



Manual das Seleções Nacionais  
Ginástica Rítmica (GR)  
2025

## Índice

1. Objetivos desportivos/participação .....	3
2. Planeamento das grandes competições internacionais .....	4
3. Momentos de apuramento/observação/controlo.....	4
4. Critérios de acesso às SN .....	5
5. Ginastas integrantes da Seleção Nacional .....	5
6. Processos de seleção.....	6
7. Critérios de apuramento para o Campeonato da Europa .....	6
8. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo de Juniores.....	7
9. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo .....	8
10. Observações .....	9
11. Casos Omissos .....	9

## 1. Objetivos desportivos/participação

### 1.1. Campeonato da Europa

- Participação possível: 2-3 ginastas individuais – Equipa – 8 exercícios;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento B com duas ginastas individuais - 1ª metade da tabela na classificação geral individual;
- Alcançar resultados no 1º terço da tabela na classificação individual por aparelhos.

### 1.2. Campeonato da Europa de Juniores

- Participação possível: 5-6 ginastas Juniores – Conjunto – 2 exercícios;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento C com o conjunto júnior – três primeiros quartos da tabela na classificação geral de conjuntos.

### 1.3. Campeonato do Mundo de Juniores

- Participação possível: 2-3 ginastas Juniores – Equipa – 4 exercícios;
- Participação possível: 5-6 ginastas Juniores – Conjunto – 2 exercícios;
- Alcançar um resultado por equipas (individuais + conjunto) nos três primeiros quartos da tabela na classificação por equipas;
- Classificar uma ginasta na 1ª metade da tabela na classificação por aparelhos;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento C com o conjunto júnior – três primeiros quartos da tabela na classificação geral de conjuntos.

### 1.4. Campeonato do Mundo

- Participação possível: 1 ginasta Sénior – 4 exercícios;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento B - 1ª metade da tabela na classificação geral individual;
- Classificar uma ginasta na 1ª metade da tabela na classificação por aparelhos.

### 1.5. Taças do Mundo e Taças de Mundo - Challenge

- Participação possível: 1-2 ginastas Seniores – 4 exercícios cada uma;
- Alcançar resultados na 1ª metade da tabela na classificação por aparelhos.
- Preparação para competições internacionais de maior relevo:

### 1.6. Torneios Internacionais

- Preparação para competições internacionais de maior relevo;
- Proporcionar experiência internacional de alto nível às ginastas.

## 2. Planeamento das grandes competições internacionais

Competições Internacionais*			Data	Local
TM	RGI	Taça do Mundo	4 a 6 de abril	Sofia (BUL)
TM	RGI	Taça do Mundo - Challenge	9 a 11 de maio	Portimão (POR)
TM	RGI	Taça do Mundo	18 a 20 de julho	Milão (ITA)
CE	RGI	Campeonatos da Europa	4 a 8 de junho	Tallin (EST)
CE	RGG	Campeonatos da Europa - Júniores	4 a 8 de junho	Tallin (EST)
JMU	RGI	Jogos Mundiais Universitários	17 a 19 de julho	Essen (GER)
CMJ	RGI RGG	Campeonato do Mundo de Júniores	18 a 22 de junho	Sofia (BUL)
CM	RGI	Campeonato do Mundo	20 a 24 de agosto	Rio de Janeiro (BRA)

\*Poderão existir alterações em função de opções tomadas pela FGP.

## 3. Momentos de apuramento/observação/controlo

Momentos	Data	Local	Destinado a ginastas
Taça de Portugal	1 e 2 de fevereiro	Almada	Elites, JP**
Prova Qualificativa	15 e 16 de março	Anadia	Elites, JP**
Campeonato Nacional 2ª divisão	5 e 6 de abril	Vagos	Conjunto Júnior
Campeonato Nacional 1ª divisão	12 e 13 de abril	Anadia	Elites, JP** e Conjunto Júnior
Torneio Internacional de Portimão	2 a 4 de maio	Portimão	Elites, JP** e Conjunto Júnior
Campeonato Nacional de Infantis	24 e 25 de maio	Seixal	Ginastas apuradas para CE
Campeonato Nacional de Conjuntos	12 e 13 de julho	Viana do Castelo	SN* Seniores

\*Seleção Nacional; \*\*Jovens Promessas (2011)

### Observações:

- A participação é de carácter obrigatório;
- Obrigatoriedade de realizar o programa completo. Nas competições em que as ginastas não executem o programa completo por regulamento imposto, as ginastas devem realizar os restantes aparelhos em extraconcurso;
- A FGP não assume encargos financeiros e/ou logísticos;
- Devem ser acompanhados pelas treinadoras do clube;
- Situações excecionais como lesão e/ou falta de consistência técnica nos momentos de apuramento/observação/controlo serão avaliadas pela DTN com proposta à Direção da FGP relativamente às ações a tomar;

#### 4. Critérios de acesso às SN

Programa	Escalão		Ano Nascimento	Requisitos Mínimos* ( $\Sigma$ dos 4 exercícios)
Seleção Nacional	Seleções Territoriais	Desenvolvimento	2016 - 2012	-
		Jovens Promessas	2013	76,000 pts. + participação nos trabalhos da respetiva Seleção Territorial
			2012	80,000 pts. + participação nos trabalhos da respetiva Seleção Territorial
	Juniiores		2011-2010	88,000 pts
	Seniores		2009 ou antes	94,000 pts

Observações:

- Obrigatoriedade de atingir os requisitos mínimos em Juniores e Seniores (pontuação) em duas competições do Calendário Nacional FGP e/ou internacional FIG (Taças do Mundo, CE, CM, Grand Prix e Torneios Internacionais FIG), em cada época;
- Obrigatoriedade de atingir os requisitos mínimos numa competição do calendário nacional FGP, em Jovens Promessas, em cada época;
- Nas competições em que as ginastas juvenis apenas executem metade do programa por regulamento imposto (2 exercícios), será tido em conta 50% do valor indicado acima. No entanto, terão de cumprir os requisitos mínimos em duas competições do calendário nacional FGP;
- O acesso à Seleção Nacional processa-se imediatamente a seguir à obtenção dos requisitos mínimos exigidos;
- A permanência na Seleção Nacional é válida até ao final da época desportiva (1 de setembro a 31 de agosto) seguinte àquela em que os requisitos foram obtidos; Não aplicado na transição de Juvenis para Juniores;
- Uma ginasta no 1º ano de juniores ou ex-ginastas das equipas nacionais de conjuntos terão acesso à SN imediatamente a seguir à obtenção dos requisitos mínimos exigidos.
- Situações excepcionais como lesão e/ou falta de consistência técnica nos momentos de observação/seleção, serão avaliadas pela DTN com proposta à Direção da FGP relativamente às ações a tomar;

#### 5. Ginastas integrantes da Seleção Nacional

Quadro de ginastas da Seleção Nacional, encontre aqui: [SN e Elites](#)

## 6. Processos de seleção

Competições	Participação	Processos de Seleção
TM Sofia	1/2 Ginastas	40% Taça de Portugal + 60% Prova Qualificativa ( $\Sigma$ notas gerais)
TI Portimão	SN*	Ginastas Seniores da Seleção Nacional
TI Portimão (Juniors)	2/3 Ginastas*	Equipa Júnior selecionada para Campeonato de Mundo de Juniores
TM Portimão***	1/2 Ginastas	40% Prova Qualificativa + 60% Campeonato Nacional 1ª ( $\Sigma$ notas gerais)
TM Milão***	1/2 Ginastas	CN 1ª + TIP**
JMU	2 Ginastas	40% Prova Qualificativa + 60% Campeonato Nacional 1ª ( $\Sigma$ notas gerais)

\*poderão ir mais ginastas, mas a expensas próprias

\*\* Torneio Internacional de Portimão

\*\*\* Apenas para ginastas da Seleção Nacional

### Observações:

- O processo de seleção será conduzido com base nos critérios previamente estabelecidos. As convocatórias são propostas pela Diretora Técnica e apresentadas à Direção da FGP para aprovação final;
- Os Processos de seleção são destinados às ginastas Elites e Jovens Promessas (2011);
- Situações excecionais como lesão e/ou falta de consistência técnica nos momentos de seleção, serão avaliadas pela DTN com proposta à Direção da FGP relativamente às ações a tomar;

## 7. Critérios de apuramento para o Campeonato da Europa

### 7.1. Data e Local

4 a 8 de junho de 2025, Tallin (EST) – Unibet Arena

### 7.2. Destinatários

- Ginastas da Seleção Nacional. Caso obtenham nota mínima para passagem a **Seleção Nacional**, automaticamente entrarão no processo de apuramento. A competição onde obtiveram os mínimos, contará para o processo de apuramento.
- Equipa Nacional de Conjunto Júnior. Está automaticamente apurada.

### 7.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas nos 2 melhores momentos de apuramento nacionais + notas totais obtidas no Torneio Internacional de Portimão;
- Ficarão apuradas as 2/3 ginastas com maior somatório;
- Situações excecionais como lesão e/ou falta de consistência técnica nos momentos de apuramento serão avaliadas pela DTN com proposta à Direção da FGP relativamente às ações a tomar;

#### 7.4. Regras de Desempate

- 1) Ginasta com maior somatório das notas de execução;
- 2) Ginasta com maior somatório das notas de artístico;
- 3) Ginasta com maior somatório das notas de dificuldade.

#### 7.5. Momentos de Apuramento

Evento	Data	Local
Taça de Portugal	1 e 2 de fevereiro	Almada
Prova Qualificativa	15 e 16 de março	Anadia
Campeonato Nacional 1ª divisão	12 e 13 de abril	Anadia
Torneio Internacional de Portimão	2 a 4 de maio	Portimão

### 8. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo de Juniores

#### 8.1. Data e Local

18 a 22 de junho de 2025, Sofia (BUL) – Arena Sofia

#### 8.2. Destinatários

- Ginastas Juniores Elite e Jovens Promessas (2011). Caso obtenham nota mínima para passagem a Elite, automaticamente entrarão no processo de apuramento. A competição onde obtiveram os mínimos, contará para o processo de apuramento.
- Equipa Nacional de Conjunto Júnior. Está automaticamente apurada.

#### 8.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas nos 3 momentos de apuramento;
- Ficarão apuradas as 2 ginastas com maior somatório;

#### 8.4. Constituição da Equipa

- Cada equipa deverá apresentar 4 exercícios: 1 Arco, 1 Bola, 1 Maças e 1 Fita;
- A distribuição dos aparelhos pelas ginastas apuradas será analisada pela DTN e TN após os 3 momentos de apuramento, de forma que a equipa some o maior número de pontos.

#### 8.5. Regras de Desempate

- 4) Ginasta com maior somatório das notas de execução;
- 5) Ginasta com maior somatório das notas de artístico;
- 6) Ginasta com maior somatório das notas de dificuldade.

## 8.6. Momentos de Apuramento

Evento	Data	Local
Taça de Portugal	1 e 2 de fevereiro	Almada
Prova Qualificativa	15 e 16 de março	Anadia
Campeonato Nacional 1ª divisão	12 e 13 de abril	Anadia

## 9. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo

### 9.1. Data e Local

20 a 24 de agosto de 2025, Rio de Janeiro (BRA) – Parque Olímpico do Rio de Janeiro

### 9.2. Destinatários

- o Ginastas da Seleção Nacional. Caso obtenham nota mínima para passagem a Seleção Nacional, automaticamente entrarão no processo de apuramento. A competição onde obtiveram os mínimos, contará para o processo de apuramento.

### 9.3. Método de Apuramento

- o Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas obtidas no Campeonato da Europa (3 melhores notas na classificação All-Around), com ponderação de 70% + somatório das notas totais obtidas no Campeonato Nacional de Conjuntos, com ponderação de 30%;
- o Ficará apurada a ginasta com maior somatório;
- o Situações excepcionais como lesão e/ou falta de consistência técnica nos momentos de apuramento serão avaliadas pela DTN com proposta à Direção da FGP relativamente às ações a tomar;

### 9.4. Regras de Desempate

- 7) Ginasta com maior somatório das notas de execução;
- 8) Ginasta com maior somatório das notas de artístico;
- 9) Ginasta com maior somatório das notas de dificuldade.

### 9.5. Momentos de Apuramento

Evento	Data
Campeonato da Europa	4 a 8 de junho
Campeonato Nacional de Conjuntos	12 e 13 de julho

## 10. Observações

- Os processos de seleção serão conduzidos com base nos critérios previamente estabelecidos. As convocatórias são propostas pela Diretora Técnica e apresentadas à Direção da FGP para aprovação final;
- A participação nos momentos de apuramento é de carácter obrigatório;
- Obrigatoriedade de realizar o programa completo. Nas competições em que as ginastas não executem o programa completo por regulamento imposto, as ginastas devem realizar os restantes aparelhos em extraconcurso;

## 11. Casos Omissos

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.