XITAÇA

DESPORTO ESCOLAR

2026-2027



GINÁSTICA

REGULAMENTO TÉCNICO PEDAGÓGICO

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGSE AGÊNCIA PARA A GESTÃO DO SISTEMA EDUCATIVO

Desporto Escolar

desportoescolar.dge.medu.pt

Ficha técnica

Título: XI Taça do Desporto Escolar — Regulamento Técnico-Pedagógico de Ginástica 2026/2027

Data: Outubro de 2026

Edição: 1.ª edição

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

Coordenação: Unidade de Desporto Escolar

Página eletrónica oficial

Desporto Escolar

ÍNDICE

Introdução 4
CAPÍTULO I — Enquadramento e participação 6
Artigo 1.º — Âmbito e destinatários 6
Artigo 2.º — Constituição das equipas mistas 6
CAPÍTULO II — Condições de prática 6
Artigo 3.º — Instalações e espaço de prática 6
Artigo 4.º — Material e equipamento 7
Artigo 5.º — Duração e organização temporal 8
CAPÍTULO III — Programa técnico 8
Artigo 6.º — Estrutura do programa técnico 8
Artigo 7.º — Circuito 1: Multidisciplinar 9
Artigo 8.º — Circuito 2: Ginástica Urbana 11
CAPÍTULO IV — Organização da competição 13
Artigo 9.º — Modelo e procedimentos 13
CAPÍTULO V — Classificação e pontuação 14
Artigo 10.º — Critérios de pontuação e classificação 14
CAPÍTULO VI — Arbitragem, ajuizamento e segurança 14
Artigo 11.º — Arbitragem e ajuizamento 14
Artigo 12.º — Segurança e comportamento 15
CAPÍTULO VII — Disposições finais 15
Artigo 13.º — Casos omissos e entrada em vigor 15

Introdução

O presente regulamento aplica-se às competições de Ginástica integradas na XI Taça do Desporto Escolar 2026/2027, em conformidade com o Documento Orientador do evento. A modalidade desenvolve-se através de um circuito multidisciplinar e de um circuito de Ginástica Urbana, assentes nos fundamentos da ginástica, na literacia motora, na aptidão física e numa abordagem positiva, desafiante e divertida.

A competição deverá respeitar os diferentes ritmos de desenvolvimento dos alunos e assumir uma finalidade educativa e pedagogicamente significativa, contribuindo para a criação de uma oferta desportiva inclusiva, diversificada e motivadora. Pretende-se, assim, promover a literacia física, a autonomia, o gosto pela prática desportiva e a confiança dos alunos, em alinhamento com os Projetos Educativos e com a Estratégia Nacional para o Desporto Escolar.

A abordagem técnico-pedagógica segue a filosofia educacional do Basic GYM — Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora, de Keith Russell, publicada pela Federação de Ginástica de Portugal, valorizando a diversão, a aptidão física e a aquisição de fundamentos motores sólidos.

A integração da modalidade na XI Taça do Desporto Escolar pretende dinamizar a prática da ginástica na escola e reforçar a sua presença na atividade interna. A utilização do jogo nos treinos e nas aulas deve favorecer a participação, o prazer da prática e, simultaneamente, uma exigência adequada à melhoria da condição física.

O programa visa desmistificar a abordagem da ginástica na escola; aumentar a participação e a diversão no desporto; promover um estilo de vida ativo e saudável; desenvolver recursos físicos e motores úteis ao longo da vida; estimular a memória, a concentração e a resolução de problemas; iniciar a aprendizagem das regras de segurança e de convivência na sala de ginástica; promover os valores éticos do desporto, nomeadamente a justiça, a aceitação e o direito de participar; e favorecer a autoconfiança, a superação de obstáculos, as competências sociais de grupo, a autoavaliação e o foco na tarefa.

Os circuitos devem proporcionar o domínio dos padrões fundamentais de movimento num ambiente multidisciplinar, iniciar a aprendizagem de habilidades desportivas através de uma abordagem estruturada, positiva e divertida e orientar o trabalho para o desenvolvimento de competências de ginástica e de competências desportivas gerais.

CAPÍTULO I — Enquadramento e participação

Artigo 1.º — Âmbito e destinatários

1. A competição destina-se a alunos que frequentem o 7.º ano de escolaridade.

2. São elegíveis os alunos nascidos em 2013, 2014 e 2015, nos termos definidos para a XI Taça do Desporto Escolar, de acordo com o Documento Orientador da XI Taça do Desporto Escolar 2026/2027.

Artigo 2.º — Constituição das equipas mistas

1. Cada equipa de modalidade representa a Escola/ Agrupamento de Escolas e é constituída por cinco alunos e um professor responsável.

2. A equipa é mista, integrando dois alunos de um sexo e três do outro, podendo a composição ser inversa.

3. Em cada circuito participam quatro alunos, **com representação obrigatória de ambos os sexos.**

4. O quinto aluno assume a condição de suplente. Todos os elementos da equipa têm de participar em, pelo menos, um dos circuitos, podendo a substituição ocorrer entre circuitos ou períodos, antes do início da respetiva prestação.

5. A identificação dos participantes e do professor responsável é efetuada através da ficha de inscrição e das fichas de prova disponibilizadas pela organização.

CAPÍTULO II — Condições de prática

Artigo 3.º — Instalações e espaço de prática

1. A competição pode realizar-se em instalação coberta e/ou ao ar livre, desde que o piso seja regular, não escorregadio e adequado à montagem segura dos aparelhos e obstáculos.

2. O espaço deve permitir a montagem simultânea do circuito multidisciplinar e do circuito de Ginástica Urbana, com áreas de circulação, espera e receção devidamente delimitadas. As distâncias e alturas de referência constam dos artigos 7.º e 8.º e dos respetivos esquemas gráficos.

3. Os dois circuitos devem estar integralmente montados e verificados antes do início da competição, permitindo o funcionamento simultâneo dos grupos.

4. No circuito multidisciplinar, as estações devem ser montadas tão próximas quanto possível, evitando deslocações excessivas e assegurando a realização sequencial dos exercícios.

5. Devem ser asseguradas condições de segurança, acessibilidade e adequação à faixa etária dos participantes.

Artigo 4.º — Material e equipamento

1. O material inclui, de acordo com os esquemas gráficos dos artigos 7.º e 8.º: colchões, pista ou área de solo, mini-trampolim, trave baixa ou banco sueco, arcos, corda, banco sueco invertido, bock ou plinto, plataforma, espaldares, cones, linhas de marcação e equipamentos de cronometragem.

2. Os aparelhos devem estar estáveis, protegidos nas zonas de receção e adaptados às alturas previstas, designadamente 0,70 m para o bock/plinto, até 0,50 m para a plataforma e, no máximo, 0,30 m para os bancos elevados.

3. Os participantes devem usar equipamento adequado à prática da ginástica: calções ou leggings e t-shirt, maillot e/ou body. Quando uma aluna utilize maillot, o uso de calção é opcional. No circuito 1 — Multidisciplinar, não é permitida a utilização de ténis ou sapatilhas de uso geral; os participantes devem usar sabrinas, sapatilhas de ginástica, meias ou realizar a prova descalços, de acordo com as condições de segurança. No circuito 2 — Ginástica Urbana, é permitida a utilização de ténis ou sapatilhas adequados à prática.

4. Cada escola, em função dos seus recursos, deve salvaguardar o calçado mais adequado, em termos de segurança, para a realização de cada circuito.



5. Não é permitido o uso de joias ou relógios. Alianças ou anéis sem pedras apenas podem ser utilizados quando totalmente cobertos com adesivo. O incumprimento desta regra determina a aplicação de uma penalização pela organização.

Artigo 5.º — Duração e organização temporal

1. Sugere-se que a competição na Fase Escola e Local seja realizada o mais próximo possível da competição na fase nacional, a qual será realizada em instalação coberta e/ou ao ar livre, com uma duração entre as 09h30 e as 15h25, incluindo uma pausa para almoço, de acordo com o programa horário constante do anexo I. O programa apresentado é indicativo e pode ser ajustado pela organização.

Período	Programa	Hora	Tempo
Manhã	Aquecimento	**09:30**	00:10
	Treino 1ª parte	09:40	00:10
	1ª parte	09:50	00:55
	Troca dos Grupos	**10:45**	**00:05**
	Treino 2ª parte	10:50	00:10
	2ª parte	11:00	00:55
	Término	**11:55**	

Período	Programa	Hora	Tempo
Tarde	Aquecimento	**13:00**	00:10
	Treino 1ª parte	13:10	00:10
	1ª parte	13:20	00:55
	Troca dos Grupos	**14:15**	**00:05**
	Treino 2ª parte	14:20	00:10
	2ª parte	14:30	00:55
	Término	**15:25**	

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

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

3. Nas Fases de Escola e CLDE, a competição deve ser adaptada à realidade das escolas e das respetivas Coordenações Locais do Desporto Escolar, podendo ser ajustados os períodos, os grupos, os horários, os circuitos e o número de realizações de cada equipa.

CAPÍTULO III — Programa técnico

Artigo 6.º — Estrutura do programa técnico

1. O programa técnico integra dois circuitos complementares: circuito 1 — Multidisciplinar e circuito 2 — Ginástica Urbana.

2. O circuito multidisciplinar combina tarefas individuais e coletivas, sendo realizado em estafeta por quatro participantes.

3. O circuito de Ginástica Urbana é realizado individualmente e cronometrado, através da transposição sequencial dos obstáculos definidos no artigo 8.º.

4. Os esquemas gráficos, vídeos demonstrativos, fichas de pontuação e demais documentos de apoio são disponibilizados pela organização através do Padlet da modalidade.

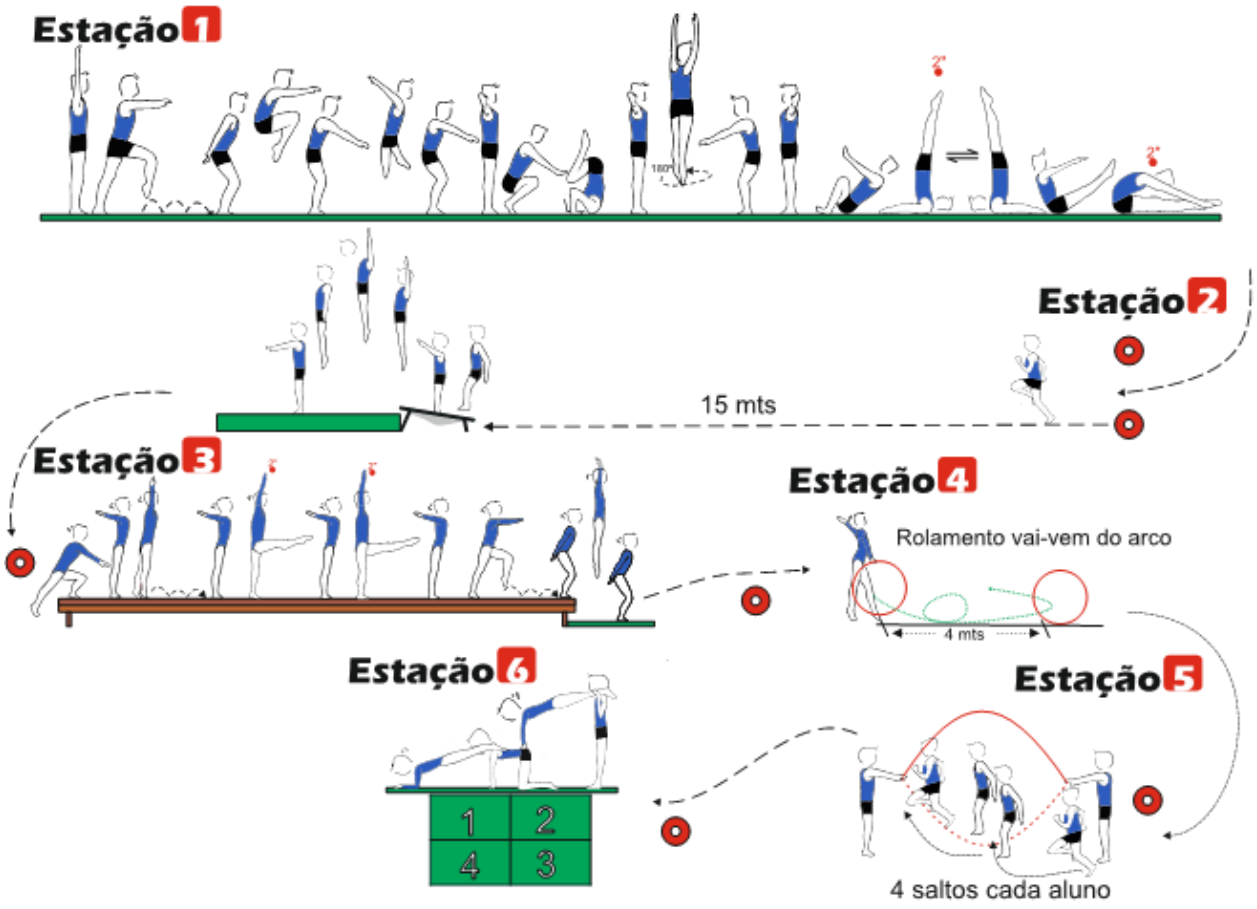
Artigo 7.º — Circuito 1: Multidisciplinar

1. O circuito é realizado uma vez por equipa em cada período competitivo e a prestação dos quatro participantes não deve exceder cinco minutos. Os participantes iniciam com uma apresentação gímnica. Seguem-se tarefas individuais, realizadas em estafeta, até à estação do arco. O elemento seguinte apenas inicia o seu percurso quando o anterior concluir o rolamento do arco e se deslocar para a estação da corda. A partir dessa estação, as tarefas são realizadas em conjunto. O circuito termina quando todos os elementos realizarem a saudação gímnica final.

2. Descrição do circuito

Estação	Exer. nº	Descrição do exercicio		Critérios de êxito	pts
Estação 1	1	apresentação Individual		os alunos entram de forma cuidada e organizada para a realização do circuito. Para o inicio 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 desiquilibrios	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 vertival 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 desiquilibrios, dá 5 passos em pontas, pára a dois pés equilibrado	2
	10		elevaçáo da perna direita	executa a elevação da perna direita em extensão até pelo menos à altura da bacia e mantem 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 mantem a posição durante 2 segundos (Vice-versa)	2
	12		saida 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 revesa 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 desiquilibrios	2
	16	apresentação em conjunto		os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final de forma sincronizada.	2
Total de pontos possiveis da equipa 4x32=128 Pts.					**32**

3. Esquema gráfico do circuito



4. Ajuizamento

a) Na fase de Escola/Agrupamento, o ajuizamento de cada equipa é assegurado por, pelo menos, dois professores: um professor avaliador e outro responsável pelo apoio à avaliação e pelo registo das pontuações.

b) Antes do início da competição, a equipa de avaliadores deve estar definida para cada equipa participante e deve realizar-se uma reunião de aferição dos critérios de avaliação. Sempre que possível, e tendo em conta a ordem de passagem, os professores das duas escolas seguintes avaliam a equipa em atuação.

c) Na fase CLDE, o ajuizamento é assegurado pelos professores das escolas apuradas ou pela organização local. Na fase nacional, é assegurado pela organização da prova.

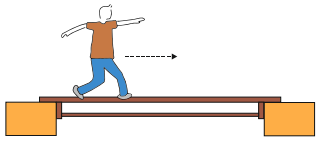
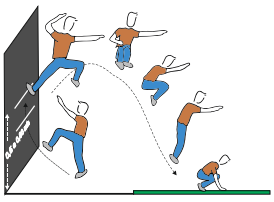
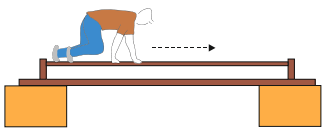
5. A avaliação de cada exercício obedece aos seguintes critérios: execução sem erros, 2 pontos; execução com erros, 1 ponto; não execução, 0 pontos.

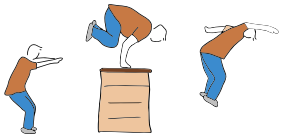
6. A pontuação da equipa resulta da soma das pontuações individuais e dos exercícios coletivos. A classificação do circuito corresponde à média das pontuações obtidas nos dois períodos, vencendo a equipa com a média mais elevada.

Artigo 8.º — Circuito 2: Ginástica Urbana

1. O circuito é realizado individualmente e cronometrado. Cada participante realiza três percursos em cada período competitivo, sendo considerado o seu melhor tempo. A ordem das estações pode ser ajustada ao espaço e ao material disponível, sem alteração dos requisitos técnicos essenciais.

2. Descrição do circuito

a) Equilíbrio em altura	
	Caminhar/correr num banco sueco colocado em altura (máximo de 30 cm de altura).
b) 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.
c) Cat Leap	
	Subida para uma plataforma com a altura de 0,5 m, colocada transversalmente e a uma distância de 1 metro dos espaldares.
d) 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.
e) Cat Walking	
	Caminhar de gatas sobre um banco sueco invertido em 4 apoios (máximo de 30 cm de altura).
f) 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.

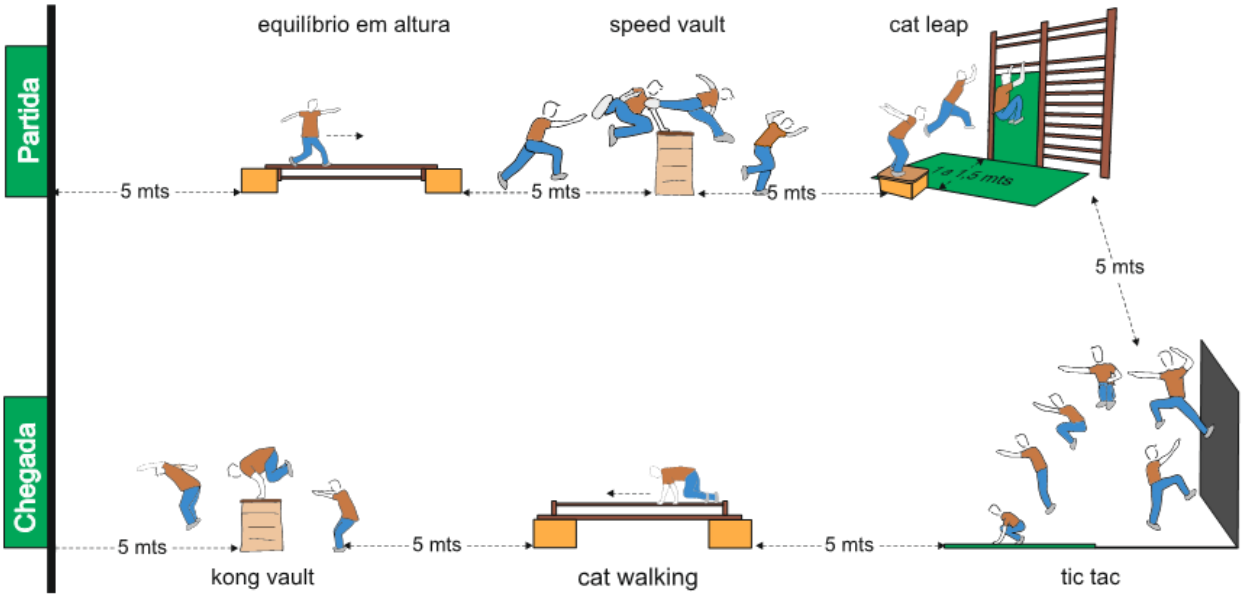
g) Partidas

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

3. Esquema gráfico do circuito



4. Ajuizamento

a) Na fase de Escola/Agrupamento, a prova é controlada por um juiz professor, responsável por verificar a execução dos obstáculos e assinalar as respetivas penalizações.

b) A cronometragem é efetuada por dois juízes professores, um na partida e outro na chegada. O tempo é registado até às centésimas de segundo e o tempo final corresponde à média dos dois registos. Em caso de erro de cronometragem, é considerado o melhor tempo válido. A cronometragem inicia-se com o sinal de partida e termina quando o participante ultrapassa completamente a linha de chegada.

Em cada obstáculo, o participante dispõe de uma única tentativa. A execução incompleta é considerada não realizada. O incumprimento de qualquer requisito técnico do obstáculo determina a aplicação da penalização correspondente.

c) Na fase CLDE e na fase nacional, o ajuizamento é assegurado pela organização da prova.

5. As penalizações são assinaladas pelo juiz de controlo do percurso e acrescem ao tempo final do participante:

- Atraso na chamada para a partida — 30 segundos;
- Segunda falsa partida — 30 segundos;
- Não realização de um obstáculo — 25 segundos;
- Por cada falta ou incumprimento dos requisitos de um obstáculo — 15 segundos;
- Comportamento antidesportivo — 60 segundos.

CAPÍTULO IV — Organização da competição

Artigo 9.º — Modelo e procedimentos

1. Em função do número de escolas ou CLDE inscritas na competição, são constituídos dois grupos, preferencialmente com um máximo de 12 equipas cada, que realizam simultaneamente os dois circuitos e trocam de espaço de acordo com o programa horário.

2. Na fase nacional, as equipas ou CLDE são distribuídas pelos grupos através de sorteio realizado no programa de pontuação, que determina igualmente a ordem de passagem.

3. Os resultados são registados nas fichas de pontuação e no programa de classificação disponibilizado pela organização.

4. Os documentos de apoio, nomeadamente as fichas de pontuação e os programas de pontuação, podem ser consultados e exportados através da ligação:

- ✓ **XI Taça DE - Ginástica**

CAPÍTULO V — Classificação e pontuação

Artigo 10.º — Critérios de pontuação e classificação

1. A pontuação máxima do circuito multidisciplinar é de 128 pontos por prestação, resultante da soma das pontuações individuais e coletivas. A pontuação do circuito corresponde à média das duas prestações, vencendo a equipa que obtiver a média mais elevada.

2. No circuito de Ginástica Urbana, o tempo da equipa corresponde à soma dos melhores tempos dos quatro participantes nos dois períodos, vencendo a equipa que obtiver o menor tempo final. A classificação é convertida em pontos, atribuindo-se 128 pontos ao 1.º lugar e reduzindo-se 2 pontos por posição até 82 pontos no 24.º lugar.

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.

3. A classificação final da Ginástica resulta da soma da pontuação do circuito multidisciplinar com a pontuação convertida do circuito urbano. Em caso de empate no circuito multidisciplinar, consideram-se sucessivamente as notas das estações 1, 2, 3, 5 e 6.

4. As penalizações do circuito de Ginástica Urbana, previstas no artigo 8.º, acrescem ao tempo do percurso. As tabelas de conversão e de pontuação final constam do anexo I.

CAPÍTULO VI — Arbitragem, ajuizamento e segurança

Artigo 11.º — Arbitragem e ajuizamento

1. O ajuizamento específico de cada circuito é efetuado nos termos previstos nos artigos 7.º e 8.º do presente regulamento.

2. Antes da competição deve realizar-se uma reunião de aferição dos critérios de avaliação, cronometragem, aplicação de penalizações e registo de ocorrências.

3. As avaliações, os tempos, as penalizações e as ocorrências são registados nas fichas próprias e validados pela coordenação da prova.

4. A Organização é responsável pelo enquadramento da arbitragem e ajuizamento.

Artigo 12.º — Segurança e comportamento

1. Todos os participantes devem cumprir as orientações de segurança, utilizar corretamente os aparelhos e respeitar as indicações da organização e dos juízes.

2. Os professores responsáveis acompanham as respetivas equipas durante toda a atividade e asseguram a adequação do calçado, vestuário e condições individuais de participação.

3. O comportamento antidesportivo determina uma penalização de 60 segundos no circuito urbano, sem prejuízo de outras medidas disciplinares ou de segurança que a organização considere necessárias.

CAPÍTULO VII — Disposições finais

Artigo 13.º — Casos omissos e entrada em vigor

1. Em tudo o que não se encontre previsto no presente regulamento, aplica-se o disposto no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar e nos documentos orientadores emitidos pela Unidade de Desporto Escolar.

2. A resolução de dúvidas e casos omissos compete à Agência para a Gestão do Sistema Educativo, I. P. (AGSE), através da Unidade de Desporto Escolar, não cabendo recurso da decisão final.

3. O presente regulamento entra em vigor após a sua aprovação e aplica-se à XI Taça do Desporto Escolar 2026/2027.