



## Ginástica de Trampolins – Apuramentos 2026

Campeonato da Europa  
Juniões, 17-21 e Seniores

versão 19/07/2025

## Índice

<b>1. Campeonato da Europa de Seniores 2026 .....</b>	<b>4</b>
1.1. Data e Local .....	4
1.2. Objetivos .....	4
1.3. Destinatários .....	5
1.4. Mínimos de Apuramento .....	5
1.5. Método de Apuramento .....	5
1.6. Participação de ginastas .....	6
1.7. Exceções .....	6
1.8. Regras de desempate .....	7
1.9. Momentos de Apuramento .....	7
1.10. Inscrição no Processo de Apuramento .....	8
1.11. Ranking .....	8
1.12. Casos omissos .....	9
<b>2. Campeonato da Europa de Júniores e 17-21, 2026 .....</b>	<b>10</b>
2.1. Data e Local .....	10
2.2. Objetivos .....	10
2.3. Destinatários .....	10
2.4. Mínimos de Apuramento .....	11
2.5. Método de Apuramento .....	11
2.6. Participação de Ginastas .....	12
2.7. Exceções .....	12

2.8.	Regras de desempate .....	12
2.9.	Encargos de Participação .....	13
2.10.	Momentos de Apuramento .....	13
2.11.	Inscrição no Processo de Apuramento .....	13
2.12.	Ranking .....	14
2.13.	Casos omissos .....	14

# 1. Campeonato da Europa de Seniores 2026

## 1.1. Data e Local

08 a 12 de abril de 2026, Portimão (POR)

## 1.2. Objetivos

Trampolim	Femininos	Masculinos
Individual	2 ginastas na Q2	3 ginastas na Q2 1 ou 2 ginastas na Final
Sincronizado	1 par finalista	1 par finalista
Equipa	Final	Final

Tumbling	Femininos	Masculinos
Individual	2 ginastas na Q2 (se existir) 1 ginasta na Final 1	2 ginastas na Q2 (se existir) 1 ginasta na Final 1
Equipa	Final	Final

DMT	Femininos	Masculinos
Individual	2 ginastas na Q2 (se existir) 1 ginasta na Final 1	2 ginastas na Q2 (se existir) 1 ginasta na Final 1
Equipa	Pódio	Pódio

### 1.3.Destinatários

Ginastas Elite Sénior - Os(as) ginastas de 1ª divisão, poderão inscrever-se no processo de apuramento. Caso obtenham nota mínima para passagem a Elite, automaticamente entrarão para o processo de apuramento. A competição onde obtiveram mínimos, contará para o processo de apuramento, caso se verifique que se obtêm também os mínimos para o mesmo. Um ginasta que, por lesão (justificada com atestado médico), não se tenha inscrito nas provas territoriais, poderá ser inscrito nas provas de apuramento.

### 1.4. Mínimos de Apuramento

	Fase	Femininos	Masculinos
Trampolim	Q1	51,50	58,00
	Q2 ou F	52,50	58,50
Tumbling	Q1 ou F1+F2	42,80	47,00
DMT	Q1 ou F1+F2	47,60	55,00

### 1.5.Método de Apuramento

- Existirá um processo de seriação, resultante da soma das duas melhores notas obtidas, nas provas / momentos de apuramento.
- Cada ginasta somará os pontos obtidos na prova / momento, sendo que apenas poderá somar os pontos de cada fase, se tiver obtido mínimos nessa e na fase anterior.  
TRI: Q1 + maior nota entre Q2 ou F (se existir Q2, obrigatório obter mínimos nesta fase).  
TUM: Q1 ou F1+F2 (maior entre as duas fases), desde que tenha obtido mínimos na Q1.  
DMT: Q1 ou F1+F2 (maior entre as duas fases), desde que tenha obtido mínimos na Q1.  
Será considerada a melhor pontuação, entre a qualificativa Q1 e a soma da Final 1 + Final 2, desde que cumpridos os mínimos da Q1.
- Todas as provas / momentos contarão, desde que enumeradas pela FGP, neste documento. Processo tem uma duração de 6 meses, terminando 3 meses antes da competição.

Exemplo: CM em novembro;  $11-3 = 8$ , ou seja, até agosto, inclusive. Neste caso, contarão as provas enumeradas pela FGP, dentro do período de 01/03, até 31/08)

- d) Ginastas em mais do que um apuramento (Ex.: 17-21 e Seniores), devem realizar provas separadas, não podendo contar uma competição, para vários apuramentos.
- e) Caso os requisitos (equivalentes a um CN), não sejam cumpridos, a nota dessa prova / momento, não contará.
- f) Não são aceites participações extraconcurso, para registo de mínimos referidos neste documento, com a exceção do Campeonato Nacional e Taça de Portugal e dos momentos descritos em 1.5 d).

Se, no final do processo de apuramento, existirem quotas disponíveis (em todas as especialidades), a Direção da FGP, por proposta da Direção Técnica (DTN + TN), poderá convidar ginastas a participar. Com o ranking contínuo em vigor, prevê-se que estas situações sejam apenas de carácter muito excecional.

## 1.6.Participação de ginastas

A participação de ginastas no CE, seguirá os seguintes critérios:

- a) Primeiros(as) 4 classificados(as) de cada especialidade / escalão / género, desde que cumpridos os mínimos.

## 1.7.Exceções

- a) Ginastas incluídos(as) no Projeto de Preparação Olímpica, no momento da competição.
- b) Ginastas medalhados(as) na competição individual, no último Campeonato do Mundo.

Estes(as) ginastas devem participar, no mínimo, em duas provas / momentos de apuramento, nos 6 meses finais do processo, caso contrário, são incluídos no regular processo de apuramento (exceção não válida, no primeiro ano do ciclo olímpico).

## 1.8.Regras de desempate

- a) Ginasta com nota mais alta, nos diferentes momentos de apuramento.
- b) Ginasta com nota de dificuldade mais alta, nos diferentes momentos de apuramento que contam.
- c) Ginasta com nota de dificuldade mais alta, nos dois momentos de apuramento que contam.
- d) Ginasta com nota de execução mais alta, nos diferentes momentos de apuramento que contam.
- e) Ginasta com a nota de execução mais alta, nos dois momentos de apuramento que contam.
- f) Ginasta com a terceira nota mais alta, nos diferentes momentos de apuramento

Restantes critérios de desempate, de acordo com o código de pontuação FIG.

Se, no final do processo de apuramento, não existir nenhum(a) ginasta apurado, a Direção da FGP, por proposta da Direção Técnica (DTN + TN), poderá convidar ginastas a participar.

## 1.9.Momentos de Apuramento

Todas as provas com FIG ID, desde que a participação seja no âmbito da Seleção Nacional, mais as constantes na seguinte tabela:

Data	Evento	Local	TRI	TUM	DMT
Outubro 2025	Loulé Cup	Loulé	X	X	X
Novembro 2025	Taça de Portugal	Castelo Branco	X	X	X
Janeiro 2026	Prova Apuramento *	?	X	X	X

\* Apenas os ginastas que, matematicamente poderão ter hipóteses de apuramento, poderão participar nesta prova.

## 1.10. Inscrição no Processo de Apuramento

A inscrição no processo de apuramento, deve ser realizada através de formulário próprio, disponível em: <https://forms.gle/1pYELXFfp3N3h1oo8>, até ao dia 30 de setembro de 2025.

O processo tem um custo único de 15€, por ginasta, por especialidade, válido para todo o processo.

A última prova de apuramento, carece de envio de ficha de inscrição, até 3 semanas antes da data da prova, via email (\* só para ginastas com hipóteses de apuramento)

Inscrições fora deste prazo, apenas serão aceites, por razões excecionais. O custo desta inscrição excecional, é de 50€, por ginasta, por aparelho. Para efeitos de aplicação de custo adicional, apenas processos completos, são aceites (documentos errados, não são considerados como processos completos).

As provas particulares, que contem para o ranking, têm o seu custo inerente de participação. Ginastas em regime de extraconcurso, no Campeonato Nacional ou na Taça de Portugal, não pagam custo de inscrição em prova.

## 1.11. Ranking

Os rankings de apuramento, podem ser consultados, a qualquer momento, num dos seguintes links, que será atualizado, no final de cada prova, logo que seja possível:

[https://ginasticaorg-my.sharepoint.com/personal/joao\\_marques\\_ginastica\\_org/\\_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fjoao%5Fmarques%5Fginastica%5Forg%2FDocuments%2FPublic%2FTRA%5FPasta%5FPartilhada&ga=1](https://ginasticaorg-my.sharepoint.com/personal/joao_marques_ginastica_org/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fjoao%5Fmarques%5Fginastica%5Forg%2FDocuments%2FPublic%2FTRA%5FPasta%5FPartilhada&ga=1)

ou

<https://tinyurl.com/trapartilhada>

Qualquer identificação de erros, no ranking, deve ser imediatamente reportada ao DTN, através de email ([joao.marques@ginastica.org](mailto:joao.marques@ginastica.org)), sejam do próprio clube ou de outro(a) ginasta.

## 1.12. Casos omissos

Situações omissas no presente regulamento, serão submetidas à Direção, para análise e deliberação, sob proposta, devidamente fundamentada, da Direção Técnica Nacional.

## 2. Campeonato da Europa de Juniores e 17-21, 2026

### 2.1. Data e Local

8 a 12 de abril de 2026, Portimão (POR)

### 2.2. Objetivos

Dar a oportunidade aos melhores ginastas de Ginástica de Trampolins, que não do escalão absoluto, de participarem numa competição de âmbito mundial;

Criar um estímulo importante para os ginastas jovens na sua carreira de praticantes;

Participar a um nível técnico bastante competitivo, com a adoção de requisitos mínimos;

Participação em finais em todas as especialidades.

### 2.3. Destinatários

CEJ (13-16 anos):

Ginastas Elite Júnior - Os(as) ginastas de 1ª divisão, poderão inscrever-se no processo de apuramento. Caso obtenham nota mínima para passagem a Elite, automaticamente entrarão para o processo de apuramento. A competição onde obtiveram mínimos, contará para o processo de apuramento, caso se verifique que se obtêm também os mínimos para o mesmo. Um ginasta que, por lesão (justificada com atestado médico), não se tenha inscrito nas provas territoriais, poderá ser inscrito nas provas de apuramento.

CE 17-21: Ginastas de 1ª Divisão e Elite, cujas idades se situem nos escalões, definidos pela FIG:  
17-21 anos

## 2.4. Mínimos de Apuramento

	Escalão	Femininos	Masculinos
Trampolim Individual	13-16 (CEJ)	88,00	91,50
	17-21	90,00	96,00
Tumbling	13-16 (CEJ)	38,60	39,00
DMT	13-16 (CEJ)	43,60	47,20

## 2.5. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seriação, resultante da soma das duas melhores notas obtidas, nas provas / momentos de apuramento. (Q1 apenas). Cada ginasta somará os pontos obtidos na prova / momento.
- Todas as provas / momentos contarão, desde que enumeradas pela FGP, neste documento. Processo tem uma duração de 6 meses, terminando 3 meses antes da competição.  
Exemplo: CM em novembro;  $11-3 = 8$ , ou seja, até agosto, inclusive. Neste caso, contarão as provas enumeradas pela FGP, dentro do período de 01/03, até 31/08)
- No seguimento do ponto anterior, são aceites mínimos obtidos na transição da idade 12 para 13 anos e 16 para 17 anos, no trampolim individual, desde que provado por vídeo, que o(a) ginasta, realizou os requisitos mínimos do escalão superior.
- Um(a) ginasta pode tentar o apuramento em todas as especialidades (TRI, TRS, TUM, DMT).
- Ginastas em mais do que um apuramento (Ex.: 17-21 e Seniores), devem realizar provas separadas, não podendo contar uma competição, para vários apuramentos.
- Caso os requisitos, não sejam cumpridos, a nota dessa prova / momento, não contará.
- Não são aceites participações extraconcurso, para registo de mínimos referidos neste documento, com a exceção do Campeonato Nacional e Taça de Portugal e dos momentos descritos em 2.5 e).

## 2.6. Participação de Ginastas

A participação de ginastas, seguirá os seguintes critérios:

- a) Primeiros(as) 4 classificados(as) de cada especialidade / escalão / género, desde que cumpridos os mínimos
- b) Primeiros 2 do escalão 17-21

## 2.7. Exceções

- a) Ginastas incluídos(as) no Projeto de Preparação Olímpica e Projeto de Esperanças Olímpicas, em 2025, têm apuramento direto (apenas os(as) ginastas PEO que integrem o projeto, por via de resultado).

Estes(as) ginastas devem participar, no mínimo, em duas provas / momentos de apuramento, nos 6 meses finais do processo, caso contrário, são incluídos no regular processo de apuramento.

## 2.8. Regras de desempate

- a) Ginasta com nota mais alta, dos diferentes momentos de apuramento.
- b) Ginasta com nota de dificuldade mais alta, dos diferentes momentos de apuramento que contam.
- c) Ginasta com nota de dificuldade mais alta, nos dois momentos de apuramento que contam.
- d) Ginasta com nota de execução mais alta, dos diferentes momentos de apuramento que contam.
- e) Ginasta com a nota de execução mais alta, nos dois momentos de apuramento que contam.
- f) Ginasta com a terceira nota mais alta, dos diferentes momentos de apuramento

Restantes critérios de desempate, de acordo com o código de pontuação FIG.

Se, no final do processo de apuramento, existirem cotas disponíveis (em todas as especialidades), a Direção da FGP, por proposta da Direção Técnica (DTN + TN), poderá

convidar ginastas a participar. Com o ranking contínuo em vigor, prevê-se que estas situações sejam apenas de carácter muito excecional.

## 2.9. Encargos de Participação

Todos(as) os(as) participantes devem ter presente, o Comunicado 01/2025 (Quadro de Responsabilidades da FGP, relativo à participação de ginastas das Seleções Nacionais, em competições Internacionais e acordo com os escalões em vigor).

## 2.10. Momentos de Apuramento

Todas as provas com FIG ID, desde que a participação seja no âmbito da Seleção Nacional, mais as constantes na seguinte tabela:

Data	Evento	Local	TRI	TUM	DMT
Outubro 2025	Loulé Cup	Loulé	X	X	X
Novembro 2025	Taça de Portugal	Castelo Branco	X	X	X
Janeiro 2026	Prova Apuramento*	?	X	X	X

\* Apenas os ginastas que, matematicamente poderão ter hipóteses de apuramento, poderão participar nesta prova.

## 2.11. Inscrição no Processo de Apuramento

A inscrição no processo de apuramento, deve ser realizada através de formulário próprio, disponível em: <https://forms.gle/1pYELXFp3N3h1oo8>, até ao dia 30 de setembro de 2025.

O processo tem um custo único de 15€, por ginasta, por especialidade, válido para todo o processo.

A última prova de apuramento, carece de envio de ficha de inscrição, até 3 semanas antes da data da prova, via email (\* só para ginastas com hipóteses de apuramento)

Inscrições fora deste prazo, apenas serão aceites, por razões excecionais. O custo desta inscrição excecional, é de 50€, por ginasta, por aparelho. Para efeitos de aplicação de custo adicional, apenas processos completos, são aceites (documentos errados, não são considerados como processos completos).

As provas particulares, que contem para o ranking, têm o seu custo inerente de participação.

Ginastas em regime de extraconcurso, no Campeonato Nacional ou na Taça de Portugal, não pagam custo de inscrição em prova.

## 2.12. Ranking

Os rankings de apuramento, podem ser consultados, a qualquer momento, num dos seguintes links, que será atualizado, no final de cada prova, logo que seja possível:

[https://ginasticaorg-my.sharepoint.com/personal/joao\\_marques\\_ginastica\\_org/\\_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fjoao%5Fmarques%5Fginastica%5Forg%2FDocuments%2FPublic%2FTRA%5FPasta%5FPartilhada&ga=1](https://ginasticaorg-my.sharepoint.com/personal/joao_marques_ginastica_org/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fjoao%5Fmarques%5Fginastica%5Forg%2FDocuments%2FPublic%2FTRA%5FPasta%5FPartilhada&ga=1)

ou

<https://tinyurl.com/trapartilhada>

Qualquer identificação de erros, no ranking, deve ser imediatamente reportada ao DTN, através de email ([joao.marques@ginastica.org](mailto:joao.marques@ginastica.org)), sejam do próprio clube ou de outro(a) ginasta.

## 2.13. Casos omissos

Situações omissas no presente regulamento, serão submetidas à Direção, para análise e deliberação, sob proposta, devidamente fundamentada, da Direção Técnica Nacional.