaboração não autorizados

a) Ações ou posições mantidas em apoio sobre um ou mais colegas, sem contacto com o solo, durante mais de quatro segundos.

b) Elevar ou arrastar um ginasta no solo por mais de dois passos.

c) Marchar, com mais de um apoio, sobre um ou mais ginastas reagrupados.

d) Formar pirâmides.

4.6 Trocas de aparelho (T)

a) A troca deve ser realizada por lançamento com fase de voo.

b) O lançamento deve ser efetuado a uma distância mínima de quatro metros.

c) Todos os ginastas do conjunto devem participar nas duas ações: lançar o seu próprio aparelho a um colega e receber o aparelho de um colega.

4.7 Opções dos exercícios de conjuntos

1. A seleção da opção deve ter em conta o nível de proficiência e a execução segura de todos os ginastas.
2. Os grupos-equipa podem substituir dificuldades corporais e/ou colaborações dos exemplos ou criar livremente o exercício, desde que cumpram todas as exigências da opção escolhida.

a) Opção A

Na Opção A podem ser utilizadas, total ou parcialmente, as coreografias disponibilizadas pela Coordenação Nacional de Ginástica como exemplo.

Opção A - Dificuldade inicial	Duração	Composição de um exercício		Dificuldade 3,3 a 5,3
	2':00"	Tipologia do conjunto	Conjunto Mãos Livres (sem aparelhos)	
		Componentes de dificuldade	3 Dificuldades corporais (1 de cada grupo) (3 x 0,30)	0,9
			1 Onda corporal (1 x 0,3)	0,3
			2 Passos de rítmicos (passos de dança) (2 x 0,30)	0,6
			2 Acrobáticos (2 x 0,30)	0,6
			3 Colaborações (3 x 0,30)	0,9
		Bonificação nº de elementos do conjunto	4 alunos	1,00
			5 alunos	2,00
Nota: Esta opção têm coreografias disponibilizadas como exemplo				

b) Opção B

Opção B - Dificuldade intermédia	Duração	Composição de um exercício		Dificuldade 5,9 a 7,9
	entre 1':30" e 2':00"	Tipologia do Conjunto	Conjunto de Cordas ou bolas	
		Componentes de dificuldade	3 Dificuldades corporais à escolha (saltos, equilíbrios ou rotações) (3 x 0,30)	0,9
			1 Onda corporal (1 x 0,30)	0,3
			1 Passos de dança (1 x 0,30)	0,3
			3 Acrobáticos (3 x 0,30)	0,9
			3 Colaborações (3 x 0,30)	0,9
			1 Colaboração com rotação (1 x 0.3)	0,3
			1 Troca (1 x 0,30)	0,3
		Bonificação da Opção B		2,00
		Bonificação nº de elementos do conjunto	4 alunos	1,00
			5 alunos	2,00

c) Opção C

Opção C - Dificuldade avançada	Duração	Composição de um exercício		Dificuldade 8,5 a 10,5
	entre 1':30" e 2':00"	Tipologia do Conjunto	Conjunto de Arcos ou cordas	
		Componentes de dificuldade	3 Dificuldades corporais à escolha (saltos, equilíbrios ou rotações) (3 x 0,30)	0,9
			1 Onda corporal (1 x 0,30)	0,3
			1 Passos de dança (1 x 0,30)	0,3
			3 Acrobáticos (3 x 0,30)	0,9
			3 Colaborações (3 x 0,30)	0,9
			2 Colaborações com rotação (2 x 0.3)	0,6
			2 Trocas (2 x 0,30)	0,6
		Bonificação da Opção C		4,00
		Bonificação nº de elementos do conjunto	4 alunos	1,00
			5 alunos	2,00

Capítulo V

Ajuizamento, pontuação e classificação

Artigo 14.º

Painel de ajuizamento e Chefe de Painel

1 Nos termos do Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar e do Regulamento Geral de Ginástica, deve ser respeitado o número obrigatório de praticantes e de juízes-árbitros definido nos regulamentos em vigor.

2 Nos encontros da fase local, cada grupo-equipa deve ser acompanhado por um aluno juiz-árbitro com formação para exercer funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Nas fases regional e nacional, os alunos juízes-árbitros são indicados pelas respetivas coordenações, atendendo à formação e competência demonstradas nas fases anteriores.

3 O painel de ajuizamento é constituído por três a cinco juízes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP). Em situação devidamente justificada, pode funcionar com dois JE e um CP.

4 Os JE avaliam a execução e registam as falhas observadas. A nota de cada JE corresponde a 10,00 pontos menos o total das deduções atribuídas.

5 Compete ao CP conferir o valor de dificuldade, atribuir uma nota de execução de referência ou integrar o cálculo quando faltem juízes e aplicar as deduções à nota final.

a) Em painéis com cinco JE, excluem-se a nota de execução mais alta e a mais baixa, calculando-se a média das restantes. Nos painéis com menos elementos, aplica-se a média das notas válidas, incluindo a nota do CP quando previsto.

b) Cada grupo-equipa deve assegurar a participação de um aluno juiz-árbitro nos termos definidos no Regulamento Geral de Ginástica e no RPCDE.

6 Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel:

c) O Chefe de Painel aplica as deduções à nota final, de acordo com o quadro seguinte:

	Motivo	Dedução
Geral	Duração do exercício	0,1 pts por cada segundo
	Saída do praticável da ginasta ou do aparelho	0,3 pts cada
	Ginasta que termina o seu exercício fora do praticável	0,5 pts
	Ausência de contato com, pelo menos, um aparelho - no início ou no final do exercício	0,3 pts
	Ginasta que abandona o grupo durante o exercício	0,5 pts
	Apresentação prematura ou tardia do ginasta ou do conjunto	0,5 pts
	Ginastas que comunicam entre si durante a execução do exercício	0,5 pts
	Professor que comunica com os ginastas ou juízes, seja qual for a forma	0,5 pts
	Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor	5,0 pts
Conjuntos	**Música -** O exercicio não está em ligação com o ritmo da música (música de fundo)	0,5pts
	Artístico - O estilo e o caráter do movimento não refletem o carater da música: Não há um carater definido do movimento entre as dificuldades. (São apresentadas apenas como uma série de dificuldades, sem um estilo de movimento que esteja de acordo com a música).	0,5 pts

7 Exemplos de composição do painel e cálculo

a) Painel com cinco JE e um CP: eliminam-se a nota de execução mais alta e a mais baixa; a média resulta das três notas intermédias. Nota final = média das três notas intermédias + dificuldade – deduções.

b) Painel com quatro JE e um CP: eliminam-se a nota de execução mais alta e a mais baixa e utiliza-se a nota de execução de referência do CP com as duas notas intermédias. Nota final = média dessas três notas + dificuldade – deduções.

c) Painel com três JE e um CP: utilizam-se as três notas dos JE. Nota final = média de JE1, JE2 e JE3 + dificuldade – deduções.

d) Painel com dois JE e um CP: utilizam-se as notas dos dois JE e a nota de execução do CP. Nota final = média de JE1, JE2 e CP + dificuldade – deduções.

e) Nos exercícios de conjuntos, acrescenta-se a nota artística ao cálculo indicado nas alíneas anteriores.

✓ **Exemplo de um painel de ajuizamento com 5 JE + CP**

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 de um painel de ajuizamento com 4 JE + 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 de um painel de ajuizamento com 3 JE + CP**

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

✓ **Exemplo de um painel de ajuizamento com 2 JE + 1 CP**

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

Artigo 15.º

Avaliação e cálculo da nota final

1 Nota de execução

a) A nota máxima de execução de um exercício é de 10,00 pontos.

b) Cada JE avalia o exercício em três etapas: regista as falhas técnicas observadas; contabiliza e converte essas falhas nas respetivas deduções; e subtrai o total das deduções à nota máxima de execução.

Falhas	Sigla	dedução	Critérios
Pequeno erro	**PE**	0,1 pts	todos os pequenos ou ligeiros desvios em relação à execução técnica perfeita. Pequena incorreção no trabalho corporal e manuseamento do aparelho
Grande erro	**GE**	0,3 pts	todos os desvios visíveis e significativos em relação à execução técnica perfeita. Grande incorreções no trabalho corporal e manuseamento do aparelho
Perda de aparelho	**PA**	0,3 pts	perda e recuperação imediata do aparelho sem deslocamento ou após um passo
Perda de aparelho grave	**PAG**	0,5 pts	perda e recuperação do aparelho após dois ou mais passos
Queda do ginasta	**Q**	0,5 pts	perda total de equilíbrio do ginasta com queda

Falha	Contagem	Valor das deduções
PE	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	12 X 0,1 = 1,2
GE	1 1 1 1	4 X 0,3 = 1,2
PA	1 1	2 X 0,3 = 0,6
PAG	1 1	2 X 0,5 = 1
Q	1	1 X 0,5 = 0,5
		Deduções Totais = 4,5

2 Nota de dificuldade — exercícios individuais

a) O ginasta seleciona uma das três opções de dificuldade, de acordo com as suas competências técnicas.

b) A nota de dificuldade resulta da soma dos valores dos elementos obrigatórios realizados e reconhecidos na opção escolhida.

c) O valor de um elemento é reconhecido mesmo com erros, salvo quando estes alterem de forma extrema o caráter do elemento.

d) Quando um elemento obrigatório seja apresentado numa ordem diferente da definida na carta de competição, não é contabilizado na nota de dificuldade, sem aplicação de dedução adicional pelo CP.

e) Quando seja apresentado um elemento diferente dos elementos obrigatórios, a respetiva dificuldade não é contabilizada, sem aplicação de dedução adicional pelo CP.

3 Nota de dificuldade — exercícios de conjuntos

a) A nota de dificuldade é atribuída pelo CP e resulta da soma das componentes obrigatórias reconhecidas e das bonificações aplicáveis à opção e ao número de ginastas.

b) Cada dificuldade corporal, elemento acrobático, combinação de passos de dança, onda corporal, colaboração e troca tem o valor de 0,30 pontos.

c) O valor de cada componente é reconhecido mesmo com erros, salvo quando estes alterem de forma extrema o caráter do elemento.

4 Cálculo da nota final

a) Exercícios individuais: média das notas de execução dos JE + nota de dificuldade – deduções do CP.

b) Exercícios de conjuntos: média das notas de execução dos JE + nota artística + nota de dificuldade – deduções do CP.

Artigo 16.º
Classificações e desempate

1 As classificações são únicas nas competições individuais e de conjuntos.
2 Vence a competição individual o aluno que obtenha a melhor pontuação final.
3 Vence a competição de conjuntos o grupo que obtenha a melhor pontuação final.
4 Em caso de igualdade pontual, aplicam-se sucessivamente os seguintes critérios: a) melhor nota de execução; b) menor número de deduções; c) melhor nota de dificuldade; d) melhor nota de execução de referência do CP.

Capítulo VI
Ética e fair play

Artigo 17.º
Cartão Branco

1 O Cartão Branco é um recurso pedagógico destinado a reconhecer comportamentos eticamente corretos e atitudes de fair play demonstrados por alunos e professores.
2 Pode ser atribuído por juízes-árbitros, professores responsáveis, coordenadores de modalidade ou elementos da organização que observem uma conduta merecedora desse reconhecimento.
3 A sua atribuição rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e deve ser registada no formulário disponibilizado nos canais oficiais.

Capítulo VII
Disposições finais

Artigo 18.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, prevalece o disposto no RGFDE.

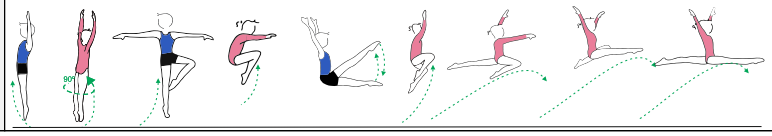
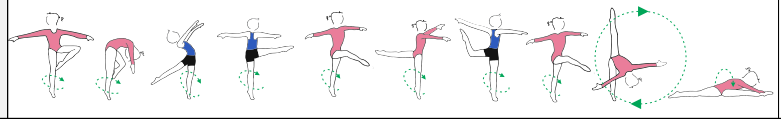
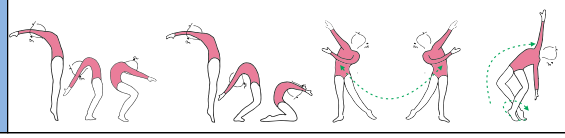
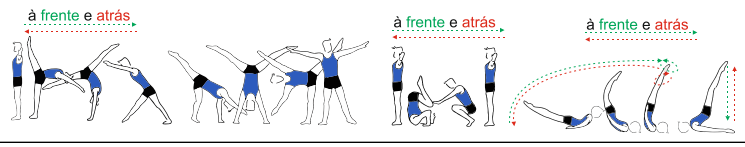
3 A resolução de dúvidas e casos omissos compete às estruturas do Desporto Escolar e, em última instância, à Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P., através da Unidade de Desporto Escolar.

Capítulo VIII
Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares

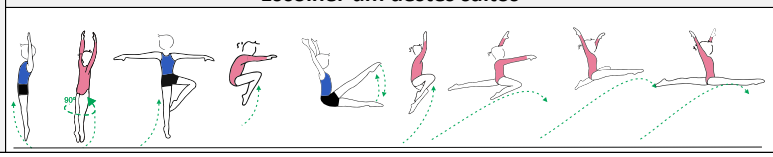
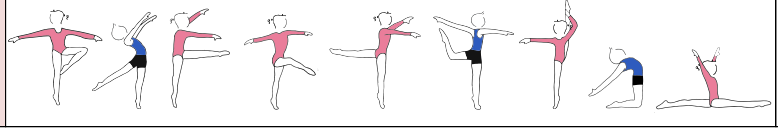
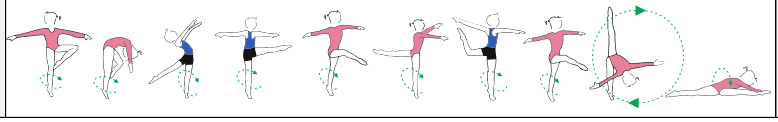
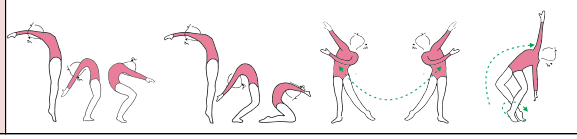
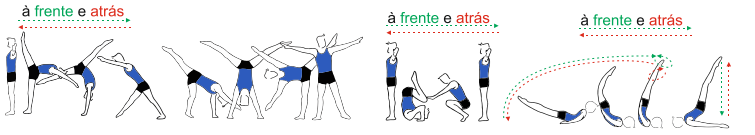
Artigo 19.º
Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica

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.

Anexos técnicos

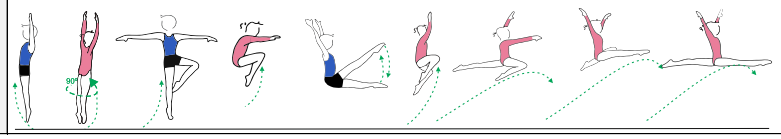
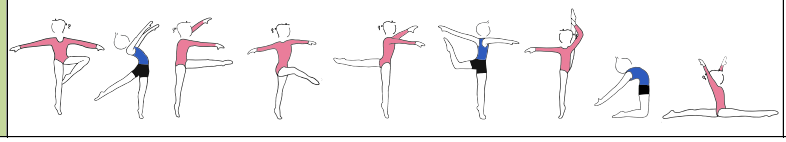
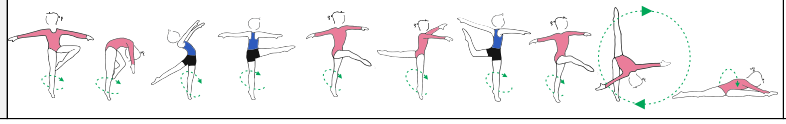
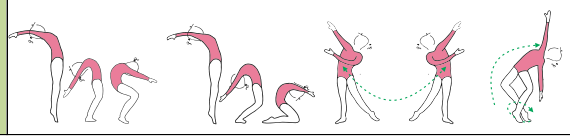
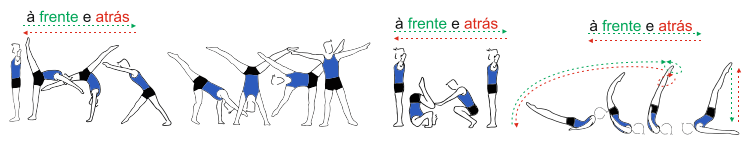
Dif 3,6 a 5,6	Programa de conjuntos - Opção A - Dificuldade inicial		
Duração	**Exigências**	**Dif.**	**Erros mais comuns**
até 2':00"	**1** **Escolher um destes saltos** 	**0,3**	• Falta da forma bem fixada • Receção pesada • Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto • Braços em posição incorreta
	2 **Escolher um destes equilíbrios** 	**0,3**	• Falta de amplitude na forma, forma não fixada ou mantida • Segmento do corpo incorretamente mantido durante o Exercício • Perda de equilíbrio: sem ou com deslocamento
	3 **Escolher uma destas rotações** 	**0,3**	• Falta de amplitude na forma; forma nem fixada nem mantida • Segmento corporal incorretamente mantido durante rotação • Apoio do calcanhar durante a rotação ou saltitares • Deslizamento do pé de apoio durante a rotação • Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo
	4 **Escolher uma destas ondas**  ou uma outra onda corporal	**0,3**	• Falta de extensão corporal • Falta de coordenação dos braços • Falta de profundidade no movimento da onda
	6 **Duas Combinações de passos de dança** Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo, o carácter e o tempo da música. Duração mínima de 8 segundos	**3 x 0,3**	• Ausência de harmonia entre música e: - O Ritmo - Carácter - Movimentos • Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança
	7 **Dois elementos acrobáticos Combinações de passos de dança** 	**2 x 0,3**	• Receção pesada • Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático
	8 **Três colaborações - C** (simples, sem elemento dinâmico de rotação)	**3 x 0,3**	• Nem todas as ginastas participam • Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	Bonf. **Bonificação - nº de elemntos do conjunto**		
	4 alunos	**1,00**	
	5 alunos	**2,00**	

Dif 3,9 a 5,9 — Programa de conjuntos - Opção B - Dificuldade intermédia

Duração		Exigências	Dif.	Erros mais comuns
entre 1':30" e 2':00"	1	**Escolher um destes saltos** 	0,3	•Falta da forma bem fixada •Receção pesada •Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto •Braços em posição incorreta
	2	**Escolher um destes equilíbrios** 	0,3	•Falta de amplitude na forma, forma não fixada ou mantida •Segmento do corpo incorretamente mantido durante o Exercício •Perda de equilíbrio: sem ou com deslocamento
	3	**Escolher uma destas rotações** 	0,3	•Falta de amplitude na forma; forma nem fixada nem mantida •Segmento corporal incorretamente mantido durante rotação •Apoio do calcanhar durante a rotação ou saltitares •Deslizamento do pé de apoio durante a rotação •Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo
	4	**Escolher uma destas ondas**  ou uma outra onda corporal	0,3	•Falta de extensão corporal •Falta de coordenação dos braços •Falta de profundidade no movimento da onda
	6	**Uma combinação de passos de dança** Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo, o carácter e o tempo da música. Duração mínima de 8 segundos	0,3	•Ausência de harmonia entre música e: - Ritmo - Carácter - Movimentos •Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança
	7	**Três elementos acrobáticos Combinações de passos de dança** 	3 x 0,3	•Receção pesada •Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático
	8	**Três colaborações - C** (simples, sem elemento dinâmico de rotação)	3 x 0,3	•Nem todas as ginastas participam •Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	9	**Uma colaborações - CR** Com elementos dinâmico de rotação de corpo	0,3	•Nem todas as ginastas participam •Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
	10	**Uma trocas - T** Distância Mínima de 4 metros	0,3	•Trajetória imprecisa e captura •Perda de aparelhos:
	Bonf.	**Bonificação - nº de elemntos do conjunto** 4 alunos 5 alunos	1,00 2,00	

Dif 4,5 a 6,5 — Programa de conjuntos - Opção C - Dificuldade Avançada

Duração: entre 1':30" e 2':00"

	Exigências	Dif.	Erros mais comuns
1	**Escolher um destes saltos** 	0,3	•Falta da forma bem fixada •Receção pesada •Segmento corporal incorretamente mantido durante o salto •Braços em posição incorreta
2	**Escolher um destes equilíbrios** 	0,3	•Falta de amplitude na forma, forma não fixada ou mantida •Segmento do corpo incorretamente mantido durante o Exercício •Perda de equilíbrio: sem ou com deslocamento
3	**Escolher uma destas rotações** 	0,3	•Falta de amplitude na forma; forma nem fixada nem mantida •Segmento corporal incorretamente mantido durante rotação •Apoio do calcanhar durante a rotação ou saltitares •Deslizamento do pé de apoio durante a rotação •Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo
4	**Escolher uma destas ondas**  ou uma outra onda corporal	0,3	•Falta de extensão corporal •Falta de coordenação dos braços •Falta de profundidade no movimento da onda
6	**Uma combinação de passos de dança** Combinação de passos de dança de acordo com o ritmo, o carácter e o tempo da música. Duração mínima de 8 segundos	0,3	•Ausência de harmonia entre música e: -O Ritmo -Carácter -Movimentos •Segmento corporal mantido incorretamente durante os passos de dança
7	**Três elementos acrobáticos Combinações de passos de dança** 	3 x 0,3	•Receção pesada •Segmento corporal mantido incorretamente durante técnica do acrobático
8	**Três colaborações - C** (simples, sem elemento dinâmico de rotação)	3 x 0,3	•Nem todas as ginastas participam •Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
9	**Duas colaborações - CR** Com elementos dinâmico de rotação de corpo	2 x 0,3	•Nem todas as ginastas participam •Imobilidade visível de uma ou várias ginastas
10	**Duas trocas - T** Distância Mínima de 4 metros	2 x 0,3	•Trajetória imprecisa e captura •Perda de aparelhos:
Bonf.	**Bonificação - nº de elemntos do conjunto** 4 alunos 5 alunos	1,00 2,00	