REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

GINÁSTICA

REGULAMENTO GERAL

2026-2028



Ficha Técnica

Título

Regulamento Geral de Ginástica 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

Índice 3
Introdução 5
Capítulo I **Caraterísticas da competição** 7
Artigo 1.º **Âmbito, disciplinas e níveis de participação** 7
Artigo 2.º **Escalões etários** 7
Artigo 3.º **Tipologia das provas e participação** 8
Artigo 4.º **Instalações, material e equipamento** 9
Artigo 5.º **Organização temporal das competições** 9
Capítulo II **Constituição dos grupos-equipa e normas de participação** 10
Artigo 6.º **Constituição dos grupos-equipa** 10
Artigo 7.º **Acreditação, identificação e protocolos de cooperação** 11
Artigo 8.º **Falta administrativa e participação extracompetição** 12
Artigo 9.º **Progressão de nível e condições especiais** 12
Artigo 10.º **Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados** 12
Capítulo III **Regulamento técnico-pedagógico** 14
Artigo 11.º **Articulação com o DE Jogar+ e nível introdutório** 14
Artigo 12.º **Participação mínima na fase local** 14
Artigo 13.º **Regras específicas de participação** 15
Artigo 14.º **Monitorização do quadro competitivo local** 15
Artigo 15.º **Conduta, equipamento pessoal e segurança** 16
Capítulo IV **Organização das provas e competições** 16
Artigo 16.º **Procedimentos de organização** 16
Capítulo V **Sistema de classificação** 17
Artigo 17.º **Pontuação, desempates e reclamações** 17

Capítulo VI **Plano Nacional de Formação de Juízes Árbitro** 17

Artigo 18.º **Formação dos alunos juízes árbitros em Ginástica** 17

Artigo 19.º **Alunos juízes e painéis de ajuizamento** 19

Capítulo VII **Valores, fair play e cerimónias protocolares** 20

Artigo 20.º **Cartão Branco e cerimónias protocolares** 20

Capítulo VIII **Disposições finais** 21

Artigo 21.º **Casos omissos e prevalência normativa** 21

Capítulo IX **Especificações de áreas e equipamentos** 21

Artigo 22.º **Especificações** 21

Introdução

O presente Regulamento Geral de Ginástica aplica-se a todas as atividades, encontros, provas e competições dos grupos-equipa de Ginástica realizadas no âmbito do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), em conformidade com o Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), com os regulamentos específicos das disciplinas gímnicas, com as regras oficiais da Federação de Ginástica de Portugal em vigor e com os documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar (UDE). Inclui, ainda, orientações pedagógicas para a prática da Ginástica no âmbito do projeto «DE Jogar+».

O presente regulamento visa promover a prática da Ginástica no Desporto Escolar de forma inclusiva, participativa, segura e progressiva, através de experiências de iniciação, formação e competição adequadas aos diferentes projetos e atividades, em alinhamento com os projetos educativos das escolas e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar 2026–2036, contribuindo para a formação integral dos alunos e para o seu desenvolvimento desportivo.

No projeto «DE Competição», as provas e competições constituem a expressão do trabalho pedagógico e desportivo desenvolvido de forma regular e continuada pelos grupos-equipa, valorizando a participação efetiva, o compromisso dos alunos e a identidade da escola. A participação competitiva pressupõe a integração efetiva dos alunos no respetivo grupo-equipa e a sua participação regular no processo de treino e preparação desenvolvido pela escola, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a inscrição de alunos exclusivamente para reforço competitivo pontual.

O regulamento pode ser complementado pelo regulamento ou documento orientador da prova da respetiva fase — local, regional ou nacional — elaborado pela entidade organizadora, desde que não contrarie os normativos gerais em vigor.

A Ginástica do Desporto Escolar integra as disciplinas de Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística, Ginástica de Grupo, Ginástica Urbana, Ginástica Rítmica e Trampolins. A sua organização deve assegurar uma prática progressiva, inclusiva, segura e adequada às etapas de desenvolvimento motor e escolar dos alunos.

O presente documento uniformiza princípios comuns de participação, organização, ajuizamento, classificação, segurança e conduta, sem prejuízo das regras técnicas próprias de cada disciplina.

Capítulo I

Caraterísticas da competição

Artigo 1.º

Âmbito, disciplinas e níveis de participação

1 A Ginástica desenvolve-se nas disciplinas de Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística, Ginástica de Grupo, Ginástica Urbana, Ginástica Rítmica e Trampolins.

2 A participação organiza-se, de acordo com os regulamentos específicos, nos níveis introdutório, elementar e avançado.

3 O nível introdutório é não competitivo, de caráter formativo e de apoio aos grupos-equipa de Ginástica e às atividades dos grupos-equipa do DE Jogar+. A informação relativa à organização e às propostas pedagógicas deste nível consta do artigo 11.º.

4 O nível elementar destina-se prioritariamente às competições de âmbito local.

5 O nível avançado, incluindo o enquadramento de alto rendimento escolar quando aplicável, pode integrar competições de âmbito local, regional e nacional.

6 Os grupos-equipa devem apresentar-se nas provas das disciplinas em que se encontram formalmente inscritos.

Artigo 2.º

Escalões etários

1 Os alunos participantes enquadram-se nos escalões etários definidos no RGFDE aplicável ao respetivo ano letivo.

2 São consideradas as categorias Infantil A (Sub 11), Infantil B (Sub 13), Iniciado (Sub 15), Juvenil (Sub 18) e Júnior (Sub 21), sem prejuízo de alterações determinadas pelos normativos gerais.

3 A tabela anual de anos de nascimento constante do RGFDE prevalece sobre qualquer referência reproduzida em documentos complementares.

4 Os alunos do escalão Infantil A (Sub 11) podem participar nas atividades de treino dos grupos-equipa do projeto «DE Competição», incluindo o exercício de funções de arbitragem e de aluno-dirigente exclusivamente no âmbito dos treinos, não

podendo participar nas provas e competições deste projeto na qualidade de alunos-praticantes, juízes-árbitros ou alunos-dirigentes.

5 Os alunos referidos no número anterior devem constar da ficha de inscrição do respetivo grupo-equipa, não sendo contabilizados para efeitos do número mínimo de alunos exigido para a sua constituição.

ANO LETIVO / ESCALÃO	2026/2027	2027/2028
	Ano de Nascimento	Ano de Nascimento
Infantil A (Sub 11)	2016 a 2018	2017 a 2019
Infantil B (Sub 13)	2014 e 2015	2015 e 2016
Iniciado (Sub 15)	2012 e 2013	2013 e 2014
Juvenil (Sub 18)	2009 a 2011	2010 a 2012
Júnior (Sub 21)	2005 a 2008	2006 a 2009

Artigo 3.º

Tipologia das provas e participação

1 Consideram-se provas oficiais as atividades competitivas e os eventos promovidos pelas estruturas do Desporto Escolar nos âmbitos local, regional, nacional e internacional.

2 A participação dos grupos-equipa nas competições e eventos para os quais se encontrem inscritos tem caráter obrigatório, nos termos do RGFDE.

3 Cada grupo-equipa deve identificar no Módulo do Desporto Escolar as suas disciplinas principais. Os alunos podem participar noutras disciplinas de Ginástica existentes na mesma escola, desde que cumpram os requisitos de inscrição.

4 O estabelecimento de ensino deve participar nos quadros competitivos das disciplinas em que se encontra inscrito.

5 Em cada disciplina, o aluno apresenta-se apenas num nível de dificuldade, exceto em Trampolins, em que pode participar em níveis distintos por aparelho. Nesse caso, é inscrito separadamente e não obtém classificação na Prova Combinada de Trampolins.

6 As provas podem organizar-se por género, nível, especialidade, aparelho, categoria, par, trio, grupo ou conjunto.

Artigo 4.º

Instalações, material e equipamento

1 Os alunos devem utilizar equipamento adequado à prática da disciplina e conforme ao respetivo regulamento específico.
2 A entidade organizadora disponibiliza os aparelhos, áreas de competição, colchões e demais equipamentos necessários, garantindo condições de segurança.
3 As especificações mínimas das áreas e equipamentos constam do Anexo I.
4 Quando for disponibilizado equipamento com características diferentes das habitualmente utilizadas, deve existir um período de treino ou aquecimento para adaptação.
5 Nas provas de Ginástica Acrobática e Ginástica de Grupo é expressamente proibida a realização de exercícios sem praticável e/ou sem colchões adequados.

Artigo 5.º

Organização temporal das competições

1 O programa competitivo pode integrar provas de várias disciplinas e atividades do nível introdutório.
2 As provas podem decorrer em simultâneo e no mesmo local, desde que sejam assegurados recursos, equipamentos, circulação e segurança suficientes para o funcionamento autónomo de cada disciplina.
3 Recomenda-se que o quadro competitivo local integre entre três e seis encontros.
4 O nível introdutório deve, preferencialmente, contemplar um a dois encontros ao longo do ano letivo.
5 As disciplinas com quadro competitivo formal devem contemplar, preferencialmente, dois a quatro encontros, incluindo um momento formativo articulado com a formação dos alunos juízes.
6 Antes da primeira competição, a coordenação local deve estimar o número de participantes. Quando necessário, o quadro pode ser organizado por zonas, com fase de apuramento e fase final local.

Capítulo II

Constituição dos grupos-equipa e normas de participação

Artigo 6.º

Constituição dos grupos-equipa

1 Nos termos do n.º 9 do artigo 20.º do RGFDE 2026-2028, podem ser inscritos até cinco grupos-equipa de Ginástica por Agrupamento de Escolas (AE), podendo ser repetidas, no máximo, duas disciplinas, desde que sejam cumpridos os números mínimos de alunos e os restantes procedimentos de inscrição previstos.

Exemplo 1		Exemplo 2		Exemplo 3		Exemplo 4		Exemplo 5		Exemplo 6	
GE	Disciplinas	GE	Disciplinas	GE	Disciplinas	GE	Disciplinas	GE	Disciplinas	GE	Disciplinas
A	GRUPO	A	GRUPO + ACRO	A	GRUPO + ACRO	A	GRUPO + ACRO + TRAM	A	GRUPO + ACRO + TRAM	A	GRUPO + ACRO + TRAM + AERO
B	GRUPO	B	GRUPO	B	GRUPO + ACRO	B	GRUPO + ACRO	B	GRUPO + ACRO + ARTIS	B	GRUPO + ACRO + ARTIS
C	ACRO	C	ACRO	C	AERO	C	AERO	C	AERO	C	***
D	ACRO	D	AERO	D	ARTIS	D	ARTIS	D	**	D	***
E	TRAM	E	TRAM	E	TRAM	E	*	E	**	E	***

* Como atingiu o número máximo de disciplinas principais com 4 GE, não pode criar o 5º GE

** Como atingiu o número máximo de disciplinas principais com 3 GE, não pode criar o 4º e o 5º GE

*** Como atingiu o número máximo de disciplinas principais com 2 GE, não pode criar o 3º, o 4º e o 5º GE

2 Para a constituição de um grupo-equipa de «DE Competição» de Ginástica, aplica-se o número mínimo de 18 alunos previsto na Tabela 3 do RGFDE.

3 A constituição e a inscrição do grupo-equipa dependem ainda da existência de, pelo menos, 12 alunos matriculados no estabelecimento de ensino a que o grupo-equipa pertence, nos termos do n.º 15 do artigo 20.º do RGFDE.

4 O AE/EnA/EEPC deve manter, ao longo do ano letivo, uma média de alunos participantes não inferior a 80 % do número mínimo de inscritos aplicável, nos termos do n.º 14 do artigo 20.º do RGFDE.

5 Cada grupo-equipa deve identificar nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE) as respetivas disciplinas principais e observar os regulamentos específicos de Ginástica, o RPCDE e os demais procedimentos de inscrição e participação aplicáveis.

6 Os alunos inscritos num grupo-equipa podem participar nas demais disciplinas oferecidas por outros grupos-equipa de Ginástica do mesmo estabelecimento.

7 Os alunos provenientes de outros grupos-equipa não são contabilizados para completar o número mínimo exigido ao grupo-equipa de origem de outra disciplina.

8 Na Ginástica de Grupo podem ser apresentadas várias formações, desde que cada uma cumpra o número mínimo e nenhum aluno participe em mais de uma apresentação na mesma prova.

Exemplo de uma escola com 5 GE			Exemplo de uma escola com 3 GE			Exemplo de uma escola com 1 GE		
GE	Disciplina	participações	GE	Disciplina	participações	GE	Disciplina	participações
A	GRUPO	Participação A em GRUPO	A	GRUPO	Participação A em GRUPO	A	GRUPO	Participação A em GRUPO
B	GRUPO	Participação B em GRUPO	B	ACRO	Participação B em GRUPO			Participação B em GRUPO
C	ACRO	Participação C em GRUPO	C	TRAM	Participação C em GRUPO			
D	TRAM							
E	ARTIS							

9 Quando uma escola apresente mais de uma formação na Ginástica de grupo, estas são identificados por A, B, C e assim sucessivamente.

10 As apresentações secundárias podem participar em formato competitivo ou de exibição, por decisão do professor responsável e nos termos da organização.

Artigo 7.º

Acreditação, identificação e protocolos de cooperação

1 A acreditação nas provas locais é da responsabilidade da coordenação local, podendo ser delegada na entidade organizadora.

2 A organização deve dispor de listagens atualizadas dos estabelecimentos, grupos-equipa, disciplinas, participantes e alunos juízes.

3 Os participantes devem apresentar a identificação exigida pelo RPCDE.

4 Quando a disciplina pretendida não exista no estabelecimento de origem, o aluno pode inscrever-se num grupo-equipa de outro estabelecimento através de protocolo de cooperação.

5 O aluno não pode representar simultaneamente dois estabelecimentos de ensino em Ginástica.

6 O protocolo deve identificar a modalidade, a disciplina não oferecida na escola de origem e o estabelecimento de acolhimento.

7 Devem ser celebrados tantos protocolos quantas as disciplinas frequentadas no estabelecimento de acolhimento, devendo uma cópia acompanhar o aluno nas competições.

Artigo 8.º

Falta administrativa e participação extracompetição

1 É averbada falta administrativa ao grupo-equipa que não cumpra os requisitos de participação, identificação, acompanhamento ou apresentação dos alunos juízes exigidos.

2 Nas disciplinas individuais, o incumprimento do número mínimo é considerado na monitorização da participação da escola, sem alterar diretamente a classificação individual, salvo disposição específica.

3 Na Ginástica de Grupo, o incumprimento do número mínimo permite a apresentação, mas impede a pontuação e classificação.

4 A falta do aluno juiz exigido determina a participação extracompetição, sem classificação e sem progressão à fase seguinte, quando previsto nos normativos.

5 O incumprimento reiterado é considerado na análise da continuidade do grupo-equipa.

Artigo 9.º

Progressão de nível e condições especiais

1 Na fase local, o aluno pode progredir para nível superior quando as provas não decorram em simultâneo, no mesmo dia e local.

2 Após participar num nível, o aluno não pode retroceder para um nível inferior durante o mesmo quadro competitivo.

3 As classificações obtidas no nível anterior não transitam para o nível seguinte.

4 Em Ginástica Acrobática, a alteração da constituição do par ou grupo origina uma nova formação, sem aproveitamento de resultados anteriores para apuramento.

5 Em Ginástica de Grupo, a repetição de um participante em mais de um exercício na mesma prova determina a desclassificação das apresentações envolvidas.

Artigo 10.º

Elegibilidade dos alunos e participação de alunos federados

1 A condição de aluno federado não constitui impedimento à participação nas provas e competições de Ginástica do projeto «DE Competição».

2 A participação dos alunos federados deve compatibilizar-se com a criação de oportunidades efetivas de participação, progressão e sucesso desportivo para os alunos não federados.

3 Apenas podem participar, na qualidade de alunos-praticantes, nas provas e competições do projeto «DE Competição» os alunos devidamente inscritos no respetivo Grupo-Equipa e que nele desenvolvam atividade regular ao longo do ano letivo, nos termos do RGFDE e do RPCDE, não sendo permitida a participação exclusivamente para reforço competitivo pontual.

4 Para efeitos da aferição da condição de aluno federado em ginástica:

   a Considera-se aluno federado o aluno inscrito na Federação de Ginástica de Portugal na mesma disciplina em que participa no Desporto Escolar.

   b A condição de aluno federado é aferida pela correspondência direta entre a disciplina inscrita na Federação de Ginástica de Portugal e a disciplina praticada no Desporto Escolar.

   c Para efeitos regulamentares, o nome da disciplina deve coincidir no Desporto Escolar e na Federação de Ginástica de Portugal.

5 Compete ao professor responsável pelo GE assegurar o cumprimento dos requisitos de elegibilidade e participação e o registo da condição de aluno federado ou não federado no processo de inscrição. Sempre que solicitado pela entidade organizadora, o AE/EnA/EEPC deve disponibilizar os elementos necessários à comprovação da integração efetiva e da participação regular dos alunos no Grupo-Equipa, nos termos do RPCDE.

6 A condição de aluno federado deve ser assinalada nas cartas de competição da disciplina, de acordo com a informação constante do respetivo processo de inscrição, para efeitos de monitorização e análise da participação.

7 O professor responsável deve recolher informação sobre o calendário federado e a intenção de participação em provas coincidentes com fases escolares.

8 A impossibilidade previsível de participar na fase seguinte deve ser comunicada à coordenação competente antes do apuramento.

9 O aluno integra a prova e a classificação, mas, para efeitos de apuramento, cede o lugar ao concorrente seguinte elegível.

Capítulo III

Regulamento técnico-pedagógico

Artigo 11.º

Articulação com o DE Jogar+ e nível introdutório

1 A Ginástica deve contribuir para uma oferta regular, diversificada e inclusiva, respeitando as etapas de desenvolvimento motor, a maturidade e o nível de desempenho dos alunos.

2 No nível introdutório, as tarefas devem ser organizadas em progressões, circuitos e estafetas gímnicas, privilegiando a literacia física, a autonomia, a confiança, a cooperação e o gosto pela prática, nos termos do Regulamento Específico do Nível Introdutório e de Apoio ao Jogar+.

3 As propostas de Ginástica Urbana podem ser utilizadas como modelo de atividade lúdica, motora e formativa, com adaptação ao espaço, à idade e à experiência dos participantes. Ver Regulamento Específico da Ginástica Urbana

4 A competição deve ter significado pedagógico, valorizar a evolução individual e coletiva e garantir oportunidades de participação compatíveis com os diferentes ritmos de aprendizagem.

5 Recomenda-se a articulação das atividades com o Referencial DE Jogar+ e com os projetos educativos dos estabelecimentos de ensino.

Artigo 12.º

Participação mínima na fase local

1 Nas atividades do nível introdutório, os estabelecimentos com grupos-equipa de Ginástica devem participar com, pelo menos, oito alunos, independentemente do grupo-equipa e do género.

2 Nos grupos-equipa cuja disciplina principal seja Ginástica Acrobática, Artística, Aeróbica, Rítmica, Urbana ou Trampolins, devem participar, pelo menos, sete alunos do respetivo grupo-equipa de origem, independentemente do nível e do género.

3 Nos grupos-equipa de Ginástica de Grupo, cada apresentação deve integrar entre dez e vinte elementos, independentemente do género, sem prejuízo de limites diferentes definidos no regulamento específico.

4 Só são contabilizados para o requisito mínimo os alunos devidamente inscritos, acreditados e identificados.

5 Cada grupo-equipa deve apresentar os alunos juízes definidos pela organização para as disciplinas em que participa.

Artigo 13.º

Regras específicas de participação

1 Na Ginástica Acrobática, os pares e grupos mantêm a constituição durante o percurso competitivo; qualquer substituição constitui uma nova formação.

2 Na Ginástica de Grupo, cada aluno realiza apenas uma apresentação por prova. A repetição do mesmo participante determina a desclassificação das formações envolvidas.

3 Em Trampolins, as classificações por aparelho são independentes. O aluno que participe em níveis diferentes por aparelho não integra a classificação combinada.

4 Nas restantes disciplinas, a constituição das categorias, pares, trios, grupos ou conjuntos obedece ao regulamento específico em vigor.

5 As apresentações de exibição são identificadas como tal e não integram classificações ou processos de apuramento.

Artigo 14.º

Monitorização do quadro competitivo local

1 Cada coordenação local preenche uma ficha anual de monitorização da Ginástica, disponibilizada pela UDE ou pela coordenação nacional da modalidade.

2 A ficha deve integrar os dados de todas as jornadas e disciplinas realizadas durante o ano letivo.

3 A ficha é submetida uma única vez, após a conclusão do quadro competitivo local, acompanhada pelos ficheiros de classificação das provas realizadas.

4 O envio é efetuado pelos canais institucionais e dentro do prazo anual definido pela UDE.

5 O preenchimento deve respeitar as instruções constantes do próprio instrumento de monitorização.

Artigo 15.º

Conduta, equipamento pessoal e segurança

1 Os participantes devem observar as regras de conduta, segurança, higiene e utilização de equipamento previstas nos regulamentos gerais e específicos.

2 O fato de competição e os acessórios devem ser adequados à disciplina, não comprometer a segurança e permitir a correta observação técnica da prestação.

3 Durante a competição e a cerimónia protocolar é proibido o contacto de alunos ou professores com os elementos dos painéis de ajuizamento, salvo quando autorizado pela direção da prova.

4 Os espaços de aquecimento, espera, circulação e competição devem estar claramente definidos e sujeitos às orientações da organização.

5 Qualquer situação suscetível de comprometer a segurança determina a suspensão da prestação até reposição das condições adequadas.

Capítulo IV

Organização das provas e competições

Artigo 16.º

Procedimentos de organização

1 Quando decorram várias disciplinas em simultâneo, cada uma dispõe de recursos próprios e de uma coordenação operacional autónoma.

2 A constituição dos grupos de trabalho, a ordem de passagem e a rotação são definidas por sorteio efetuado pela organização.

3 Em Ginástica Artística e Trampolins, a primeira rotação é definida por sorteio. Nas rotações seguintes, a organização pode manter a ordem ou reordenar os participantes por classificação crescente da rotação anterior.

4 Sempre que possível, as notas são divulgadas imediatamente após a prestação. Quando tal não seja viável, são publicadas com as classificações provisórias.

5 As classificações finais devem ser publicadas antes da entrega de prémios e apresentar as componentes de pontuação, deduções, total e lugar obtido.

6 As notas finais de execução e artística são apresentadas como média ou soma do painel, sem discriminação individual por juiz.

7 As deduções aplicadas devem ser identificadas no documento de classificação.

8 Devem ser utilizados, sempre que disponibilizados, os modelos oficiais de cartas de competição, boletins e ficheiros de classificação.

Capítulo V

Sistema de classificação

Artigo 17.º

Pontuação, desempates e reclamações

1 A pontuação de cada disciplina é calculada de acordo com o respetivo regulamento específico e com os ficheiros oficiais de classificação.

2 Em caso de igualdade pontual, aplicam-se os critérios de desempate definidos no regulamento específico da disciplina.

3 As reclamações apenas podem incidir sobre a própria prestação: dificuldade em Acrobática, Aeróbica, Artística e Trampolins; deduções em Ginástica de Grupo e Rítmica; e penalizações em Ginástica Urbana.

4 A reclamação é apresentada por escrito por professor acreditado, devidamente fundamentada, no prazo de dez minutos após a publicação das classificações provisórias.

5 A decisão é comunicada antes da cerimónia protocolar. Após a conversão das classificações provisórias em definitivas não há lugar a nova reclamação sobre a mesma matéria.

6 As classificações devem evidenciar, conforme a disciplina, execução, artística, dificuldade, deduções, tempo ou penalizações, total e classificação.

Capítulo VI

Plano Nacional de Formação de Juízes Árbitro

Artigo 18.º

Formação dos alunos juízes árbitros em Ginástica

1 A formação dos alunos-juízes de Ginástica desenvolve-se em quatro etapas: Fase Escola, Fase CLDE, Fase Regional e Fase Nacional. Ao longo destas etapas, a formação deve incluir o conhecimento dos regulamentos específicos de cada disciplina, a interpretação e aplicação dos critérios de pontuação, a prática de

ajuizamento em contexto de treino ou competição e a aferição de critérios, de forma a promover a uniformização do ajuizamento.

2 A primeira etapa de formação – **Fase Escola** – deve decorrer, preferencialmente, durante o primeiro período letivo, sob a orientação dos professores responsáveis pelos Grupos-Equipa (GE), tendo por base os regulamentos específicos de cada disciplina e os documentos orientadores elaborados pela Coordenação Nacional de Ginástica.

A avaliação compreende uma componente teórica, através da realização de um teste online, em sala de aula, sob a supervisão do professor responsável pelo G/E, e uma componente prática, através de exercícios de ajuizamento em contexto de treino ou competição interna.

3 A segunda etapa de formação – **Fase CLDE** – é facultativa, dependendo da decisão de cada Coordenação Local do Desporto Escolar (CLDE). Podem participar os alunos-juízes da respetiva CLDE que tenham obtido avaliação positiva na componente teórica da Fase Escola.

A formação pode ser desenvolvida em parceria com escolas, associações de ginástica ou outras entidades com competência técnica reconhecida.

A avaliação compreende uma componente teórica, através da realização de um teste online, e uma componente prática, realizada durante um encontro da disciplina, em contexto de formação.

4 A terceira etapa de formação – **Fase Regional** – realiza-se apenas quando estiver prevista uma competição regional de Ginástica. Os alunos-juízes participantes são selecionados pela Coordenação Regional, tendo em consideração o desempenho demonstrado na fase anterior.

A formação decorre em contexto competitivo, sob a orientação e supervisão de um juiz federado, responsável pelo acompanhamento dos alunos-juízes e pela aferição dos critérios de ajuizamento.

Esta formação pode ser desenvolvida em parceria com associações de ginástica ou outras entidades com competência técnica reconhecida.

5 A quarta etapa de formação – **Fase Nacional** – realiza-se apenas quando estiver prevista uma competição nacional de Ginástica. Os alunos-juízes participantes são

selecionados pela Coordenação Nacional, tendo em consideração o desempenho demonstrado na fase anterior.

A formação decorre em contexto competitivo, sob a orientação e supervisão de um juiz federado, responsável pelo acompanhamento dos alunos-juízes e pela aferição dos critérios de ajuizamento.

Esta formação pode ser desenvolvida em parceria com associações de ginástica ou outras entidades com competência técnica reconhecida.

Artigo 19.º

Alunos juízes e painéis de ajuizamento

1 Em todos os encontros da fase local, cada GE deve ser acompanhada por, pelo menos, um aluno juiz com formação específica para exercer funções de ajuizamento e, quando aplicável, de cronometragem ou secretariado.

2 Na constituição dos painéis de ajuizamento deve ser assegurada, tanto quanto possível, a representatividade dos diferentes AE/EnA e níveis de coordenação territorial, prevalecendo sempre os critérios de competência e qualidade do ajuizamento.

3 Quando integre o mesmo painel mais de um aluno juiz pertencente ao mesmo AE/EnA ou à mesma estrutura territorial, estes não devem ser colocados a pontuar lado a lado e, sempre que o regulamento específico o permita, devem avaliar componentes diferentes.

4 A entidade organizadora pode constituir uma bolsa complementar de juízes, integrada por alunos pertencentes ou externos ao sistema educativo, desde que a participação esteja enquadrada pela instituição responsável e todos os elementos possuam formação específica na respetiva disciplina.

5 A bolsa complementar constitui uma solução alternativa quando os AE/EnA participantes não assegurem o número de alunos juízes necessário. Quando o painel esteja integralmente assegurado pelos participantes, os elementos da bolsa podem intervir em regime tutorial.

6 O aluno praticante não pode exercer simultaneamente funções de juiz na prova em que compete. Pode, contudo, ajuizar outra disciplina ou outro nível, desde que as provas não decorram em simultâneo.

7 Durante a competição e a cerimónia protocolar é proibido o contacto de alunos ou professores com os elementos dos painéis de ajuizamento, sem prejuízo dos procedimentos formais previstos para a organização e para as reclamações.

8 A estrutura da prova deve prever pausas adequadas à idade, maturidade, formação, experiência e capacidade de concentração dos alunos juízes.

Capítulo VII

Valores, fair play e cerimónias protocolares

Artigo 20.º

Cartão Branco e cerimónias protocolares

1 O Cartão Branco constitui um recurso pedagógico destinado a reconhecer comportamentos eticamente corretos, atitudes de fair play e contributos relevantes de alunos e professores para um ambiente desportivo positivo.

2 A atribuição pode ser efetuada por juízes, professores responsáveis, coordenadores de modalidade e elementos da organização, nos termos do regulamento próprio.

3 A presença nas cerimónias de entrega de medalhas e nos desfiles é obrigatória, salvo situação excecional autorizada pela organização.

4 A ausência não autorizada pode determinar a perda da classificação e do prémio correspondente, nos termos do regulamento de prova.

5 Participam na entrega de medalhas os alunos classificados nos três primeiros lugares, devidamente equipados e cumprindo as orientações da organização.

6 Os restantes participantes permanecem no local indicado e todos devem manter uma conduta respeitosa e adequada à cerimónia.

7 Cada estabelecimento de ensino deve fazer-se acompanhar do respetivo estandarte, quando exista, para utilização nos desfiles de abertura ou encerramento.

Capítulo VIII

Disposições finais

Artigo 21.º

Casos omissos e prevalência normativa

1 Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no RGFDE, no RPCDE, nos regulamentos específicos das disciplinas e nos documentos orientadores emitidos pela UDE.

2 Em caso de conflito entre o presente regulamento e os normativos gerais do Desporto Escolar, prevalece o disposto no RGFDE e no RPCDE em vigor.

3 As dúvidas e os casos omissos são analisados pelas coordenações locais e regionais e, em última instância, pela Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P., através da UDE.

4 As decisões adotadas no âmbito do número anterior produzem os efeitos previstos nos normativos gerais aplicáveis.

Capítulo IX

Especificações de áreas e equipamentos

Artigo 22.º

Especificações

1. As especificações seguintes constituem requisitos de referência, sem prejuízo de atualizações previstas nos regulamentos específicos de cada disciplina.

Ginástica Aeróbica

- Área de 7 m × 7 m para categorias individuais.
- Área de 10 m × 10 m para grupos.
- As áreas podem ser marcadas uma dentro da outra; a fita deve ser visível, ter 5 cm de largura e integrar a área de competição.

Ginástica Acrobática

- Área de competição de 12 m × 12 m.
- Praticável constituído por sete rolos de 14 m × 2 m, com delimitação da área, ou seis rolos de 12 m × 2 m.

- A fita de marcação deve ser visível, ter 5 cm de largura e integrar a área de competição.
- Quando seja utilizado um praticável dinâmico, deve existir período de treino ou aquecimento para adaptação.

Ginástica Artística

- Os aparelhos devem ser, tanto quanto possível, idênticos aos definidos no regulamento específico.
- Deve existir período de adaptação aos aparelhos antes da competição.
- Na entrada da trave alta pode ser utilizado trampolim tipo Reuther.
- O solo deve ser realizado sobre um rolo de praticável de 14 m × 2 m.
- Nos saltos deve ser utilizado trampolim Reuther, ou similar, com aproximadamente 0,20 m de altura.

Ginástica de Grupo

- Praticável gímnico constituído por sete rolos de 14 m × 2 m.
- Área total de competição de 14 m × 14 m.

Ginástica Urbana

- Devem ser utilizados os materiais e configurações previstos no regulamento específico da disciplina.
- O percurso deve ser montado e testado antes da prova, assegurando estabilidade, zonas de receção e circulação segura.

Ginástica Rítmica

- As provas individuais realizam-se numa área de 14 m × 2 m, preferencialmente sobre um rolo de praticável.
- As provas de conjuntos realizam-se numa área de 12 m × 12 m.

Trampolins

- Nas competições de nível avançado deve ser utilizado minitrampolim do tipo Open-End, com altura e inclinação definidas no regulamento específico.
- Para o tapete devem ser disponibilizados quatro rolos de praticável de 14 m × 2 m, colocados longitudinalmente e sobrepostos de modo a perfazer uma pista de referência de 28 m.
- Devem ser delimitados 15 m para a zona de execução; a restante extensão integra a zona de balanço, que pode ser ampliada quando o espaço o permita.

- No final da pista devem ser colocados colchões adequados à zona de receção.





