



Manual das Seleções Nacionais
Ginástica Artística Feminina
(atualização novembro 2025)

Índice

1. OBJETIVOS PARA O CICLO 2025-2028.....	3
2. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS.....	3
3. AS SELEÇÕES	4
4. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO SELEÇÕES DE "JOVENS PROMESSAS"	6
5. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO NA SN B.....	6
6. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO NA SN A	6
7. APOIOS.....	7
8. ENQUADRAMENTO TÉCNICO	8
9. LISTAGEM DAS GINASTAS DA SELEÇÃO NACIONAL	9
10. ORIENTAÇÕES TÉCNICAS	10
11. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL	11
12. TREINADORES.....	15
13. NOTAS FINAIS	15

1. OBJETIVOS PARA O CICLO 2025-2028

- Qualificar uma ginasta para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028;
- Alcançar resultados no 1º terço e/ou na 1ª metade da tabela em Campeonatos da Europa e do Mundo;
- Alcançar resultados na 1ª metade da tabela em Campeonatos da Europa e do Mundo de Júniores.

2. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

Competições Internacionais*		2026	2027	2028
TM	Taças do Mundo (apuramentos e Challenge)	Datas variadas		
CE	Campeonato da Europa	13 a 16 agosto Zagreb (CRO)**	27 de abril a 2 de maio Yerevan (ARM)	Por definir**
CM	Campeonato do Mundo	17 a 25 de outubro Roterdão (NED)	28 de setembro a 6 de outubro Chengdu (CHN)	
JMed	Jogos Mediterrâneos	Por definir		
JUniv	Jogos Mundiais Universitários		1 a 12 de agosto Chungcheong (KOR)	
FOJE***	Festival Olímpico da Juventude		Lignano Sabbiadoro (ITA)	
JO	Jogos Olímpicos			Por definir Los Angeles (USA)

* 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. AS SELEÇÕES

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 iniciadas e juvenis) e as Seleções Nacionais A e B (juniores e seniores).

Entende-se por Seleção “A”, o conjunto das melhores ginastas nacionais (juniores e seniores), cujos resultados e trajetos desportivos se evidenciam das 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, mas que não apresentam ainda os resultados necessários para a integração na SN A.

Permite ainda salvaguardar os casos de ginastas da SN A que, por alguma razão, não consigam durante uma época desportiva manter os resultados exigidos para a manutenção na Seleção A, mas que, assim, se mantêm sob uma observação mais regular durante mais algum tempo.

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 estas jovens ginastas e as da Seleção Nacional, promovendo-se assim uma continuidade no trabalho a desenvolver tanto nas ginastas como nos treinadores.

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

A integração nas SN pode ocorrer após cada competição, organizada pela FIG e/ou FGP ou após competições internacionais sem identificação da FIG, mas que podem ser ratificadas pela FGP desde que sejam garantidos os regulamentos iguais aos da FGP e um mínimo de 3 juizes em cada aparelho.

As ginastas que integrem as “Jovens Promessas”, aquando da transição para juniores integram a SN A ou B (em função dos resultados obtidos), durante o primeiro ano, devendo confirmar a sua manutenção durante o mesmo. A mesma situação se sucede na transição de júnior para sénior. Ver exceção para ginastas juvenis que integram por convite.

Sempre que necessário, a listagem de ginastas é atualizada e comunicado quem são as 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.

Em situação de lesão grave, devidamente comunicada e 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"

O resultado de integração composto por ND e NF tem de ser registado na mesma competição.

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA	OBSERVAÇÕES
Iniciadas*	11 anos	Concurso Geral Individual	ND – 13,50 NF – 44,00	Código adaptado 1ª divisão
Juvenis**	12-13 anos		ND – 13,50 NF – 44,00 ND – 14,50 NF – 45,50	

*Caso se verifique que não existe pelo menos 1 ginasta a cumprir os critérios, pode ser convidada a integrar uma ginasta que cumpra um dos critérios (ND ou NF) por indicação da DTN.

** Na transição de juvenis para juniores, as ginastas integram a SN A se alcançarem no mínimo os 45,500 (NF) e 14,50 (ND). Caso alcancem 44,000 (NF) e 13,50 (ND) integram a SN B.

Caso se verifique que não existem pelo menos 2 ginastas a cumprir os critérios, podem ser convidadas a integrar até às 2 ginastas, de 12 anos, desde que cumpram um dos critérios (ND ou NF), por indicação da DTN.

5. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO NA SN B

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA (FIG)	OBSERVAÇÕES
Juniores	14-15 anos	Concurso Geral Individual	Nota D – 13,000 Nota F – 41,500	Código FIG
Seniores	≥16 anos		Nota D – 14,50 Nota F – 43,500	

6. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO NA SN A

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA (FIG)	OBSERVAÇÕES
Juniores	14-15 anos	Concurso Geral Individual	Nota D – 14,000 Nota F – 42,500	Código FIG
Seniores	≥16 anos			Nota D –15,50 Nota F – 45,000
		Saltos (média)	12,400	As pontuações mínimas por aparelhos preveem a obtenção das mesmas em dois aparelhos, na mesma competição. Apenas um aparelho deve somar-se mais 0,4
		P. Assimétricas	11,200	
		Trave	11,500	
		Solo	11,700	

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 as ginastas da SN B e iniciadas (Jovens Promessas) podem ser convidadas a participar, assumindo 50% dos respetivos custos.

Poderão ainda ser convidadas, 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 das 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:

As 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 ou renovar o estatuto atual. Nestes casos, as ginastas suportam 100% das suas despesas.

Competições Internacionais:

A participação de ginastas da Seleção B ou de Jovens Promessas, em torneios/competições internacionais apenas é possível por proposta da 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
SN Júnior	1
Seleção Nacional B	
SN Sénior	1

*nos casos de ginastas integradas no Projeto Olímpico este apoio será definido pelas necessidades da ginasta e em função do planeamento da mesma.

Para além das quantidades definidas deverá ainda ser atribuído um par de estafas às ginastas selecionadas para Campeonato da Europa ou Campeonato do Mundo.

Equipamento oficial FGP:

Seleção A – Kit completo de equipamentos FGP

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

8. ENQUADRAMENTO TÉCNICO

- Treinador Nacional
- Treinadores dos Clubes com ginastas nas SN.
- Treinadores convidados

9. LISTAGEM DAS GINASTAS DA SELEÇÃO NACIONAL

Seleção A	
Seniores	Mariana Marianito (2000) – Lisboa Ginásio Clube
	Mafalda Costa (2005) – Sport Club do Porto
	Mariana Parente (2006) – Ginásio Clube Português
	Joana de Freitas (2006) – Guimagym-Clube de Ginástica de Guimarães
	Maria Menezes (2007) – Ginásio Clube Português
	Gabriela Alves (2007) – Sport Club do Porto
	Joana Reis (2009) – Sport Club do Porto
Juniões	Núria Emídio (2010) – Ginásio Clube Português
	Ema Oliveira (2011) – Sport Club do Porto

Seleção B	
Seniores	Maria Calisto (2007) – Ginásio Clube Português
	Raquel Oliveira (2009) – Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro
	Iara Ferreira (2009) – Ginásio Clube Português

Jovens Promessas	
Juvenis	Carolina Cunha (2012) – Ginásio Clube da Maia
	Vitória Vilas Boas (2013) – Sport Club do Porto

10. ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

De forma a orientar o trabalho dos treinadores e ginastas com ambição na integração na Seleção de Jovens Promessas, e posteriormente na Seleção Nacional apresenta-se um conjunto de elementos que a Comissão Técnica entende como importantes para o desenvolvimento das ginastas.

GAF - Elementos técnicos a realizar com vista às Seleções			
Infantis			
Saltos	Par. Assimétricas	Trave	Solo
1. Queda facial 1,00m ou Empr. Frente c/tramp 2. Rondada flic 0,80cm	1. Gigantes nas fitas ou Balanços a 60° 2. 1 volta livre pino nas fitas 3. Saída mortal atrás engr. ou 4. Saída para queda dorsal em altura 5. Subida de bicos com balanço à horiz.	1. Aranha à frente 2. Aranha atrás 3. Rondada 4. Saída Mortal frente ou rond. Mortal atrás 5. Enjambé 180° 5. 1/2Pivot ou Pivot	1. Salto de mãos + flic à frente 2. Mortal à frente 3. Rond 2 flics atrás 4. Mortal empr. de Mini-trampolim 5. Enjambé receção 1 perna e/ou Troca
Iniciadas			
Saltos	Par. Assimétricas	Trave	Solo
1. Tsukahara (enr. ou enc.) ou 2. Yurtchenko (enr. ou enc.) ou 3. Queda Mortal 4. ND referência 3,20 - 3,40	1. Todas as exigências Código Adap. 2. Saída mínimo mortal empranchado 3. Possível subst. 1 exig. por 0,3 bónus CA 4. ND referência - 2,80 - 3,20	1. Todas as exigências Código Adap. 2. Possível subst. 1 exig. por 2 elem. mín. C (Gímnico ou Acrobáticos) 3. ND referência - 3,00 - 3,50	1. Todas as exigências Código Adap. 2. Empr. atrás com mín 1 pirueta 3. ND referência - 3,00 - 3,50
Juvenis			
Saltos	Par. Assimétricas	Trave	Solo
1. Tsukahara (enr. ou enc.) ou 2. Yurtchenko (enr. ou enc.) ou 3. Queda Mortal 4. ND referência 3,20 - 3,40	1. Todas as exigências Código Adap. 2. Saída mínimo mortal empranchado 3. Possível subst. 1 exig. por 0,5 bónus CA 4. ND referência - 3,00 - 3,50	1. Todas as exigências Código Adap. 2. Possível subst. 1 exig. por 2 elem. mín. C (Gímnico ou Acrobáticos) 3. ND referência - 3,50 - 4,00	1. Todas as exigências Código Adap. 2. Empr. atrás com mín 1 pirueta 3. ND referência - 3,50 - 4,00

11. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL

11.1. Campeonato da Europa (Seniores)

11.1.1. Nota prévia

- O regulamento da competição permite a participação de um máximo de 5 ginastas, no entanto apenas 4 podem participar em cada aparelho;

11.1.2. Objetivos de participação

- Obter resultados que permitam a integração no Projeto Olímpico Los Angeles 2028;
- Obter resultados compatíveis com o primeiro terço e/ou com a primeira metade da classificação;

11.1.3. Critérios de seleção

- A ginasta Mafalda Costa, por estar integrada no Projeto Olímpico, está automaticamente selecionada para o CE, para participar no All-around, devendo, no entanto, participar no último momento de observação/avaliação;
- Qualquer ginasta que demonstre, num dos dois últimos momentos de avaliação, uma pontuação igual ou superior a 48,000 pontos será selecionada para competir no All-around, tendo prioridade sobre ginastas "especialistas".
- Se houver 4 ginastas com esta nota final a delegação considera-se "fechada". Caso haja mais, são escolhidas as que apresentam melhor média considerando o melhor dos dois últimos momentos e o outro melhor resultado.
- Não se verificando a seleção de ginastas pelo resultado de all-around, a seleção é feita pelo ranking elaborado com base na média dos dois melhores resultados, consideráveis, por aparelho, de cada ginasta;
- Ginastas devem estar no TOP 4 em pelo menos 2 aparelhos. Para ser considerada para competir em 1 aparelho a sua nota (médias das duas melhores prestações) deve ser superior a 0,50 pontos em relação às notas apresentadas abaixo.

- A inclusão no ranking pressupõe a obtenção de notas finais (mínimas) de acordo com as seguintes:

ST	PA	TR	SO
12,900*	11,600	11,900	11,900

*media de 2 saltos

- 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 à ginasta com melhor nota considerando o produto entre a nota de dificuldade e nota final;

11.1.4. Momentos de observação/seleção

- Torneio Gymsport – 25/26 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 23/24 de maio
- Prova de controlo 4 de julho (poderá ser internacional)
- Prova de controlo 18 de julho (poderá ser internacional)

Notas:

- 1- Para o ranking deve sempre ser considerado um dos dois últimos momentos;
- 2- Para o ranking tem de ser pelo menos uma competição oficial ou prova de controlo (internacional)
- 3- Poderá ser considerado outro momento, que se considere para ginastas que por motivo justificável não possam estar presentes.

11.2. Campeonato da Europa de Júniores

11.2.1. Notas prévias

- A participação nesta competição será feita com um máximo de 4 ginastas, devendo todas competir nos 4 aparelhos;

11.2.2. Objetivos de participação

- Obter resultados compatíveis com a primeira metade da classificação;

11.2.3. Critérios de seleção

- A participação será feita com ginastas que competem no *All-around*, devendo as ginastas participar nos momentos de observação/avaliação nos 4 aparelhos;
- A seleção da ginasta para participação no all-around deverá ter em conta os seguintes fatores:
 - a) A obtenção, de uma pontuação igual ou superior a 42,500 pontos;
 - b) A obtenção, num dos dois últimos momentos de avaliação, de uma pontuação igual ou superior a 43,500 pontos;
 - c) Em caso de mais ginastas selecionáveis, para além das vagas disponíveis, será considerada a média dos 2 melhores resultados (nota final) nos momentos elegíveis;

11.2.4. Momentos de observação/seleção

- Torneio Gymsport – 25/26 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 23/24 de maio
- Prova de controlo 4 de julho (poderá ser internacional)
- Prova de controlo 18 de julho (poderá ser internacional)

Notas:

- 1- Para o ranking deve sempre ser considerado um dos dois últimos momentos;
- 2- Para o ranking tem de ser pelo menos uma competição oficial ou prova de controlo (internacional)
- 3- Poderá ser considerado outro momento, que se considere para ginastas que por motivo justificável não possam estar presentes.

11.3. Taças do Mundo

11.3.1. Objetivos de participação

- Apurar ginastas para o Campeonato do Mundo

11.3.2. Critérios de *seleção*

- A seleção das ginastas será feita com base nos objetivos definidos para as competições, sendo efetuada a proposta de participação pela DTN.
- As ginastas deverão demonstrar capacidade para atingir as seguintes notas de referência:

ST	PA	TR	SO
12,900*	12,200	12,300	12,400

*media de 2 saltos

11.4. Torneios Internacionais – Juniores e Seniores

11.4.1. Objetivos de participação

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

11.4.2. Critérios de *seleção*

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

12. TREINADORES

- O número de treinadores será definido pela direção técnica e direção da FGP;
- São convidados os treinadores de acordo com os seguintes critérios:
 1. Treinador Nacional;
 2. Treinador da melhor ginasta selecionada e/ou em Projeto Olímpico;
 3. Treinador do clube com mais ginastas selecionadas;
 4. Treinador da 2ª melhor ginasta selecionada;

13. 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 das ginastas integradas, por parte dos treinadores dos clubes, com conhecimento à DTN.
- Por indicação do TN poderá haver inclusão de alguma ginasta, devendo sempre a mesma ser justificada;
- As convocatórias para estágios e competições internacionais são propostas pela DTN e apresentadas 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.