



Manual das Seleções Nacionais
Ginástica Artística Masculina
(atualização novembro 2023)

Índice

1. OBJETIVOS PARA O ANO 2024	3
2. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS 2024	3
3. A SELEÇÃO	4
4. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO SELEÇÕES DE "JOVENS PROMESSAS"	6
5. CRITÉRIOS DE ACESSO ÀS SN B	6
6. CRITÉRIOS DE ACESSO ÀS SN A	7
7. APOIOS	7
8. ENQUADRAMENTO TÉCNICO	9
9. LISTAGEM DOS GINASTAS DA SELEÇÃO NACIONAL	9
10. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL	10
11. NOTAS FINAIS	14

Versão Provisória

1. OBJETIVOS PARA O ANO 2024

- Qualificar um ginasta para os Jogos Olímpicos de Paris 2024;
- Alcançar resultados no 1º terço e/ou na 1ª metade da tabela em Campeonatos da Europa;
- Alcançar resultados na 1ª metade da tabela em Campeonatos da Europa de Júniores.
- Preparar o Ciclo Olímpico 2025-2028

2. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS 2024

Competições Internacionais*		2024
TM	Taça do Mundo (Ap. Olímpico)	Cairo (EGY) 15-18 de fevereiro
TM	Taça do Mundo (Ap. Olímpico)	Cottbus (GER) 22-25 de fevereiro
TM	Taça do Mundo (Ap. Olímpico)	Doha (QAT) 17 - 20 de abril
TM	Taça do Mundo (Ap. Olímpico)	Bacu (AZE) 7-10 de março
CE	Campeonato da Europa	24-28 de abril Rimini (ITA)**
CMed***	Campeonatos do Mediterrâneo	Por definir
JO	Jogos Olímpicos	26 julho – 11 agosto Paris (FRA)

* Competições do calendário da FIG mais relevantes. Poderão existir mais competições que no âmbito de preparação dos ginastas possam ser adicionadas anualmente.

** Competição de seniores e juniores

*** Competição exclusiva para juniores

3. A SELEÇÃO

De forma a acompanhar o maior número possível de ginastas que apresentam um perfil para integrar no futuro a Seleção Nacional (SN), são criados subsistemas com diferentes perfis de funcionamento e organização – Seleção de Jovens Promessas (para ginastas iniciados e juvenis) e as Seleções Nacionais A e B (juniores e seniores).

Entende-se por Seleção “A”, o conjunto dos melhores ginastas nacionais (juniores e seniores), cujos resultados e trajetos desportivos se evidenciam dos demais, considerando os resultados e as classificações obtidas, tendo por referência a pontuações obtidas no AA e/ou em cada aparelho.

A Seleção B procura dar espaço a ginastas cujo potencial é visível e real, criando assim um mecanismo de maior motivação para uma possível futura integração na SN A.

Permite ainda salvaguardar os casos de ginastas da SN A que, por alguma razão, não consigam durante uma determinada época desportiva obter os resultados exigidos para a sua manutenção na Seleção A.

A inclusão de uma Seleção de “Jovens Promessas” surge da necessidade de realizar um trabalho orientado para o Alto Rendimento em idades anteriores às Seleções Nacionais. Pretende-se que haja uma maior proximidade entre estes jovens ginastas e os da Seleção Nacional, promovendo-se assim uma continuidade no trabalho a desenvolver tanto nos ginastas como nos treinadores.

No âmbito do desenvolvimento das seleções de “Jovens Promessas” serão criadas Seleções Territoriais, com vista aos trabalhos de ginastas iniciados e juvenis, havendo uma estreita colaboração entre a Direção Técnica Nacional (DTN), na determinação de objetivos comuns.

A integração nas SN(s) pode ocorrer após cada competição, organizada pela FGP ou após competições internacionais ratificadas pela FGP, mediante a obtenção de resultados compatíveis com as referências ou mínimos de integração estabelecidos para cada uma delas.

Os ginastas que integrem as “Jovens Promessas”, aquando da transição para juniores integram a SN A, no entanto, devem confirmar após a primeira competição nacional o resultado de integração na seleção A. Caso não obtenha esse resultado passa a integrar a seleção B, até ao final da época. A mesma situação se sucede na transição de júnior para sénior.

Sempre que necessário, a listagem de ginastas é atualizada e comunicado quem são os ginastas a integrar ou sair das mesmas.

A integração na seleção nacional é válida até ao final da época seguinte àquela em que foram cumpridos os mínimos de integração.

Ginastas da SN A que durante o período em que se mantêm na SN apenas cumpram mínimos de integração para a SN B, passam para esta. Caso não cumpram também os mínimos de integração para a SN B deixam de integrar qualquer sistema da SN.

Ginastas da SN B que não cumpram mínimos para permanecerem na mesma, deixarão de pertencer aos quadros das seleções no final do ano civil em questão.

Em situação de lesão grave, devidamente comprovada, poderá ser estendido o prazo de renovação por mais 1 ano (avaliado caso a caso).

Ginastas que participem numa competição internacional (CE ou CM) e que aí obtenham resultado compatível com a integração no alto rendimento consideram-se como pertencentes à Seleção Nacional A até ao final da época seguinte à obtenção do resultado.

4. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO SELEÇÕES DE "JOVENS PROMESSAS"

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA
Iniciados	11-12 anos	Concurso Geral Individual (Pontuações obtidas com código adaptado FGP)	ND – 13,00 NF – 62,500
Juvenis	13-15 anos		ND – 13,80 NF – 64,000 ou ND – 15,00 NF – 67,000

Na transição de juvenis para juniores, os ginastas integram a SN A se alcançarem no mínimo os 67,000 (NF) e 15,00 (ND). Caso alcancem 64,000 (NF) e 13,80 (ND) integram a SN B.

5. CRITÉRIOS DE ACESSO ÀS SN B

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA (6 APARELHOS)	OBSERVAÇÕES	
Juniores	15-16 anos	Concurso Geral Individual	NF – 67,000	Pontuações obtidas com código FIG	
	17-18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 68,500		
	15-18 anos	Solo		12,100	Por aparelhos devem ser considerados no mínimo 2 aparelhos, na mesma competição. As pontuações mínimas por aparelhos apresentadas preveem a realização dos 6 aparelhos.
		Cavalo c/ arçães		11,000	
		Argolas		11,900	
		Saltos		12,700	
		Paralelas		11,800	
Barra-fixa		11,500			
Seniores	≥18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 71,000	Caso o ginasta não compita em todos os aparelhos (3 a 5) às notas previstas deve ser somado 0,3 pontos. Caso o ginasta compita em 1 ou 2 num aparelho às notas previstas deve ser somado 0,8 pontos.	
		Solo	12,500		
		Cavalo c/ arçães	11,600		
		Argolas	12,500		
		Saltos	13,200		
		Paralelas	12,500		
		Barra-fixa	12,200		

6. CRITÉRIOS DE ACESSO ÀS SN A

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA	OBSERVAÇÕES	
Juniiores	15-16 anos	Concurso Geral Individual	NF – 69,500	Pontuações obtidas com código FIG	
	17-18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 70,500		
	15-18 anos	Solo		12,300	Por aparelhos devem ser considerados no mínimo 3 aparelhos (juniores) ou 2 aparelhos (seniores), na mesma competição. As pontuações mínimas por aparelhos apresentadas preveem a realização dos 6 aparelhos.
		Cavalo c/ arções		11,300	
		Argolas		12,100	
		Saltos		13,000	
		Paralelas		11,900	
Barra-fixa		11,600			
Seniores	≥18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 73,000	Caso o ginasta não compita em todos os aparelhos (3 a 5) às notas previstas deve ser somado 0,3 pontos.	
		Solo			12,800
		Cavalo c/ arções		12,100	
		Argolas		12,800	
		Saltos		13,500	Caso o ginasta compita em 1 ou 2 num aparelho às notas previstas deve ser somado 0,8 pontos.
		Paralelas		12,800	
		Barra-fixa		12,500	

7. APOIOS

A criação de subsistemas da SN permite uma gestão mais rigorosa e concreta dos recursos disponíveis. Desta forma são apresentados alguns apoios atribuídos em função da integração em cada subsistema da Seleção Nacional.

Estágios:

Para estágios de desenvolvimento técnico os ginastas da SN B e iniciados (Jovens Promessas) podem ser convidados a participar, assumindo 50% dos respetivos custos.

Poderão ainda ser convidados, a expensas da FGP, ginastas juvenis que integrem a seleção “Jovens Promessas”, para os estágios de desenvolvimento técnico com vista à sua integração futura nas seleções nacionais.

Em qualquer caso anteriormente apresentado, aos treinadores dos ginastas em causa, a FGP suporta os custos dos estágios, sempre que o clube não tenha qualquer treinador já convidado para o estágio.

Caso o clube já tenha um treinador convidado, os custos da participação no estágio serão da responsabilidade do mesmo.

Provas de controlo:

Os ginastas da SN B poderão participar nas provas de controlo (momentos abertos apenas a ginastas da SN) que se realizem, podendo constituir-se momentos para cumprir os mínimos para ingresso na SN A. Nestes casos, os ginastas suportam 100% das suas despesas.

Outros ginastas, que não pertençam à Seleção Nacional, podem ser convidados a participar nestes momentos, devendo o treinador do ginasta contactar o Treinador Nacional e/ou Diretor Técnico que avaliam a situação. Nestas circunstâncias os ginastas assumem o total das despesas.

Competições Internacionais:

A participação de ginastas da Seleção B ou de Jovens Promessas, em torneios/competições internacionais apenas é possível por proposta do Treinador Nacional à DTN, quando do ponto de vista de desenvolvimento técnico e regulamentar, assim justifiquem.

Estafas (por ano):

Seleção Nacional A	
Integração	Estafas
Projeto Olímpico	*
SN Sénior	2 barra + 2 argolas
SN Júnior	1 barra + 1 argolas
Seleção Nacional B	
SN Sénior	1 barra + 1 argolas

*nos casos de ginastas integrados no projeto olímpico os números são a definir pelas necessidades do ginasta e em função do planeamento definido para o mesmo.

Para além das quantidades definidas deverá ainda ser atribuída umas estafas aos apurados para Campeonato da Europa ou Campeonato do Mundo. Esta situação não é cumulativa, ou seja, um ginasta que se apure para o CE e para o CM apenas receberá uma vez.

Equipamento oficial FGP:

Seleção A – Kit completo de equipamentos FGP (1 saco, 1 mochila, 1 casaco, 1 fato de treino, 2 camisolas, 2 t-shirts, 2 polos, 2 calções)

Seleção B – Kit reduzido (1 t-shirt, 1 polo, 1 calções)

8. ENQUADRAMENTO TÉCNICO

- Treinador Nacional/Coordenador Seleções Nacionais
- Treinadores dos Clubes com ginastas nas SN(s)
- Treinadores convidados

9. LISTAGEM DOS GINASTAS DA SELEÇÃO NACIONAL

(atualização de setembro 2023)

Seleção A	
Seniores	Bernardo Almeida (1996) – Lisboa Ginásio Clube
	Guilherme Campos (2000) – Sport Club do Porto
	Marcelo Marques (2001) – Ginásio Clube Português
	Filipe Almeida (2002) – Ginásio Clube Português
	José Nogueira (2002) – Sport Club do Porto
	Hugo Viegas (2004) – Ginásio Clube da Maia
	Luis Léchaud (2004) – Lisboa Ginásio Clube

Seleção B	
Juniiores	Hugo Mendes (2005) – GUIMAGYM – Clube de Ginástica de Guimarães
	Francisco Martins (2005) – Ginásio Clube Português
	Tiago Hernandez (2005) – Ginásio Clube Português
	Manuel Santos (2006) – Ginásio Clube Português
	Diogo Oliveira (2007) – Sport Club do Porto
	José Reis (2008) – Sport Club do Porto

Seleção "Jovens Promessas"	
Juvenis	Bernardo Silva (2008) – Clube de Ginástica de Almada
	Gonçalo Correia (2008) – Ginásio Clube Português
	Francisco Faustino (2008) – Clube de Ginástica de Almada
	Lucas Drago (2008) – Ginásio Clube Português
	Vasco Pelágio (2008) – Ginásio Clube Português
	Miguel Noevo (2010) – Ginásio Clube da Maia

10. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL

10.1. Campeonato Da Europa De Seniores, Rimini (Itália)

10.1.1. Notas prévias

- O regulamento da competição permite a participação de um máximo de 6 ginastas (5 integrantes numa equipa e um individual a competir no máximo em 3 aparelhos);
- No caso da equipa, em cada aparelho apenas 4 ginastas, sendo consideradas as 3 melhores notas;
- O ginasta José Nogueira, pelos resultados demonstrados no all-around no último ano, considera-se apurado para esta competição. Nesse sentido, este ginasta fará sempre parte do TOP 4 em cada aparelho.

10.1.2. Objetivos de participação

- Disputar a última vaga para os JO, caso selecionado com esse objetivo;
- Obter resultados que permitam a integração/renovação no Projeto de Esperanças Olímpicas;
- Obter resultados compatíveis com o primeiro terço e/ou com a primeira metade da classificação;

10.1.3. Critérios de seleção

- Podem ser selecionados ginastas até 6 ginastas, da Seleção Nacional;
- O principal objetivo será apresentar a melhor equipa possível, de acordo com as regras da competição e objetivos de participação definidos.

No entanto, será dada prioridade a ginastas que competem nos 6 aparelhos, desde que apresentem resultados compatíveis com um possível apuramento para os JO. Assim, qualquer ginasta que demonstre, pelo menos uma vez nas momentos de avaliação, um somatório igual ou superior a 80,000 pontos será selecionado para competir no *All-around*.

- Não se verificando a seleção de ginastas pelo resultado de all-around, a equipa é selecionada pelo ranking elaborado com base na média dos dois melhores resultados, por aparelho, de acordo com o seguinte:

- a) Ginastas devem estar no TOP 4 pelo menos em 2 aparelhos. Salvaguarda-se a possibilidade de uma participação em apenas 1 aparelho desde que haja vaga na equipa;
- b) A inclusão no ranking pressupõe a obtenção de notas de acordo com as seguintes:

SO	CA	ARG	ST	PS	BF
12,500	11,600	12,500	13,300	12,500	12,200

- c) De forma a tornar possível a construção de uma equipa, caso haja vagas em algum aparelho, as mesmas podem ser ocupadas por ginastas selecionados para outros aparelhos e que tenham demonstrado nível desportivo para participar nos mesmos.
- Caso haja mais ginastas, dentro dos elegíveis, do que vagas disponíveis, será dada prioridade a:
 - Ginasta com mais aparelhos no TOP 3;
 - Caso tenham o mesmo número de aparelhos, será concedida prioridade ao ginasta que contribui com melhor resultado da equipa;
 - O ranking de Saltos é feito com 1 salto (contabilização para a equipa), no entanto nenhum ginasta poderá participar no CE apenas neste aparelho.
 - Se os ginastas no TOP 4 forem sempre os mesmos, considera-se a participação dos 4 ginastas em todos os aparelhos;
 - Caso não seja constituída equipa, pode considerar-se a participação individual dos ginastas, nos moldes apresentados anteriormente.
 - A participação de um ginasta dentro ou fora da equipa em apenas um aparelho, só pode ser considerada se o ginasta demonstrar nesse aparelho, em pelo menos dois momentos notas iguais ou superior ao TOP 20 do último CE.

10.1.4. Momentos de observação/seleção

- Taça de Portugal – 8 de dezembro;
- Prova de controlo – 27 de janeiro;
- Prova de controlo – 2 de março;
- Torneio Internacional Gymsport – 23/24 de março

Nota: poderá ser considerado outro momento, dentro deste período, que se considere para ginastas que por motivo justificável não possam estar presentes.

10.2. Campeonato Da Europa De Juniores, Rimini (Itália)

10.2.1. Notas prévias

- O regulamento da competição permite a participação de um máximo de 5 ginastas, no entanto apenas 4 podem participar em cada aparelho, sendo consideradas as 3 melhores notas, numa perspetiva de equipa;
- A prioridade será dada ao All-around (6 aparelhos) e qualquer ginastas deve participar no mínimo em 3 aparelhos.

10.2.2. Objetivos de participação

- Obter resultados compatíveis com a primeira metade da classificação;

10.2.3. Critérios de seleção

- Podem ser selecionados até 5 ginastas, da Seleção Nacional, com resultados compatíveis com os objetivos definidos;
- A seleção dos ginastas, para o all-around, deverá ter em conta os seguintes fatores:
 - a) Os ginastas devem cumprir pelo menos uma vez a nota de integração na seleção A (all-around) e mais uma de seleção B (all-around), devendo cumprir todas as exigências do Código FIG (incluindo duplo no solo, gigante nas argolas e saída C). Caso não cumpram as exigências, aos resultados de SN A e B devem ser acrescidos 0,8 pontos.
- Não se verificando a seleção de ginastas pelo resultado de all-around, os ginastas podem ser selecionados pelo ranking elaborado com base na média dos dois melhores resultados, por aparelho. A seleção dos ginastas, por aparelho, deverá ter em conta os seguintes fatores:
 - a) Ginastas devem estar no TOP 4 em pelo menos 3 aparelhos. O ranking de saltos (1 salto) só é considerado numa perspetiva de classificação de equipa.
 - b) A média dos resultados deve ser igual ou superior ao resultado de nota de integração (pelo aparelho) na Seleção A, acrescida de 0,4 pontos, pelo menos em dois aparelhos;
 - c) O ranking para 2 saltos, desde que os ginastas apresentem resultados iguais ou superiores ao 3º quarto da classificação do CE de 2022 (média de 13,366);

- d) Caso haja mais ginastas, dentro das elegíveis, do que vagas disponíveis, será dada prioridade a:
- Ginasta com mais aparelhos no TOP 3;
 - Caso tenham o mesmo número de aparelhos, será concedida prioridade ao ginasta que contribui com maior pontuação para a equipa;

10.2.4. Momentos de observação/seleção

- Taça de Portugal – 8 de dezembro;
- Prova de controlo – 27 de janeiro;
- Prova de controlo – 2 de março;
- Torneio Internacional Gymsport – 23/24 de março

10.3. Torneios Internacionais ou Taças do Mundo

10.3.1. Objetivos de participação

- Apuramento olímpico (Taças do Mundo)
- Preparação para competições internacionais de maior relevo (Torneios);
- Proporcionar experiência internacional de alto nível aos ginastas (Torneios).

10.3.2. Critérios de seleção

- A seleção dos ginastas será feita com base nos objetivos definidos para as competições, sendo efetuada a proposta de participação pela DTN.

11. NOTAS FINAIS

- A integração na Seleção Nacional, pressupõe um compromisso plurianual e o cumprimento das orientações gerais previstas no planeamento das seleções nacionais e territoriais (nos escalões em que se aplica), onde se prevê uma monitorização dos ginastas integrados, por parte do Treinador Nacional e da DTN.
- Por indicação do TN, e devidamente justificada, poderá haver a inclusão de algum ginasta, sendo apenas possível essa integração na SN B.
- Tendo por base a opinião e as propostas do Treinador Nacional, as convocatórias para estágios e competições internacionais são apresentadas pelo DT e à direção da FGP para decisão final.
- Caso existam ginastas que não cumpram na íntegra os requisitos de seleção/participação, cabe à DTN avaliar a sua continuidade no processo de seleção e/ou a eventual participação dessa(s) ginasta(s) no CE ou CM, propondo à Direção para tomada de decisão;
- Situações excecionais como lesão e/ou falta de consistência técnica nos estágios ou momentos de avaliação, serão avaliadas pela DTN com proposta à Direção da FGP relativamente às ações a tomar;
- Situações omissas ou não previstas no presente documento são analisadas pela DTN e propostas em conformidade à Direção da FGP, que tomará a decisão final.