



Manual das Seleções Nacionais
Ginástica Rítmica (GR)
2026

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	7
9. Critérios de apuramento para o Campeonato da Europa – Juniores	8
10. Observações	9
11. Casos Omissos	9

1. Objetivos desportivos/participação

1.1. Campeonato da Europa - Individuais

- Participação possível: 2 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;
- Participação possível: 5-6 ginastas - Conjunto – 2 exercícios;
- Alcançar um resultado nos três primeiros quartos da tabela na classificação por equipas.

1.2. Campeonato da Europa de Juniores

- Participação possível: 2 ginastas Juniores – Equipa – 4 exercícios;
- Alcançar um resultado nos dois primeiros terços da tabela na classificação por equipas;
- Classificar uma ginasta na 1ª metade da tabela na classificação por aparelhos;

1.3. Campeonato do Mundo

- Participação possível: 1 ginasta Sénior – 4 exercícios;
- Alcançar resultado de Alto Rendimento B - 1ª metade da tabela na classificação geral individual;
- Alcançar resultados na 1ª metade da tabela na classificação individual por aparelhos.
- Participação possível: 5-6 ginastas - Conjunto – 2 exercícios;
- Alcançar um resultado até ao 24º lugar na classificação geral em conjuntos.

1.4. 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.
- Participação possível: 5-6 ginastas Seniores – Conjunto – 2 exercícios;
- Preparação para competições internacionais de maior relevo.

1.5. 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	28 a 30 de março	Sofia (BUL)
TM	RGI RGG	Taça do Mundo - Challenge	15 a 17 de maio	Portimão (POR)
TM	RGI RGG	Taça do Mundo	10 a 12 de julho	Milão (ITA)
CE	RGI RGG	Campeonatos da Europa	27 a 31 de maio	Varna (BUL)
CE	RGG	Campeonatos da Europa - Júniores	27 a 31 de maio	Varna (BUL)
CM	RGI RGG	Campeonato do Mundo	12 a 16 de agosto	Frankfurt (GER)

*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	24 e 25 de janeiro	<i>a definir</i>	Elites** e JP*
Prova de Preparação de Elites	14 e 15 de março	<i>a definir</i>	Elites**, JP* e Conjunto Sénior
Campeonato Nacional 1ª divisão	18 e 19 de abril	<i>a definir</i>	Elites**, JP* e Conjunto Sénior

*Jovens Promessas (2012)

**com nacionalidade portuguesa

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;
- Devem ser acompanhados pelas treinadoras do clube;
- Situações excepcionais 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* (Σ dos 4 exercícios)
Seleção Nacional	Seleções Territoriais	Desenvolvimento	2017 - 2013	-
		Jovens Promessas	2014	76,000 pts.
	2013		80,000 pts.	
	Juniore		2012-2011	88,000 pts
	Seniores		2010 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:

6. Processos de seleção

Competições	Participação	Processos de Seleção
TM Sofia***	1/2 Ginastas	Σ das duas melhores notas da Taça de Portugal + Σ das quatro notas da Prova de Preparação de Elites
TI Portimão*	SN e Elite*	Ginastas da Seleção Nacional e ginastas Elite*
TI Portimão (Juniors)**	2/3 Ginastas**	Equipa selecionada para Campeonato da Europa - Juniores
TM Portimão***	1/2 Ginastas	Ginastas apuradas para Campeonato da Europa
TM Milão***	1/2 Ginastas	Ginasta apurada para o Campeonato do Mundo + 3ª melhor ginasta no Processo de apuramento para o CE

*ginastas elite com nacionalidade portuguesa estão convidadas a participar a expensas próprias

**ginastas elite com nacionalidade portuguesa que não integrem a equipa selecionada para o CE – Juniores estão convidadas a participar a expensas próprias

***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;
- Caso obtenham a nota mínima para a passagem a Seleção Nacional, automaticamente entrarão nos processos de seleção. Caso essa nota seja alcançada em alguma das competições de apuramento definidas, essa competição será igualmente considerada para o respetivo processo de seleção.
- 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

27 a 31 de maio de 2026, Varna (BUL) – Palace of Culture and Sports

7.2. Destinatários

- Ginastas da Seleção Nacional. Caso obtenham nota mínima para passagem a Seleção Nacional, automaticamente entrarão no processo de apuramento.

7.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas na Prova de Preparação de Elites, com ponderação de 40% + somatório das notas obtidas no Campeonato Nacional de 1ª Divisão, com ponderação de 60%;
- Ficarão apuradas as 2 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
Prova de Preparação de Elites	14 e 15 de março	<i>a definir</i>
Campeonato Nacional 1ª divisão	18 e 19 de abril	<i>a definir</i>

8. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo

8.1. Data e Local

12 a 16 de agosto de 2026, Frankfurt (GER) – Festhalle Frankfurt

8.2. Destinatários

- Ginastas da Seleção Nacional. Caso obtenham nota mínima para passagem a Seleção Nacional, automaticamente entrarão no processo de apuramento.

8.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das quatro notas obtidas no Campeonato da Europa;
- Ficará apurada a ginasta com maior somatório;
- 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;

8.4. 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.

8.5. Momentos de Apuramento

Evento	Data	Local
Campeonato da Europa	27 a 31 de maio	Varna

9. Critérios de apuramento para o Campeonato da Europa – Juniores

9.1. Data e local

27 a 31 de maio de 2026, Varna (BUL) – Palace of Culture and Sports

9.2. Destinatários

- o Ginastas da Seleção Nacional, Juniores Elite e Jovens Promessas (2012). Caso obtenham nota mínima para passagem a Elite, automaticamente entrarão no processo de apuramento.

9.3. Método de Apuramento

- o Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas na Prova de Preparação de Elites, com ponderação de 40% + somatório das notas obtidas no Campeonato Nacional de 1ª Divisão, com ponderação de 60%;
- o Ficarão apuradas as ginastas 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. Constituição da Equipa

- o A equipa deverá apresentar 4 exercícios: 1 Arco, 1 Bola, 1 Maças e 1 Fita;
- o A distribuição dos aparelhos pelas ginastas apuradas será analisada pela DTN e TN após os 2 momentos de apuramento, de forma que a equipa some o maior número de pontos.

9.5. 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.

9.6. Momentos de Apuramento

Evento	Data	Local
Prova de Preparação de Elites	14 e 15 de março	<i>a definir</i>
Campeonato Nacional 1ª divisão	18 e 19 de abril	<i>a definir</i>

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.