REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA URBANA

REGULAMENTO ESPECÍFICO

2026-2028

Ficha Técnica

Título

Regulamento Específico de Ginástica Urbana 2026-2028

Data

Outubro de 2026

Edição

1.ª edição

Autoria

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

Coordenação

Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

Introdução 4
Capítulo I **Caraterísticas da competição** 5
Artigo 1.º **Categorias e escalões** 5
Artigo 2.º **Tipologia das provas e vertentes da modalidade** 5
Artigo 3.º **Instalações e percurso** 5
Artigo 4.º **Material, equipamento e segurança** 6
Artigo 5.º **Organização temporal da competição** 6
Capítulo II **Constituição das equipas e normas regulamentares** 7
Artigo 6.º **Constituição das equipas** 7
Artigo 7.º **Identificação e apresentação dos participantes** 7
Artigo 8.º **Participação de alunos federados** 7
Artigo 9.º **Falta administrativa e falta de comparência** 8
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 8
Artigo 10.º **Princípios técnicos e pedagógicos** 8
Artigo 11.º **Requisitos gerais obrigatórios do percurso** 8
Artigo 12.º **Obstáculos obrigatórios** 9
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 11
Artigo 13.º **Procedimentos de organização** 11
Artigo 14.º **Partidas, chegadas e falsas partidas** 11
Artigo 15.º **Cronometragem** 12
Artigo 16.º **Modelos de prova** 12
Capítulo V **Sistema de classificação** 13
Artigo 17.º **Classificação individual e por equipas** 13
Artigo 18.º **Penalizações** 13
Capítulo VI **Ajuizamento e arbitragem** 13
Artigo 19.º **Equipa de ajuizamento** 13
Capítulo VII **Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares** 14
Artigo 20.º **Formação dos alunos juízes-árbitros em Ginástica** 14
Capítulo VIII **Ética e fair play** 14
Artigo 21.º **Cartão Branco** 14
Capítulo IX **Disposições finais** 15
Artigo 22.º **Disposições finais e casos omissos** 15

Introdução

O presente Regulamento Específico aplica-se a todos os grupos-equipa de Ginástica constituídos no âmbito dos Clubes do Desporto Escolar e às competições de Ginástica Urbana realizadas no quadro do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar e do Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar.

O regulamento define a tipologia e a estrutura das provas, os requisitos técnicos e de segurança, os modelos de organização competitiva, os critérios de classificação e as penalizações aplicáveis, tendo como referência os princípios técnicos da Ginástica e o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica, com as necessárias adaptações ao contexto escolar.

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

Nota prévia — Atendendo ao caráter recente desta disciplina no Desporto Escolar, os alunos/ginastas competem no nível elementar. A eventual introdução de um nível avançado depende da evolução da modalidade e de orientação posterior da Unidade de Desporto Escolar.

Capítulo I
Caraterísticas da competição

Artigo 1.º
Categorias e escalões

1 As provas realizam-se por categoria e género.

2 A Categoria A integra os escalões Infantil B e Iniciado.

3 A Categoria B admite alunos de todos os escalões, com a exceção dos Infantis A

Artigo 2.º
Tipologia das provas e vertentes da modalidade

1 A Ginástica Urbana é uma disciplina de desporto urbano, praticada em contexto recreativo ou competitivo, que utiliza movimentos gímnicos para superar obstáculos.

2 A disciplina compreende as vertentes Speed e Freestyle.

3 Na vertente Speed, o participante realiza uma corrida cronometrada, deslocando-se do ponto de partida ao ponto de chegada através de obstáculos variados.

4 Na vertente Freestyle, o participante realiza um percurso com fluidez e domínio técnico, utilizando os obstáculos para executar elementos acrobáticos.

5 No Desporto Escolar, as competições de Ginástica Urbana desenvolvem-se exclusivamente na vertente Speed.

Artigo 3.º
Instalações e percurso

1 A linha de partida e a linha de chegada podem ser coincidentes.

2 Sempre que as condições materiais o permitam, são montados dois percursos idênticos para a realização simultânea de duas corridas, no formato um contra um.

3 Quando apenas seja possível montar um percurso, os participantes realizam a prova individualmente.

4 A entidade organizadora define o traçado de acordo com o espaço e o material disponíveis, integrando os obstáculos obrigatórios previstos no presente regulamento.

5 A construção e a utilização do percurso devem respeitar, em permanência, as condições de segurança dos participantes e dos intervenientes na prova.

Artigo 4.º
Material, equipamento e segurança

1 Os participantes devem utilizar vestuário desportivo que permita executar os movimentos em segurança e sem constrangimentos.

2 São permitidas camisolas de manga curta ou comprida, calções, calças de fato de treino, leggings ou outro vestuário desportivo adequado.

3 É obrigatório o uso de calçado desportivo.

4 Não são permitidos chapéus, gorros, lenços ou outros acessórios suscetíveis de comprometer a segurança.

5 Anéis, colares, pulseiras e relógios devem ser retirados. Os piercings devem igualmente ser retirados quando possam colocar em risco a integridade física do participante.

6 O equipamento deve permitir identificar a equipa ou a escola participante.

7 Os alunos devem utilizar os gestos técnicos mais adequados ao seu nível, prevalecendo sempre a segurança pessoal sobre o resultado desportivo.

Artigo 5.º
Organização temporal da competição

1 As escolas participantes dispõem de 10 minutos para treino e reconhecimento do espaço de prova.

2 O aluno chamado dispõe de 15 segundos para se apresentar na linha de partida; a apresentação após esse período determina a aplicação da penalização prevista.

3 Cada participante realiza o percurso em duas ou três fases, de acordo com o programa definido pela organização.

4 A ordem dos obstáculos obrigatórios é divulgada com, pelo menos, sete dias de antecedência em relação à prova, sem prejuízo do obstáculo Joker.

Capítulo II
Constituição das equipas e normas regulamentares

Artigo 6.º
Constituição das equipas

1 Cada escola apresenta-se em competição com oito elementos, independentemente do género ou do escalão.

2 A participação individual organiza-se por categoria e género.

3 Para obter classificação por equipas numa categoria e género, a escola deve dispor de, pelo menos, quatro participantes nessa categoria e género.

Artigo 7.º
Identificação e apresentação dos participantes

1 Os participantes devem apresentar-se com equipamento que identifique inequivocamente a equipa ou a escola.

2 Os alunos devem dirigir-se à linha de partida logo que sejam chamados e cumprir as instruções da equipa de ajuizamento.

3 O incumprimento dos prazos ou das instruções de segurança determina a aplicação das consequências previstas no presente regulamento e no regulamento da prova.

Artigo 8.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 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.

Capítulo III
Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 10.º

Princípios técnicos e pedagógicos

1 A participação deve promover a literacia física, a autonomia, a confiança, a inclusão e o gosto pela prática desportiva.

2 As tarefas devem ser adequadas ao nível técnico e ao ritmo de desenvolvimento dos alunos, proporcionando uma competição pedagogicamente significativa.

3 No nível elementar, a prioridade incide na execução segura, no domínio dos movimentos fundamentais e na progressão técnica dos participantes.

Artigo 11.º

Requisitos gerais obrigatórios do percurso

1 O primeiro obstáculo deve situar-se a uma distância mínima de cinco metros da linha de partida.

2 Após o último obstáculo deve existir uma distância mínima de cinco metros até à linha de chegada.

3 Entre obstáculos deve existir uma distância mínima de cinco metros.

4 A ordem de colocação dos obstáculos é livre, sem prejuízo dos requisitos de segurança e das distâncias mínimas.

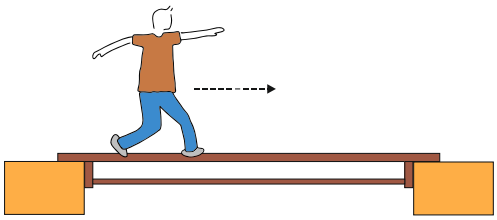
5 A entidade organizadora pode acrescentar um obstáculo surpresa, denominado obstáculo Joker, que deve estar associado a um elemento gímnico, respeitar os requisitos de segurança e ser realizado por todos os participantes.

Artigo 12.º

Obstáculos obrigatórios

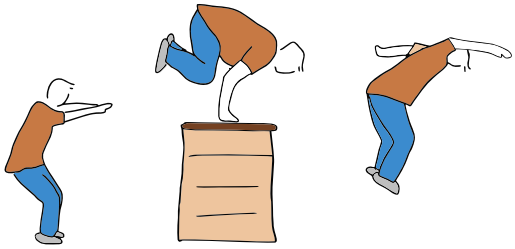
1 O percurso integra os seguintes obstáculos:

a) Equilíbrio em altura



Caminhar/correr num banco sueco colocado em altura (máximo de 30 cm de altura).

b) Kong Vault (salto de coelho)

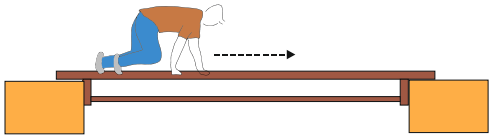


Passar um bock/plinto piramidal colocado longitudinalmente em relação ao percurso, com receção numa zona predefinida (duas linhas traçadas no solo com 0,5mts de distância)

Altura do bock/plinto:

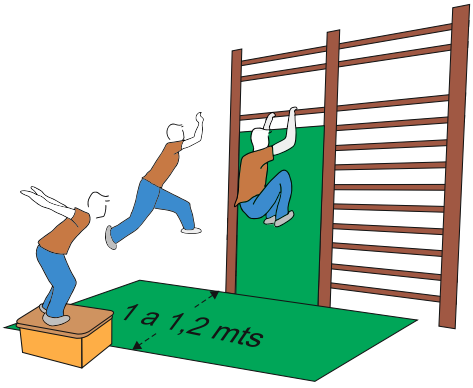
- Categoria A – 0,70 mts
- Categoria B – 0,90 mts

c) Cat Walking



Caminhar de gatas sobre um banco sueco em 4 apoios (máximo de 30 cm de altura).

d) Cat Leap

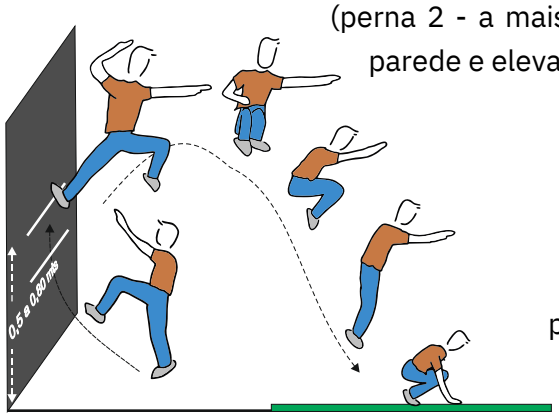


Subida para uma plataforma com a altura de 3 caixas (0,5 mts) de um plinto, colocada transversalmente e a uma distância de:

- Categoria A – 1 mts dos espaldares
- Categoria B – 1,2 mts dos espaldares.

e) Tic-tac

Corrida de balanço em diagonal com a parede (ângulo de ataque de 45 graus). A primeira impulsão (em direção à parede) deve ser realizada com a perna mais afastada (perna 1). Apoio na parede o mais alto possível com a "perna livre" (perna 2 - a mais próxima da parede). Impulsão na parede e elevação do joelho da perna 1.



A receção pode ser realizada com um, com os dois pés, ou com os dois pés seguido de enrolamento à frente.

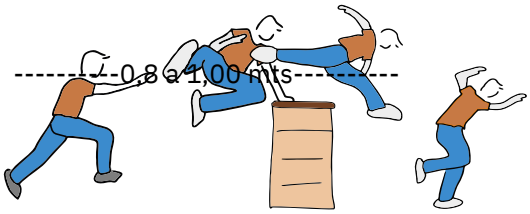
Altura do pé de apoio na parede:

- Categoria A – 0,50 mts
- Categoria B – 0,80 mts

Distância da receção após o apoio do pé na parede:

- Categoria A – 0,80 mts
- Categoria B – 1,00 mts

f) Speed Vault

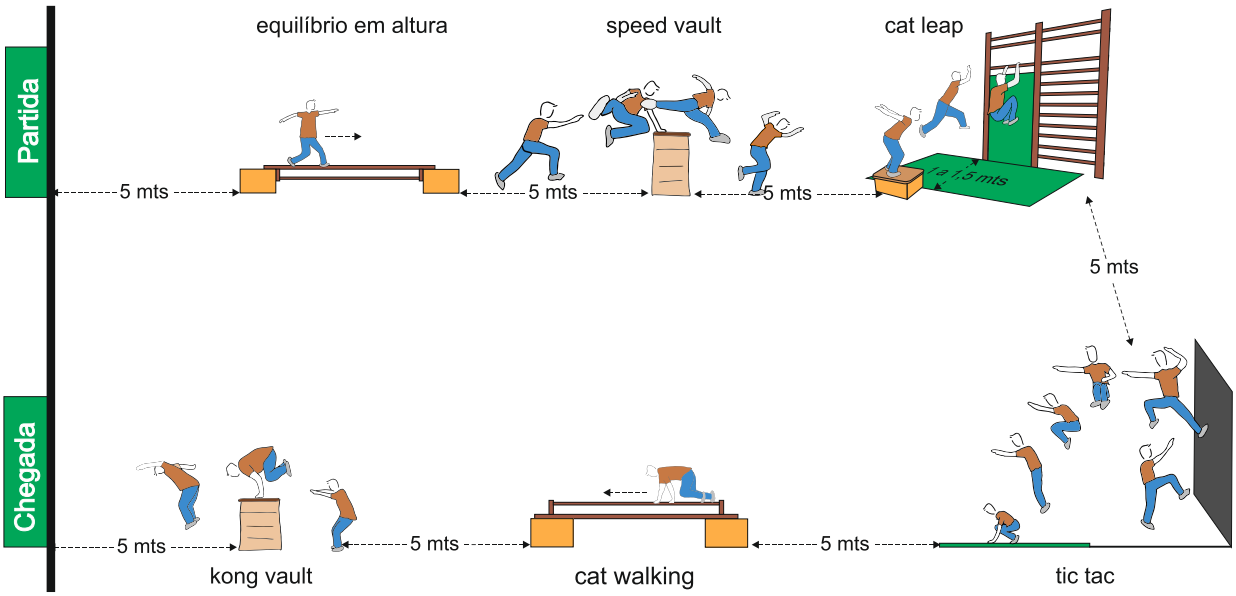


Transposição lateral de um objeto (bock ou plinto) com apoio de uma mão (salto de tesoura).

Altura do bock/plinto:

- Categoria A – 0,70 mts
- Categoria B – 0,90 mts

Exemplo prático de um percurso



Capítulo IV
Organização das provas e competições

Artigo 13.º
Procedimentos de organização

1 A organização escolhe o modelo de prova com um ou dois percursos em função das condições do espaço e do material disponível.

2 Quando sejam utilizados dois percursos, estes devem ser idênticos e permitir a realização simultânea de duas corridas.

3 O obstáculo Joker é revelado apenas no dia da prova e deve ser previamente validado quanto à segurança.

4 O programa, os horários, a composição das séries e demais procedimentos são comunicados pela entidade organizadora no regulamento da prova.

Artigo 14.º
Partidas, chegadas e falsas partidas

1 Na partida, todas as partes do corpo do aluno devem encontrar-se atrás da linha de partida.

2 O protocolo de partida é constituído pelas indicações «Aos seus lugares», «Prontos» e pelo sinal de partida.

3 Cada aluno pode realizar uma falsa partida sem penalização.

4 A segunda falsa partida do mesmo aluno implica a penalização prevista no artigo 18.º.

5 A prova termina quando o aluno ultrapassa completamente a linha de chegada.

Artigo 15.º
Cronometragem

1 O tempo é medido pelo juiz ou pelos juízes responsáveis pela partida e chegada, até às centésimas de segundo.

2 A cronometragem inicia-se com o sinal de partida e termina quando o participante ultrapassa completamente a linha de chegada.

3 Quando existam dois registos válidos para o mesmo percurso, o tempo final corresponde à média dos registos.

4 Em caso de erro de cronometragem devidamente identificado, é considerado o melhor tempo válido registado.

Artigo 16.º
Modelos de prova

1 Nas provas com dois percursos, os alunos são organizados por categoria e género e competem no formato um contra um.

2 Na primeira fase, a ordem de participação é definida por sorteio aleatório, competindo o primeiro com o segundo e assim sucessivamente.

3 Nas fases seguintes, a ordem pode ser definida pelos tempos obtidos na fase anterior, por ordem decrescente, emparelhando os participantes sucessivamente a partir dos tempos mais elevados.

4 Nas provas com um percurso, os alunos realizam o percurso individualmente, sendo a primeira fase ordenada por sorteio e as fases seguintes organizadas em função dos tempos obtidos.

5 A organização pode realizar duas ou três fases, devendo o modelo adotado ser indicado no regulamento da prova.

Capítulo V
Sistema de classificação

Artigo 17.º
Classificação individual e por equipas

1 A classificação individual é estabelecida por categoria e género.

2 A classificação final individual corresponde ao melhor tempo obtido pelo participante no conjunto das fases realizadas.

3 A classificação por equipas é estabelecida por categoria e género e resulta da soma dos quatro melhores tempos individuais da escola nessa categoria e género.

4 A escola que não apresente quatro participantes na mesma categoria e género não obtém classificação por equipas nesse agrupamento.

Artigo 18.º
Penalizações

1 O participante dispõe de uma única tentativa para realizar cada obstáculo.

2 O obstáculo é considerado não realizado quando o participante não o conclua integralmente.

3 O incumprimento de um requisito técnico específico do obstáculo constitui uma falta.

4 As penalizações são adicionadas ao tempo obtido no percurso.

a) Atraso na chamada para a partida — 30 segundos.

b) Segunda falsa partida — 30 segundos.

c) Não realização de um obstáculo — 30 segundos.

d) Cada falta num obstáculo — 15 segundos.

e) Comportamento antidesportivo — 60 segundos.

Capítulo VI
Ajuizamento e arbitragem

Artigo 19.º
Equipa de ajuizamento

1 Cada percurso é assegurado por dois juízes, preferencialmente professores.

2 O juiz cronometrista é responsável pelo protocolo de partida e pela cronometragem do tempo de realização do percurso.

3 O juiz de controlo é responsável por verificar a execução dos obstáculos e assinalar as penalizações aplicáveis.

4 Quando a prova decorra em dois percursos, são designados quatro juízes: dois cronometristas e dois juízes de controlo, distribuídos pelos percursos.

Capítulo VII
Plano Nacional de Formação de Juízes-Árbitros Escolares

Artigo 20.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
Ética e fair play

Artigo 21.º
Cartão Branco

1 O Cartão Branco é um recurso pedagógico destinado a promover os valores, a ética e o fair play no desporto, reconhecendo comportamentos eticamente corretos e atitudes de fair play demonstrados por alunos e professores.

2 A sua atribuição pode ser efetuada pelos juízes, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização sempre que observem uma conduta merecedora desse reconhecimento.

3 A atribuição do Cartão Branco rege-se pelo Regulamento do Cartão Branco/Fair Play do Desporto Escolar e deve ser registada através do formulário disponibilizado nos canais oficiais do Desporto Escolar.

Capítulo IX
Disposições finais

Artigo 22.º
Disposições finais e casos omissos

1 Em tudo o que não se encontre 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 e nos documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar.

2 Em caso de conflito entre o presente regulamento e os regulamentos gerais do Desporto Escolar, prevalece o disposto no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar.

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