



X TAÇA DESPORTO ESCOLAR

Regulamento de Ginástica 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	2
2. PROGRAMA COMPETITIVO.....	2
2.1 Objetivos do programa competitivo	3
2.2 População alvo	3
2.3 Equipamento desportivo	3
2.4 Operacionalização.....	4
3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA	5
4. PROGRAMA TÉCNICO.....	5
4.1 Circuito 1 – Multidisciplinar	5
4.1.1 Esquema gráfico do circuito	6
4.1.2 Descrição do circuito	7
4.1.3 Ajuizamento	7
4.2 Circuito 2 – Ginástica urbana	8
4.2.1 Esquema gráfico do circuito	9
4.2.2 Descrição do circuito	9
4.2.3 Ajuizamento	10
5. CLASSIFICAÇÃO FINAL DA GINÁSTICA	11
6. CASOS OMISSOS	11

1. INTRODUÇÃO

Este regulamento específico aplica-se às competições de Ginástica realizadas no âmbito da X Taça Desporto Escolar 25-26 e em conformidade com o estipulado no Documento Orientador do referido Evento.

Com a integração da Ginástica no Projeto da X Taça do Desporto Escolar, pretende-se dinamizar a prática desta modalidade na escola, tornando-a parte integrante da atividade interna.

2. PROGRAMA COMPETITIVO

A abordagem que preconizamos para a X Taça do Desporto Escolar, é baseada na Filosofia Educacional do Basic GYM - Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora, do autor Keith Russel, publicado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), que promove a Diversão, a Aptidão Física e os Fundamentos da Ginástica. Esta filosofia preconiza que “os participantes devem divertir-se nas aulas de Ginástica” e simultaneamente melhorar a sua aptidão física e adquirir bons fundamentos motores.

As crianças devem jogar na maior parte do tempo, pois quando incorporamos os jogos nos treinos/aulas de ginástica, incentivamos os participantes a jogarem e a divertirem-se, sendo simultaneamente exigente, contribuindo assim para melhorar a sua forma física.

Pretendemos com a dinâmica da Ginástica na X Taça do Desporto Escolar:

- ✓ desmistificar a abordagem da ginástica na escola;
- ✓ aumentar a participação e diversão no desporto;
- ✓ contribuir para um estilo de vida ativo e saudável;
- ✓ fornecer recursos físicos e motores básicos que podemos utilizar para o resto da vida;
- ✓ estimular o desenvolvimento cognitivo: memória, concentração, resolução de problemas;
- ✓ iniciar a aprendizagem das regras da sala de ginástica, relacionadas com a segurança e comportamento social aceitável;
- ✓ introduzir a ética do desporto (justiça, aceitação, direito de participar);
- ✓ procurar o desenvolvimento psicológico/social: desejo de aprender e de ser ativo, ter autoconfiança para tentar-superar obstáculos, adquirir habilidades sociais de grupo, proporcionar momentos de auto-comparação e foco em cada tarefa.

2.1 Objetivos do programa competitivo

O desenvolvimento das atividades na X Taça do Desporto Escolar é realizado através da execução de um **circuito gímnico** e um **circuito urbano** pré-definidos pelo presente regulamento.

Os Circuitos Gímnicos/Urbano são elaborados tendo em conta a preocupação de uma abordagem como um Jogo de Equipa, com a solicitação de capacidades de aptidão física e dos fundamentos gímnicos.

Todos os circuitos propostos aos alunos, são desafiantes e, incluem habilidades básicas e importantes para todas as disciplinas da Ginástica para que se:

- ✓ desenvolva e domine os padrões fundamentais de movimento num ambiente multi-ginástica;
- ✓ inicie a aprendizagem de habilidades desportivas com uma abordagem bem estruturada, positiva e divertida;
- ✓ oriente o foco para o desenvolvimento de habilidades de ginástica e para as habilidades desportivas em geral.

2.2 População alvo

A competição na X Taça do Desporto Escolar de Ginástica está aberta a todos os alunos do 7º ano de escolaridade nascidos em 2012, 2013 e 2014.

As escolas apresentam-se com 1 equipa mista, formada por 5 alunos da mesma turma (quatro efetivos e um suplente - 2 elementos do sexo feminino e 3 elementos do sexo masculino ou vice-versa) e um professor.

Todos os elementos da equipa deverão participar em pelo menos um dos circuitos.

Durante a competição, **os dois sexos têm de estar obrigatoriamente representados em cada um dos circuitos.**

2.3 Equipamento desportivo

Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos calções/leggings e t-shirts, maillots e/ou body's. No caso do género feminino, caso a aluna tenha maillot vestido, o calção é opcional.



Os alunos não podem realizar a prova de ténis/sapatilhas. Devem usar sabrinas/sapatilhas de ginástica e/ou meias. Os alunos também podem optar por realizar a prova descalços.

Cada escola, em função dos seus recursos, deverá salvaguardar o calçado mais adequado, em termos de segurança, para a realização dos circuitos.

Não é permitido o uso de joias ou relógios durante a competição. Alianças ou anéis sem pedras, podem ser usados desde que cobertos de adesivos. Caso se verifique a utilização destes acessórios em competição, será aplicada uma penalização.

2.4 Operacionalização

A **competição nacional** será realizada Indoor e/ou Outdoor, tendo o seu início às 9H30 e termino às 15H30 (com pausa para o Almoço), seguindo o programa horário definido de seguida:

Programa Horário da Competição

Período	Programa	Hora	Tempo	Período	Programa	Hora	Tempo
Manhã	Aquecimento	09:30	00:10	Tarde	Aquecimento	13:00	00:10
	Treino 1ª parte	09:40	00:10		Treino 1ª parte	13:10	00:10
	1ª parte	09:50	00:55		1ª parte	13:20	00:55
	Troca dos Grupos	10:45	00:05		Troca dos Grupos	14:15	00:05
	Treino 2ª parte	10:50	00:10		Treino 2ª parte	14:20	00:10
	2ª parte	11:00	00:55		2ª parte	14:30	00:55
	Término	11:55			Término	15:25	

Nota: O Programa Horário acima é uma previsão e poderá sofrer alterações.

A **competição a nível de Escola e CLDE** deve ser realizada e adaptada à realidade das escolas e das CLDE, podendo ser ajustados os períodos, os grupos, os horários, os circuitos e o número de vezes que cada equipa realiza os mesmos.

A competição de Ginástica desenrola-se em dois circuitos gímnicos previamente definidos, um multidisciplinar (circuito 1) e outro de Ginástica Urbana (circuito 2) - ver ponto 4 (Programa Técnico).

Consoante o número de escolas/CLDE inscritas para a competição, são constituídos dois grupos (preferencialmente até 12 equipas para cada grupo).

Na fase Nacional, as equipas/CLDE são distribuídas pelos grupos através de um sorteio realizado no **programa de pontuação**.

A competição desenvolve-se, preferencialmente, em dois períodos, um de manhã e outro de tarde. Cada equipa terá de realizar os dois circuitos em cada período.

Proposta de organização das escolas pelos Grupos – Exemplo com 24 escolas

Período	1ª parte - 09H50		2ª parte - 10H50		Período	1ª parte - 13H20		2ª parte - 14H30	
	Circuito Multidisciplinar		Circuito Ginástica Urbana			Circuito Multidisciplinar		Circuito Ginástica Urbana	
	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 2	Grupo 1		Grupo 2	Grupo 1	Grupo 1	Grupo 2
Manhã	Escola A	Escola 1	Escola 1	Escola A	Tarde	Escola 1	Escola A	Escola A	Escola 1
	Escola B	Escola 2	Escola 2	Escola B		Escola 2	Escola B	Escola B	Escola 2
	Escola C	Escola 3	Escola 3	Escola C		Escola 3	Escola C	Escola C	Escola 3
	Escola D	Escola 4	Escola 4	Escola D		Escola 4	Escola D	Escola D	Escola 4
	Escola E	Escola 5	Escola 5	Escola E		Escola 5	Escola E	Escola E	Escola 5
	Escola F	Escola 6	Escola 6	Escola F		Escola 6	Escola F	Escola F	Escola 6
	Escola G	Escola 7	Escola 7	Escola G		Escola 7	Escola G	Escola G	Escola 7
	Escola H	Escola 8	Escola 8	Escola H		Escola 8	Escola H	Escola H	Escola 8
	Escola I	Escola 9	Escola 9	Escola I		Escola 9	Escola I	Escola I	Escola 9
	Escola J	Escola 10	Escola 10	Escola J		Escola 10	Escola J	Escola J	Escola 10
	Escola K	Escola 11	Escola 11	Escola K		Escola 11	Escola K	Escola K	Escola 11
	Escola L	Escola 12	Escola 12	Escola L		Escola 12	Escola L	Escola L	Escola 12

3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA

Os dois circuitos já devem estar montados previamente para a realização desta competição e os grupos de trabalho competem em simultâneo.

No circuito 1 (multidisciplinar), a duração da realização da estafeta pelos 4 elementos da equipa não deve ser superior a **5** minutos. Para o efeito, as estações devem estar montadas o mais próximas possível umas das outras, para que não haja grandes deslocamentos dos alunos e a realização dos exercícios seja sequencial.

Os documentos de apoio, nomeadamente as fichas de pontuação e programas de pontuação, podem ser consultados e exportados através do link:

✓ [X TAÇA DESPORTO ESCOLAR - Ginástica \(padlet.com\)](https://padlet.com/X-Taca-Desporto-Escolar-Ginastica)

4. PROGRAMA TÉCNICO

4.1 Circuito 1 – Multidisciplinar

Ver vídeo do circuito 1 no padlet para o efeito: [X TAÇA DESPORTO ESCOLAR- Ginástica \(padlet.com\)](https://padlet.com/X-Taca-Desporto-Escolar-Ginastica)

Os alunos de uma equipa iniciam o seu circuito com uma apresentação gímnica inicial. Depois, individualmente, um de cada vez, realizam o circuito estabelecido até à estação do rolamento do arco. O elemento seguinte da equipa, só inicia o seu circuito quando o elemento que o antecede realizar o rolamento do arco e se deslocar para a estação do “skipping rope”. Assim

que todos os elementos chegarem a esta estação a realização do circuito passa a ser em conjunto.

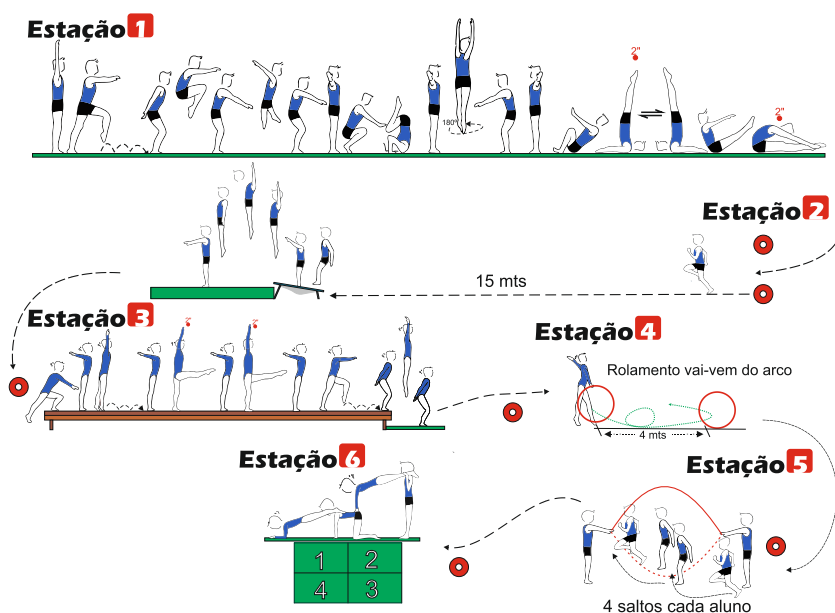
A equipa termina o seu circuito quando todos os elementos do grupo fizerem a saudação gímnica final.

Cada aluno terá uma avaliação dos exercícios individuais. Nos exercícios coletivos, o grupo é avaliado no seu conjunto.

Cada aluno/equipa realiza o circuito uma vez por período.

A equipa vencedora deste circuito, é a que obtiver a melhor média de pontos nos dois circuitos realizados.

4.1.1 Esquema gráfico do circuito



4.1.2 Descrição do circuito

Estação	Exer. nº	Descrição do exercício		CrITÉrios de êxito	pts
Estação 1	1	apresentação Individual		os alunos entram de forma cuidada e organizada para a realização do circuito. Para o início do mesmo cada aluno antes de iniciar o percurso apresenta-se de forma cuidada ao juiz da prova.	2
	2	Sequência gÍmnica	3 passos de corrida com chamada a dois pés, salto engrupado, seguido de	após a corrida o aluno realiza a chamada a dois pés e eleva os joelhos a pelo menos à altura da bacia	2
	3		salto de estrela com receção	realiza abertura simultânea de pernas e braços em extensão, realizando uma receção sem desequilíbrios	2
	4		rolamento à frente	realiza o rolamento à frente sem desvios e sem apoios adicionais.	2
	5		1/2 pirueta	realiza a 1/2 pirueta na vertical sem desvios e com receção segura	2
	6		descida atrás para vela	realiza a descida atrás com os m.i. estendidos para a posição de vela, mantendo a posição em extensão por 2 segundos	2
	7	descida à frente para flexão do troco à frente	realiza a descida da vela para sentado, fletindo o tronco à frente agarrando os tornozelos, mantendo esta posição por 2 segundos	2	
Estação 2	8	Mini trampolim	Salto de extensão	após uma corrida equilibrada, realiza a pré-chamada, a chamada no aparelho a dois pés e executa salto de extensão com pernas e braços completamente esticados	2
Estação 3	9	Trave baixa/banco sueco	subida para trave 5 passos em pontas paragem a dois pés	o aluno sobe para a trave/banco sueco, sem desequilíbrios, dá 5 passos em pontas, pára a dois pés equilibrado	2
	10		elevação da perna direita	executa a elevação da perna direita em extensão até pelo menos à altura da bacia e mantém a posição durante 2 segundos (Vice-versa)	2
	11		elevação da perna esquerda	executa a elevação da perna esquerda em extensão até pelo menos à altura da bacia e mantém a posição durante 2 segundos (Vice-versa)	2
	12		saída com salto de extensão	realiza passos até a extremidade da trave e realiza salto de extensão com os m.s. e m.i. em extensão	2
Estação 4	13	Arco	Vai-vem com receção do arco	realiza o rolamento vai-vem pelo chão a uma distância de 4 metros, com retorno do mesmo e respetiva receção, na área definida.	2
Quando o 1º aluno da equipa chega à estação 5, este fica no colchão e inicia o aluno seguinte, e assim sucessivamente até ao 4º elemento da equipa. Após a chegada do 4º elemento da equipa aos colchões, os alunos iniciam em conjunto a estação 5					
Estação 5	14	Corda	4 saltos à corda	dois alunos a dar à corda, entram um a um e cada um realiza 4 saltos e sai. O aluno que entra revêsa com um que está a dar à corda. O aluno seguinte só pode iniciar os saltos após o revesamento da corda. Todos os alunos realizam esta tarefa sem que haja paragem da corda.	2
Estação 6	15	Colchões	figura acrobática	realizam o monte da figura, mantém a mesma durante 3 segundos e realizam o desmonte sem desiquilíbrios	2
	16	apresentação em conjunto		os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final de forma sincronizada.	2
Total de pontos possíveis da equipa 4x32=128 Pts.					32

4.1.3 Ajuizamento

Na fase Escola/Agrupamento, o ajuizamento de cada equipa fica ao encargo de pelo menos dois professores. Um professor será o avaliador e o outro apoia a avaliação e regista as avaliações.

Aquando do início da competição, a equipa de avaliadores deve estar previamente definida relativamente a cada equipa participante.

Na fase CLDE, o ajuizamento terá de ser assegurado pelos professores das escolas apuradas.

Sugestões para o ajuizamento:

- ✓ Realização de uma reunião inicial para a aferição da avaliação;
- ✓ Tendo em consideração a ordem de passagem das escolas, os professores das duas escolas seguintes realizam a avaliação da escola em atuação.

Na fase Nacional, o Ajuizamento é assegurado pela Organização da Prova.

A avaliação do circuito é realizada a cada aluno da equipa e ser-lhe-á atribuída a ponderação relativa a cada exercício na ficha de pontuação, segundo os 3 critérios de pontuação possíveis:

- ✓ Executa sem erros – 2 pts;
- ✓ Executa com erros – 1 pt;
- ✓ Não executa – 0 pts.

A pontuação da equipa, é obtida pelo somatório das pontuações individuais na realização dos exercícios propostos, e da pontuação dos exercícios em conjunto.

A equipa vencedora do circuito 1 é a que obtiver a pontuação mais elevada.

Em caso de empate entre duas ou mais equipas, serão utilizados os seguintes critérios e ordem de desempate:

- ✓ nota da estação 1
- ✓ nota da estação 2
- ✓ nota da estação 3
- ✓ nota da estação 5
- ✓ nota da estação 6

4.2 Circuito 2 – Ginástica urbana

Ver vídeo do circuito 2 no padlet para o efeito: [X TAÇA DESPORTO ESCOLAR- Ginástica \(padlet.com\)](#)

Tendo em conta o espaço de prova e o material existente, o circuito poderá sofrer as alterações necessárias para que possa ser realizado. A ordem das estações pode ser também alterada.

O circuito é realizado individualmente com a contabilização do tempo.

Cada aluno da equipa realizará o percurso 3 vezes, sendo o melhor tempo de cada aluno aquele que será contabilizado para a equipa.

Cada equipa realizará este circuito nos dois períodos.

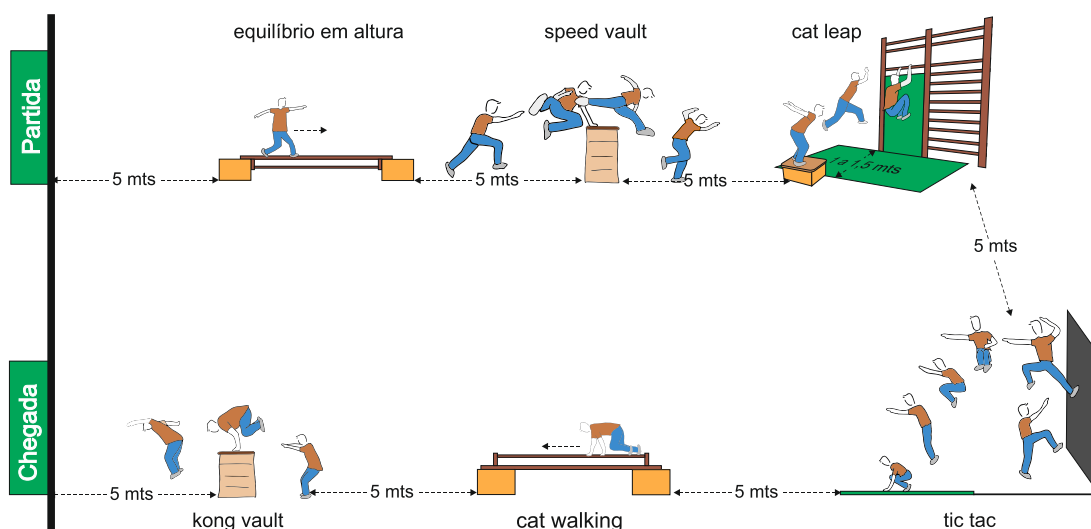
O tempo final de uma equipa é o somatório dos melhores tempos dos seus elementos nos dois períodos.

A equipa vencedora deste circuito é aquela que obtiver o menor tempo nos dois períodos.

Consoante a classificação da equipa, ser-lhe-ão atribuídos pontos de acordo com o quadro seguinte:

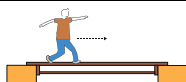
Classificação	Pontos
1º lugar	128 pts
2º lugar	126 pts
3º lugar	124 pts
...	...
24º lugar	82 pts

4.2.1 Esquema gráfico do circuito



4.2.2 Descrição do circuito

✓ Equilíbrio em altura



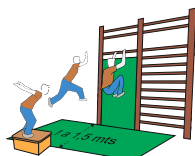
Caminhar/correr num banco sueco colocado em altura (máximo de 30 cm de altura).

✓ Speed Vault



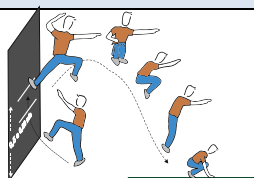
Transposição lateral de um objeto (bock ou plinto) com apoio de uma mão (salto de tesoura). Altura do bock/plinto a 0,70 m.

✓ Cat Leap



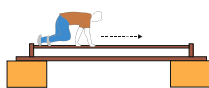
Subida para uma plataforma com a altura de 0,5 m, colocada transversalmente e a uma distância de 1 metro dos espaldares.

✓ Tic-tac



Corrida de balanço em diagonal com a parede (ângulo de ataque de 45 graus). Chamada a um pé e apoiar o pé contrário na parede acima da linha definida (0, 50 m). Impulsão na parede e elevação dos joelhos, fazendo a receção com um e/ou com os dois pés. Pode executar enrolamento à frente de seguida.

✓ **Cat Walking**



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

✓ **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 - 0,70 m.

✓ **Partidas**

Os alunos, para realizarem a partida tem de estar com todas as partes do corpo atrás da linha de partida.

O protocolo das partidas é o seguinte:

- ✓ “Aos seus lugares”
- ✓ “Prontos”
- ✓ Sinal de partida

Cada aluno pode realizar uma falsa partida. Após a 1ª falsa partida, a reincidência, implica uma penalização no tempo final do seu percurso

4.2.3 Ajuizamento

Na fase Escola/Agrupamento, a prova é controlada por um juiz professor que é responsável por assinalar possíveis penalizações nos obstáculos.

A cronometragem é realizada por 2 juizes professores, de partida e de chegada. O tempo será contado até às centésimas de segundo. O tempo final será obtido pela média do tempo dos dois juizes. Na eventualidade de um erro na cronometragem, será considerado o melhor tempo.

A cronometragem inicia-se com o sinal de partida e termina quando o aluno ultrapassar completamente a linha de chegada.

Os alunos, em todos os obstáculos, só têm uma tentativa para a realização do mesmo.

Caso um aluno não realize na integra o obstáculo, este é considerado não realizado, sendo aplicada a respetiva penalização. (ex: o aluno no obstáculo equilíbrio em altura, cai antes de chegar ao término do banco).

Sempre que um aluno não cumpra o requisito especificado no obstáculo, é-lhe aplicada a respetiva penalização. (ex: no tic-tac, o aluno não colocou o pé à altura especificada).

As penalizações seguintes, são efetuadas pelo juiz de controlo do percurso:

- ✓ Atraso na chamada para a partida 30 segundos
- ✓ 2ª falsa partida 30 segundos
- ✓ Não realização do obstáculo 25 segundos
- ✓ Por cada falta nos obstáculos 15 segundos
- ✓ Comportamento antidesportivo 60 segundos

Na fase CLDE e na fase Nacional, o Ajuizamento é assegurado pela Organização da Prova.

5. CLASSIFICAÇÃO FINAL DA GINÁSTICA

A pontuação final de uma equipa é obtida pela soma da pontuação do circuito 1 com a pontuação do circuito 2.

Tendo em conta a classificação final obtida por cada equipa, serão atribuídos pontos segundo os valores da tabela abaixo:

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º lugar	30 pts	7º lugar	18 pts	13º lugar	12 pts	19º lugar	6 pts
2º lugar	26 pts	8º lugar	17 pts	14º lugar	11 pts	20º lugar	5 pts
3º lugar	23 pts	9º lugar	16 pts	15º lugar	10 pts	21º lugar	4 pts
4º lugar	21 pts	10º lugar	15 pts	16º lugar	9 pts	22º lugar	3 pts
5º lugar	20 pts	11º lugar	14 pts	17º lugar	8 pts	23º lugar	2 pts
6º lugar	19 pts	12º lugar	13 pts	18º lugar	7 pts	24º lugar	1 pts

Nota: No caso de Falta de Comparência em 1 modalidade, o AE/ENA/EEPC obtém 0 (zero) pontos nessa modalidade.

6. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pelos Coordenadores Locais e Regionais do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.