



### SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina

## 1. Planeamento Anual 2025-2026

Competição	Escalões e Categorias	Obs.
Taça de Portugal	Jovem (Iniciados e Juvenis) Absoluta (Juniore e Seniores)	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitários)	Código 1ª divisão Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniores Elites	Código 1ª divisão Código FIG (Elites)
Campeonato Nacional Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Código Base
Memorial Guilherme Gonçalves	Benjamins Infantis	Programa técnico de Base (obrigatórios)

## 2. Especialidades

Solo	Cavalo com Arções	Argolas	Saltos	Paralelas	Barra Fixa
De acordo com as Normas FIG em vigor. Consultar em: <a href="https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf">https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Apparatus%20Norms.pdf</a>					

- 2.1. Nenhuma equipa ou ginasta poderá utilizar aparelhos que não sejam fornecidos pela entidade organizadora;
- 2.2. A coleção de aparelhos destinada às competições oficiais será facultada, para treino dos ginastas, na véspera da competição, sempre que possível;
- 2.3. A coleção oficial composta por pelo menos um exemplar de cada aparelho é inalterável, exceto em caso de mau funcionamento, devendo todos os aparelhos estar nas condições estabelecidas pelos regulamentos da FIG e da FGP;
- 2.4. Verificada a montagem dos aparelhos pela Direção da competição, esta não será passível de modificação aceitando-se como boa para toda a competição.
- 2.5. Qualquer reclamação sobre as condições técnicas dos aparelhos, só pode ser considerada até 30 minutos antes do início da competição;

### Exceções:

- a) Nas competições da Base as medidas dos aparelhos variam em função dos graus dos obrigatórios. As referidas medidas ou referências fazem parte do documento emanado pela FGP que contém os referidos exercícios;
- b) Para os escalões de Iniciados e Juvenis, considerando as características morfológicas dos ginastas destas idades adotam-se algumas alterações às regras FIG, para que os aparelhos possam ser utilizados de uma forma pedagógica, mais segura e didaticamente mais correta.

Escalões	Especificações		
	Cogumelo (1ª divisão)	Altura da Mesa de Saltos	Equipamentos (1ª divisão)
Iniciados	Diâmetro 60cm	1,10 m*	Para a execução de saltos com mortal no 2º voo é possível a utilização de um trampolim elástico**
Juvenis		1,25 m*	

\* No caso dos saltos com rotações transversais superiores a 360°, poderá ser utilizada a altura definida para o escalão seguinte.

\*\* equipamento semelhante a um trampolim de saltos tradicional, mas com superfície de lona e elástica.

- c) No escalão de Juvenis, os ginastas poderão utilizar um trampolim ou colchão (20cm) na entrada para o Cavalo sem Arçãos;

**d) Colchões de segurança (1ª divisão):**

- i. Solo – 200x200x10cm no máximo duas séries, mínimo de dificuldade D. Para iniciados ou juvenis também para elementos com 720° ou mais de rotações no eixo longitudinal. O colchão não pode ser retirado;
- ii. Saltos – 400x200x10cm para saltos com mortais;
- iii. Paralelas Simétricas e Barra-fixa – 400 ou 200x200x10cm na saídas de duplos mortais;
- iv. Barra-fixa – para apoio nos despegues

No Campeonato Nacional para iniciados e juvenis todos os pontos atrás são permitidos. Para juniores e seniores apenas é permitido o ponto iv, sendo possível também a utilização de um colchão na última série de solo, para elementos com mínimo D de dificuldade.

- e) Nos escalões de Benjamins e Infantis poderão ser utilizados colchões suplementares para além dos já previstos nos escalões de Iniciados e Juvenis, sempre que do ponto de vista pedagógico se justifique.

### 3. Categorias | Escalões Etários

	Escalão/ Categoria	Acesso
Base	Benjamins Infantis	Pela idade (em atualização)
	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Pela idade Programa Base
1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Pela idade Código adaptado 1ª divisão
	Juniore Elite Seniores Elite	Ginastas que cumpram critérios para Elites Código FIG

- 3.1. Os ginastas são livres de transitar entre a Base e a 1ª Divisão, não existindo qualquer proficiência obrigatória. Apesar deste facto, continuam a ser apresentados graus mínimos como referência para a transição, de forma a ajudar os treinadores a perceber o nível dos seus ginastas.
- 3.2. Numa mesma época, um ginasta que a inicie na Base pode transitar para 1ª Divisão, mas o contrário não é possível;  
Após a participação no Campeonato Distrital/Territorial, já não pode haver alteração;
- 3.3. Os ginastas podem participar, num mesmo ano, na 1ª Divisão, numa, ou mais, especialidades e manter-se, simultaneamente, nos outros aparelhos, a participação na Base. Caso participem por aparelhos nas diferentes divisões (1ª e Base) os ginastas apenas podem competir para a classificação desses aparelhos, contribuindo também, caso exista, para a classificação da equipa com os mesmos aparelhos. Para o efeito devem participar nos Campeonatos territoriais respetivos.

## 4. Divisões

### 4.1. 1ª Divisão

4.1.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação da FIG;

4.1.2. O programa de competições abrange as 6 especialidades da GAM: Solo, Cavalo com Arções, Argolas, Saltos, Paralelas e Barra Fixa;

4.1.3. Os exercícios são facultativos;

4.1.4. Em todas as competições os ginastas são livres de escolher o número de aparelhos em que participam;

4.1.5. De modo a poder corresponder às exigências técnico/pedagógicas e abranger um maior número de ginastas, as competições de iniciados e juvenis são regidas pelo Código 1ª divisão 2025-2028, elaborado pela FGP. Restantes escalões/categorias será regida pelo código FIG.

4.1.6. Para a Classificação Geral individual (CGI) os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 aparelhos, sendo contabilizada a soma de todos os aparelhos, para o resultado;

4.1.7. Em competições conjuntas, como a Taça de Portugal, cada ginasta é avaliado de acordo com o seu escalão/categoria;

4.1.8. Nas competições onde existe classificação por aparelho, a classificação final em Saltos, para os ginastas da 1ª divisão é obtida com a realização de um salto.

Para os ginastas Elite a classificação de saltos é obtida pela média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG.

4.1.9. Quadro resumo dos programas e códigos de ajuizamento por escalão de competição:

	Escalão	Programa das competições	Ajuizamento
1ª Divisão	Iniciados	Todas as especialidades	Código 1ª divisão
	Juvenis		
	Juniores		
	Seniores	Exercícios facultativos	Código FIG
	Juniores Elite		
	Seniores Elite		

## 4.2. Base

4.2.1. Nesta divisão as competições são regidas pela regulamentação prevista no programa técnico da Base, não sendo dispensada a leitura do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina;

4.2.2. Em todas as competições os ginastas são livres de escolher o número de aparelhos em que participam;

4.2.3. Os ginastas são livres de escolher, em cada especialidade, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico. Deste modo, dá-se resposta a ginastas de diferentes níveis e a clubes com menos recursos/espço e que eventualmente ainda não possuam todos os aparelhos da GAM;

4.2.4. Para a Classificação Geral individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades da competição;

4.2.5. A competição em Saltos é feita com a execução de apenas um salto;

4.2.6. Para mais informações sobre o código da Base deve ser consultado o respetivo documento, que consta na página oficial da FGP ou os vídeos no canal de Youtube da FGP.

[https://www.youtube.com/watch?v=LO\\_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloN0vgljYdhkC43w38pLM\\_0ZH](https://www.youtube.com/watch?v=LO_iLPGr1KU&list=PLx2L5OzoloN0vgljYdhkC43w38pLM_0ZH)

4.2.7. A transição da Base para a 1ª divisão é livre, no entanto é recomendado que os ginastas consigam realizar com sucesso (sem falhas graves) os graus abaixo indicados.

REFERÊNCIAS DE ACESSO À 1ª DIVISÃO						
ESCALÃO	SOLO	CAVALO C/ARÇÕES	ARGOLAS	SALTOS	PARALELAS	BARRA-FIXA
Infantis/Iniciados	Em atualização					
Juvenis						
Juniores						
Seniores						

#### 4.3. Benjamins e Infantis

4.3.1. Os ginastas estão enquadrados pelo Programa Técnico Competitivo de Ginástica Artística Masculina da FGP. Este programa pressupõe uma leitura atenta do mesmo, assim como do Código da Federação Internacional de Ginástica que orienta e regula tecnicamente a disciplina.

4.3.2. Nestes escalões procura-se privilegiar a participação massiva dos ginastas e uma experiência competitiva saudável e motivadora para o futuro.

Com base nisso, serão atribuídos títulos coletivos, mas também menções individuais com base na execução de cada ginasta. Mais detalhes estão definidos no capítulo dedicado ao evento destes escalões – Memorial Guilherme Gonçalves.

Por motivos de organização, a cerimónia protocolar pode não se realizar, sendo os prémios coletivos entregues à posteriori.

4.3.3. Sugestões para formas de pontuação encontram-se descritas no Programa Técnico Competitivo Base de Ginástica Artística Masculina da FGP.

4.3.4. Os pontos acima apresentados são válidos para eventos nacionais e territoriais. Eventos internacionais onde se incluam estes escalões, os regulamentos são da responsabilidade dos mesmos.



## 5. Critérios para integração nas categorias de Elites

Escalão	Fator de avaliação	Pontuação Mínima	Sistema de Pontuação
Juniiores	CGI	64,000	Código 1ª divisão ou FIG
	Solo	11,500	
	Cavalo c/ arções	10,500	
	Argolas	10,700	
	Saltos	12,400	
	Paralelas	11,100	
	Barra-fixa	10,800	
Seniores	CGI	69,000	Código 1ª divisão ou FIG
	Solo	12,100	
	Cavalo c/ arções	11,900	
	Argolas	11,700	
	Saltos	12,700	
	Paralelas	11,800	
	Barra-fixa	11,500	

- 5.1. A integração nesta categoria poderá ser feita por aparelho ou no concurso geral individual. Caso integre através do resultado por aparelho, passa a integrar esta categoria em todos os aparelhos.
- 5.2. A nota de Saltos é obtida com a nota do 1º salto realizado pelo ginasta;
- 5.3. Os ginastas pertencentes à SN são considerados como Elite aquando da mudança de escalão;
- 5.4. A partir de janeiro de 2026, ginastas identificados, enquanto juvenis (14 anos), para a seleção de jovens promessas (com nota "A"), na idade de 15 anos têm de transitar para o escalão/categoria de Júnior Elite, não podendo manter-se como juvenis.

## 6. Competições

Qualquer empate, em qualquer competição, será desfeito, de acordo com os regulamentos técnicos da FIG.

### 6.1. Taça de Portugal

Categorias| Escalões Etários:

- Taça de Portugal Jovem – Base e 1ª Divisão – Iniciados/Juvenis
- Taça de Portugal – Base e 1ª Divisão – Juniores/Seniores

Participação:

- A participação dos ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação (1ª divisão ou FIG) do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias.
- As equipas, em ambas as categorias, são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada aparelho, sendo que não pode ultrapassar o limite de 6 exercícios por equipa. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3).
- Os ginastas da Base podem participar nesta competição de uma forma livre, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na Taça de Portugal Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano).
- Na Taça de Portugal é permitida a participação de ginastas juvenis.
- Em ambos os casos, estas subidas só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estes ginastas são pontuados de acordo com as regras para iniciados e juniores da 1ª divisão, respetivamente.
- Nesta competição são atribuídos prémios para as 3 melhores equipas.

## 6.2. Campeonato Nacional Universitário

Categorias| Escalões Etários: Seniores

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
- Competição realiza-se em paralelo com a Taça de Portugal, sendo aberta a ginastas de todas as divisões;
- A realização desta competição depende do número mínimo de inscrições, definida pela FADU.

Programa de competição:

Escalão/Categoria	Programa da competição	Classificação
Seniores	Código da 1ª divisão/FIG	Geral Individual e por especialidade

- Os ginastas Elite são pontuados com o código FIG, sendo os restantes pontuados pelo código da 1ª divisão

### 6.3. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

Categorias| Escalões Etários:

- 1ª Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

Participação:

- Para participar nesta competição todos os ginastas têm participar no campeonato territorial (CT), com nota superior a 0 (zero), não sendo obrigatória a participação em todos os aparelhos. Todas as exceções serão devidamente analisadas;
- Todos os ginastas podem participar no número de aparelhos desejado.
- As equipas são constituídas por um máximo de 6 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada aparelho. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 6-6-3).
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias na classificação coletiva.
- Haverá finais por aparelho num 2º dia de competição. Apuram-se para estas finais os 5 melhores ginastas dos escalões de juniores Elite e seniores Elite. Caso não existam no mínimo 2 ginastas, a final desse aparelho não se realiza e o prémio é atribuído nas qualificações. A ordem de passagem na final é inversa à qualificação, ou seja, o 1º nas qualificações será o último a competir na final.
- Nesta competição são atribuídos os prémios em todos os escalões/categorias para as equipas, classificação geral individual e por aparelhos.
- Adicionalmente aos títulos mencionados, será testada na época 25/26 a atribuição de um título misto. Este prémio será atribuído às melhores equipas, seniores (com seniores elite). As equipas serão formadas com base nos melhores resultados de cada ginasta elegível para o prémio. Serão consideradas as notas de all-around dos(das) ginastas para o efeito. Cada clube pode apresentar mais do que uma equipa mista.

Programa de competição:

1ª Divisão	Escalão / Categoria	Programa da competição	Classificação		Classificação das equipas
	Iniciados	Código Adaptado	CGI, aparelhos, coletiva		Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, aparelhos, coletiva		
	Juniores	Código adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva *	
	Juniores Elite	Código FIG júnior	CGI e por aparelhos		
	Seniores	Código Adaptado	CGI e por aparelhos	Coletiva *	
	Seniores Elite	Código FIG	CGI e por aparelhos**		

\* As equipas de Juniores e Seniores podem ser constituídas por ginastas não Elite e Elite

\*\*finais por aparelhos

#### 6.4. Campeonato Nacional de Base

Escalões Etários:

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

Participação:

- Para participar nesta competição os ginastas têm de participar no campeonato territorial/distrital;
- Todos os ginastas da Base podem participar no número de aparelhos desejado.
- Na Base, e em cada escalão existe classificação geral individual, por especialidade e coletiva.
- As equipas são constituídas por um máximo de 6 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada aparelho. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 6-6-3).

Programa de competição:

	Escalão	Programa da competição	Classificação	Sistema de classificação por equipa
Base	Iniciados	Código Base	CGI, aparelhos coletiva	Soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade da respetiva equipa
	Juvenis		CGI, aparelhos coletiva	
	Juniores		CGI, aparelhos coletiva	
	Seniores		CGI, aparelhos coletiva	

## 6.5. Torneio Special Olympics

Escalões Etários:

- Esperanças (Iniciados/Juvenis)
- Absolutos (Juniões/Seniores)

Participação

- Evento que decorre em paralelo com o Campeonato Nacional Base.
- Evento aberto a ginastas portadores de deficiência;
- Os ginastas competem de acordo com o programa técnico da Base, competindo todos de acordo com os escalões/categorias acima descritos.

Programa de competição:

Categoria	Programa da competição	Escalão	Classificação
Special Olympics	Programa técnico Base	Jovens (Iniciados e Juvenis)	Geral Individual*
		(Juniões e Seniores)	Geral Individual*

\*todos os ginastas competem para a Geral Individual, independentemente do número de aparelhos em que participam

6.6. Memorial Guilherme Gonçalves  
Encontro Nacional de Benjamins e Infantis

Escalões Etários:

- Benjamins e Infantis

Programa de competição:

Escalão	Programa da competição	Classificação
Benjamins	Programa Técnico da Base Exercícios obrigatórios	Clube
Infantis	(graus disponíveis em atualização)	Clube

Participação:

- Entrada direta pela idade.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início da competição, e posteriormente um período de aquecimento nos aparelhos, seguindo da competição;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o estabelecido no programa técnico da Base;
- Todos os ginastas recebem uma medalha de participação. Será ainda enviado para os clubes um diplomas com a atribuição de menções, que têm em consideração apenas os resultados de execução de cada ginasta, de acordo com o quadro abaixo.

Ouro	Prata	Bronze
100% - 87%	<87% - 79%	<79% - 0

Nota: para estes resultados é considerada a média dos aparelhos em que compete

- Em ambos escalões a classificação é feita por Clube. Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados (dificuldade + execução), no máximo, em cada aparelho, não havendo mínimo. Ou seja, clubes com menos de 8 ginastas em cada aparelho também concorrem para a classificação coletiva.



## 7. Anexos

- Todos os programas e códigos estão disponíveis para consulta no site da FGP através do endereço <https://www.ginastica.org/documentacao>

Versão Provisória