



SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica (GR)

1. Programação Anual 2026

Competições	Escalões/Categorias	Observações
Taça de Portugal	Todos os escalões e categorias (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão Prova de Preparação de Elites	Todos os escalões 1ª Divisão e Elites (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional Universitário	Seniores (Universitárias)	Código Nacional Adaptado (Seniores 2ª Divisão e Divisão Base) ou Código FIG (Seniores 1ª Divisão e Seniores Elites)
Campeonato Nacional 2ª Divisão	Todos os escalões 2ª Divisão (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas, Juvenis, Juniões e Seniores)
I Open de Conjuntos	Todos os escalões	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Todos os escalões 1ª Divisão e Elites (exceto Benjamins e Infantis)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional de Infantis	Infantis	Código Nacional Adaptado (Infantis)
II Open de Conjuntos	Todos (exceto Infantis e Benjamins)	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)
Campeonato Nacional de Conjuntos	Todos os escalões	Código Nacional Adaptado (Infantis, Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniões e Seniores)

2. Tipos de Competição

- Individual
- Conjuntos
- Equipas

3. Aparelhos

Normas dos Aparelhos (Anexo 1) – normas dos aparelhos que vigoram nos últimos anos em Portugal.

4. Fatos de Competição

Os fatos de competição devem estar de acordo com o disposto no Código Internacional de Pontuação (Anexo 6).

5. Categoria/Escalões Etários

Escalão	Anos de Idade	Ano de Nascimento
Benjamins	6 anos	2020
Infantis	7-9 anos	2019, 2018 e 2017
Iniciadas	9-11 anos	2017, 2016 e 2015
Juvenis	12-13 anos	2014 e 2013
Juniores/Juniores Elites	14-15 anos	2012 e 2011
Seniores/Seniores Elites	>= 16 anos	2010 e anteriores

- As idades referem-se sempre ao ano civil em curso: de 1 de janeiro a 31 de dezembro.
- Ginastas de 9 anos de idade podem optar pelo escalão de infantis ou de iniciadas.

6. Divisão

- A mudança de divisão não é permitida durante a época.
- A 1ª prova da época vincula a ginasta à respetiva divisão.

7. Programas Técnicos

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres e Bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e Arco ou Bola)
Iniciadas	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 Aparelhos (Corda e Arco e ou Bola)
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e ou Arco e ou Bola; Maças ou Fita)
Juniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)

7.1. Programa escalões de formação e 2ª Divisão

	Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2025 2026	ML Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco	Corda Bola	Bola Maças	Arco Fita
2026 2027	ML Bola	ML Corda Arco Bola	ML Bola	Arco Bola	Corda Maças	Bola Fita

7.2. Programa 1ª Divisão

	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2025 2026	ML Corda Arco	ML Corda Arco Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
2026 2027	ML Corda Bola	ML Corda Bola Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

7.3. Programa Conjuntos

	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
2025 2026	5 ML	5 Bolas	5 Arcos	5 Fitas	10 Maças
2026 2027	5 ML	5 Arcos	5 Cordas	10 Maças	5 Bolas

8. Condições de acesso à categoria Elite (Juniões e Seniores)

Escalão	Pontuação Mínima* (somatório dos 3 melhores aparelhos)	Sistema de Pontuação
Juniões	64,500 pontos	Código FIG para Juniões
Seniores	69,000 pontos	Código FIG

- As ginastas convocadas para CE, TM e CM sobem automaticamente à Categoria Elite, na primeira competição após a saída da convocatória.
- Obrigatoriedade de atingir os requisitos mínimos em Juniões e Seniores (pontuação) em uma competição do calendário nacional FGP e/ou internacional (Taças do Mundo, CE, CM, Grand Prix e Torneios Internacionais FIG), em cada época;
- Quando um ginasta muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, esta é válida para a primeira competição do novo escalão, na qual a marca para elite deverá ser confirmada. Não o sendo, a categoria (elite) caduca.

9. Competições

9.1. Taça de Portugal

9.1.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

9.1.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;
- Cada clube pode participar com uma ou mais equipas, num máximo de 4 equipas;
- Só uma das equipas do clube pode ser completada por ginastas da 2ª Divisão. No caso de o clube só ter ginastas da 2ª Divisão, apenas poderá apresentar uma equipa;
- As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 4 exercícios;
- A competição é dividida por 2 programas:
 - Programa A: Iniciadas e Juvenis
 - Programa B: Juniores e Seniores
- Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa, inscritas tal como as outras (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).
- As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa.
- As ginastas não podem descer ou subir de escalão (por programa) para formar equipa.

9.1.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciadas e Juvenis	ML e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis	Por Equipas
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG Seniores	

* As ginastas Jovens Promessas, Elites e da Seleção Nacional podem propor-se a fazer 4 aparelhos nesta competição para tentar atingir os requisitos para Elite, mesmo que esses exercícios não sejam contabilizados para a equipa.

9.1.4. Competição

- Cada equipa apresenta obrigatoriamente 12 exercícios:
 - Programa A: 2 de Mãos Livres e 2 de Corda
 - Programa B: 2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita
- 1º dia de competição:
 - Todas as equipas competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita).
- 2º dia de competição:
 - As 5 equipas com maior somatório (1 por clube) competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita). Cada aparelho deve ser executado por uma ginasta diferente do 1º dia. Estas equipas competem através de um sistema de atribuição de pontos (atribuição de 1 a 5 pontos por aparelho), sendo atribuído 1 ponto à nota mais baixa e 5 pontos à nota mais alta. O total de cada equipa é dado pelo somatório dos pontos atribuídos a cada aparelho, no 2º dia de competição. Estas equipas competem para o 1º, 2º, 3º, 4º e 5º lugar.
 - As restantes equipas competem com 1 exercício de cada aparelho (ML, Corda, Arco, Bola, Maças e Fita). Cada aparelho deve ser executado por uma ginasta diferente do 1º dia. O total de cada equipa é dado através do somatório das pontuações obtidas no 1º e 2º dia. Estas equipas competem para os lugares abaixo do 5º lugar.

9.1.5. Classificação

- 1º ao 5º lugar: A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório dos pontos atribuídos a cada aparelho, no 2º dia de competição.
- Lugares abaixo do 5º lugar: A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
- No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa com maior somatório contará para a classificação geral.

9.1.6. Prémios (*a definir*)

9.2. Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão e Prova de Preparação de Elites

9.2.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

9.2.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 1ª Divisão

9.2.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	- Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos 2 exercícios realizados) - Classificação por equipas
Juvenis	Arco e Maças		
Juniores	Bola e Fita	Código FIG Juniores	
Seniores	Bola e Maças	Código FIG	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG Juniores	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

9.2.4. Classificação Individual

- Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.

9.2.5. Classificação por equipas

- Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas que formam a equipa, em cada escalão.
- As categorias de juniores elite e seniores elite contam para o escalão de juniores e seniores respetivamente. A composição do júri, mesmo que a competição seja realizada em dias diferentes, deverá ser a mesma.
- Os aparelhos que são contabilizados para este somatório serão os do programa de competição júnior e sénior.
- É atribuído o título de Campeão Nacional de Equipas à equipa com melhor somatório em cada escalão;

9.2.6. Prémios (*a definir*)

9.2.7. Apuramento

- Ficam qualificadas para o CN 1ª Divisão as ginastas iniciadas e juvenis classificadas até ao 20º lugar da classificação geral na Prova Qualificativa.
- Ficam qualificadas para o CN 1ª Divisão as ginastas juniores e seniores classificadas até ao 15º lugar da classificação geral na Prova Qualificativa (com exceção da categoria Elite).
- As campeãs Territoriais estão automaticamente qualificadas para o CN 1ª Divisão. A não participação destas ginastas na Prova Qualificativa não inviabiliza a sua participação no CN 1ª Divisão.
- As campeãs Territoriais entram para a classificação geral, mas não são contabilizadas para fins de apuramento.
- A participação no Campeonato Territorial é obrigatória, salvo exceções devidamente justificadas e aprovadas pelo Departamento Técnico.
- Ficam duas ginastas de reserva, em cada escalão, que podem ser chamadas até 24h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).
- As ginastas Elite estão automaticamente apuradas para o CN da 1ª Divisão, desde que participem nesta competição ou com a ausência devidamente justificada.
- Casos excecionais serão analisados pelo Departamento Técnico.

9.3. Campeonato Nacional Universitário

Competição integrada na Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão

- Segundo as regras da FADU, são necessárias 15 inscrições para a realização do Campeonato Nacional Universitário.

9.3.1. Escalões Etários

- Seniores e Seniores Elites

9.3.2. Participação

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior de acordo com as regras da FADU;
- As ginastas podem executar até 2 exercícios, no máximo;
- Esta competição decorrerá em simultâneo com a Prova Qualificativa para o CN 1ª Divisão e Prova de Preparação de Elites, apesar de existir uma classificação à parte.

9.3.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Seniores 1ª Divisão	Bola e/ou Maças	Código FIG	Por aparelhos e clube FADU
Seniores 2ª Divisão	Arco e/ou Fita	Código Nacional	
Seniores Base*	ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita	Adaptado Seniores	

* Ginastas que não competem na 1ª ou 2ª Divisão

9.3.4. Classificação

- A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;
- A Classificação por clube FADU: Apenas pontua o atleta melhor classificado em cada especialidade, por Clube, considerando-se descartados os restantes pontos. Atribui-se, para este efeito, a seguinte pontuação, dependendo do número de participantes:

Participantes	<5	5 a 10	>10
1º	4	6	8
2º	3	5	7
3º		4	6
4º		3	5
5º		2	4
6º		1	3
7º			2
8º			1

Em caso de empate pontual, procede-se ao desempate tendo em conta os seguintes critérios:

- Maior somatório de pontos descartados;
- Maior número de atletas em competição;
- Maior número de primeiros lugares;
- Maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

9.3.4. Prémios

- Medalhas para as três primeiras classificadas, em cada aparelho;
- Medalhas para os três melhores clubes FADU.

9.4. Campeonato Nacional de 2ª Divisão

9.4.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

9.4.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 2ª Divisão;
- Ginastas apuradas para esta competição (Ponto 9.4.3.).

9.4.3. Apuramento (ordem de prioridade)

1. Participação obrigatória no Campeonato Territorial;
 2. Apenas ginastas que completem o programa contam para a classificação geral de apuramento para o CN 2ª Divisão;
 3. As campeãs territoriais estão automaticamente qualificadas para o CN 2ª Divisão.
 4. Ginastas classificadas no primeiro terço da classificação geral, em todos os escalões, nos respetivos Campeonatos Territoriais (aplicação das regras: 4,3 = 4; 4,5 = 5). Máximo 10 ginastas por escalão.
- A qualificação é nominal, podendo existir duas ginastas de reserva em cada AT e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24h antes da competição e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva (o pagamento da inscrição só deverá ser efetuado caso esta tenha participação efetiva).

9.4.4. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral individual, por aparelhos e por equipas
Juvenis	Corda e Bola		
Juniores	Bola e Maças		
Seniores	Arco e Fita		

9.4.5. Classificação

- A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas nos dois exercícios realizados;
- É atribuído o título de Campeã Nacional, no respetivo escalão, à ginasta que atinja o maior somatório das pontuações obtidas nos dois exercícios realizados;
- A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;
- É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho, no respetivo escalão, à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- A Classificação por Equipas é dada pelo somatório das pontuações, das três melhores ginastas do clube, em cada escalão;
- É atribuído o título de Campeão Nacional de Equipas à equipa com melhor somatório em cada escalão.

9.4.6. Prémios (*a definir*)

9.5. I Open de Conjuntos (Circuito de Opens de Conjuntos)

Competição integrada no Campeonato Nacional de 2ª Divisão

9.5.1. Escalões Etários

- Infantis, Iniciadas, Juvenis, Júniores, Seniores;

9.5.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes;
- Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar o conjunto Infantil;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto Infantil
- As ginastas só podem competir por um conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas.
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada conjunto;
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do I Open para o II Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no II Open, no entanto, não é contabilizado para o somatório do "Circuito de Opens";
- Um conjunto pode participar em apenas um dos Opens, no entanto não é contabilizado para o somatório do "Circuito de Opens" (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).

9.5.3. Programa da Competição

Escalão	Exercício	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciadas	5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Júniores	5 Fitas	Código FIG (Júniores)	
Seniores	10 Maças	Código FIG (Seniores)	

9.5.4. Competição de Conjuntos

- Escalão de infantil efetua duas passagens;
- Restantes escalões efetua uma passagem;
- Não está previsto treino de pódio.

9.5.5. Prémios (*a definir*)

9.6. Campeonato Nacional de 1ª Divisão

9.6.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Júniores, Seniores, Júniores Elite e Seniores Elite

9.6.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP – 1ª Divisão;
- Ginastas apuradas na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão, em cada escalão;
- Ginastas Elite que tenham participado na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional de 1ª Divisão;
- Campeãs Territoriais da 1ª Divisão, em cada escalão.

9.6.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	ML, Corda e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral e por aparelhos
Juvenis	ML, Corda, Arco e Maças		
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG (Juniores)	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

9.6.4. Classificação

- A Classificação geral é definida pelo somatório das pontuações obtidas pelas ginastas em cada um dos exercícios realizados;
- É atribuído o título de Campeã Nacional, no respetivo escalão e categoria à ginasta que atinja o maior somatório das pontuações obtidas em cada um dos exercícios realizados;
- A Classificação por aparelho é definida pela pontuação total de cada aparelho;
- É atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho, no respetivo escalão e categoria, à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;

9.6.5. Prémios (*a definir*)

9.7. Campeonato Nacional de Infantis

9.7.1. Escalões Etários

- Benjamins e Infantis

9.7.2. Participação

- Ginastas filiadas na FGP e Conjunto compostos por ginastas filiadas na FGP;
- Conjuntos que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais no escalão de Infantis.

9.7.3. Competição por equipas

- 1 conjunto + 2 exercícios individuais;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes, mas apenas é permitida a utilização de uma ginasta Benjamim para completar o conjunto;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto.
- O número de conjuntos Infantis por clube é ilimitado.
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
- As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa.
- Os conjuntos fazem duas passagens;
- Os exercícios individuais têm de ser realizados por duas ginastas que faça o conjunto – apenas uma ginasta poderá ser estrangeira;
- A competição individual pode ser realizada com dois aparelhos diferentes ou dois aparelhos iguais;
- Exemplo:
 - 1 exercício de bola e 1 exercício de corda ✓
 - 2 exercícios de bola ✓
- Os exercícios individuais podem ser realizados por ginastas diferentes daquelas que realizaram no Campeonato Territorial;
- Os aparelhos dos exercícios individuais podem ser diferentes daqueles que foram realizados no Campeonatos Territorial;
- É permitida a participação na competição só com conjunto (apesar de não existir classificação), mas não é permitida a participação na competição só com ginastas individuais.

9.7.4. Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis (Conjuntos)	5 ML	Código Nacional Adaptado	Equipa
Infantis (Individual)	Corda e/ou Arco e/ou Bola		

9.7.5. Classificação

- A Classificação por Equipas é dada pelo somatório da classificação geral do Conjunto + somatório dos dois exercícios individuais.
- É atribuído o título de Campeão Nacional de Infantis, à equipa que atingir a maior pontuação.

9.7.6. Prémios (*a definir*)

9.8. II Open de Conjuntos (Circuito de Abertos de Conjuntos)

Competição integrada no Campeonato Nacional de infantis

9.8.1. Escalões Etários

- Iniciadas, Juvenis, Júniores e Seniores

9.8.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes;
- O Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Pode haver alteração na constituição de um conjunto do II Open para o III Open, até o máximo de 2 ginastas. Caso aconteça uma alteração superior a 2 ginastas, esse conjunto poderá participar no III Open, no entanto, não é contabilizado para o somatório do "Circuito de Abertos";
- Um conjunto pode participar em apenas um dos Abertos, no entanto não é contabilizado para o somatório do "Circuito de Abertos" (É apenas contabilizado para a classificação do Open em que participa).
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.

9.8.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciadas	5 Bolas	Código Adaptado	Geral
Juvenis	5 Arcos		
Júniores	5 Fitas	Código FIG (Júniores)	
Seniores	10 Maças	Código FIG (Seniores)	

9.8.4. Competição por Conjuntos

- Não está previsto treino de pódio;
- Cada conjunto efetua uma passagem.

9.8.5. Prémios (*a definir*)

9.9. Campeonato Nacional de Conjuntos

9.9.1. Escalões Etários

- Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

9.9.2. Participação

- Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP – 1ª e 2ª Divisão;
- Conjuntos compostos por ginastas que tenham participado nos respetivos Campeonatos Territoriais;
- Em caso de lesão justificada a não participação de um conjunto que se inscreveu nos Campeonatos Territoriais poderá ser ponderada pelo Departamento Técnico de GR.
- Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes;
- Apenas é permitida a participação de uma ginasta Benjamim para completar os conjuntos infantis;
- Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar os conjuntos infantis;
- O Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto.

9.9.3. Programa da Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	5 ML	Código Adaptado	Geral
Iniciadas	5 Bolas		
Juvenis	5 Arcos		
Juniores	5 Fitas	Código FIG (Juniores)	
Seniores	10 Maças	Código FIG (Seniores)	

9.9.4. Competição de Conjuntos

- Cada conjunto efetua duas passagens; Sempre que possível, o treino de pódio será realizado no dia anterior ao início da competição. Os clubes que estiverem interessados deverão enviar essa indicação na altura da inscrição para o respetivo CN. Para cada conjunto será atribuído o tempo máximo de 5 minutos.

9.9.5. Classificação

- A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas.
- Ao Conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas, em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão.

9.9.6. Prémios (*a definir*)

9.10. Campeonatos/Encontros Territoriais

9.10.1. Escalões Etários

- Benjamins, Infantis, Iniciadas, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite

9.10.2. Participação

- Ginastas, treinadoras (com cédula de Treinador – TPTD válida), dirigentes e juízes filiados na FGP.

9.10.3. Programa Técnico

- Descrito no ponto 7 do presente Manual.

9.10.4. Competições

- É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Benjamins e Infantis com todos os aparelhos do programa técnico.
- É de carácter obrigatório a realização de competições nos escalões de Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores com todos os aparelhos do programa técnico no Campeonato Territorial.
- Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.
- As competições de apuramento para os respetivos CN devem realizar-se antes das inscrições para os respetivos CN terminarem, com exceção do CN de Conjuntos. Os Campeonatos Territoriais de Conjuntos podem realizar-se até 15 dias antes do respetivo CN, desde que as inscrições cumpram os regulamentos (30 dias antes).
- Os Campeonatos Territoriais da 1ª Divisão podem ocorrer na semana antes da PQCN da 1ª divisão.

10. Escalão de Benjamins e Infantis

- Competições individuais: as ginastas são avaliadas individualmente, por exercício, não havendo classificação individual.
- Competições por conjuntos: as ginastas são avaliadas em conjunto, podendo haver classificação por conjunto.
- Competições por equipa: as ginastas são avaliadas individualmente e/ou em conjunto, podendo haver classificação por equipa.

11. Aparelhos de Substituição disponibilizados e Praticável de Competição

Arco:	Venturelli, FIG ID #740 (Júnior) ou #741 (Sénior)
Bola:	Venturelli, FIG ID #693
Maças:	Venturelli, FIG ID #485
Fita:	Venturelli, FIG ID #513 (Júnior) ou #613 (Sénior)
Bastão:	Venturelli, FIG ID #620 (Sénior)
Praticável:	Gymnova, FIG ID #574

- Apenas serão disponibilizados aparelhos suplentes nos escalões de juniores e seniores.
- Nos restantes escalões, os aparelhos suplentes podem ser colocados pela treinadora nos locais autorizados pelo código FIG de Ginástica Rítmica.



12. Whatsapp para Competições Nacionais

Para melhorar a comunicação e a organização durante as competições nacionais, foi criado um grupo no WhatsApp “Competições Nacionais GR 2026” – mesmo grupo criado para as competições de 2025. Este grupo será um canal para o envio de todas as informações necessárias relacionadas a cada competição. O objetivo é garantir que todos os participantes têm acesso rápido e direto a comunicados importantes, horários, resultados e quaisquer atualizações pertinentes.

O acesso ao grupo é limitado a Treinadores (com cédula de Treinador – TPTD válida), filiados na FGP.

Os interessados devem enviar o Formulário de Acesso ao Grupo WhatsApp preenchido para laura.sales@ginastica.org

13. Anexos

Todos os anexos estão disponíveis para consulta na Pasta Partilhada de GR através do seguinte link: [Ginástica Rítmica 2026](#)

- Anexo 1 – Normas dos Aparelhos
- Anexo 2 – Código de Pontuação Adaptado
- Anexo 3 – Ficha de Inscrição GR
- Anexo 4 – Formulário de Recursos GR
- Anexo 5 – Formulário de Acesso ao Grupo WhatsApp
- Anexo 6 – Código Internacional FIG
- Anexo 7 – Manual das Seleções Nacionais
- Anexo 8 – Lista de Ginastas Elite
- Anexo 9 – Lista de Ginasta Seleção Nacional