



SECÇÃO 8 - Ginástica Aeróbica (AER)

1. Planeamento Anual 2024-2025

Competição	Escalões	Categorias	Programa
Taça de Portugal 1º Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
Taça de Portugal Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Código Nacional Adaptado Base 2025-2028
Campeonato Nacional 1º Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
Campeonato Nacional Divisão Base	Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Código Nacional Adaptado Base 2025-2028
Campeonato Nacional Iniciados Divisão Base Encontro Nacional de Benjamins e Infantis	Benjamins Infantis Iniciados	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Benjamins e Infantis Programa AEROKIDS Iniciados Código Nacional Adaptado Base 2025-2028
Campeonato Interterritorial	Iniciados Juvenis	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo	CoP – FIG 2025- 2028

2. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 10x10 metros, segundo o CIP FIG em vigor, bem como no Código Nacional Adaptado para a Divisão Base e ainda no programa de Benjamins e Infantis.

3. Categorias / Especialidades

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

- a) Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
- b) Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
- c) Pares (PR), constituído por dois ginastas de género opcional – Divisão Base;
- d) Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de género oposto – 1ª Divisão e Elites;
- e) Trio (TR), constituído por três ginastas de género opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
- f) Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
- g) Aerodance (AD), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base;
- h) Aerodance (AD), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites;
- i) Aerostep (AS), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base.
- j) Aerostep (AS), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites.

Para as competições nacionais, não é necessária a apresentação de justificação para a troca de um ginasta pelo ginasta suplente inscrito na categoria.

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) (ver *Manual das Seleções*).

Para efeitos de substituição nas competições nacionais da Divisão Base, o ginasta que entra deverá ser do mesmo escalão em que estão inscritos na competição (por exemplo: um trio júnior deverá manter o escalão júnior após a substituição, não sendo possível incluir apenas ginastas juvenis na sua constituição ou ginastas seniores).

4. Escalões

4.1. As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições (disponível para consulta no sítio oficial da FGP: <https://www.ginastica.org/documentacao>).

4.2 Nas categorias de Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo júnior).

5. Organização do quadro competitivo nacional

5.1 Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem manter ou subir de divisão, não podendo descer de divisão.

5.2 Na mesma época desportiva, um ginasta só poderá participar numa divisão, em todas as categorias em que se faça representar, à exceção de:

5.2.1 Categorias Aerodance e Aerostep da 1ª Divisão, que poderão ter ginastas da Divisão Base na sua constituição.

5.2.2 Categorias Aerodance e Aerostep da Divisão Base, que poderão ter ginastas da 1ª Divisão na sua constituição, desde que a maioria dos elementos pertençam à Divisão Base (o mínimo é metade mais um).

5.2.3 Ginastas que participem na 1ª Divisão apenas nas categorias de Individual (Feminino ou Masculino) poderão participar na Divisão Base nas categorias Trios e Grupos, desde que a

maioria dos elementos pertencem à Divisão Base (o mínimo é metade mais um).

- 5.3 Conforme o Código Internacional de Pontuação, não há Aerodance e Aerostep no escalão Iniciado e Aerostep no escalão Juvenil (situação aplicada apenas à 1ª Divisão).
- 5.4 Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM/PR, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.
- 5.5 Caso um/a ginasta se apure para representação internacional em 4 categorias, caberá à Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica 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 (ver *Manual das Seleções*).

6. Mínimos de ingresso às Categorias Elite Júnior e Elite Sénior

Escalões/Categoria	Individual Feminino	Individual Masculino	Par Misto	Trio	Grupo
Juniiores Elite	16,800	17,500	16,000	16,000	16,000
Seniores Elite	18,000	18,000	17,500	17,500	17,500

- 6.1 O estatuto de Elite é atribuído ao ginasta, independentemente da categoria em que obteve a nota de elite.
- 6.2 A obtenção do estatuto de Elite pressupõe o atingimento das notas mínimas indicadas no quadro acima, sendo apenas possível para ginastas que competem em 1ª Divisão ou que competem já como Elites (renovação do estatuto).
- 6.3 O acesso ao estatuto de Elite está condicionado às provas do calendário nacional e FIG ou eventos previamente autorizados pela FGP para esse efeito.
- 6.4 Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas com estatuto de Elite competirão nas categorias Júnior/Sénior Elite.
- 6.5 Os Pares Mistos, Trios e Grupos constituídos por ginastas não Elite ou por um misto de ginastas Elite/não Elite competirão em 1ª Divisão.
- 6.6 Um/a ginasta que obtenha nota para marcar Elite nas categorias Par Misto, Trio ou Grupo e compita também na categoria IF/IM, passará a integrar a competição de Elites também na categoria de Individual.

6.7 Um/a ginasta elite não poderá participar em nenhuma categoria na Divisão Base (incluindo Aerodance e Aerostep).

6.8 No ano da mudança de escalão para seniores, os juniores Elite mantêm o estatuto de Elite até à primeira prova, confirmando ou não o seu estatuto de elite. Sendo confirmado, ficará ativo na própria época e na seguinte.

7. Programas Técnicos

7.1 Código Internacional de Pontuação FIG 2025-2028 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Youth), Juniores/Juniores Elite (Juniors) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS;

7.2 Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2025- 2028 – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

8. Competições

8.1 Taça de Portugal 1ª Divisão

8.1.1 Prova elegível para acesso às Categorias Elite;

8.1.2 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente)

8.1.3 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR/ AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.1.4 Participação:

8.1.4.1 Open (competição por categoria/escalão): Ginastas filiados na FGP

8.1.4.2 Competição por equipas:

8.1.4.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, incluído um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

8.1.4.2.2 A constituição da equipa devera ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de

inscrição;

8.1.4.2.3 Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;

8.1.4.2.4 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

8.1.4.2.5 Classificação:

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. O escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

Ranking	Pontos
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
...	... pts

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação nas categorias/escalões em que existam menos de 5 rotinas em competição.

Bónus	
5 ou + comp.	2 pts
- de 5 comp.	0 pts

A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

- 8.1.4.2.6 Desempate por equipas:
- Maior número de primeiros lugares no Ranking;
- Maior número de segundos lugares no Ranking;
 - Se o empate continuar, este não é desfeito.

8.1.5 Prémios:

- 8.1.5.1 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação por equipas;
- 8.1.5.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares da competição por equipas;
- 8.1.5.3 Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões.

8.2 Taça de Portugal Base

- 8.2.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores
- 8.2.2 Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AS / AD (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);
- 8.2.3 Participação:
- 8.2.3.1 Open (competição por categoria e escalão): Ginastas filiados na FGP
- 8.2.3.2 Competição por equipas
- 8.2.3.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;
- 8.2.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
- 8.2.3.2.3 Cada clube pode participar com mais do que 1

equipa;

8.2.3.2.4 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

8.2.3.2.5 Classificação:

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

Ranking	Pontos
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
...	... pts

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação nas categorias/escalões em que existam mais de 5 rotinas em competição.

Bónus	
5 ou + comp.	2 pts
- de 5 comp.	0 pts

A equipa vencedora será a que totalizar um maior número de pontos.

8.2.3.2.6 Desempate por equipas:

- Maior número de primeiros lugares no ranking;
- Maior número de segundos lugares no ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

8.2.3.3 Programa Técnico:

- Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2025-28

8.2.4 Prémios:

8.2.4.1 Taça para as 3 primeiras equipas da classificação geral;

8.2.4.2 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.

8.2.4.3 Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias e escalões

8.3 Encontro Nacional de Benjamins e Infantis - AeroKIDS

8.3.1 Categorias (3): IF/IM/PR/TR/GR (Cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);

8.3.2 Participação:

8.3.2.1 Competição I:

- Ginastas filiados na FGP;
- Entrada direta pela idade;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o estabelecido no programa técnico AEROKIDS;
- Competição por Equipas – Classificação Coletiva por Clube:
A classificação coletiva é realizada exclusivamente por clubes, considerando ambos os escalões em conjunto (benjamins e infantis). Para a pontuação da equipa, somam-se os 8 melhores resultados obtidos pelos ginastas do clube, independentemente da categoria. Cada clube pode participar na classificação coletiva mesmo que tenha menos ou mais de 8 ginastas — nesse caso, a pontuação será a soma dos resultados disponíveis.

8.3.3 Prémios:

8.3.3.1 Taça para as 3 melhores equipas;

8.3.3.2 Medalhas de participação a todos os ginastas participantes.

8.4 Campeonato Nacional 1ª Divisão e Elites

Ginástica Aeróbica (AER)

- 8.4.1 Prova elegível para acesso às Categorias Elite;
- 8.4.2 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite;
- 8.4.3 Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);
- 8.4.4 Participação:
- 8.4.4.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);
 - 8.4.4.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente):
 - 8.4.4.2.1 Constituição da equipa: 3 rotinas, garantindo que cada rotina é de uma categoria diferente
 - 8.4.4.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;
 - 8.4.4.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
 - 8.4.4.2.4 Classificação: Soma das quatro notas.
 - 8.4.4.2.5 Critérios de Desempate:
 - Soma das 4 notas de Execução
 - Soma das 4 notas de Artística
 - Se o desempate se mantiver, este não será desfeito
- 8.4.5 Programa Técnico: CIP FIG 2025/28
- 8.4.6 Prémios:

- 8.4.6.1 Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias (são atribuídos os títulos de campeões nacionais).
- 8.4.6.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão, desde que existam três equipas, caso não sejam preenchidas as 3 equipas o vencedor será anunciado publicamente;
- 8.4.6.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão.

8.5 Campeonato Nacional Base

- 8.5.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;
- 8.5.2 Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR/AD/AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.4 deste documento);
- 8.5.3 Participação:
 - 8.5.3.1 Competição I: Ginastas filiados na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais (os ginastas apenas podem ser inscritos na competição I, nas categorias e divisão que realizaram nos Campeonatos Territoriais);
 - 8.5.3.2 Competição II – Por equipas (por escalão): Equipas compostas por ginastas que participem na competição I:
 - 8.5.3.2.1 Constituição das equipas: 4 rotinas, garantindo que cada rotina é de uma categoria diferente;
 - 8.5.3.2.2 A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição no Campeonato Nacional, na respetiva ficha de inscrição;
 - 8.5.3.2.3 Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
 - 8.5.3.2.4 Classificação: Soma das quatro notas.
 - 8.5.3.2.5 Critérios de Desempate
 - Soma das 4 notas de Execução
 - Soma das 4 notas de Artística

- Se o desempate se mantiver, este não será desfeito

8.5.3.2.6 Programa Técnico: Código Nacional Adaptado Base 2025/2028

8.5.3.2.7 Prémios:

8.5.3.2.7.1 Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;

8.5.3.2.7.2 Taça para as 3 melhores equipas (competição II), por escalão, desde que existam três equipas, caso não sejam preenchidas as 3 equipas o vencedor será anunciado publicamente;

8.5.3.2.7.3 Medalhas para os ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares, por escalão;

8.6 Competição Interterritorial

8.6.1 Escalões Etários: Iniciados e Juvenis:

8.6.2 Categorias (5): IF, IM, PR, PM, TR e GR;

8.6.3 Participação:

- Ginastas filiados na FGP;

- Entrada feita pelas idades, exceto os ginastas do ano de 2014 (último ano de iniciados) poderão competir nesta prova como juvenis.

- Inscrição feita através da respetiva AT com enquadramento técnico do treinador territorial;

- Poderão participar ginastas da Divisão Base e 1º Divisão;

- Em ambos escalões a classificação é feita por Associação Territorial. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada escalão, não havendo mínimo. ou seja, AT's com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva.

8.6.4 Programa Técnico: CoP FIG 2025/28

8.6.5 Prémios:

8.6.5.1 Taça para as 3 melhores equipas, por escalão e por Divisão.

Como nota final, o presente documento entrará em vigor na presente época desportiva e todos

os casos omissos ou em aparente contradição com outros regulamentos serão analisados e decididos pela Direção da FGP.

Anexos:

- Anexo 1 – Código Internacional de Pontuação FIG 2025-28;
- Anexo 2 – Código Nacional Adaptado Base 2025-28
- Anexo 3 – Programa técnico AEROKIDS 2025
- Anexo 4 – Ficha de Inscrição de Agentes em Prova 2025

Nota: Todos os anexos estão disponíveis para consulta no site da FGP

Atualizado a 8 de Maio de 2025