



Manual das Seleções Nacionais

Ginástica Aeróbica

2025 - 2028

Índice

INTRODUÇÃO	3
1. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE MAIOR RELEVÂNCIA (CONHECIDAS À DATA):	3
2. OBJETIVOS PARA O CICLO CONSTANTES DO PLANO DE DESENVOLVIMENTO 2025-2028	3
3. OBJETIVOS DE PARTICIPAÇÃO 2025	4
4. REQUISITOS DE ENTRADA NAS SELEÇÕES NACIONAIS.....	4
5. DESCRIÇÃO DO ENQUADRAMENTO DAS SELEÇÕES NACIONAIS.....	4
6. APOIOS	5
7. LISTAGENS GINASTAS SN:.....	6
8. DESCRIÇÃO DO ENQUADRAMENTO TÉCNICO DAS SELEÇÕES:.....	6
9. METODOLOGIA GERAL DOS PROCESSOS DE SELEÇÃO.....	6
10. CATEGORIAS E QUOTAS.....	7
11. CRITÉRIOS DE APURAMENTO.....	7
12. PROVAS DE APURAMENTO.....	8
13. PROCESSO DE SELEÇÃO.....	8
14. PARTICIPAÇÃO.....	9
15. INSCRIÇÕES.....	10
16. CRITÉRIOS/PRIORIDADES PARA A INSCRIÇÃO DE TREINADORES NAS PROVAS INTERNACIONAIS.....	11
17. APOIOS FGP.....	11

Introdução

O presente manual apresenta as atividades e requisitos das atividades das Seleções e Representações Nacionais de Ginástica Aeróbica.

1. Competições Internacionais de maior relevância (conhecidas à data):

Provas		2025	2026	2027	2028
CE	Campeonato da Europa	14 a 16 de novembro Ganja (AZE)	-	Campeonato da Europa	-
CEJ	Campeonato da Europa de juniores e sub 15	09 a 11 de novembro Ganja (AZE)	-	Campeonato da Europa de juniores e sub 15	-
CM	Campeonato do Mundo	-	Campeonato do Mundo	-	Campeonato do Mundo
CMJ	Campeonato do Mundo de Juniores	-	Campeonato do Mundo de Juniores	-	Campeonato do Mundo de Juniores
CMGI	Competição Mundial por Grupo de Idades	-	Competição Mundial por Grupo de Idades	-	Competição Mundial por Grupo de Idades
JM	Jogos Mundiais	07 a 17 agosto CHENGDU (CHN)	-	-	-
TM	Taças do Mundo	21 a 23 março Cantanhede (POR) 26 e 27 abril Tóquio (JPN)	-	-	-

*por atualizar conforme informação oficial for divulgada

2. Objetivos para o ciclo constantes do plano de desenvolvimento 2025-2028

Para o ciclo olímpico 2025-2028 em termos da participação internacional, a FGP definiu os seguintes objetivos:

- o Obter apuramento para os Jogos Europeus de 2027 numa especialidade (CM de 2026);

- o Obter duas presenças em sete finais no Campeonato da Europa (CE: 2025, 2027);
- o Obter três presenças em sete finais no Campeonato do Mundo de Seniores (CM: 2026, 2028);

3. Objetivos de Participação 2025

- o Alcançar três lugares de finalista entre todas as categorias em que Portugal se faça representar nas Taças do Mundo;
- o Obter, 1 medalha na Taça do Mundo de Cantanhede,
- o Alcançar, 2 lugares de finalista no Campeonato da Europa de Seniores.

4. Requisitos de entrada nas seleções nacionais

- a) Para a integração na Seleção Nacional Sénior e Representação Nacional Júnior, os ginastas têm de pertencer ao escalão Elite Sénior e Júnior respetivamente. As notas de acesso encontram-se no Manual Técnico da disciplina (podem ser revistos em 2025).
- b) No ano da mudança de escalão para sénior, os juniores elite mantêm o estatuto de Elite até à primeira prova, confirmando ou não o seu estatuto até ao final da época seguinte.
- c) Integração a Seleção Nacional Sénior ou Representação Nacional Júnior, nas categorias de Aerodance e Aerostep, os ginastas que forem convocados ou convidados para participar na CMGI, CM, CEJ (e sub 15) ou CE.
- d) Integração a Representação Nacional Juvenil, os ginastas que forem convidados para participar na CMGI ou CE sub 15.
- e) As situações não previstas ou de exceção serão analisadas caso a caso pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional) e alvo de proposta submetida à Direção da FGP.

5. Descrição do enquadramento das seleções nacionais

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 – Seleções Nacionais A e B (seniores).

Entende-se por “Seleção “A”, o conjunto dos melhores ginastas nacionais (seniores), cujos resultados e trajetos desportivos se evidenciam dos demais, considerando os resultados e as classificações obtidas, tendo por referência os ginastas que alcancem estatuto de Alto Rendimento. Não são contemplados na SN A, os ginastas que obtenham estatuto de AR em AD e AS.

A Seleção B procura dar espaço aos ginastas cujo potencial é visível e real, mas que não apresentam ainda os resultados necessários para a integração na SN A. Integram na seleção nacional B os ginastas elite sénior ou ginastas com estatuto de alto rendimento conseguido através do AD e AS.

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.

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

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

6. 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 A a FGP assume 100% dos respetivos custos.

No âmbito da SN B podem ser convidadas a participar, assumindo 100% dos respetivos custos.

- Provas de apuramento:

Os ginastas da SN A e B tem o valor da inscrição suportado pela FGP a 100%.

- Ténis:

SN A – dois pares de ténis por época

SN B – um par de ténis por época

7. Listagens ginastas SN:

Seleção Nacional A
Rui Cansado - CAGPD
Tânia Almeida - URD
Tiago Pinheiro - CAGPD
Nádia Almeida - URD

Seleção Nacional B
Tomás Amaral - CAGPD
Leonor Januário - CAGPD
Quirilo Yanenko – A4G
Diogo Soares - CUAB
Cíntia Oliveira - CGG
Beatriz Morais - ACG
João Salvado - ACG
Sara Ferreira - ACG
Diana Formiga – A4G
Marta Moura – ACG
M ^a Inês Rodrigues - ACG
João Salvado - ACG

*O quadro da seleção nacional B vai sendo atualizado conforme indicação do Treinador Nacional

8. Descrição do enquadramento técnico das seleções:

Treinador Nacional e Treinadores dos Clubes com ginastas envolvidos

9. Metodologia geral dos processos de seleção

- A participação no processo/momentos de seleção para as competições internacionais é aberta a ginastas que integram o escalão Juvenil, Júnior e Sénior da 1^a Divisão.
- Um ginasta pode tentar o apuramento em 4 categorias do programa (IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS).

- Existirão três momentos de observação integrados ou não em provas nacionais e internacionais. Estes são indicados anualmente, conforme o calendário de competições.
- A indicação dos ginastas convidados para a Competição Mundial por Grupo de Idades e Campeonato da Europa de Juniores; ginastas convocados para o Campeonato do Mundo e Campeonato da Europa será efetuada antes do limite das inscrições definitivas, tendo por base os momentos de observação e requisitos mínimos.
- A convocatória para as Taças do Mundo será proposta pela Direção Técnica Nacional, com base nas observações efetuadas pelo Treinador Nacional até essa data, e será aprovada pela Direção da FGP.
- A participação em Opens Internacionais é restrita aos ginastas/categorias pertencentes à 1ª divisão ou Elite, exceto no escalão de AD e AS.
- Quaisquer exceções serão alvo de análise e proposta pela Direção Técnica Nacional à Direção da FGP.

10. Categorias e Quotas

- As categorias e quotas são definidas pela FIG (Accreditation Rules) / European Gymnastics*

Categorias/Escalão	Juvenil	Júnior	Sénior
Individual Masculino	1	3*	3*
Individual Feminino	1	3*	3*
Par Misto	2	2	2*
Trio	2	2	2*
Grupo	1	1	1*
Aerodance	1	1	1*
Aerostep	0	1	1*

*As quotas poderão não ser preenchidas na sua totalidade.

11. Critérios de Apuramento

- Para a época 25-28 estabelecem-se os seguintes critérios* para a Representação Nacional e Seleção Nacional:

*As notas mínimas podem ser alteradas depois da primeira prova nacional, com a aplicação do novo CoP 25-28 FIG.

Juvenis	Nota Mínima Final
Individual Masculino	16.100
Individual Feminino	17,000
Par Misto	16,200

Trio	16,200
Grupo	16,200
Aerodance	15,200

Juniors	Nota Mínima Final
Individual Masculino	17,000
Individual Feminino	18,000
Par Misto	16,250
Trio	16,500
Grupo	16,500
Aerodance/Aerostep	15,500

Seniores	Nota Mínima Final
Individual Masculino	18,500
Individual Feminino	18,500
Par Misto	18,200
Trio	18,200
Grupo	18,200
Aerodance/Aerostep	16,000

12. Provas de Apuramento

- o 17 e/ou 18 de maio – 1ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 – Local: São Miguel, Ponta Delgada – Açores (em simultâneo com o CN 1ª Divisão e Elites)
- o 28 de junho – 2ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 – Local: Pavilhão Celorico Moreira, Miraflores (Oeiras-Lisboa) / parceria AGL, contudo as inscrições no apuramento devem ser feitas para a FGP (trâmites normais)
- o 19 de julho – 3ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 – Local: sede do clube A4G, Águeda

13. Processo de Seleção

- o O Ranking determina a seleção dos ginastas para cada uma das competições internacionais;
- o Para o Ranking contam as duas melhores classificações das 3 provas de observação/apuramento definidas, desde que atingidos os mínimos;
- o Se houver empate, participa a categoria com melhor:
 - 1º A nota final mais alta dos diferentes momentos de apuramento

2ª Melhor nota de dificuldade

3º Melhor nota de execução

- o São elegíveis para participação na CMGI, CM, CE Junior e sub 15 e CE os ginastas que ocupem os primeiros lugares do ranking, até ao limite de quotas, de acordo com o ponto 7.
- o Caso um/a ginasta se apure para representação nacional em 4 categorias, caberá à Direção Técnica Nacional (Diretor Técnico e Treinador Nacional), com a aprovação da Direção da FGP, definir as 3 categorias em que ele/a poderá participar, tendo em conta o seu parecer técnico e aspetos estratégicos relativos à constituição da equipa nacional para a competição internacional em causa.
- o No momento das inscrições nominativas, a decisão do POR 1, POR 2 e POR 3, nos casos em que seja necessário, será da responsabilidade da Direção Técnica Nacional (Treinador Nacional e Diretora Técnica).
- o Ginastas que, por razões excecionais e devidamente fundamentadas, não possam cumprir os requisitos do presente processo, serão alvo de análise e eventual proposta por parte da Direção Técnica Nacional, reservando-se a FGP o direito de ponderar a sua inclusão através de deliberação da Direção.
- o No que diz respeito ao decorrer do processo de apuramento, caso os ginastas inscritos tenham de ser substituídos nas categorias Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá de ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional).
- o No que diz respeito à representação do país em provas internacionais, caso os ginastas que asseguraram o processo de apuramento tenham de ser substituídos, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá de ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional).
- o Após a conclusão do processo de apuramento, qualquer alteração nas coreografias deverá ser solicitada por escrito pelo treinador responsável à Direção Técnica Nacional (TN e DTN). O pedido deve incluir a devida justificação para a substituição da rotina. A mudança só poderá ser efetuada mediante aprovação da Direção Técnica Nacional.
- o Qualquer situação extraordinária e não enquadrada no presente processo deverá ser analisada e salvaguardada pelo Treinador Nacional em conjunto com a Diretora Técnica Nacional, sob proposta à Direção da FGP.

14. Participação

- o Para o início dos processos de apuramento é obrigatório o envio do documento Excel em anexo com indicação dos ginastas e dos treinadores.
- o Este documento deverá ser enviado até à data-limite definida abaixo, juntamente com o comprovativo do pagamento da taxa de inscrição no processo de apuramento de 20,00€ por cada ginasta juvenil e júnior, não reembolsáveis.
- o Nas provas de apuramento/observação fora das provas nacionais, devem fazer a inscrição normal na competição (inscrição GYMBASE e pagamento de 15,00€), um mês antes da prova em questão.
- o Nas provas de apuramento/observação que fazem parte das provas nacionais, os ginastas que participem apenas no apuramento (parcerias de clubes), devem fazer a inscrição normal nas competições nacionais (inscrição GYMBASE e pagamento de 14,00€) devendo indicar ser "Extra Concurso".

15. Inscrições

As inscrições de ginastas para o processo de apuramento desenvolvem-se de acordo com a seguinte cronologia*:

3 de março 2025	Inscrição no Processo de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (20€/ ginasta juvenil e júnior)
18 de abril 2025	Inscrição na 1ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Gymbase + Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (15,00€/ ginasta, caso não esteja inscrito nos CN's)
30 de maio 2025	Inscrição na 2ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Gymbase + Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (15,00€/ ginasta)
20 de junho 2025	Inscrição na 3ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Gymbase + Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (15,00€/ ginasta)

Os pagamentos/responsabilidades dos clubes, inerentes à participação do escalão juvenil e júnior na CMGI, desenvolvem-se de acordo com a seguinte cronologia*:

Quando as diretrizes do CE saírem vão feito peito os ajustes necessários a este cronograma.

18 de janeiro 2025	Limite máximo para envio dos documentos para as renovações e novas Licenças FIG – IOC/TM Cantanhede (se necessário)
--------------------------	---

28 de junho 2025	Limite máximo para envio dos documentos para as renovações e novas Licenças FIG –CE/ CE juniores e sub 15 (se necessário)
Entre 10 e 17 de junho 2025	- Necessidades de Alojamento (com nomes) + Pagamento das Taxas de Inscrição no CE (fees) + Pagamento de 50% do Alojamento (valores a informar no final do processo) - Indicação das necessidades de Equipamentos e respetivos tamanhos para a Competição (para efeitos de stock e pedidos de encomenda às várias marcas com o máximo de antecedência possível), <u>para juvenis, juniores e seniores.</u>
Até 31 de julho 2025	- Formulário de Viagem + Músicas + Formulário de Música + Fotografias + Passaportes/CC + Acreditações Extra + restantes 50% do Alojamento + 100% das Refeições - Encomenda efetiva e pagamento dos Equipamentos necessários à Competição (de acordo com o preçário no ponto 14)

*Caso haja grandes alterações, colocando em causa a organização deste processo, a FGP reserva-se no direito de proceder aos ajustamentos necessários.

16. Critérios/Prioridades para a inscrição de treinadores nas provas internacionais

- a. Formação de Grau II, no mínimo, desde que assegurada a presença de um Treinador de Grau III ou IV que assuma a responsabilidade pela equipa técnica;
- b. Proposta da Direção Técnica Nacional à Direção da FGP, desde que assegurados os seguintes pressupostos:
- c. Treinadores da Estrutura Técnica Nacional;
- d. Treinadores de Clubes com mais participações (Nº de rotinas em prova);
- e. Treinadores com mais ginastas nos escalões etários mais baixos,
- f. Nas competições internacionais em que seja possível ter acesso a creditações extra (com ou sem limite máximo), os treinadores envolvidos no processo (com ginastas apurados) poderão ser integrados na delegação como Treinador ou Additional Coach (consoante o número de creditações possíveis), Team Manager ou Guest, mediante manifesto de interesse por parte dos mesmos.

17. Apoios FGP

De acordo como definido no Comunicado nº 1/2012 da FGP, que determina «QUADRO DE RESPONSABILIDADES DA FGP RELATIVO À PARTICIPAÇÃO DE GINASTAS NAS SELEÇÕES

NACIONAIS EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE ACORDO COM OS ESCALÕES ETÁRIOS EM VIGOR».

Atualizado a 5 de Maio de 2025