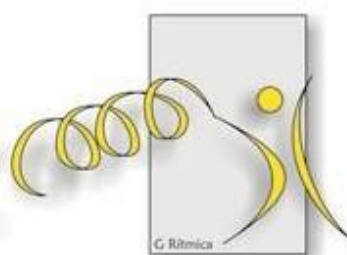




# MANUAL DAS SELEÇÕES NACIONAIS 2025/2028



## Conteúdo

SECÇÃO 1 – Disposições comuns.....	3
1. Introdução.....	3
2. Terminologia.....	4
3. Legislação.....	5
4. Critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento.....	5
4.1 Registo dos Praticantes Desportivos:.....	5
4.2 Inscrição dos Praticantes Desportivos:.....	5
4.3 Permanência dos Praticantes Desportivos:.....	5
5. Programas de Preparação Olímpica (PPO) do Comité Olímpico de Portugal (COP).....	6
5.1 Projeto Esperanças Olímpicas (PEO).....	6
6. Regulamentação FIG e EG.....	6
7. Conceitos.....	7
7.1 Seleções Nacionais.....	7
7.2 Equipas Nacionais.....	7
7.3 Representações Nacionais.....	8
7.4 Responsabilidades financeiras.....	8
Comunicado da FGP - N° 01/2012, de 3 de fevereiro de 2012.....	9
8. Código de conduta, direitos e deveres.....	9
9. Convocatórias.....	10
10. Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios.....	10
11. Equipamentos Oficiais.....	12
12. Planos de Ação.....	12

## SECÇÃO 1 – Disposições comuns

### 1. Introdução

O **Desporto de Alto Rendimento** está devidamente consagrado na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto<sup>1</sup> que o define como: **“prática desportiva que visa a obtenção de resultados de excelência, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais, sendo objeto de medidas de apoio específicas”**.

A Ginástica, há muito que se enquadra no Desporto de Alto Rendimento nacional, sendo este um dos fatores que em muito tem contribuído para a sua evolução e desenvolvimento.

A Federação de Ginástica de Portugal (FGP), ciente desta realidade, considera oportuno neste Ciclo Olímpico e no quadro de desenvolvimento das suas competências, divulgar o Manual das Seleções Nacionais que se constituirá como um guia de extrema importância, para todos os agentes desportivos envolvidos neste processo.

Este manual pretende refletir o trabalho que a FGP irá desenvolver com as Seleções Nacionais (SN) e Alto Rendimento (AR), na sistematização dos processos e na sua implementação, compilando o que anteriormente estava disperso em vários documentos/informações. Trata-se, pois, de um documento orientador e regulador da atividade ao nível das SN e AR.

O Desporto de Alto Rendimento relaciona-se com **rigor, exigência e qualidade** e os ginastas, treinadores, juizes e dirigentes que integrem as SN e/ou AR, devem ter estes valores sempre presentes, porque só assim poderemos atingir resultados desportivos e as classificações de elevado mérito num quadro competitivo internacional extremamente exigente.

Resultados e classificações obtidas, a partir de determinados patamares de excelência definidos na Lei e nos Regulamentos da FGP resultam em apoios de natureza material e logística.

---

<sup>1</sup> [Lei nº 5/2007](#) - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto.

## 2. Terminologia

No presente Manual procura-se utilizar uma terminologia coerente como a da legislação vigente, nomeadamente no diploma que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento:

- **Praticantes desportivos de Alto Rendimento** são todos aqueles que, preenchendo as condições legalmente estabelecidas, constam do registo organizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ);
- **Treinadores de Alto Rendimento** são os treinadores de praticantes desportivos de alto rendimento, constantes do registo organizado pelo IDPJ;
- **Juízes/Árbitros de Alto Rendimento** são os juízes, árbitros e cronometristas internacionais que tenham participado em competições desportivas de elevado nível, nos termos legalmente estabelecidos, inscritos no registo organizado pelo IPDJ;
- **Escalão absoluto** é o escalão sénior de cada modalidade, sem qualquer limite etário máximo de participação;
- **Escalão imediatamente inferior ao absoluto** é o escalão de cada modalidade, imediatamente precedente ao absoluto, no qual o limite etário máximo de participação não ultrapasse os 19 anos;
- **Projeto Olímpico** é o conjunto de ações a desenvolver com vista à preparação da participação de Portugal nos Jogos Olímpicos, tendo por contrapartida, apoios financeiros públicos atribuídos para tal fim, devidamente acordados e contratualizados, para cada ciclo olímpico, entre o Estado e o Comité Olímpico de Portugal;
- **Termo da carreira de alto rendimento** dá-se na data a partir da qual o praticante deixou de reunir condições para obter resultados desportivos de alto nível, suscetíveis de fundamentar a sua manutenção neste regime, a qual é certificada, a requerimento do interessado, pelo IDPJ, ouvida a federação desportiva respetiva.

### 3. Legislação

No tratamento de todos os aspetos relacionados com as SN, AR e participação em competições internacionais, há que ter presente a legislação em vigor e que pode ser encontrada na [página web do IPDJ](#).

### 4. Critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento

#### 4.1 Registo dos Praticantes Desportivos:

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo, num de três níveis, os quais estão devidamente definidos no ponto 5.4.

#### 4.2 Inscrição dos Praticantes Desportivos:

A inscrição dos praticantes desportivos no respetivo registo processa-se da seguinte forma:

- 1º - O praticante realiza a marca, classificação ou resultado que lhe dá acesso à integração;
- 2º - O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado solicita à FGP que se proceda ao respetivo registo;
- 3º - A FGP propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- 4º - Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FGP o Contrato entre o praticante, o IPDJ e a FGP;
- 5º - A FGP envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas (ou o seu representante legal), e reenvia à FGP, para esta devolver ao IPDJ;
- 6º - O IPDJ procede ao registo efetivo, emite a declaração de registo do praticante em AR e publica na sua [página web](#) a listagem de praticantes registados.

#### 4.3 Permanência dos Praticantes Desportivos:

A concessão dos apoios previstos na Lei fica dependente da inscrição do respetivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

## 5. Programas de Preparação Olímpica (PPO) do Comité Olímpico de Portugal (COP)

Os [Programas de Preparação Olímpica](#) (PPO) do COP visam:

- Assegurar a otimização das condições de preparação dos praticantes ou SN que reúnam condições para atingirem resultados de excelência nos Jogos Olímpicos (JO);
- Assegurar adequadas condições de preparação aos praticantes com especial talento ou SN de modalidades coletivas identificados como esperanças olímpicas;
- Proporcionar aos praticantes desportivos abrangidos pelo Projeto Olímpico - Los Angeles 2028 - as condições de preparação necessárias para a sua participação nos JO, de forma a atingirem determinados objetivos a definir pelo COP.

O Programa de Preparação Olímpica – Los Angeles 2028 e Brisbane 2032 – integra ainda o projeto de Esperanças Olímpicas.

### 5.1 Projeto Esperanças Olímpicas ([PEO](#))

O [PEO](#) visa garantir condições de preparação desportiva aos praticantes com especial talento e que apresentem expectativas fundadas, com base em resultados, de virem a cumprir os objetivos do Programa de Preparação para os JO (Los Angeles 2028 e/ou Brisbane 2032).

Para o efeito e de acordo com a metodologia seguida nos Ciclos Olímpicos anteriores, pretende-se aferir os resultados destes praticantes de acordo com as Grelhas de Integração por modalidade.

## 6. Regulamentação FIG e EG

A participação nas competições internacionais rege-se pelos Regulamentos Técnicos da Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics (EG) e pelas Diretivas e/ou Regras dos Jogos

Olímpicos (JO), Jogos Europeus (JE), Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ), Campeonatos do Mundo (CM), Campeonatos da Europa (CE), Taças do Mundo (TM), Jogos Mundiais (JM), Jogos Mundiais Universitários (JMU), Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE), Jogos Mediterrâneos, Torneios Internacionais e outros.

O Programa das Competições é específico para cada uma das provas mencionadas.

## **7. Conceitos**

A participação dos ginastas portugueses nas competições internacionais durante o corrente Ciclo Olímpico, efetua-se através das SN em: Equipas Nacionais (EN) e/ou Representações Nacionais (RN), cujos conceitos se explicitam.

### **7.1 Seleções Nacionais**

As SN são constituídas pelos ginastas que obtenham os requisitos mínimos para o efeito, em função da especificidade de cada disciplina. Para integrar os quadros das SN, os ginastas têm que, primeiro, integrar os escalões/categorias Elite Juniores e Elite Seniores. Qualquer exceção tem que ser devidamente aprovada pela Direção da FGP, após proposta da Direção Técnica Nacional (DTN);

A FGP divulga as listagens de ginastas que integram as SN das várias disciplinas, não sendo considerados grupos “fechados”. A entrada/saída de ginastas nas SN é possível em qualquer momento, de acordo com o cumprimento dos requisitos mínimos exigidos;

Os ginastas das SN são alvo de um processo de acompanhamento contínuo (observações, treinos, estágios, provas de controlo, etc.).

### **7.2 Equipas Nacionais**

A participação de Portugal nas competições internacionais é feita por ginastas (individualmente) ou por EN.

A definição dos ginastas que integram as EN obedece a processos de seleção adaptados a cada disciplina/especialidade, com critérios previamente estabelecidos (requisitos mínimos), a provas e momentos de observação/controlo, a rankings por escalão/sexo, a acompanhamento e avaliação contínua.

Cumprindo os processos de seleção, cabe à DTN propor à Direção da FGP a composição das EN para a participação em competições internacionais, bem como o respetivo enquadramento técnico.

### **7.3 Representações Nacionais**

As RN em competições ou eventos (Competições por Grupos de Idades e outros) são da responsabilidade da FGP, no que concerne a:

- a) Definição de critérios de participação (requisitos técnicos mínimos, salvaguardando a qualidade mínima para participação) e processo de seleção de ginastas;
- b) Definição do enquadramento técnico das RN;
- c) Relação institucional com as entidades organizadoras das competições ou eventos: FIG, EG e outras;

Tratando-se de RN, através da FGP, os participantes (ginastas e treinadores) têm que se apresentar com o equipamento oficial (pack) que for definido para o efeito, suportando os respetivos encargos/custos da sua aquisição/utilização.

### **7.4 Responsabilidades financeiras**

Na atualidade, as questões orçamentais determinam as opções e prioridades. Importa aqui referir as responsabilidades da Federação, no que concerne à participação internacional. Este quadro de responsabilidades vigora desde 2012 e foi objeto do Comunicado N° 01/2012, de 3 de fevereiro de 2012, que a seguir se apresenta:

Comunicado da FGP - Nº 01/2012, de 3 de fevereiro de 2012

*"Considerando que a Federação de Ginástica de Portugal alberga no seu seio um conjunto de oito disciplinas, sete das quais com calendários competitivos a nível internacional.*

*Considerando que, no momento atual, não existe uma clara definição das responsabilidades da FGP no enquadramento de praticantes nessas participações internacionais.*

*Considerando ainda que os recursos à disposição da FGP não são ilimitados e que, portanto, necessitam de ser aplicados com rigor.*

*A Direção da FGP reunida no dia 31 de janeiro de 2012 deliberou, por unanimidade, adotar o seguinte quadro de responsabilidades relativas à participação de ginastas das seleções nacionais em competições internacionais.*

*O quadro de responsabilidades abaixo transcrito não exclui, obviamente, o conjunto de procedimentos tendentes ao devido enquadramento dos/as ginastas pertencentes às seleções nacionais, designadamente no que diz respeito à sua preparação, apoio escolar, enquadramento legal e outros que derivam automaticamente da inclusão dos/as ginastas nessas seleções".*

QUADRO DE RESPONSABILIDADES DA FGP RELATIVO À PARTICIPAÇÃO DE GINASTAS DAS SELEÇÕES NACIONAIS EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE ACORDO COM OS ESCALÕES ETÁRIOS EM VIGOR	
Disciplinas/especialidades olímpicas	Disciplinas/especialidades não olímpicas
GAM, GAF, GRI, GRC, TRI	AER, ACRO, DMT, TRS, TUM, TeamGym
Seniores e Júniores	Seniores

## 8. Código de conduta, direitos e deveres

Os ginastas das SN/RN/AR, bem como os treinadores, juízes e dirigentes têm que respeitar regras de conduta compatíveis com a representação do país e da modalidade e pelo valor referencial para ginastas mais jovens. Há que garantir, em todas as circunstâncias, uma atitude e um comportamento exemplar, no respeito dos princípios da ética e espírito desportivo.

## 9. Convocatórias

As convocatórias são o meio oficial de chamada dos ginastas, treinadores, juízes e dirigentes para todos os trabalhos das SN ou EN: treinos, estágios, competições ou outras atividades que se considerem de interesse maior para a respetiva disciplina.

As convocatórias têm um carácter obrigatório e, a não presença na ação, apenas pode ser considerada quando devidamente justificada e admitida pelos Treinadores Nacionais e DTN e autorizada pela Direção da FGP.

Os ginastas que, por quaisquer motivos (lesão, doença, etc.), antevêm qualquer impedimento que se relacione com datas de estágios e/ou competições, para as quais podem ser selecionados têm de solicitar a sua dispensa à DTN, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tal opção. Posteriormente, a DTN emitirá o seu parecer que será presente à Direção da FGP, que delibera sobre o pedido.

A indisponibilidade sem aviso prévio nem invocação de motivo ponderoso, a qualquer convocatória para trabalhos das SN ou EN, pode levar ao afastamento do ginasta, treinador ou juiz para ações/integrações subsequentes.

## 10. Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios

A obtenção de resultados desportivos de elevado mérito é um fator que contribui, não só para a afirmação da Ginástica, como modalidade desportiva - reforçando assim a sua capacidade de atração - como é um estímulo para o incremento da sua prática, tendo como referência e exemplo os ginastas de elevado mérito desportivo.

Retribuir a sua dedicação e o desempenho desportivo de excelência dos ginastas é, para a FGP, um fator relevante para a continuidade do treino com exigências elevadas.

Ciente da importância da regulação do sistema de Bolsas, Prémios e Apoios aos ginastas, a FGP tem em vigor um [Regulamento](#) que refere no seu Artigo 1º, "Justificação e Objetivos":

*"O reconhecimento do mérito é um elemento estruturante no desenvolvimento de programas desportivos de Alto Rendimento, sobretudo pelo efeito positivo na elevação de índices motivacionais extrínsecos. Também na sustentabilidade de carreiras mais longas, particularmente em idades em que a prática de Alto Rendimento tem que ser conjugada com a frequência do ensino superior ou com o ingresso no mercado de trabalho. O objetivo do programa de bolsas é compensar os ginastas pela conclusão tardia de graus académicos e/ou pelo adiamento da entrada no mercado de trabalho, devido ao cumprimento de programas de treinos bi-diários e à sua participação em estágios e/ou competições nacionais e internacionais em que se encontram deslocadas da sua área de residência, estudo ou emprego".*

E que prevê a atribuição de:

- **Bolsas:** Mensalidade a atribuir durante um ano a ginastas das Disciplinas Olímpicas (Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica e Ginástica de Trampolins) que atinjam resultados desportivos de excelência, de acordo com critérios expressos no próprio Regulamento. O objetivo é poder compensar a/o ginasta de eventuais prejuízos na sua carreira académica ou profissional e na sua vida familiar e pessoal, devido ao cumprimento de programas de treino compatíveis com a manutenção ou a melhoria dos resultados desportivos;
- **Prémios:** Prémio monetário a atribuir de acordo com os critérios definidos no Regulamento a ginastas de todas as disciplinas, por reconhecimento de resultados desportivos de excelência;
- **Apoios:** Em janeiro de 2017 iniciou-se a implementação de um novo projeto de apoio, designado "Regime de apoios no âmbito de percursos de excelência nas Disciplinas Olímpicas" (ver Anexo III), cujo objetivo é apoiar financeiramente os ginastas que se enquadrem e aceitem as condições definidas no mesmo.

## 11. Equipamentos Oficiais

Os equipamentos desportivos das SN, EN e RN são definidos pela FGP, constituindo-se como uma das marcas da Federação.

Cabe à FGP definir e explorar a imagem dos equipamentos desportivos, como a escolha do *design* e modelos de fatos de passeio, treino, competição e demais peças de roupa, bem como estabelecer os “espaços” de publicidade. A colocação dos logotipos dos patrocinadores é obrigatória, para SN e RN. A colocação desses “espaços” de publicidade, bem como do emblema da FGP tem de obedecer às normas e regulamentos da FIG e EG.

Os ginastas, treinadores, fisioterapeutas e restantes elementos das delegações da FGP, têm os seguintes deveres:

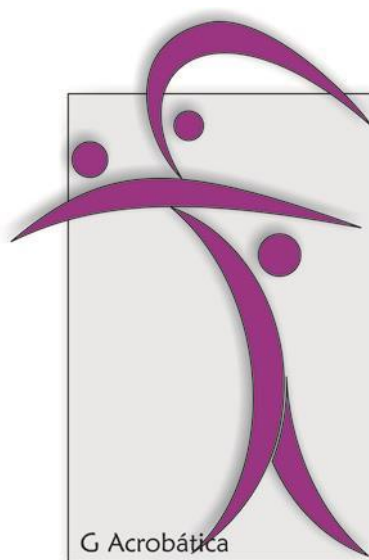
- Usar exclusivamente o equipamento desportivo da FGP, durante o período de estágio, competição ou outra ação, definido na convocatória oficial;
- Zelar pela sua correta manutenção;
- Devolver o mesmo, nas melhores condições possíveis. Quando não é adquirido pelo próprio, o equipamento oficial é sempre pertença da FGP, devendo ser devolvido no final do evento/programa/ciclo de trabalho, no prazo máximo de 30 dias, após o mesmo.

## 12. Planos de Ação

Cada disciplina da Ginástica tem o seu próprio Plano de Ação, numa perspetiva anual e de Ciclo Olímpico, o qual, obrigatoriamente, entre outros, contempla os seguintes aspetos e organização:

- a) Objetivos para os 4 anos do Ciclo Olímpico em curso
- b) Critérios de acesso às SN
- c) Processos de Seleção para as grandes Competições Internacionais (Provas/Momentos de Controlo, Critérios/Requisitos mínimos, Rankings, etc., que serão publicados autonomamente de acordo com as regras inscritas no presente documento e em tempo.
- d) Programação do trabalho das SN (Estágios, Competições Internacionais, etc).





Ginástica Acrobática

2025

## Introdução

O presente manual apresenta as atividades e requisitos das atividades das Seleções e Representações Nacionais de Ginástica Acrobática.

### 1. Competições Internacionais de maior relevância:

Provas		2025
TM	Taças do Mundo	4 a 9 março - Puurs (BEL)
CEGI	Competição Europeia por Grupos de Idade	7 a 14 abril - Luxemburgo
CE	Campeonato da Europa	14 a 21 abril - Luxemburgo
TM	Taças do Mundo	17 a 22 junho – Aallen (GER)

### 2. Requisitos de acesso às seleções e representações nacionais

- a) Para a integração nas Seleções Nacionais Seniores ou Representações Nacionais Júniores, os ginastas têm de pertencer às categorias júnior elite ou sénior elite (obtenção dos mínimos estipulados no Manual Técnico da Disciplina, em provas do calendário nacional ou internacional FIG e EG).
- b) Os restantes escalões para integrarem as Representações Nacionais têm de obter os mínimos ou critérios definidos nas provas de apuramento/observação para Seleções Nacionais.
- c) As situações omissas serão analisadas caso a caso pela Direção Técnica Nacional e alvo de proposta submetida à Direção.

### 3. Descrição do enquadramento técnico das Seleções e Representações Nacionais

- a) O enquadramento técnico é realizado pelo treinador nacional de acordo com o descrito no Art. 27º do Regulamento Geral e de Competições.
- b) Em situações excecionais poderá ser autorizado outros treinadores.

### 4. Metodologia geral dos processos de seleção

- a) Para as competições internacionais em todos os escalões etários, e com base nos estágios /provas de apuramentos e observação da seleção serão definidos até ao limite das inscrições definitivas, e são apresentadas listas intermédias com os resultados até à data das inscrições definitivas.

b) As datas dos estágios/provas de apuramentos e observação para cada época desportiva serão indicadas assim que sejam conhecidos todos os calendários internacionais. Estes momentos serão indicados com a possível antecedência.

5. Representações Nacionais: Critérios de integração

a) Se à partida os pares e grupos não conseguirem realizar as notas de dificuldade estabelecidas e requisitos específicos, não poderão participar nos treinos da Seleção Nacionais, mesmo que para tal tenham sido inscritos. Se esta situação for detetada aquando da receção/verificação dos diagramas, os pares/grupos são excluídos da ordem de passagem e não se apresentam em competição.

b) Para a época 2024-2025 estabelecem-se:

- As notas mínimas (soma da nota final dos exercícios de equilíbrio e dinâmico) indicadas nos quadros a seguir apresentados;
- Os critérios para a integração nas Representações Nacionais;

Escalão	Especialidade	Nota Dificuldade	Nota Mínima
Pré-Youth	Par Feminino	EQ. - 0,50 pt DIN. - 0,50 pt	52.000 pts
		Exerc. da Final	26,000 pts
Youth	Par Masculino	EQ. - 0,80 pt DIN. - 0,70 pt	52.000 pts
	Par Misto		26,000 pts
Júnior	Grupo Feminino	EQ. - 1,10 pt DIN. - 1,00 pt	52.000 pts
	Grupo Masculino		26,000 pts

- Os critérios para a integração nas Seleções Nacionais.

Escalão	Especialidade	Nota Dificuldade	Nota Mínima
Sénior	Par Feminino Par Masculino Par Misto	EQ. - 1,30 pt DIN. - 1,20 pt	52.000 pts
	Grupo Feminino Grupo Masculino	COM - 1,50	26,000 pts

NOTA: Os bónus indicados no Manual Técnico não são considerados para as notas mínimas acima indicadas.

6. Estágios/provas de apuramentos e observação das Seleções Nacionais  
São realizadas provas de apuramento e observações e eventualmente outras pela Direção Técnica Nacional (DTN e TN), que propõe à Direção os pares/grupos a participar de acordo com os mínimos acima mencionados. Os momentos são os seguintes:

Taças do Mundo Puurs (BEL)

- 1ª e 2ª Prova de Apuramento

Taças do Mundo Aalen (GER)

- Participam apenas os P/G apurados para J. Mundiais

Camp. da Europa e CEGI

- 1ª, 2ª e 3ª Prova de Apuramento

## 7. Ranking de Apuramento

- O ranking em Ginástica Acrobática é o estabelecimento de posicionamento dos pares/grupos entre si, mediante um sistema de atribuição de pontos, que permite a sua seriação em função das classificações obtidas nos diferentes momentos de controlo;
- A atribuição de pontuação apenas ocorre quando os ginastas obtêm as notas mínimas definidas;
- Em função da classificação, obtenção de notas de dificuldade e notas finais estabelecidas, é atribuída a seguinte pontuação:

Classificação	Pontos
1º Lugar	10
2º Lugar	9
3º Lugar	8
4º Lugar	7
5º Lugar	6

Classificação	Pontos
6º Lugar	5
7º Lugar	4
8º Lugar	3
9º Lugar	2
10º Lugar	1

## 8. Processo de seleção

- O Ranking determina a seleção dos pares/grupos, para cada uma das competições internacionais.
- Para o Campeonato da Europa e Competição Europeia por Grupos de Idade, os pares/grupos têm de obter os mínimos atrás mencionados, considerando os 2 melhores momentos. O terceiro momento serve também para desempate caso este ocorra.
- Os momentos de apuramento para 2025 são os seguintes:
  - 18 janeiro - Realizar exercício de equilíbrio e dinâmico
  - 1 de fevereiro - Realizar exercício de equilíbrio e dinâmico
  - 8 de fevereiro - Realizar exercício combinado

- d) Todos os pares e grupos inscritos têm de participar nos 3 momentos de apuramento (mesmo que já estejam apurados com os 2 primeiros momentos)
- e) Os pares grupos têm de competir e fazer o apuramento no escalão em que pretendem participar internacionalmente.
- f) As equipas nacionais são apuradas de acordo com:

Escalão Nacional	Escalão Internacional	Regulamento
Elite Sénior	Sénior	CoP, FIG Technical Regulation e NL
Elite Júnior	Júnior	CoP, Youth & Junior Rules e NL
Júnior	Youth	CoP, Youth & Junior Rules e NL
Juvenis	Pré-Youth	CoP, Youth & Junior Rules e NL

- g) Tendo em consideração os resultados obtidos na última competição internacional (CM, CE, CMGI, CEGI e JM), são exceções
- Os pares que obtiveram a cota de apuramento para os Jogos Mundiais, estão diretamente apurados. Caso a constituição do par/grupo se altere o apuramento ocorrerá no Campeonato da Europa ou em outro momento de acordo com os limites de inscrição impostos pela The World Games Association.
  - São exceção os medalhados (no exercício combinado ou all around) do CM, CMJ, CE, CEJ, CMGI e CEGI) que têm apuramento direto.
  - São exceção os finalistas no All Around (exercício de equilíbrio + exercício dinâmico) do Campeonato do Mundo, que têm de cumprir mínimos em um dos momentos de apuramento.
  - Têm apuramento direto para as Taças do Mundo os medalhados e finalistas All Around da última prova major.
  - Para que os pontos da alínea g) tenham efeito, as competições major não podem distar entre si mais do que 12 meses, e o par/grupo tem de manter a constituição e participar no mesmo escalão.
- h) Os exercícios a realizar no CE e CEGI têm de ser os mesmos observados e avaliados nos momentos do processo de seleção. O incumprimento deste ponto será alvo de processo disciplinar implicando o afastamento temporário de treinadores e ginastas de competições.

- i) O número de pares e grupos a participar nas competições internacionais de 2025, será restrito ao orçamento disponível para o ano de 2025.
- j) A posição de POR 1 e POR 2 é definida pelo clube que se classifica em 1º lugar do ranking nacional por categoria/escalão, sendo sujeito à aprovação da Direção.
- k) Em situações de lesão devidamente apresentadas, fundamentadas e justificadas, através do Centro de Medicina Desportiva ou justificação de médico especialista, ou outra situação de exceção aceite pela FGP, cabe à Direção da FGP decidir de acordo com a proposta da Direção Técnica Nacional.

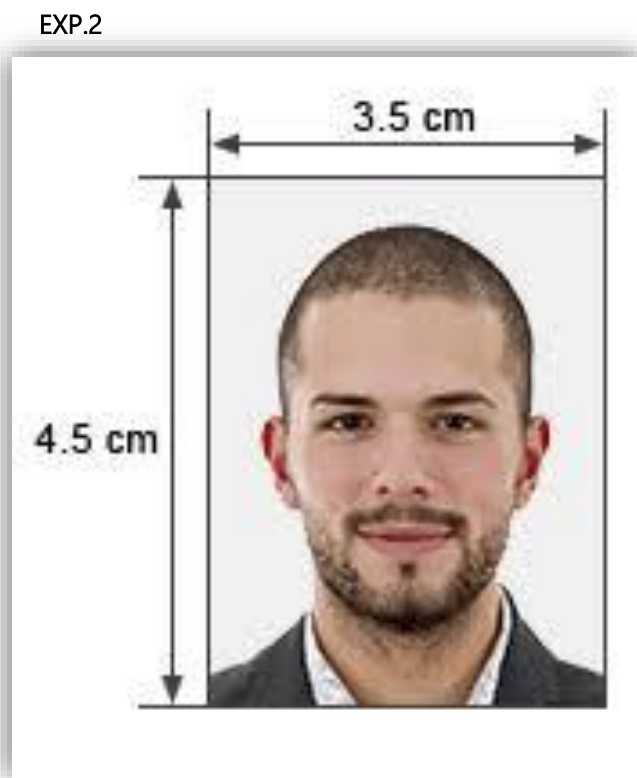
## 9. Desempates

- a) Caso se verifique empate na classificação final de um dos momentos de apuramento das seleções nacionais, o mesmo será desfeito de acordo com as regras FIG para o referido escalão;
- b) No final do processo de apuramento, caso se verifique um empate no ranking (em pontos), o terceiro momento de apuramento define o vencedor.
- c) Se o empate persistir, são somadas as notas finais (equilíbrio + dinâmico) dos momentos considerados para o ranking.
- d) Se o empate persistir, são somadas as notas finais (equilíbrio + dinâmico) do melhor momento de apuramento caso tenha atingido as notas mínimas.
- e) Se o empate persistir, são igualmente somadas as notas finais (equilíbrio + dinâmico) do segundo melhor momento caso tenha atingido as notas mínimas.
- f) Se após a aplicação dos critérios acima definidos, o empate persistir, a Direção FGP decidirá de acordo com proposta da Direção Técnica Nacional qual o par/grupo apurado.

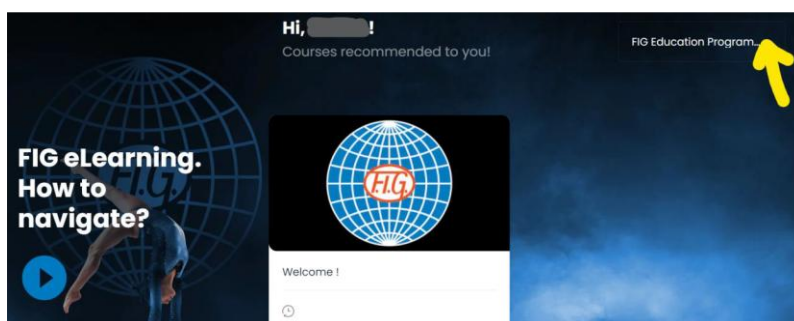
## 10. Participação

- a) A participação no processo de seleção para as competições internacionais na época 2024-2025 é restrita aos ginastas que integram o grupo alargado das Seleções e Representações Nacionais;
- b) Para o início deste processo é obrigatório o preenchimento do seguinte formulário provisório <https://forms.gle/uBPXcRTdBbgygG2W8> até ao dia 22 de outubro, apenas com a identificação no número exato de pares e grupos que pretendem participar no processo de apuramento. (sem o preenchimento deste formulário não será possível avançar para a inscrição definitiva)

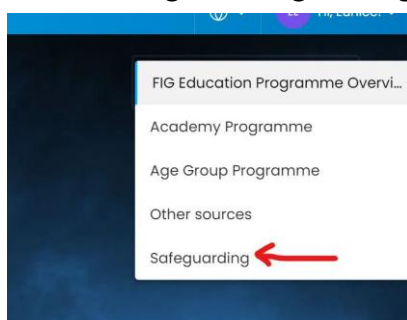
- c) Para efetivar a participação no processo de apuramento o clube tem de enviar o formulário definitivo <https://forms.gle/B6tUwZ1PsVAvqaZa7> com o comprovativo de pagamento correspondente à taxa de inscrição no processo de apuramento de 50,00€ por ginasta até dia 11 de dezembro.
- d) Findo este processo de inscrição nenhum par/grupo será adicionado ao processo ou será permitida qualquer tipo de alteração nas constituições dos pares e grupos ou alteração de escalão.
- e) Assim que possível enviamos o plano de custos, (assim que estejam as diretivas da EG publicadas) deixando desde já a informação que o alojamento será realizado em conjuntos para todos os membros da Representação Nacional no mesmo hotel.
- f) Será enviado um segundo formulário onde é necessário adicionar diversos documentos que podem desde já começar a preparar:
- Cedência de imagem em formato JPG do Cartão de Cidadão (frente e verso em ficheiro único) ou do passaporte (conforme exemplo 1), identificada da seguinte forma - POR\_ID\_Apelido\_Nome Próprio
  - Fotografia de cara, atual, tipo passaporte com fundo liso branco ou cinza-claro (conforme exemplo 2) em formato 4:5, ficheiro em JPG, e tamanho igual ou superior a 100KB, identificada da seguinte forma - POR\_PH\_APELIDO\_Nome Próprio



- Todos os ginastas e treinadores que participam em provas FIG ou EG têm de efetuar a formação online ADEL by WADA da Agência Mundial Anti-Doping (WADA), para que seja emitida a licença FIG correspondente. O certificado emitido após a formação é válido por 2 anos, assim, quem renovar licença FIG também necessita de renovar o certificado.
  - Link Ginastas – <https://adel.wada-ama.org/learn/learning-plans/80/programa-para-atletas-de-nivel-internacional-ilaportuguese>
  - Link Treinadores - <https://adel.wada-ama.org/learn/learning-plans/7/coaches-of-high-performance-education-program-english>
- O certificado emitido tem de ser enviado em formato PDF, e identificado da seguinte forma - POR\_WADA\_APELIDO\_Nome Próprio
- Safeguarding Certificate – Obrigatório apenas para treinadores que acompanhem ginastas nas provas internacionais. (seguem instruções enviadas pela FIG)
  - To obtain the Safeguarding certificate the coach should use their ID number and date of birth to connect to the FIG E-learning platform [here](#).
  - The coach should register in the FIG E-learning platform following the instructions [here](#).
  - As soon as the coach is registered, and the profile updated with the ID and the birth date the Safeguarding lesson will be accessible by clicking in "FIG Educational Program" (see below)



- Then clicking in "safeguarding".



- g) Para que os ginastas sejam admitidos no processo de inscrição do CE e CEGI é necessário que cada ginasta e treinadores preencham o formulário no escalão de participação correspondente, onde têm de adicionar os documentos necessários e obrigatórios para participar em competições internacionais. Data limite de preenchimento 17 de fevereiro.
- Link ginastas Pré-Youth – <https://forms.gle/mP2TzEcc2btjfqk4A>
  - Link ginastas Youth – <https://forms.gle/xtrvFFThYxX23MoS8>
  - Link ginastas Júnior – <https://forms.gle/asqQkjtSPnr38hSR9>
  - Link ginastas Sénior - <https://forms.gle/epsbzDY3KEdXCDk9A>
  - Link Treinadores – <https://forms.gle/eHQmAbxyaGFc4mWq7>
- h) A taxa referida no ponto 11,C não invalida o pagamento da taxa de inscrição em prova definida no Manual de Procedimentos Administrativos aquando da realização de provas de apuramento/observação.

## 11. Equipamentos Oficiais – Representações Nacionais

- a) Tratando-se de uma Representação Nacional é exigido que haja uma uniformização de toda a comitiva no que respeita aos equipamentos, tanto em treinos, competição, momentos oficiais (protocolares), como também em momentos de deslocação.
- b) Os equipamentos oficiais serão da marca / fornecedor oficial da FGP/Seleções e Representações Nacionais, que todos os ginastas terão de utilizar, sendo da sua responsabilidade a respetiva aquisição.
- c) Existe um kit obrigatório, composto por: 1 fato de treino, 1 polo, 1 t-shirt e 1 mochila, que irá ter um custo a informar oportunamente.
- d) O **fato de treino** pode ser cedido pela FGP, mediante o pagamento de uma caução e da assinatura do termos de responsabilidade. O valor da caução será devolvido ao ginasta contra a devolução do **fato de treino** (no prazo de 15 dias a contar do dia seguinte ao do regresso da respetiva competição) em boa condição, passível de reutilização.
- e) O kit de equipamento de treino é uma oferta da parceria entre a MP e FGP, constituído por maillot e calção, da marca MP.

## 12. Torneios

- a) Os ginastas que obtenham os mínimos de apuramento, mas que não se coloquem em posição de serem apurados para a CMGI, podem representar Portugal nos diversos torneios internacionais que se realizem em Portugal ou outros no estrangeiro.

- b) Esta participação obriga a que as inscrições nos diversos torneios sejam realizadas pela FGP, e os participantes tem de cumprir com as mesmas regras de participação, nomeadamente a utilização do equipamento desportivo da Representação Nacional.
- c) Tratando-se de uma Representação Nacional, torna-se obrigatório que o país seja representado por pelo menos um ou dois juízes (dependendo das regras de inscrição de cada torneio) sendo todas as despesas asseguradas pelos clubes participantes.



**Ginástica Aeróbica**

**2025**

## Introdução

O presente manual apresenta as atividades e requisitos das atividades das Seleções e Representações Nacionais de Ginástica Aeróbica.

### 1. Competições Internacionais de maior relevância (conhecidas à data):

Provas		2025	2026	2027	2028
CE	Campeonato da Europa	14 a 16 de novembro Ganja (AZE)	-	Campeonato da Europa	-
CEJ	Campeonato da Europa de juniores e sub 15	09 a 11 de novembro Ganja (AZE)	-	Campeonato da Europa de juniores e sub 15	-
CM	Campeonato do Mundo	-	Campeonato do Mundo	-	Campeonato do Mundo
CMJ	Campeonato do Mundo de Juniores	-	Campeonato do Mundo de Juniores	-	Campeonato do Mundo de Juniores
CMGI	Competição Mundial por Grupo de Idades	-	Competição Mundial por Grupo de Idades	-	Competição Mundial por Grupo de Idades
JM	Jogos Mundiais	07 a 17 agosto CHENGDU (CHN)	-	-	-
TM	Taças do Mundo	21 a 23 março Cantanhede (POR) 26 e 27 abril Tóquio (JPN) 20 a 22 junho Rimini (ITA)	-	-	-

\*por atualizar conforme informação oficial for divulgada

### 2. Objetivos para o ciclo constantes do plano de desenvolvimento 2025-2028

Para o ciclo olímpico 2025-2028 em termos da participação internacional, a FGP definiu os seguintes objetivos:

- o Obter apuramento para os Jogos Europeus de 2027 numa especialidade (CM de 2026);
- o Obter duas presenças em sete finais no Campeonato da Europa (CE: 2025, 2027);
- o Obter três presenças em sete finais no Campeonato do Mundo de Seniores (CM: 2026, 2028);

### 3. Objetivos de Participação 2025

- o Alcançar três lugares de finalista entre todas as categorias em que Portugal se faça representar nas Taças do Mundo;
- o Obter, 1 medalha na Taça do Mundo de Cantanhede,
- o Alcançar, 2 lugares de finalista no Campeonato da Europa de Seniores.

### 4. Requisitos de entrada nas seleções nacionais

- a) Para a integração na Seleção Nacional Sénior e Representação Nacional Júnior, os ginastas têm de pertencer ao escalão Elite Sénior e Júnior respetivamente. As notas de acesso encontram-se no Manual Técnico da disciplina (podem ser revistos em 2025).
- b) No ano da mudança de escalão para sénior, os juniores elite mantêm o estatuto de Elite até à primeira prova, confirmando ou não o seu estatuto até ao final da época seguinte.
- c) Integração a Seleção Nacional Sénior ou Representação Nacional Júnior, nas categorias de Aerodance e Aerostep, os ginastas que forem convocados ou convidados para participar na CMGI, CM, CEJ (e sub 15) ou CE.
- d) Integração a Representação Nacional Juvenil, os ginastas que forem convidados para participar na CMGI ou CE sub 15.
- e) As situações não previstas ou de exceção serão analisadas caso a caso pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional) e alvo de proposta submetida à Direção da FGP.

### 5. Descrição do enquadramento das seleções nacionais

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 – Seleções Nacionais A e B (seniores).

Entende-se por “Seleção “A”, o conjunto dos melhores ginastas nacionais (seniores), cujos resultados e trajetos desportivos se evidenciam dos demais, considerando os resultados e as classificações obtidas, tendo por referência os ginastas que alcancem estatuto de Alto

Rendimento. Não são contemplados na SN A, os ginastas que obtenham estatuto de AR em AD e AS.

A Seleção B procura dar espaço aos ginastas cujo potencial é visível e real, mas que não apresentam ainda os resultados necessários para a integração na SN A. Integram na seleção nacional B os ginastas elite sénior ou ginastas com estatuto de alto rendimento conseguido através do AD e AS.

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 no final do ano civil em questão.

Em situação de lesão grave, devidamente 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.

A inclusão de uma Seleção de Juniores surge da necessidade de realizar um trabalho orientado para o Alto Rendimento em idades anteriores às Seleções Nacionais Seniores. Pretende-se que haja uma maior proximidade entre estas jovens ginastas e a Seleção Nacional Sénior, promovendo-se assim uma continuidade no trabalho a desenvolver tanto nos ginastas como nos treinadores.

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

## 6. 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 os ginastas da SN A a FGP assume 100% dos respetivos custos.

No âmbito da SN B podem ser convidadas a participar, assumindo 100% dos respetivos custos.

- Provas de apuramento:

Os ginastas da SN A e B tem o valor da inscrição suportado pela FGP a 100%.

- Ténis:

SN A – dois pares de ténis por época

SN B – um par de ténis por época

## 7. Listagens ginastas SN:

Seleção Nacional A
Rui Cansado - CAGPD
Tânia Almeida - URD
Tiago Pinheiro - CAGPD
Nádia Almeida - URD

Seleção Nacional B
Tomás Amaral - CAGPD
Leonor Januário - CAGPD
Quirilo Yanenko – A4G
Diogo Soares - CUAB
Cíntia Oliveira - CGG
Beatriz Morais - ACG
João Salvado - ACG
Sara Ferreira - ACG
Diana Formiga – A4G
Marta Moura – ACG

\*O quadro da seleção nacional B vai sendo atualizado conforme indicação do Treinador Nacional

## 8. Descrição do enquadramento técnico das seleções:

Treinador Nacional e Treinadores dos Clubes com ginastas envolvidos

## 9. Metodologia geral dos processos de seleção

- A participação no processo/momentos de seleção para as competições internacionais é aberta a ginastas que integram o escalão Juvenil, Júnior e Sénior da 1ª Divisão.
- Um ginasta pode tentar o apuramento em 4 categorias do programa (IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS).

- Existirão três momentos de observação integrados ou não em provas nacionais e internacionais. Estes são indicados anualmente, conforme o calendário de competições.
- A indicação dos ginastas convidados para a Competição Mundial por Grupo de Idades e Campeonato da Europa de Juniores; ginastas convocados para o Campeonato do Mundo e Campeonato da Europa será efetuada antes do limite das inscrições definitivas, tendo por base os momentos de observação e requisitos mínimos.
- A convocatória para as Taças do Mundo será proposta pela Direção Técnica Nacional, com base nas observações efetuadas pelo Treinador Nacional até essa data, e será aprovada pela Direção da FGP.
- A participação em Opens Internacionais é restrita aos ginastas/categorias pertencentes à 1ª divisão ou Elite, exceto no escalão de AD e AS.
- Quaisquer exceções serão alvo de análise e proposta pela Direção Técnica Nacional à Direção da FGP.

## 10. Categorias e Quotas

- As categorias e quotas são definidas pela FIG (Accreditation Rules)\* / European Gymnastics\*\*

Categorias/Escalão	Juvenil	Júnior	Sénior
Individual Masculino	1	3	3* / 2**
Individual Feminino	1	3	3* / 2**
Par Misto	2	2	2*
Trio	2	2	2*
Grupo	1	1	1*
Aerodance	1	1	1*
Aerostep	0	1	1*

\*/\*\* As quotas poderão não ser preenchidas na sua totalidade.

## 11. Critérios de Apuramento

- Para a época 25-28 estabelecem-se os seguintes critérios\* para a Representação Nacional e Seleção Nacional:

\*As notas mínimas podem ser alteradas depois da primeira prova nacional, com a aplicação do novo CoP 25-28 FIG.

Juvenis	Nota Mínima Final
Individual Masculino	17,000
Individual Feminino	17,250
Par Misto	15,250

Trio	16,250
Grupo	16,500
Aerodance	15,500

Juniões	Nota Mínima Final
Individual Masculino	18,500
Individual Feminino	18,500
Par Misto	18,000
Trio	18,000
Grupo	17,500
Aerodance/Aerostep	16,500

Seniores	Nota Mínima Final
Individual Masculino	19,250
Individual Feminino	19,250
Par Misto	19,000
Trio	19,000
Grupo	18,500
Aerodance/Aerostep	16,500

## 12. Provas de Apuramento

- o 17 e/ou 18 de maio – 1ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 – Local: São Miguel, Ponta Delgada – Açores (em simultâneo com o CN 1ª Divisão e Elites)
- o 28 de junho – 2ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 – Local: Pavilhão Celorico Moreira, Miraflores (Oeiras-Lisboa)
- o 19 de julho – 3ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 – Local: sede do clube A4G, guaeda (prova reservada a ginastas, treinadores, juízes e delegados inscritos no apuramento)

## 13. Processo de Seleção

- o O Ranking determina a seleção dos ginastas para cada uma das competições internacionais;
- o Para o Ranking contam as duas melhores classificações das 3 provas de observação/apuramento definidas, desde que atingidos os mínimos;
- o Se houver empate, participa a categoria com melhor:
  - 1 A nota final mais alta dos diferentes momentos de apuramento

2ª Melhor nota de dificuldade

3ª Melhor nota de execução

- São elegíveis para participação na CMGI, CM, CE Junior e sub 15 e CE os ginastas que ocupem os primeiros lugares do ranking, até ao limite de quotas, de acordo com o ponto 7.
- Caso um/a ginasta se apure para representação nacional em 4 categorias, caberá à Direção Técnica Nacional (Diretor Técnico e Treinador Nacional), com a aprovação da Direção da FGP, definir as 3 categorias em que ele/a poderá participar, tendo em conta o seu parecer técnico e aspetos estratégicos relativos à constituição da equipa nacional para a competição internacional em causa.
- No momento das inscrições nominativas, a decisão do POR 1, POR 2 e POR 3, nos casos em que seja necessário, será da responsabilidade da Direção Técnica Nacional (Treinador Nacional e Diretora Técnica).
- Ginastas que, por razões excecionais e devidamente fundamentadas, não possam cumprir os requisitos do presente processo, serão alvo de análise e eventual proposta por parte da Direção Técnica Nacional, reservando-se a FGP o direito de ponderar a sua inclusão através de deliberação da Direção.
- No que diz respeito ao decorrer do processo de apuramento, caso os ginastas inscritos tenham de ser substituídos nas categorias Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá de ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional).
- No que diz respeito à representação do país em provas internacionais, caso os ginastas que asseguraram o processo de apuramento tenham de ser substituídos, será obrigatória a apresentação de uma justificação médica válida e a substituição terá de ser previamente aprovada pela Direção Técnica Nacional (Diretora Técnica e Treinador Nacional).
- No que toca à alteração de coreografias, após concluído o processo de apuramento, o treinador responsável deve fazer um pedido por escrito para a direção técnica nacional (TN e DTN).
- Qualquer situação extraordinária e não enquadrada no presente processo deverá ser analisada e salvaguardada pelo Treinador Nacional em conjunto com a Diretora Técnica Nacional, sob proposta à Direção da FGP.

#### 14. Participação

- Para o início dos processos de apuramento é obrigatório o envio do documento Excel em anexo com indicação dos ginastas e dos treinadores.

- o Este documento deverá ser enviado até à data-limite definida abaixo, juntamente com o comprovativo do pagamento da taxa de inscrição no processo de apuramento de 20,00€ por cada ginasta juvenil e júnior, não reembolsáveis.
- o Nas provas de apuramento/observação fora das provas nacionais, devem fazer a inscrição normal na competição (inscrição GYMBASE e pagamento de 15,00€), um mês antes da prova em questão.
- o Nas provas de apuramento/observação que fazem parte das provas nacionais, os ginastas que participem apenas no apuramento (parcerias de clubes), devem fazer a inscrição normal nas competições nacionais (inscrição GYMBASE e pagamento de 14,00€) devendo indicar ser “Extra Concurso”.

## 15. Inscrições

As inscrições de ginastas para o processo de apuramento desenvolvem-se de acordo com a seguinte cronologia\*:

3 de março 2025	Inscrição no Processo de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (20€/ ginasta juvenil e júnior)
18 de abril 2025	Inscrição na 1ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Gymbase + Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (15,00€/ ginasta, caso não esteja inscrito nos CN's)
30 de maio 2025	Inscrição na 2ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Gymbase + Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (15,00€/ ginasta)
20 de junho 2025	Inscrição na 3ª Prova de Apuramento CE/CEJ e sub 15 Inscrições: Gymbase + Formulário em Anexo + Pagamento da Taxa de Inscrição (15,00€/ ginasta)

Os pagamentos/responsabilidades dos clubes, inerentes à participação do escalão juvenil e júnior na CMGI, desenvolvem-se de acordo com a seguinte cronologia\*:

Quando as diretrizes do CE saírem vão feito peito os ajustes necessários a este cronograma.

18 de janeiro 2025	Limite máximo para envio dos documentos para as renovações e novas Licenças FIG – IOC/TM Cantanhede (se necessário)
28 de junho 2025	Limite máximo para envio dos documentos para as renovações e novas Licenças FIG –CE/ CE juniores e sub 15 (se necessário)

Entre 10 e 17 de junho 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Necessidades de Alojamento (com nomes) + Pagamento das Taxas de Inscrição no CE (fees) + Pagamento de 50% do Alojamento (valores a informar no final do processo)</li> <li>- Indicação das necessidades de Equipamentos e respetivos tamanhos para a Competição (para efeitos de stock e pedidos de encomenda às várias marcas com o máximo de antecedência possível), <u>para juvenis, juniores e seniores.</u></li> </ul>
Até 31 de julho 2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulário de Viagem + Músicas + Formulário de Música + Fotografias + Passaportes/CC + Acreditações Extra + restantes 50% do Alojamento + 100% das Refeições</li> <li>- Encomenda efetiva e pagamento dos Equipamentos necessários à Competição (de acordo com o preçário no ponto 14)</li> </ul>

\*Caso haja grandes alterações, colocando em causa a organização deste processo, a FGP reserva-se no direito de proceder aos ajustamentos necessários.

## 16. Critérios/Prioridades para a inscrição de treinadores nas provas internacionais

- a. Formação de Grau II, no mínimo, desde que assegurada a presença de um Treinador de Grau III ou IV que assuma a responsabilidade pela equipa técnica;
- b. Proposta da Direção Técnica Nacional à Direção da FGP, desde que assegurados os seguintes pressupostos:
- c. Treinadores da Estrutura Técnica Nacional;
- d. Treinadores de Clubes com mais participações (Nº de rotinas em prova);
- e. Treinadores com mais ginastas nos escalões etários mais baixos,
- f. Nas competições internacionais em que seja possível ter acesso a creditações extra (com ou sem limite máximo), os treinadores envolvidos no processo (com ginastas apurados) poderão ser integrados na delegação como Treinador ou Additional Coach (consoante o número de creditações possíveis), Team Manager ou Guest, mediante manifesto de interesse por parte dos mesmos.

## 17. Apoios FGP

De acordo como definido no Comunicado nº 1/2012 da FGP, que determina «QUADRO DE RESPONSABILIDADES DA FGP RELATIVO À PARTICIPAÇÃO DE GINASTAS NAS SELEÇÕES NACIONAIS EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE ACORDO COM OS ESCALÕES ETÁRIOS EM VIGOR».



# Ginástica Artística Feminina 2025

## 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 Juniores.

## 2. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

Competições Internacionais*		2025	2026	2027	2028
TM	Taças do Mundo (apuramentos e Challenge)	Datas variadas			
CE	Campeonato da Europa	26 a 31 de maio Leipzig (GER)	Agosto Zagreb (CRO)**	Por definir Yerevan (ARM)	Por definir**
CM	Campeonato do Mundo	19 a 25 de outubro Jacarta (INA)	17 a 25 de outubro Roterdão (NED)	28 de setembro a 6 de outubro Chengdu (CHN)	
JUniv	Jogos Mundiais Universitários	16 a 27 de julho Rhine-Ruhr (GER)			
FOJE***	Festival Olímpico da Juventude	20 a 26 de julho Osijek (CRO)		Por definir	
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 trajetórias desportivas 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, 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 no final do ano civil em questão.

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 – 42,500	

#### 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)	13,000	Devem demonstrar resultados em duas competições na mesma época
		P. Assimétricas	11,800	
		Trave	12,200	
Solo	12,400			

\*\*\*Caso se verifique que não existem pelo menos 5 ginastas a cumprir os critérios, podem ser convidadas a integrar a seleção B até às 3 primeiras (Juniores e Juniores Elites) até ao total de 5 ginastas integradas, desde que cumpra um dos critérios (ND ou NF), por indicação da DTN.

## 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 (1 saco, 1 mochila, 1 casaco, 1 fato de treino, 2 camisolas, 2 t-shirts, 2 polos, 2 calções)

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

(a partir de janeiro 2025)

Seleção A	
Seniores	Mariana Marianito (2000) – Lisboa Ginásio Clube
	Mafalda Costa (2005) – Sport Club do Porto
	Mariana Parente (2006) – Ginásio Clube Português
	Maria Menezes (2007) – Ginásio Clube Português
	Maria Calisto (2007) – Ginásio Clube Português
	Gabriela Alves (2007) – Sport Club do Porto
	Clara Justo (2009) – Sport Club do Porto
	Joana Reis (2009) – Sport Club do Porto
	Joana Monteiro (2009) – Ginásio Clube Português
Juniões	Núria Emídio (2010) – Ginásio Clube Português
	Ema Oliveira (2011) – Sport Club do Porto

Seleção B	
Seniores	Raquel Oliveira (2009) – Clube de Ginástica de Oliveira do Bairro
	Iara Ferreira (2009) – Ginásio Clube Português
Juniões	Mara Silva (2010) – CBP 2012- Basquetebol Clube de Penafiel

Jovens Promessas	
Juvenis	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

### 11.1.1. Campeonato Da Europa (Seniores)

### 11.1.2. Nota prévia

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

### 11.1.3. 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;

### 11.1.4. Critérios de seleção

- A constituição de uma equipa (mínimo 3 notas em cada aparelho) não será uma prioridade, procurando-se selecionar as melhores ginastas em cada aparelho de acordo com os objetivos propostos e critérios definidos;
- Não obstante o ponto anterior, qualquer ginasta que demonstre, pelo menos uma vez nas momentos de avaliação, uma pontuação igual ou superior a 48,900 pontos será selecionada para competir no *All-around*.
- 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, 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
12,600*	11,900	11,900	11,900

\*média 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;

#### 11.1.5. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo – 4 de março;
- Torneio Internacional (local a definir) ou prova de controlo – março;
- Torneio Internacional Gymsport – 12/13 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

Notas:

- 1- Para o ranking deve sempre ser considerado pelo menos 1 competição "standard" e uma das duas últimas competições.
- 2- Poderá ser considerado outro momento, dentro deste período, que se considere para ginastas que por motivo justificável não possam estar presentes.

## 10.2. Campeonato Do Mundo (Seniores)

### 10.2.1. Notas prévias

- O regulamento da competição permite a participação de quatro ginastas, no entanto apenas três poderão competir em cada aparelho.

### 10.2.2. Objetivos de participação

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

### 10.2.3. Critérios de seleção

- Qualquer ginasta participante no CE, e que obtenha AR A, é selecionada para competir nessa(s) especialidade(s)
- Qualquer ginasta que demonstre, pelo menos uma vez nos momentos de avaliação, uma pontuação igual ou superior a 49,500 pontos será selecionada para competir no *All-around*.
- Não se verificando a seleção de ginastas pelos pontos anteriores, a seleção é feita pelo ranking elaborado com base na média dos dois melhores resultados, por aparelho, de cada ginasta;
- Ginastas devem estar no TOP 2 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 0,30 pontos em relação às notas apresentadas abaixo.
- A inclusão no ranking pressupõe a obtenção de notas de finais (mínimas) de acordo com as seguintes:

ST	PA	TR	SO
13,500	12,800	12,433	12,666

- 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;

#### 10.2.4. Momentos de observação/seleção

- Torneio Internacional Gymsport – 12/13 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril;
- Torneio Internacional (local a definir) – maio;
- Campeonato da Europa;
- Prova de controlo – junho

## 10.3. Jogos Mundiais Universitários

### 10.3.1. Nota prévia

- Poderão ser selecionadas até 3 ginastas;
- As ginastas devem cumprir os critérios de elegibilidade da FADU;
- As ginastas devem integrar a Seleção Nacional.

### 10.3.2. Objetivos de participação

- Qualificar para final all-around;

### 10.3.3. Critérios de seleção

- A seleção das ginastas será feita com base nos resultados de all-around, considerando a média das duas melhores prestações obtidas nos momentos de avaliação abaixo definidos.

### 10.3.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo – 4 de março;
- Torneio Internacional (local a definir) ou prova de controlo – março;
- Torneio Internacional Gymsport – 12/13 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

Notas:

- 1- Para o ranking deve sempre ser considerado pelo menos 1 competição "standard" e uma das duas últimas competições.
- 2- Poderá ser considerado outro momento, dentro deste período, que se considere para ginastas que por motivo justificável não possam estar presentes.

## 10.4. Campeonato Do Mundo De Juniores

### 10.4.1. Notas prévias

- Até à data da publicação deste documento não houve confirmação da FIG na organização deste evento. No entanto, serão apresentados os critérios de participação para o caso de se realizar esta competição.
- O regulamento da competição permite a participação de uma ginasta, tendo em consideração os resultados obtidos em 2023;

### 10.4.2. Objetivos de participação

- Obter resultados compatíveis com a primeira metade da classificação;
- Proporcionar experiência internacional de alto nível às ginastas.

### 10.4.3. 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 ginasta deve cumprir duas vezes a nota de seleção A;
  - b) Em caso de mais ginastas selecionáveis, para além das vagas disponíveis, será considerada a média dos 2 melhores resultados (nota final) nos momentos elegíveis;

### 10.4.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo – 4 de março;
- Torneio Internacional (local a definir) ou prova de controlo – março;
- Torneio Internacional Gymsport – 12/13 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

Nota: os momentos de avaliação poderão ser alterados em função da data da competição.

## 10.5. Festival Olímpico da Juventude Europeia

### 10.5.1. Notas prévias

- O número de ginastas participantes está dependente de informação prestada pela Comité Olímpico de Portugal, devendo ser comunicada brevemente;

### 10.5.2. Objetivos de participação

- Obter resultados compatíveis com a primeira metade da classificação;
- Proporcionar experiência internacional de alto nível às ginastas.

### 10.5.3. 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 ginasta deve cumprir uma vez a nota de seleção A e outra vez a nota de Seleção B;
  - b) Em caso de mais ginastas selecionáveis, para além das vagas disponíveis, será considerada a média dos 2 melhores resultados (nota final) nos momentos elegíveis;

### 10.5.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo – 4 de março;
- Torneio Internacional (local a definir) ou prova de controlo – março;
- Torneio Internacional Gymsport – 12/13 de abril;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

## 10.6. Torneios Internacionais – Juniores e Seniores

### 10.6.1. Objetivos de participação

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

### 10.6.2. Critérios de *seleção*

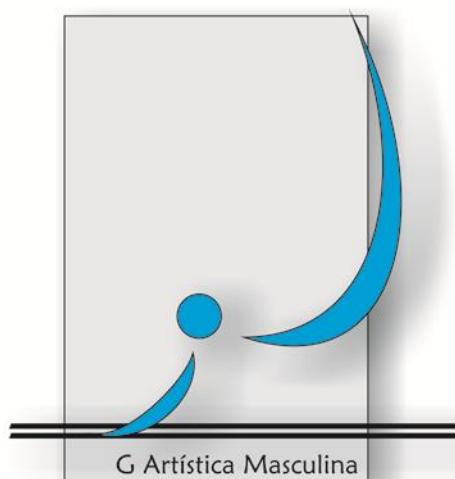
- A seleção das ginastas será feita com base nos objetivos definidos para as competições, sendo efetuada a proposta de participação pela DTN.

## 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.



# Ginástica Artística Masculina 2025

## 1. OBJETIVOS PARA O CICLO 2025-2028

- Qualificar um ginasta para os Jogos Olímpicos de Paris 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 Juniores.

## 2. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

Competições Internacionais*		2025	2026	2027	2028
TM	Taças do Mundo (apuramentos e Challenge)	Datas variadas			
CE	Campeonato da Europa	26 a 31 de maio Leipzig (GER)	Agosto Zagreb (CRO)**	Por definir Yerevan (ARM)	Por definir**
CM	Campeonato do Mundo	19 a 25 de outubro Jacarta (INA)	17 a 25 de outubro Roterdão (NED)	28 de setembro a 6 de outubro Chengdu (CHN)	
JUniv	Jogos Mundiais Universitários	22 a 26 de julho Rhine-Ruhr (GER)			
FOJE***	Festival Olímpico da Juventude	20 a 26 de julho Osijek (CRO)		Por definir	
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. A SELEÇÃO

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

Entende-se por Seleção “A”, o conjunto dos melhores ginastas nacionais (juniores e seniores), cujos resultados e trajetórias desportivas se evidenciam dos 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, criando assim um mecanismo de maior motivação para uma possível futura integração na SN A.

Permite ainda salvaguardar os casos de ginastas da SN A que, por alguma razão, não consigam durante uma determinada época desportiva obter os resultados exigidos para a sua manutenção na Seleção A.

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

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

A integração nas SN(s) pode ocorrer após cada competição, organizada pela FIG e/ou FGP ou após competições internacionais sem identificação da FIG, mas que sejam ratificadas pela FGP garantindo-se que os regulamentos sejam iguais aos da FGP e que tenham um mínimo de 3 juizes em cada aparelho. Serão ainda consideradas provas de controlo, presenciais, com um painel mínimo de 2 juizes (desde que sejam internacionais)

Os ginastas que integrem as “Jovens Promessas”, aquando da transição para juniores integram a SN A, no entanto, devem confirmar após a primeira competição nacional o resultado de integração na

seleção A. Caso não obtenha esse resultado passa a integrar a seleção B, até ao final da época. A mesma situação se sucede na transição de júnior para sénior.

Sempre que necessário, a listagem de ginastas é atualizada e comunicado quem são os 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 no final do ano civil em questão.

Em situação de lesão grave, devidamente 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"

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA
Iniciados	11-12 anos	Concurso Geral Individual (Pontuações obtidas com código adaptado FGP)	ND – 13,00 NF – 62,500
Juvenis	13-15 anos		ND – 13,80 NF – 64,000 ou ND – 15,00 NF – 67,000

Na transição de juvenis para juniores, os ginastas integram a SN A se alcançarem no mínimo os 67,000 (NF) e 15,00 (ND). Caso alcancem 64,000 (NF) e 13,80 (ND) integram a SN B.

#### 5. CRITÉRIOS DE ACESSO ÀS SN B

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA (6 APARELHOS)	OBSERVAÇÕES	
Juniores	15-16 anos	Concurso Geral Individual	NF – 67,000	Pontuações obtidas com código FIG	
	17-18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 68,500		
	15-18 anos	Solo		12,100	As pontuações mínimas por aparelhos apresentadas preveem a realização dos 6 aparelhos, sendo necessário alcançar a nota no mínimo em 2 aparelhos, na mesma competição.
		Cavalo c/ arçães		11,000	
		Argolas		11,900	
		Saltos		12,700	
		Paralelas		11,800	
Barra-fixa		11,500			
Seniores	≥18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 71,000	Caso o ginasta não compita em todos os aparelhos (3 a 5) às notas previstas deve ser somado 0,3 pontos. Caso o ginasta compita em 1 ou 2 num aparelho às notas previstas deve ser somado 0,8 pontos.	
		Solo	12,500		
		Cavalo c/ arçães	11,600		
		Argolas	12,500		
		Saltos	13,200		
		Paralelas	12,500		
		Barra-fixa	12,200		

## 6. CRITÉRIOS DE ACESSO ÀS SN A

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO	IDADE	FATOR DE AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA	OBSERVAÇÕES
Juniões	15-16 anos	Concurso Geral Individual	NF – 69,500	Pontuações obtidas com código FIG  As pontuações mínimas por aparelhos apresentadas preveem a realização dos 6 aparelhos, sendo necessário alcançar a nota no mínimo em 2 aparelhos, na mesma competição.
	17-18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 70,500	
	15-18 anos	Solo	12,300	
		Cavalo c/ arções	11,300	
		Argolas	12,100	
		Saltos	13,000	
		Paralelas	11,900	
Barra-fixa	11,600			
Seniores	≥18 anos	Concurso Geral Individual	NF – 73,000	Caso o ginasta não compita em todos os aparelhos (3 a 5) às notas previstas deve ser somado 0,3 pontos.  Caso o ginasta compita em 1 ou 2 num aparelho às notas previstas deve ser somado 0,8 pontos.
		Solo	12,800	
		Cavalo c/ arções	12,100	
		Argolas	12,800	
		Saltos	13,500	
		Paralelas	12,800	
		Barra-fixa	12,500	

Nota: as pontuações de referência deverão ser revistas após o Campeonato Nacional (para jovens promessas), Campeonato do Mundo de Juniores e FOJE (para juniores) e Campeonato da Europa e do Mundo (para seniores).

## 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 os ginastas da SN B e iniciados (Jovens Promessas) podem ser convidados a participar, assumindo 50% dos respetivos custos.

Poderão ainda ser convidados, 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 dos 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:

Os 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. Nestes casos, os ginastas suportam 100% das suas despesas.

Outros ginastas, que não pertençam à Seleção Nacional, podem ser convidados a participar nestes momentos, devendo o treinador do ginasta contactar o Treinador Nacional e/ou Diretor Técnico que avaliam a situação. Nestas circunstâncias os ginastas assumem o total das despesas.

#### Competições Internacionais:

A participação de ginastas da Seleção B ou de Jovens Promessas, em torneios/competições internacionais apenas é possível por proposta do Treinador Nacional à 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 barra + 2 argolas
SN Júnior	1 barra + 1 argolas
Seleção Nacional B	
SN Sénior	1 barra + 1 argolas

\*nos casos de ginastas integrados no projeto olímpico os números são a definir pelas necessidades do ginasta e em função do planeamento definido para o mesmo.

Para além das quantidades definidas deverá ainda ser atribuída umas estafas aos apurados para Campeonato da Europa ou Campeonato do Mundo. Esta situação não é cumulativa, ou seja, um ginasta que se apure para o CE e para o CM apenas receberá uma vez.

#### Equipamento oficial FGP:

Seleção A – Kit completo de equipamentos FGP (1 saco, 1 mochila, 1 casaco, 1 fato de treino, 2 camisolas, 2 t-shirts, 2 polos, 2 calções)

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

## 8. ENQUADRAMENTO TÉCNICO

- Treinador Nacional/Coordenador Seleções Nacionais
- Treinadores dos Clubes com ginastas nas SN(s)
- Treinadores convidados

## 9. LISTAGEM DOS GINASTAS DA SELEÇÃO NACIONAL

(com efeitos a partir de janeiro de 2025)

Seleção A	
Seniores	Bernardo Almeida (1996) – Lisboa Ginásio Clube
	Guilherme Campos (2000) – Sport Club do Porto
	Marcelo Marques (2001) – Ginásio Clube Português
	Filipe Almeida (2002) – Ginásio Clube Português
	José Nogueira (2002) – Sport Club do Porto
	Luis Léchaud (2004) – Lisboa Ginásio Clube
	Manuel Santos (2006) – Ginásio Clube Português

Seleção B	
Seniores	Pedro Pereira (2004) – Lisboa Ginásio Clube
	Hugo Mendes (2005) – GUIMAGYM – Clube de Ginástica de Guimarães
Juniões	Diogo Oliveira (2007) – Sport Club do Porto
	Francisco Faustino (2008) – Clube de Ginástica de Almada
	José Reis (2008) – Sport Club do Porto
	Bernardo Silva (2009) – Clube de Ginástica de Almada
	Diogo Dionísio (2009) – Clube de Ginástica de Almada
	Tiago Barros (2009) – GUIMAGYM – Clube de Ginástica de Guimarães

Seleção “Jovens Promessas”	
Juvenis	André Prego (2010) – Clube de Ginástica de Almada
	Miguel Noevo (2010) – Ginásio Clube da Maia
	Salvador Ferreira (2010) – Sport Club do Porto
Iniciados	Pedro Gomes (2012) – Sport Club do Porto

## 10. CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO INTERNACIONAL

### 10.1. Campeonato Da Europa, Leipzig (Alemanha)

#### 10.1.1. Nota prévia

- O regulamento da competição permite a participação de um máximo de 6 ginastas (5 integrantes numa equipa e um individual a competir no máximo em 3 aparelhos);

#### 10.1.2. 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;

#### 10.1.3. Critérios de seleção

- Podem ser selecionados ginastas até 6 ginastas, da Seleção Nacional;
- A constituição de uma equipa (mínimo 3 notas em cada aparelho) não será uma prioridade, procurando-se selecionar os melhores ginastas em cada aparelho de acordo com os objetivos propostos e critérios definidos;
- Não obstante o ponto anterior, será reservado um lugar na seleção para, no mínimo, um ginasta que compita no all-around desde que a nota de dificuldade seja, no mínimo, 25,00 pontos;
- Os ginastas são selecionados pelo ranking elaborado com base na média dos dois melhores resultados, por aparelho, de acordo com o seguinte:

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

SO	CA	ARG	ST	PS	BF
4,90	4,50	4,10	4,60*	4,10	4,10

\*média de 2 saltos

- b) Ginastas devem estar no TOP 4 pelo menos em 2 aparelhos. Salva-se a possibilidade de uma participação em apenas 1 aparelho desde que a sua nota de dificuldade seja acrescida de 0,20 pontos;
- Caso haja mais ginastas, dentro dos 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 ao ginasta com melhores notas finais;

#### 10.1.4. Momentos de seleção

- Prova de controlo (video) – 15 de fevereiro;
- Prova de controlo – 4 de março;
- Torneio Internacional (local a definir) ou prova de controlo – março;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

Para além dos momentos de seleção apresentados serão considerados outros momentos para observação dos ginastas:

- Estágio de março
- Torneio Gymsport
- Treinos acompanhados por Treinador Nacional

Notas:

Poderá ser considerado outro momento, dentro deste período, que se considere, para ginastas que por motivo justificável não possam estar presentes.

A participação no torneio internacional em março, será considerada para ginastas que demonstrem, até ao momento anterior de seleção, capacidade para a participação no Campeonato da Europa.

## 10.2. Campeonato Do Mundo, Jacarta (Indonésia)

### 10.2.1. Notas prévias

- O regulamento da competição permite a participação de 6 ginastas, no entanto apenas 4 poderão competir em cada aparelho.

### 10.2.2. Objetivos de participação

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

### 10.2.3. Critérios de seleção

- Qualquer ginasta participante no CE, e que obtenha AR A, é selecionado para competir nessa(s) especialidade(s).
- Para participação em all-around, os ginastas deverão apresentar uma nota de dificuldade mínima de 26,30 pontos, sendo que deve ser considerado no mínimo 49,00 pontos de execução;
- Para participação por aparelhos os ginastas são selecionados pelo ranking elaborado com base na média dos dois melhores resultados, por aparelho, de acordo com o seguinte:

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

SO	CA	ARG	ST	PS	BF
5,10	4,70	4,40	4,60*	4,30	4,30

\*média de 2 saltos

- b) Às notas de dificuldade apresentadas deve ser considerada uma nota mínima de execução

SO	CA	ARG	ST	PS	BF
8,30	8,20	8,50	8,60	8,70	8,30

- c) Ginastas devem estar no TOP 2 pelo menos em 2 aparelhos. Salvaguarda-se a possibilidade de uma participação em apenas 1 aparelho desde que a sua nota de dificuldade seja acrescida de 0,20 pontos e de execução seja acrescida de 0,1 pontos ou com notas finais acima destes valores de referência;

- d) Caso as notas finais sejam iguais ou superiores à soma prevista nas alíneas a) e b), o resultado é válido, mesmo que não cumpra algum dos parâmetros (dificuldade ou execução)
  - e) Ginastas que apresentem resultados compatíveis com a alínea c) terão prioridade sobre os restantes, garantindo-se que ginastas com capacidade de atingir melhores resultados, pelo menos num aparelho, sejam selecionados em primeiro lugar.
- Caso haja mais ginastas, dentro dos elegíveis, do que vagas disponíveis, será dada prioridade a:
    - Ginasta com mais aparelhos no TOP 2;
    - Caso tenham o mesmo número de aparelhos, será concedida prioridade ao ginasta com melhores notas finais;

#### 10.2.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo – 4 de março;
- Prova de controlo – 29 de março;
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril
- Torneio Gymsport
- Campeonato da Europa;
- Prova de controlo – 14 de junho

Para além dos momentos de seleção apresentados serão considerados outros momentos para observação dos ginastas:

- Estágio de março
- Treinos acompanhados por Treinador Nacional

## 10.3. Jogos Mundiais Universitários

### 10.3.1. Nota prévia

- Poderão ser selecionados até 5 ginastas;
- Os ginastas devem cumprir os critérios de elegibilidade da FADU;
- Os ginastas devem integrar a Seleção Nacional.

### 10.3.2. Objetivos de participação

- Melhorar o resultado de 2017 (última participação de equipa) – 18º lugar;
- Qualificar para final all-around;
- Qualificar para uma final de aparelhos;

### 10.3.3. Critérios de seleção

- A seleção dos ginastas será feita de forma a garantir a melhor equipa, considerando a média das duas melhores prestações obtidas nos momentos de avaliação abaixo definidos.

### 10.3.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo – 4 de março;
- Torneio Internacional (local a definir) ou prova de controlo – 29 de março;
- Torneio Gymsport – 12/13 de abril
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril
- Campeonato da Europa\*
- Prova de controlo – 14/15 de junho\*\*

\* para ginastas selecionados)

\*\* (para ginastas não selecionados para o CE e/ou ginastas que necessitem de realizar mais aparelhos com vista à participação no evento);

## 10.4. Campeonato Do Mundo De Juniores

### 10.4.1. Notas prévias

- Até à data da publicação deste documento não houve confirmação da FIG na organização deste evento. No entanto, serão apresentados os critérios de participação para o caso de se realizar esta competição.
- O regulamento da competição permite a participação de um ginasta, tendo em consideração a não participação no evento de 2023;

### 10.4.2. Objetivos de participação

- Obter resultados compatíveis com a primeira metade da classificação;

### 10.4.3. Critérios de seleção

- A seleção do ginasta, para o all-around, deverá ter em conta os seguintes fatores:
  - a) Os ginastas devem alcançar uma nota de dificuldade de 20,20 pontos, no mínimo, cumprindo todas as exigências (incluindo duplo mortal no solo e gigante nas argolas) do código FIG.

### 10.4.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo nos clubes (video) – 15 de fevereiro;
- Prova de controlo – 4 de março;
- Prova de controlo – 29 de março;
- Torneio Gymsport
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

Para além dos momentos de seleção apresentados serão considerados outros momentos para observação dos ginastas:

- Estágio de março
- Treinos acompanhados por Treinador Nacional

## 10.5. Festival Olímpico da Juventude Europeia

### 10.5.1. Notas prévias

- O número de ginastas participantes está dependente de informação prestada pela Comité Olímpico de Portugal, devendo ser comunicada brevemente;

### 10.5.2. Objetivos de participação

- Obter resultados compatíveis com a primeira metade da classificação;
- Proporcionar experiência internacional de alto nível aos ginastas.

### 10.5.3. Critérios de seleção

- A seleção dos ginastas, para o all-around, deverá ter em conta os seguintes fatores:
  - a) Os ginastas devem alcançar uma nota de dificuldade de 19,00 pontos, no mínimo.

### 10.5.4. Momentos de observação/seleção

- Prova de controlo nos clubes (video) – 15 de fevereiro;
- Prova de controlo – 4 de março;
- Prova de controlo – 29 de março;
- Torneio Gymsport
- Campeonato Nacional 1ª divisão – 25/26 de abril

Para além dos momentos de seleção apresentados serão considerados outros momentos para observação dos ginastas:

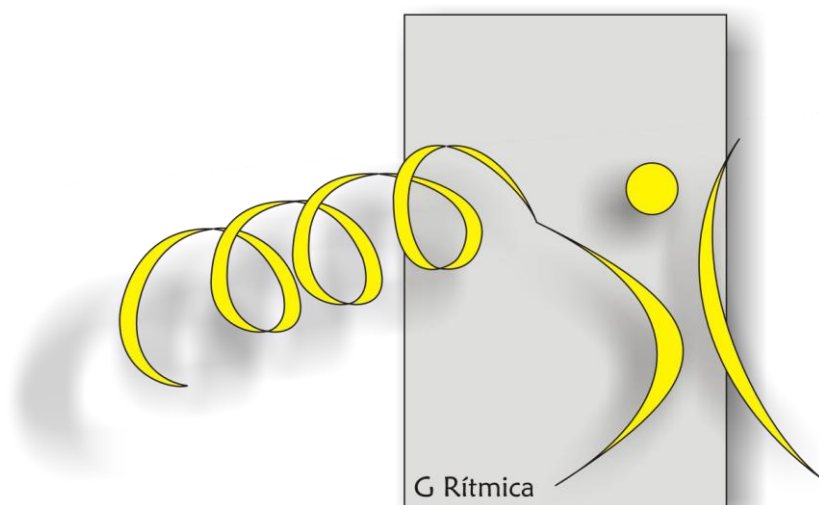
- Estágio de março
- Treinos acompanhados por Treinador Nacional

# 11. PLANO DE ATIVIDADES

Plano GAM 2024/2025																																					
	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
jan 2025				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
fev 2025							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
mar 2025	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
abr 2025			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
mai 2025			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
jun 2025	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
jul 2025		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
ago 2025				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
set 2025		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
out 2025			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
nov 2025	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
dez 2025		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

## 12. 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 dos ginastas integrados, por parte do Treinador Nacional e da DTN.
- Por indicação do TN, e devidamente justificada, poderá haver a inclusão de algum ginasta, sendo apenas possível essa integração na SN B.
- Tendo por base a opinião e as propostas do Treinador Nacional, as convocatórias para estágios e competições internacionais são apresentadas pelo DT e 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.



## Ginástica Rítmica 2025

## 1. Objetivos desportivos/participação

### 1.1. Campeonato da Europa

- Participação possível: 2-3 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.

### 1.2. Campeonato da Europa de Júniores

- Participação possível: 5-6 ginastas Júniores – Conjunto – 2 exercícios;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento C com o conjunto júnior – três primeiros quartos da tabela na classificação geral de conjuntos.

### 1.3. Campeonato do Mundo de Júniores

- Participação possível: 2-3 ginastas Júniores – Equipa – 4 exercícios;
- Participação possível: 5-6 ginastas Júniores – Conjunto – 2 exercícios;
- Alcançar um resultado por equipas (individuais + conjunto) nos três primeiros quartos da tabela na classificação por equipas;
- Classificar uma ginasta na 1ª metade da tabela na classificação por aparelhos;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento C com o conjunto júnior – três primeiros quartos da tabela na classificação geral de conjuntos.

### 1.4. Campeonato do Mundo

- Participação possível: 1 ginasta Sénior – 4 exercícios;
- Alcançar resultados de Alto Rendimento B - 1ª metade da tabela na classificação geral individual;
- Classificar uma ginasta na 1ª metade da tabela na classificação por aparelhos.

### 1.5. 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.
- Preparação para competições internacionais de maior relevo:

### 1.6. 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	4 a 6 de abril	Sofia (BUL)
TM	RGI	Taça do Mundo - Challenge	9 a 11 de maio	Portimão (POR)
TM	RGI	Taça do Mundo	18 a 20 de julho	Milão (ITA)
CE	RGI	Campeonatos da Europa	4 a 8 de junho	Tallin (EST)
CE	RGG	Campeonatos da Europa - Júniores	4 a 8 de junho	Tallin (EST)
JMU	RGI	Jogos Mundiais Universitários	17 a 19 de julho	Essen (GER)
CMJ	RGI RGG	Campeonato do Mundo de Júniores	18 a 22 de junho	Sofia (BUL)
CM	RGI	Campeonato do Mundo	20 a 24 de agosto	Rio de Janeiro (BRA)

\*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	1 e 2 de fevereiro	Almada	Elites, JP**
Prova Qualificativa	15 e 16 de março	Anadia	Elites, JP** e Conjunto Júnior
Campeonato Nacional 2ª divisão	5 e 6 de abril	Vagos	Conjunto Júnior
Campeonato Nacional 1ª divisão	12 e 13 de abril	A definir	Elites, JP** e Conjunto Júnior
Torneio Internacional de Portimão	2 a 4 de maio	Portimão	Elites, JP** e Conjunto Júnior
Campeonato Nacional de Infantis	24 e 25 de maio	Seixal	Ginastas apuradas para CE
Observação CM	27 de junho	Lisboa	SN* Seniores
Campeonato Nacional de Conjuntos	12 e 13 de julho	Viana do Castelo	SN* Seniores

\*Seleção Nacional; \*\*Jovens Promessas (2011)

### 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;
- A FGP não assume encargos financeiros e/ou logísticos;
- 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* ( $\Sigma$ dos 4 exercícios)
Seleção Nacional	Seleções Territoriais	Desenvolvimento	2016 - 2012	-
		Jovens Promessas	2013	82,000 pts. + participação nos trabalhos da respetiva Seleção Territorial
			2012	90,000 pts. + participação nos trabalhos da respetiva Seleção Territorial
	Juniore		2011-2010	102,000 pts
	Seniores		2009 ou antes	110,000 pts

\*Requisitos válidos até dezembro de 2024 e a ser revistas após a Taça do Mundo de Sofia (4 a 6 de abril).

#### Observações:

- Obrigatoriedade de atingir os requisitos mínimos em Juniores 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;
- 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;
- 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 da pontuação mínima em uma competição nacional FGP e/ou internacional (Taças do Mundo, CE, CM, Grand Prix e Torneios Internacionais FIG);
- O acesso à Seleção Nacional processa-se imediatamente a seguir à obtenção da pontuação mínima em uma competição nacional do calendário FGP e/ou internacional (Taças do Mundo, CE, CM, Grand Prix e Torneios Internacionais FIG);
- 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: [SN e Elites](#)

## 6. Processos de seleção

Competições	Participação	Processos de Seleção
TM Sofia	2 Ginastas	40% Taça de Portugal + 60% Prova Qualificativa ( $\Sigma$ notas gerais)
TI Portimão	SN*	Ginastas Seniores da Seleção Nacional
TI Portimão (Juniors)	2/3 Ginastas*	Equipa Júnior selecionada para Campeonato de Mundo de Juniors
TM Portimão	2 Ginastas	40% Prova Qualificativa + 60% Campeonato Nacional 1ª ( $\Sigma$ notas gerais)
TM Milão	2 Ginastas	CN 1ª + TIP** + Observação CM
JMU	2 Ginastas	40% Prova Qualificativa + 60% Campeonato Nacional 1ª ( $\Sigma$ notas gerais)

\*poderão ir mais ginastas, mas a expensas próprias

\*\* Torneio Internacional de Portimão

### 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;
- Os Processos de seleção são destinados às ginastas Elites e Jovens Promessas (2011);
- 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

4 a 8 de junho de 2025, Tallin (EST) – Unibet Arena

### 7.2. Destinatários

- Ginastas Seniores Elite. Caso obtenham nota mínima para passagem a Elite, automaticamente entrarão no processo de apuramento. A competição onde obtiveram os mínimos, contará para o processo de apuramento.
- Equipa Nacional de Conjunto Júnior. Está automaticamente apurada.

### 7.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas nos 2 melhores momentos de apuramento nacionais + notas totais obtidas no Torneio Internacional de Portimão;
- 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
Taça de Portugal	1 e 2 de fevereiro	Almada
Prova Qualificativa	15 e 16 de março	Anadia
Campeonato Nacional 1ª divisão	12 e 13 de abril	A definir
Torneio Internacional de Portimão	2 a 4 de maio	Portimão

### 8. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo de Juniores

#### 8.1. Data e Local

18 a 22 de junho de 2025, Sofia (BUL) – Arena Sofia

#### 8.2. Destinatários

- Ginastas Juniores Elite e Jovens Promessas (2011). Caso obtenham nota mínima para passagem a Elite, automaticamente entrarão no processo de apuramento. A competição onde obtiveram os mínimos, contará para o processo de apuramento.
- Equipa Nacional de Conjunto Júnior. Está automaticamente apurada.

#### 8.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas nos 3 momentos de apuramento;
- Ficarão apuradas as 3 ginastas com maior somatório;
- Caso a diferença entre a 2ª e 3ª ginasta com maiores somatórios for superior a 3 pontos, apenas ficarão apuradas as 2 ginastas com maior somatório.

#### 8.4. Constituição da Equipa

- Cada equipa deverá apresentar 4 exercícios: 1 Arco, 1 Bola, 1 Maças e 1 Fita;
- A distribuição dos aparelhos pelas ginastas apuradas será analisada pela DTN e TN após os 3 momentos de apuramento, de forma que a equipa some o maior número de pontos.

#### 8.5. Regras de Desempate

- 4) Ginasta com maior somatório das notas de execução;
- 5) Ginasta com maior somatório das notas de artístico;
- 6) Ginasta com maior somatório das notas de dificuldade.

## 8.6. Momentos de Apuramento

Evento	Data	Local
Taça de Portugal	1 e 2 de fevereiro	Almada
Prova Qualificativa	15 e 16 de março	Anadia
Campeonato Nacional 1ª divisão	12 e 13 de abril	A definir

## 9. Critérios de apuramento para o Campeonato do Mundo

### 9.1. Data e Local

20 a 24 de agosto de 2025, Rio de Janeiro (BRA) – Parque Olímpico do Rio de Janeiro

### 9.2. Destinatários

- Ginastas da Seleção Nacional. Caso obtenham nota mínima para passagem a Seleção Nacional, automaticamente entrarão no processo de apuramento. A competição onde obtiveram os mínimos, contará para o processo de apuramento.

### 9.3. Método de Apuramento

- Existirá um processo de seleção, resultante do somatório das notas totais obtidas na observação CM + notas totais obtidas na Taça do Mundo de Milão;
- Ficará apurada a ginastas 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;

### 9.4. Regras de Desempate

- 7) Ginasta com maior somatório das notas de execução;
- 8) Ginasta com maior somatório das notas de artístico;
- 9) Ginasta com maior somatório das notas de dificuldade.

### 9.5. Momentos de Apuramento

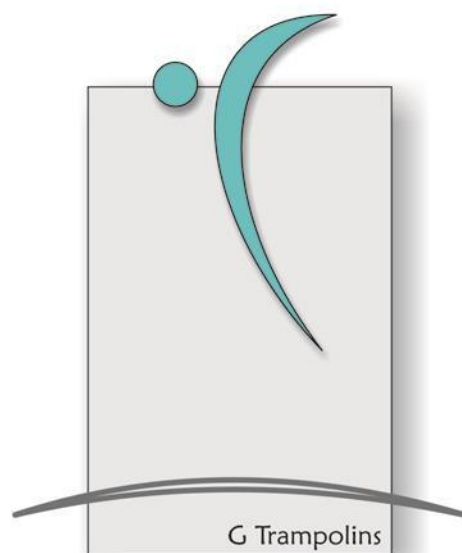
Evento	Data	Local
Observação CM	27 de junho	Lisboa
Taça do Mundo de Milão	18 a 20 de julho	Milão

## 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.



# Ginástica Trampolins 2025

## 1. Prefácio

Este documento foi aprovado pela Direção da FGP, para utilização a partir de 1 de janeiro de 2025.

Outros documentos devem ser tidos em conta, na leitura conjunta deste Manual:

- Código de Pontuação da FIG e Guia de Ajuizamento (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Competições da FGP e Regulamentos Técnicos da FIG (que prevalecem, no caso de alguma incompatibilidade ou omissão)
- Regulamento Geral de Ajuizamento da FGP e da FIG
- Regulamentos de Júniores e CMGI da FIG
- Regulamentos das Taças do Mundo da FIG
- Regras de Equipamento da FIG
- Manual Técnico Anual
- Manual das Seleções Territoriais da FGP
- Calendário Oficial da FGP e FIG
- Circular de Gestão de Protestos da FGP
- Comunicado de Responsabilidades da FGP em competições internacionais
- Manual de Procedimentos Administrativos da FGP
- Regulamento de Bolsas e Prémios da FGP

Qualquer erro ou omissão encontrado neste documento, deve ser comunicado prontamente ao DTN de Trampolins.

## 2. Pasta Partilhada

Por forma a que haja um acesso mais rápido, a várias informações, que necessitam de estar atualizadas, foi criada uma PP, onde se pode obter variadas informações: Calendário, Rankings, História, Lista de Ginastas Elite, Cartas de Competição, Manuais e Regras, Minutas e Documentos, etc.

A pasta não permite a edição de documentos, mas permite que cada pessoa guarde uma cópia dos documentos:

[TRA Pasta Partilhada - OneDrive \(sharepoint.com\)](https://sharepoint.com)

ou

<https://tinyurl.com/trapartilhada>

*Notas:*

- A PP, não dispensa a consulta de documentos oficiais produzidos e enviados pela FGP, para todos os associados e deve ser encarada como ferramenta facilitadora de informação.
- A atualização dos documentos produzidos, ocorrerá no momento mais oportuno possível.
- Qualquer erro detetado, deve ser imediatamente comunicado ao DTN da GTR.
- São aceites contributos para melhoria da informação produzida.

### 3. Objetivos para o Ciclo Olímpico 2025-2028

#### 3.1. Trampolim Individual

- a) Apurar uma ginasta e um ginasta para os Jogos Olímpicos de 2028. Participação de 1 ginasta na final;
- b) Participação na Q2 em todos os CM, CMJ, CE e CEJ;
- c) Participação na Final Individual Masculina de CM, CMJ e na Final de ambos os géneros dos CE e CEJ;
- d) Participação na Final de Equipas Masculina do CM, CMJ, CE e CEJ e na Final Feminina do CE e CEJ;

#### 3.2. Trampolim Sincronizado

- a) Apurar 1 par para todas as finais de competições com participação;

#### 3.3. Tumbling

- a) Participação na Q2 em todos os CM, CMJ, CE e CEJ;
- b) Participação na Final 1 Masculina e Feminina de CM e CE;
- c) Participação na Final de Equipas Masculina de CM e CE;
- d) Participação na Final 2 Masculina das Taças do Mundo com participação;

#### 3.4. DMT

- a) Participação na Q2 em todos os CM, CMJ, CE e CEJ;
- b) Participação na Final 1 em todos os CM, CMJ, CE e CEJ;
- c) Participação na Final de Equipas em todos os CM, CMJ, CE e CEJ;
- d) Participação na Final 2 em todas as Taças do Mundo com participação;

## 4. Planificação Anual 2025-2028

Anos	Competição	Especialidades	Data	Local
2025	TM	TRI, TRS, DMT	Abril	Riccione (ITA)
	TM	TRI, TRS, TUM, DMT	Julho	Coimbra (POR)
	TWG	TRS, DMT, TUM	Agosto	Chengdou (CHN)
	TM	TRI, TRS, TUM	Outubro	Antibes (FRA)
	CM	TRI, TRS, TUM, DMT	Novembro	Pamplona (ESP)
	CMGI / CMJ	TRI, TRS, TUM, DMT	Novembro	Pamplona (ESP)
2026	TM	TRI, TRS, TUM, DMT	A definir	A definir
	CE, CEJ	TRI, TRS, TUM, DMT	Abril	A definir
	CM	TRI, TRS, TUM, DMT	Novembro	A definir
	CMGI / CMJ	TRI, TRS, TUM, DMT	Novembro	A definir
2027	TM	A definir	A definir	A definir
	TM	A definir	A definir	A definir
	TM	A definir	A definir	A definir
	CM	TRI, TRS, TUM, DMT	Novembro	Sofia (BUL)
	CMGI / CMJ	TRI, TRS, TUM, DMT	Novembro	Sofia (BUL)
2028	TM	A definir	A definir	A definir
	TM	A definir	A definir	A definir
	TM	A definir	A definir	A definir
	CE, CEJ	TRI, TRS, TUM, DMT	Abril	A definir
	JO	TRI	Agosto	Los Angeles (USA)

*Notas:*

O quadro deve ser interpretado como um planeamento macro, podendo haver alterações em função de datas e opções tomadas pela FGP.

## 5. Seleção Nacional e Equipa Nacional

São considerados ginastas da SN, todos os ginastas que passem às categorias Elite, de acordo com o Manual Técnico Anual, da GTR.

Ginastas que integrem as comitativas a competições, representando Portugal, definem-se como fazendo parte da EN, da competição em questão.

- a) Em todas as competições, para o ingresso e manutenção em Elite, o Clube tem de informar o DTN, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando os comprovativos do mesmo e vídeo, caso seja necessário.
- b) Basta a comunicação destes resultados, uma vez por ano / ginasta / especialidade.
- c) Listagem dos(as) ginastas Elite será divulgada, na PP e atualizada frequentemente.
- d) A não comunicação de passagem a Elite, configura desclassificação dos(as) Ginastas, nas competições seguintes em que compitam em escalões não Elite.

### 5.1. Competições válidas para passagem às categorias Elite

Para que uma competição seja válida, para passagens ao escalão de Elite, os seguintes critérios devem ser cumpridos:

- a) Organização de prova, de responsabilidade da FGP;
- b) O painel de juízes, deve ser constituído da seguinte forma:

CPJ – Juiz Internacional

Juízes Dificuldade – Mínimo 1 juiz internacional + 1 juiz mínimo categoria 3

Juízes de Execução – 1/3 dos Juízes devem ser internacionais + 1/3 de juízes cat. 1 ou 2 nacional + 1/3 de Juízes com o mínimo cat. 3 nacional

Juízes internacionais, sem brevet FIG, são considerados equivalentes a cat. 3 nacional.

- c) Equipamentos de medição devem ser homologados pela FIG.

## 6. Enquadramento Técnico das SN

Treinador Nacional de Trampolim: Carlos Matias

Treinador Nacional de Duplo Minitrampolim: Hugo Paulo

Treinador Nacional de Tumbling: Eduardo Mendes

No âmbito do desenvolvimento das seleções mais jovens, serão criadas Seleções Territoriais, com vista aos trabalhos de ginastas mais jovens, com um conjunto de Treinadores Territoriais, designados pelas Associações Territoriais, em cooperação com os Treinadores Nacionais e a Direção Técnica Nacional, na determinação de objetivos comuns. Este trabalho, será alvo de definição pormenorizada, no Manual das Seleções Territoriais.

Treinadores de ginastas integrados nos Projetos Olímpicos e/ou Treinadores de ginastas presentes nas várias competições, serão convidados a integrar os trabalhos da SN, em função de (ordem alfabética):

- a) Competências e Perfil pretendido
- b) Orçamento

## 7. Sistema de Ranking Nacional Contínuo

Será desenvolvido um sistema de ranking contínuo, para as especialidades TRI, TUM e DMT, com as seguintes regras:

- a) O ranking é constituído pelos últimos 9 meses de competições (mês em curso + 8 meses anteriores);
- b) Todas as provas com FIG ID contam;
- c) Todas as provas designadas nos processos de seleção, contam (Regra geral, serão provas cujas condições materiais e de ajuizamento sejam equiparadas aos Campeonatos Nacionais);
- d) O ranking será constituído por todos os ginastas individuais, que integrem os escalões Elite, a partir do momento em que integram esses escalões;
- e) A nota de cada competição, é obtida de acordo com os quadros do ponto 10;
- f) Para o ranking, contam as duas melhores competições. Cada ginasta somará os pontos obtidos na prova / momento, sendo que, nos séniores, 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.
- g) Nota obtidas em regime extraconcurso, não contam para o ranking, exceto no Campeonato Nacional e Taça de Portugal, nas condições descritas nos manuais de apuramentos;
- h) Casos omissos, serão submetidos à Direção, para análise e deliberação, sob proposta, devidamente fundamentada, do DTN

## 8. Notas mínimas para cada Escalão

Seniores (17+)	Fase	Femininos	Masculinos
Trampolim	Q1	51,00	58,00
	Q2 ou F	52,50	58,50
Tumbling	Q1 ou F1+F2	42,80	47,00
DMT	Q1 ou F1+F2	47,40	54,80

Juniores (13-16)	Fase	Femininos	Masculinos
Trampolim Individual	Q1	88,00	91,50
Tumbling	Q1	38,60	41,00
DMT	Q1	43,60	47,20

## 9. Metodologia geral dos processos de seleção

Os critérios de apuramento para as competições maiores, serão plasmadas em documento próprio (CM, CMJ, CMGI, CE, CEJ, WG, etc.).

Relativamente a eventos recorrentes ou extra, como sendo Taças do Mundo, Competições Internacionais, Estágios, etc. cuja participação seja decidida, em função do interesse e oportunidade, a escolha dos ginastas será feita pelo DTN em conjunto com os TN respetivos, em função de (ordem alfabética):

- Momentos de Observação formal ou informal
- Objetivos específicos da competição em causa
- Orçamento

- d) Promoção de ginastas da Seleção Nacional, com elevado potencial
- e) Sistema de Ranking

## 9.1. Acompanhamento das SN e EN

É desejável que haja um acompanhamento contínuo, por parte da estrutura técnica nacional, de ginastas, treinadores e clubes, que estão abrangidos pelas Seleções Nacionais.

Este acompanhamento, pode ser realizado, através de várias formas (ordem alfabética):

- a) Contactos pontuais (telefone, email, mensagens, etc.)
- b) Estágios
- c) Online
- d) Presencial

### 9.1.1. Online

A estrutura técnica nacional, pretende realizar a observação de treinos, através de sistema de vídeo.

Serão definidos momentos de observação, de acordo com o que se pretender observar, em vários momentos da época.

As convocatórias de observação, serão realizadas via circular, com todas as regras a cumprir. Estes momentos de observação, revestem-se de carácter obrigatório. O não cumprimento do seu envio, poderá implicar a não convocatória dos ginastas, para as EN específicas, mesmo que cumpridos os critérios de ranking.

### 9.1.2. Comunidade WhatsApp

Foi criada uma comunidade WhatsApp: Trampolins FGP

Dentro desta comunidade, foram criados vários grupos, com o objetivo de facilitar a comunicação entre pares. Os grupos são dinâmicos, fazendo parte deles, as pessoas que, em determinado momento, estão envolvidos num processo.

- a) Exemplo 1: Grupo CM Treinadores - estão todos os treinadores envolvidos no CM daquele ano. No ano seguinte, o conjunto de pessoas poderá ser diferente, etc.
- b) Exemplo 2: Grupo Estágios – estão todos os treinadores e ginastas, que fazem parte daquele estágio. É uma forma rápida de comunicação de horários, planos, etc.

Estes grupos são apenas facilitadores informais de comunicação, não dispensando as comunicações formais habituais, como Circulares, Inscrições, emails, etc.

## 10. Comité Olímpico de Portugal (COP)

### 10.1. Programa de Preparação Olímpica (PPO)

Regras a definir, após a divulgação das grelhas e regras de integração, para LA28.

Até esse momento, todas as decisões serão tomadas pela Direção Técnica Nacional, aprovadas pela Direção da FGP.

### 10.2. Projeto Esperanças Olímpicas (PEO)

A escolha dos Grupos de Trabalho, é da responsabilidade da Direção Técnica Nacional.

Princípios de definição de Grupos de Trabalho:

- a) Procurar de oportunidade a um número alargado de ginastas, dentro dos objetivos que forem definidos.
- b) Procurar que exista, no mínimo, 1 ginasta de cada género, em cada grupo.
- c) Procurar ir de encontro ao ranking nacional, dentro das regras de integração (habitualmente balizado pelas idades).

Os orçamentos são geridos pelo DTN, após consulta aos treinadores dos ginastas dos projetos e do TN.

Detalhes sobre os projetos olímpicos, devem ser consultados no site do COP:  
<https://comiteolimpicoportugal.pt/>

### 10.3. Seleção para os Jogos Olímpicos

A definir, após divulgação das regras de apuramento, por parte da FIG.

## 11. Metodologia de Detecção de Talentos

Decorrente do processo de criação de Seleções Territoriais e do Sistema de Ranking Contínuo, será possível um permanente acompanhamento e deteção dos ginastas que apresentem maior potencial, nas suas especialidades.

É objetivo realizar ações pontuais ou estágios de desenvolvimento com um grupo de ginastas jovens, por forma a acompanhá-los de forma mais próxima, em função de (ordem alfabética):

- a) Análise de dados dos ginastas
- b) Momentos de Observação formal ou informal
- c) Objetivos específicos
- d) Orçamento
- e) Sistema de Ranking

Serão observados vários critérios (cumulativos), para que estes ginastas, possam estar incluídos nestes grupos restritos (ordem alfabética):

- a) Físicos – observados através de realização de bateria de testes
- b) Ranking – observados através de notas obtidas em competições
- c) Técnicos – observados pelos TT, TN e DTN

Este ponto será atualizado, logo que os critérios fiquem definidos.