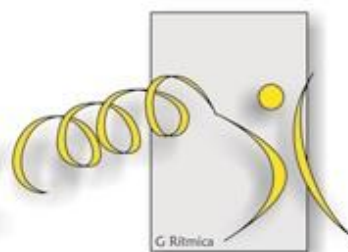




MANUAL DAS SELEÇÕES NACIONAIS 2018/2020



Conteúdo

SECÇÃO 1 – Disposições comuns	4
1. Introdução.....	4
2. Terminologia	5
3. Legislação	5
4. Critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento	6
4.1 Registo dos Praticantes Desportivos:	6
4.2 Inscrição dos Praticantes Desportivos:	6
4.3 Permanência dos Praticantes Desportivos:	7
4.4 Níveis de integração:	7
5. Programas de Preparação Olímpica (PPO) do Comité Olímpico de Portugal (COP)	8
5.1 Projeto Esperanças Olímpicas (PEO)	8
5.2 Projeto Tóquio 2020	8
6. Regulamentação FIG e UEG.	9
6.1 Tipo de competições por Disciplina	9
7. Conceitos.....	10
7.1 Seleções Nacionais	10
7.2 Equipas Nacionais	10
7.3 Representações Nacionais	11
7.4 Esperanças.	11
7.5 Comunicado da FGP - Nº 01/2012, de 3 de fevereiro de 2012	12
8. Código de conduta, direitos e deveres.....	12
9. Convocatórias.....	13
10. Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios.....	14
11. Equipamentos Oficiais.....	15
12. Planos de Ação.	16
13. Anexos.....	16
SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina	19
SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina	24
SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica	30
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins	34
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática.....	39

SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica.....	43
SECÇÃO 8 – TeamGym	47

SECÇÃO 1 – Disposições comuns

1. Introdução

O **Desporto de Alto Rendimento** está devidamente consagrado na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto¹ 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.

¹ [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 rendimento²:

- **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/Cronometristas 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 da qual destacamos a seguinte:

- [Decreto-Lei nº 393-A/99](#), de 2 de outubro:
Regula os regimes especiais de acesso e ingresso no ensino superior;

² [Decreto-Lei n.º 272/2009](#) - Estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento e procede à 1.ª alteração ao DL n.º 393-A/99, de 2/10 (regimes especiais de acesso e ingresso no ensino superior).

- [Decreto-Lei n.º 272/2009](#), de 1 de outubro:
Estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento e procede à 1.ª alt. ao D.Lei n.º 393-A/99, de 2/10 (regimes especiais de acesso e ingresso no ensino superior);
- [Portaria n.º 1123/2009](#), de 1 de outubro:
ADOP – Dopagem, controlo desportivo;
- [Despacho n.º 10124/2010](#), de 9 de junho:
Define o modelo do contrato do praticante desportivo de alto rendimento ou Projeto Olímpico;
- [Portaria n.º 325/2010](#), de 16 de junho:
Estabelece os critérios de classificação de determinadas competições desportivas como sendo de alto nível, para efeitos da integração (nível C) dos respetivos praticantes no regime de apoio ao alto rendimento;
- [Decreto-Lei n.º 45/2013](#), de 5 de abril:
Estabelece as medidas específicas de apoio à preparação e participação internacional das seleções ou outras representações desportivas nacionais;
- [Portaria nº 103/2014](#), de 15 de maio:
Fixa os resultados desportivos a considerar, o montante e os termos da atribuição de prémios em reconhecimento do valor e mérito de êxitos desportivos, nos termos e para os efeitos previstos no artigo 32.º do Decreto -Lei n.º 272/2009.

Legislação complementar, relativa ao “Desporto de Alto Rendimento”, 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 envia a ficha do praticante desportivo de AR devidamente preenchida para a FGP;
- 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 publicita 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.

4.4 Níveis de integração:

Com base na legislação em vigor para o efeito - Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro e portaria n.º 325/2010, de 16 de Junho, são definidos três níveis e que aqui se apresentam de forma sistematizada nos quadros seguintes:

DISCIPLINAS OLÍMPICAS – Individuais	
Nível A	1º Terço da classificação em CE ou CM (Absolutos)
	1º, 2º ou 3º L em CE ou CM (Juniões)
	Qualificação para Jogos Olímpicos
Nível B	1ª Metade da classificação em CE ou CM (Absolutos)
	1ª Metade da classificação em CE ou CM (Juniões)
	Classificação de semifinalista
Nível C	Resultados para Programa de Preparação Olímpica
	Apurados para os Jogos Olímpicos da Juventude
	1º, 2º ou 3º L no FOJE
	Primeiros 3/4 da classificação em CE ou CM, sem critérios para os níveis A e B
	Classificação <ou = 8º L em competições c/ = ou + 24 participantes/12 países, em que 5 desses participantes c/ classificação até 16ºL no último CE/CM/ranking

DISCIPLINAS NÃO OLÍMPICAS – Individuais	
Nível A	Classificação <ou = 8ºL em CE ou CM, correspondente ao 1º terço (Absolutos)
	1º, 2º ou 3ºL c/ = ou + 24 participantes (Juniões)
Nível B	1º Terço da classificação CE ou CM (Absolutos)
	Classificação <ou = 8ºL em CE ou CM, c/ = ou + 24 participantes (Juniões)
Nível C	Classificação <ou 8ºL em CE ou CM (escalões inferiores ao absoluto), c/ = ou + 20 participantes, sem critérios para o níveis A ou B (Absolutos)
	1º, 2º ou 3º L nos Jogos Mundiais
	Classificação 1º, 2º ou 3º L em competições c/ = ou + 36 participantes/ 16 países, em que 8 desses participantes c/ classificação até 20ºL no último CE/CM/ranking

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 Tóquio 2020, as condições de preparação necessárias para a sua participação nos JO, de forma a atingirem determinados objetivos a definir pelo COP.

Para o Programa de Preparação Olímpica – Tóquio 2020, está consignada a execução de dois projetos Projetos: Esperanças Olímpicas e Tóquio 2020.

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

O [PEO](#) visa garantir condições de preparação desportiva aos praticantes com especial talento e ou SN de modalidades coletivas que apresentem expectativas fundadas, com base em resultados, de virem a cumprir os objetivos do Programa de Preparação para os JO de Tóquio 2020.

Para o efeito e de acordo com a metodologia seguida no Projeto Rio 2016, pretende-se aferir os resultados destes praticantes de acordo com as [Grelhas de Integração](#) por modalidade.

O Projeto Esperanças Olímpicas estrutura-se em 3 níveis (Nível 1, 2, 3) para as Modalidades Individuais e em 2 níveis para as coletivas (Níveis A e B). O financiamento por via das integrações é atribuído às Federações, não existindo verbas a atribuir a título de Bolsas de Praticantes ou de Treinadores.

5.2 Projeto Tóquio 2020

O [Projeto Tóquio 2020](#) pressupõe assegurar especiais condições de preparação aos praticantes ou SN que reúnem condição desportiva para obterem classificações relevantes nos JO Tóquio 2020.

As [Grelhas de Integração no Programa Preparação Olímpica](#) (PPO) – Tóquio 2020, podem ser consultadas na [página web do COP](#).

6. Regulamentação FIG e UEG

A participação nas competições internacionais rege-se pelos Regulamentos Técnicos da Federação Internacional de Ginástica ([FIG](#)), União Europeia de Ginástica (UEG) 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), Universíadas (UNIV), Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE), Jogos Mediterrâneos, Jogos Ibero-americanos, Torneios Internacionais e outros.

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

6.1 Tipo de competições por Disciplina

Ginástica Artística Feminina (GAF)	Equipas (<i>All Around</i> e por aparelho: 3 a 5 ginastas)
	Individual (<i>All Around</i> e por aparelho)
Ginástica Artística Masculina (GAM)	Equipas (<i>All Around</i> e por aparelho: 3 a 5 ginastas)
	Individual (<i>All Around</i> e por aparelho)
Ginástica Rítmica (GR)	Equipas (<i>All Around</i> e por aparelho: 2 a 4 ginastas)
	Individual (<i>All Around</i> e por aparelho)
	Conjuntos (<i>All Around</i> e por aparelho: Grupos de 5 ginastas)
Ginástica de Trampolins (TRA)	Individual fem/masc
	Equipas fem/masc
Ginástica Acrobática (ACRO)	Pares fem/masc/mistos
	Grupos femininos (<i>Trios</i> : 3 ginastas)
	Grupos masculinos (<i>Quadras</i> : 4 ginastas)
	Equipas (constituídas por 3 especialidades, sendo obrigatório um grupo, F ou M)

Ginástica Aeróbica (AER)	Individual fem/masc
	Pares mistos
	Trios fem/masc/mistos
	Grupos fem/masc/mistos (5 ginastas)
	AERO Dance (Grupos de 6 ginastas - Juniores) (Grupos de 8 ginastas - Seniores)
	AERO Step (Grupos de 8 ginastas - Seniores)
	Equipas (5 categorias) (IndMasc ou IndFem + Par misto + Trio + Grupo + Aerostep ou Aerodance)
Teamgym (TG)	Equipas fem/masc/mistas (All Around e por aparelho: 8 a 10 ginastas)

7. Conceitos

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

7.4 Esperanças.

Um dos objetivos da FGP, no quadro do desenvolvimento das suas várias disciplinas, é criar as condições necessárias para que surjam ginastas com reais capacidades de, a médio e longo prazo, poderem vir a integrar as SN.

Este grupo de **Esperanças** destina-se, preferencialmente, aos ginastas juvenis e Iniciados.

O desenvolvimento da ginástica, ao nível das SN e AR, passa por investimento em ginastas “talentos”, num trabalho de acompanhamento sistemático e contínuo, em estreita ligação Clube/AT/FGP. Por outro lado, importa criar o espírito de SN, tão importante no processo de Treino da Ginástica, em que a exigência e o rigor são atributos fundamentais.

No atual quadro da FGP, em que as questões orçamentais determinam as opções e prioridades, importa aqui referir as responsabilidades da Federação, no que concerne à participação

internacional, emanadas através do Comunicado Nº 01/2012, de 3 de fevereiro de 2012, que a seguir se apresenta.

7.5 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 <i>GAM, GAF, GR, TRI</i>	Disciplinas/especialidades não olímpicas <i>AER, ACRO, DMT, TRS, TUM, TeamGym</i>
Seniores e Juniores	Seniores

8. Código de conduta, direitos e deveres

Os ginastas das SN/RN/AR, bem como os treinadores, juizes 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.

Neste sentido, devem existir e ser cumpridas um conjunto de regras, direitos e deveres, que têm que ser aceites no momento em que se obtém o estatuto de AR ou passam a integrar as SN e que estão plasmados em Contratos a estabelecer entre a FGP e os ginastas e a FGP e os treinadores.

- **Contrato: Praticante de Alto Rendimento (IPDJ/FGP/Praticante)**

Modelo aprovado pelo Despacho n.º 2211/2013, publicado a 7 de fevereiro de 2013, alterado pelo [Despacho n.º 4833/2013](#), publicado no Diário da República, 2.ª série – n.º 69 - de 9 de abril de 2013.

É estabelecido entre o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), FGP e o praticante desportivo de Alto Rendimento.

- **Contratos: Ginastas de Alto Rendimento, SN e RN (FGP/Ginastas)**

Estes contratos têm por objeto assegurar as condições de preparação de ginastas integrantes das SN ou RN possuidores, ou não, de estatuto de AR. Os presentes contratos têm também como objeto a atribuição dos apoios financeiros, materiais ou logísticos, aos ginastas por parte da FGP, assim como a regulação dos deveres e direitos de cada uma das partes (*ver Anexo I*).

- **Contratos: Treinadores das SN e RN (FGP/treinadores)**

Estes contratos têm por objeto assegurar as condições em que os/as treinadores/as enquadram as SN ou RN, bem como, regular os deveres e direitos de cada uma das partes (*ver Anexo II*).

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.

Paralelamente, continuam os apoios, a definir sempre caso a caso, numa lógica de ajuda a fins específicos, tais como, transportes/deslocações, alimentação, propinas, material e/ou apoio escolar, equipamento desportivo, acompanhamento técnico (nutricional, psicológico), alojamento, viagens, entre outros.

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 UEG.

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.

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 o Ciclo Olímpico 2017-2020
- b) Critérios de acesso às SN
- c) Enquadramento Técnico: Treinadores Nacionais ou Responsáveis por Projeto
- d) 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.
- e) Programação do trabalho das SN (Estágios, Competições Internacionais, etc.).

13. Anexos

Anexo I - Contrato de Ginastas com Estatuto de AR, SN e RN (FGP/ginasta)

Anexo II - Contrato de Treinadores das SN e RN (FGP/treinador)

Anexo III - Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas

Anexo IV – Equipamento Nacional – Termo de responsabilidade

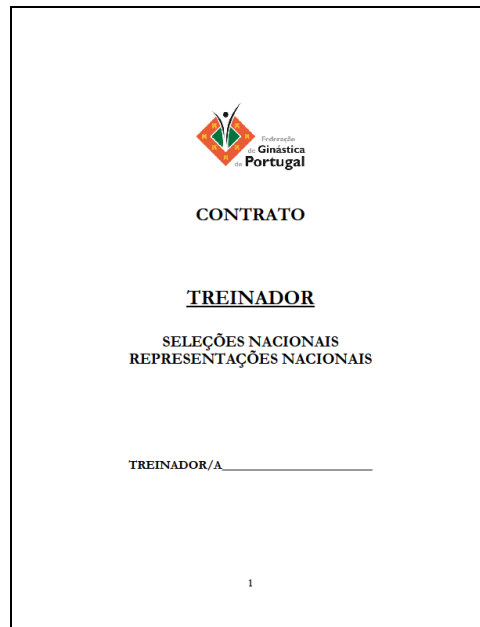
Anexo I

Contrato de Ginastas com Estatuto de AR, SN e RN (FGP/ginasta)



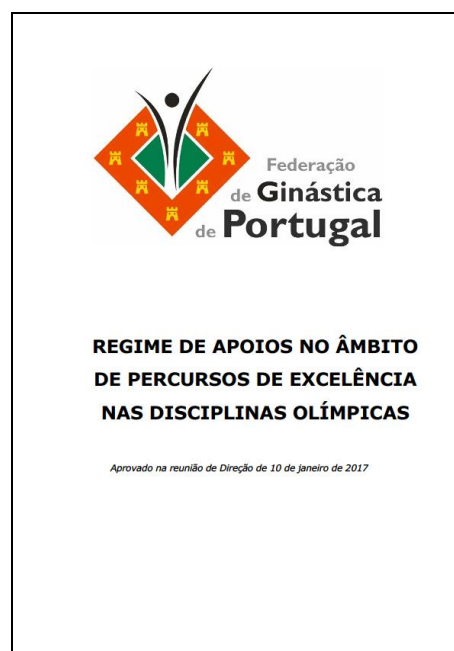
Anexo II

Contrato de Treinadores de SN e RN (FGP/treinador)



Anexo III

Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas




Anexo IV

Equipamento Nacional – Termo de responsabilidade

Federação de Ginástica de Portugal
Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
 Fundada em 1958

Plata -
 Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Brasileira de Ginástica (UBAG)
 - Federação Internacional de Desporto em Tóquio (FITD)
 Federações
 Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPI)



TERMO DE RESPONSABILIDADE
Equipamentos Desportivos

Os equipamentos nacionais, são propriedade da Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

Assim, os equipamentos apenas são entregues aos ginastas e treinadores, a título de empréstimo, pelo que os agentes que os utilizam os devem estimar e devolver à FGP, em data a indicar, nas mesmas condições em que são entregues.


Eu _____, filiado nº _____, responsabilizo-me pela utilização cuidada dos equipamentos abaixo indicados. Ficando à minha responsabilidade, a entrega dos valores correspondentes, em caso de danificação negligente dos mesmos.

	Tamanho	Quantidade
Falo Treino		1
Polo		2
T-shirt		4
Sweat Shirt		2
Calções		2
Corta Vento		1
Parka		1
Mochila		1
Saco Desportivo		1
Mallot competição Individual Feminino		
Mallot competição Trio		
Mallot competição Grupo		

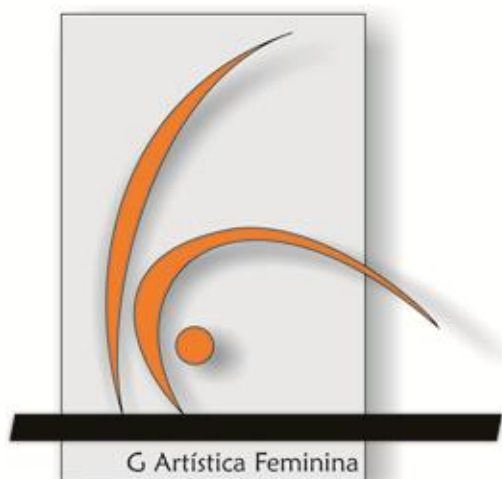
Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Nota: em caso de ginastas menores de idade, o termo de responsabilidade tem de ser assinado pelo encarregado de educação.



Estrada da Luz n.º 30 A, 1000-159 Lisboa, Portugal. Tel: +351 21 814 11 40. Fax: +351 21 814 29 50
 Contribuinte Fiscal N.º 501 381 014. E-mail: geral@fmgp.pt www.fmgp.pt



SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina

1. Objetivos para o Ciclo Olímpico 2017-2020

Os objetivos desportivos preconizados para a GAF no Projeto de Gestão em execução no presente CO, são:

- Qualificar uma ginasta (CM: 2019) para os Jogos Olímpicos de Tóquio aí obtendo uma classificação de semifinalista (JO: 2020);
- Alcançar 3 resultados por equipa acima da metade da tabela em Campeonatos da Europa ou do Mundo (CE: 2018, 2020; CM: 2018);
- Alcançar 4 resultados acima do primeiro terço da tabela em Campeonatos da Europa ou do Mundo em Júniores e Seniores (CE: 2017, 2019; CM: 2017, 2019);
- Obter uma posição de semifinalista nos Jogos Europeus (2019);
- Obter apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude (JUN 2018).

2. Competições Internacionais 2018-2020

Competições Internacionais		2018	2019	2020
CE	Campeonato da Europa	1 a 5 agosto Glasgow (Escócia)	10 a 14 de abril Szczecin (Polónia)	29 abril a 3 maio Paris (França)
CM	Campeonato do Mundo	25 outubro a 3 novembro Doha (Catar)	4 a 10 outubro Estugarda (Alemanha)	
JMed	Jogos do Mediterrâneo	22 de junho a 1 de julho Tarragona (Espanha)		
JE	Jogos Europeus		21 a 30 de junho Minsk (Bielorrússia)	
Univ	Universíadas		Agosto Nápoles (Itália)	
FOJE	Festival Olímpico da Juventude Europeia		20 a 28 julho Minsk (Bielorrússia)	
Ap. JOJ	Apuramento JOJ	23 e 24 de junho Baku (Azerbaijão)		
JOJ	Jogos Olímpicos da Juventude	1 a 12 outubro Buenos Aires		
JO	Jogos Olímpicos			Agosto Tóquio (Japão)
CMed	Campeonatos do Mediterrâneo	19 a 23 setembro Tunis (Tunísia)		

Objetivos desportivos:

Campeonato da Europa Sénior 2018 e 2020:

- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores (coletivamente);
- Preparação para Campeonato do Mundo (2018);
- Obter maior número possível de classificações individuais na primeira metade da tabela classificativa;
- Dotar maior número possível de ginastas com maior experiência competitiva de elevado nível.

Campeonato da Europa Sénior 2019:

- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores;
- Preparação para Campeonato do Mundo;
- Obter maior número possível de classificações individuais na primeira metade da tabela classificativa;
- Dotar maior número possível de ginastas com maior experiência competitiva de elevado nível.

Campeonato da Europa Júnior 2018 e 2020:

- Dotar as ginastas de maior experiência competitiva de elevado nível;
- Eventual preparação de ginasta apurada para Jogos Olímpicos da Juventude (2018)
- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores (individual e/ou coletivamente);
- Obter maior número possível de classificações individuais na primeira metade da tabela classificativa.

Campeonato do Mundo 2018 e 2019:

- Participação com uma equipa;
- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores (individual e/ou coletivamente);
- Classificação coletiva entre as 24 primeiras equipas (2018);
- Obter maior número possível de classificações individuais no primeiro terço e na primeira metade da tabela classificativa.

3. Critérios de acesso às SN (e aos programas de deteção e/ou orientação de talentos)

Programa	Escalão	Idade	Fator Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
Deteção talentos	Esperanças	10/11 anos	Testes do Programa "Age Group" da FIG	A definir	Sistema pontuação Age Group
SN Esperanças		12 anos	Concurso Geral Individual + Testes do Programa "Age Group" da FIG	44,000 + A definir	Código de Pontuação Adaptado (FGP)
		13 anos		45,000 + A definir	
SN	Juniore	14 anos	Concurso Geral Individual	44,500	Código de Pontuação FIG 2017-2020
		15 anos		45,000*	
	Seniores	≥16 anos	Concurso Geral Individual	46,000**	
			Salto (equipa)	13,466***	
			Salto (2 saltos)	13,630***	
			Paralelas Assimétricas	12,000***	
			Trave	11,410***	
Solo	12,100***				
* Classificação final de referência definida no FOJE 2017 (¾) ** Classificação final de referência definida, média CE e CM 2017 (¾), arredondado às milésimas *** Média das classificações finais de referência definida no CE e CM 2017 (1/2). Para integração por especialidades devem ser considerados dois aparelhos, sendo que um deles deve ser Saltos ou Paralelas.					

A inclusão de um grupo de “Esperanças” surge da necessidade na GAF, tal como acontece nalguns outros desportos praticados por atletas do sexo feminino, de começar um trabalho orientado para o Alto Rendimento em idades anteriores ao período da adolescência. O trabalho de deteção de talentos terá de ser posto em prática o mais breve possível, sob o risco de poder estar a atrasar o desenvolvimento de potencial na idade crítica.

O grupo de “Esperanças” para além de poder ser selecionado a partir das pontuações obtidas nas diferentes competições do calendário competitivo, muitas vezes dependentes dos aspetos maturacionais das ginastas, também poderá ser selecionado pelos treinadores nacionais a partir da observação dos parâmetros físicos e técnicos, avaliando o seu verdadeiro potencial a médio/longo prazo em momentos de encontro e treino conjunto. Estas observações completam-se com os resultados das competições nacionais que serão sempre momentos de observação no sentido da sua integração.

Programa “Deteção de Talentos”

- São realizados 2 momentos por ano, no sentido de avaliar/testar as ginastas na Preparação Física e Testes Técnicos previstos no programa Age Group da FIG, que permitem uma evolução de qualidade e simultaneamente contribuir para a formação em exercício dos Treinadores dos ginastas que se proponham para o programa.
- Os valores mínimos do programa serão apresentados brevemente.
- As ginastas participantes no programa de Age Group, pertencente ao grupo de “deteção de talentos”, e caso alcancem os resultados não serão consideradas como integrantes na SN, mas serão distinguidas como ginastas com potencial para integrar as SN num futuro próximo.
- A integração das ginastas, nos Quadros das SN é válida até ao final da época seguinte. Após esse período, para se manterem na SN, as ginastas deverão voltar a atingir as marcas definidas.

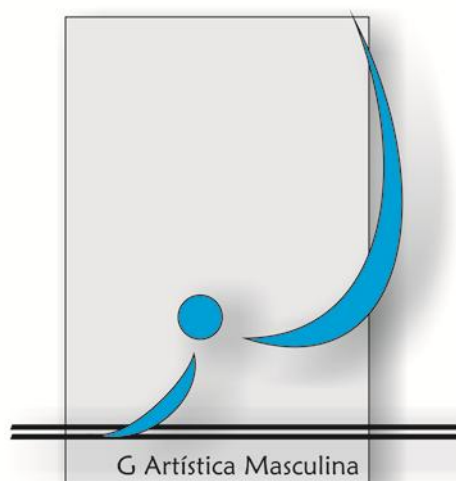
4. Enquadramento Técnico: Treinadores Nacionais/Responsáveis por Projeto

- Treinador Nacional: José Ferreirinha
- Treinadores dos Clubes com ginastas nas SN.

5. Momentos de observação/controlado/seleção

- São considerados os eventos nacionais e internacionais (FIG ou organizados em Portugal) decorridos até um mês antes da realização da competição em causa;

- Momentos de controlo presentes no plano de preparação;
- A decisão final é tomada pelo treinador nacional, sendo apresentada à direção técnica e posteriormente à direção da FGP.



SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina

1. Objetivos para o Ciclo Olímpico 2017-2020

Os objetivos desportivos preconizados para a GAM no Projeto de Gestão em execução no presente CO, são:

- Qualificar um ginasta (CM: 2019) para os Jogos Olímpicos de Tóquio aí obtendo uma classificação de semifinalista (JO: 2020);
- Alcançar 3 resultados por equipa acima da metade da tabela em Campeonatos da Europa ou do Mundo (CE: 2018, 2020; CM: 2018);
- Alcançar 4 resultados acima do primeiro terço da tabela em Campeonatos da Europa ou do Mundo em Juniores e Seniores (CE: 2017, 2019; CM: 2017, 2019);
- Obter uma posição de semifinalista nos Jogos Europeus (2019);
- Obter apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude (JUN 2018).

2. Competições Internacionais 2018-2020

Competições Internacionais		2018	2019	2020
CE	Campeonato da Europa	8 a 12 agosto Glasgow (Escócia)	10 a 14 de abril Szczecin (POL)	27 a 31 de maio Baku (AZE)
CM	Campeonato do Mundo	25 outubro a 3 novembro Doha (Catar)	4 a 10 outubro Estugarda (GER)	
JMed	Jogos do Mediterrâneo	22 de junho a 1 de julho Tarragona (ESP)		
JE	Jogos Europeus		21 a 30 de junho Minsk (BLR)	
Univ	Universíadas		Agosto Nápoles (ITA)	
FOJE	Festival Olímpico da Juventude Europeia		20 a 28 julho Minsk (BLR)	
Ap. JOJ	Apuramento JOJ	23 e 24 de junho Baku (Azerbaijão)		
JOJ	Jogos Olímpicos da Juventude	1 a 12 outubro Buenos Aires		
JO	Jogos Olímpicos			Agosto Tóquio (Japão)
CMed	Campeonatos do Mediterrâneo	19 a 23 setembro Tunis (Tunísia)		

Objetivos desportivos:

Campeonato da Europa Sénior 2018 e 2020:

- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores;
- Preparação para Campeonato do Mundo (2018);
- Obter maior número possível de classificações individuais na primeira metade da tabela classificativa;

Campeonato da Europa Sénior 2019:

- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores;
- Preparação para Campeonato do Mundo;
- Obter maior número possível de classificações individuais na primeira metade da tabela classificativa;
- Dotar maior número possível de ginastas com maior experiência competitiva de elevado nível.

Campeonato da Europa Júnior 2018 e 2020:

- Dotar as ginastas de maior experiência competitiva de elevado nível;
- Eventual preparação de ginasta apurado para Jogos Olímpicos da Juventude (2018)
- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores (individual e/ou coletivamente);
- Obter maior número possível de classificações individuais na primeira metade da tabela classificativa.

Campeonato do Mundo 2018 e 2019:

- Melhorar resultados obtidos em edições anteriores (individual e/ou coletivamente);
- Obter maior número possível de classificações individuais no primeiro terço e na primeira metade da tabela classificativa.

3. Critérios de acesso às SN (e aos programas de deteção e/ou orientação de talentos)

Programa	Escalão	Idade	Fator Avaliação	Pontuação Mínima	Sistema Pontuação
Deteção de Talentos	Grupos de idades	Dos 9 aos 13 anos	Testes Físicos e Técnicos do Programa "Age Group" (AG) da FIG	Ver quadros de resultados por idades	Previsto nos testes físicos e técnicos do programa "Age Group" da FIG
Seleção Nacional	Juniore	14 anos	Concurso Geral Individual (CGI) E Testes Técnicos do Programa "Age Group" da FIG	67,50 pts e resultados AG	FIG Adaptado
		15 anos		16,60 + 66,20 e resultados AG	FIG Juniores ou FIG
		16 anos		17,80 + 67,40 e resultados AG	
		17 anos		19,00 + 68,60 pts e resultados AG	
		18 anos		20,20 pts + 69,80 pts e resultados AG	
	18 anos	Mínimo 21,6 + 71,00 pts e resultados AG			
	Seniores	19 anos	Concurso Geral Individual	Mínimo 22,8 + 72,20 pts e resultado AG	FIG
		≥ 18 anos		Mínimo 24 pts + 73,40 pts	
		A partir dos 18 anos	Solo	4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 **12,3 / 12,6 / 13,1 / 13,5 / #	
			Cavalo com Arções	4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 **11,7 / 12,3 / 12,9 / 13,5 / #	
			Argolas	4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 **12,3 / 12,5 / 13,0 / 13,6 / #	
			Saltos	4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 ***12,8 / 13,0 / 13,5 / 13,9 / #	
			Saltos (2 saltos)	4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 ***13,0 / 13,2 / 13,7 / 14,1 / #	
			Paralelas	4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 **12,6 / 12,8 / 13,3 / 13,6 / #	
	Barra-fixa		4,0 / 4,2 / 4,7 / 5,1 / 5,6 **11,7 / 12,1 / 12,5 / 12,9 / #		
Nos juniores as Notas D são de referência ** Classificação final de referência com base no ¾ CE 2017 e CM 2017 *** Classificação final aferida pela nota de partida # Marcas definidas pelo COP (integração no nível 3)					

Os ginastas seniores poderão aceder à SN por especialidades, no entanto, a exigência e dinâmica própria das participações coletivas recomendam que os ginastas de uma equipa façam, ou estejam preparados, no mínimo em 4 aparelhos, pelo que os critérios de entrada na seleção nacional espelham estas necessidades, não excluindo naturalmente prestações de elevada valia técnica em 1 ou 2 aparelhos.

Assim temos como forma de entrada na SN, por especialidades, as seguintes opções:

- Para 1 especialidade com 4 aparelhos: nota D (dificuldade) $\geq 5,1$ e nota final correspondente aos primeiros 1/3 na competição de referência (Nível A), nos restantes aparelhos nota D $\geq 4,0$, nota final correspondente aos 3/4 nas competições de referência;
- Para 2 especialidades com 4 aparelhos: nota D (dificuldade) $\geq 4,7$ na média dos 2 aparelhos e nota final correspondente à média do 1/2 na competição de referência (Nível B), nos restantes aparelhos nota D $\geq 4,0$ e nota final correspondente aos 3/4 nas competições de referência;
- Para 4 especialidades: nota D (dificuldade) $\geq 4,2$ mínimo por aparelho e nota final correspondente aos 2/3 na competição de referência;
- Para 1 ou 2 especialidades: nota D (dificuldade) $\geq 5,6$ e nota final correspondente aos primeiros 18 nas competições de referência (Nível 3 do Projeto Olímpico).

A convocação de ginastas para estágios que integram as SN de seniores, por aparelhos, está dependente dos objetivos definidos, sendo que, para especialistas, não estão normalmente previstos estágios de progressão técnica de 1 semana, com exceção das semanas modelo de preparação de competições coletivas, sendo nestes casos necessariamente convocados para o efeito.

Programa de Detecção e Orientação de Talentos

Realizam-se, por ano, dois momentos (normalmente em julho e dezembro) no sentido de avaliar/testar os ginastas na Preparação Física e Testes Técnicos previstos no programa *Age Group* da FIG que permitem uma evolução sem limitações de progressão futura (evitando atalhos visando apenas os resultados competitivos imediatos).

Simultaneamente pretende-se contribuir para a formação em exercício dos Treinadores dos ginastas que se proponham para o programa.

Época 2017/18 - 2020		
Desenvolvimento/Consolidação		
Idades	Assimilação	Mínimo
9 anos	15%	126 pts
10 anos	20%	168 pts
11 anos	30%	252 pts
12 anos	40%	336 pts
13 anos	50%	420 pts
14 anos	55%	462 pts
15 anos	65%	546 pts
16 anos	70%	598 pts
17-19 anos	80%	672 pts

Informações

A integração nos Quadros das Seleções Nacionais por pontuação de competição é válida até ao final do ano seguinte. Após esse período, para se manterem na SN, os ginastas deverão voltar a atingir as marcas definidas anualmente.

As pontuações obtidas no Programa de Detecção e/ou Orientação de Talentos são válidas durante um ano. Após esse período, para se manterem na SN os ginastas deverão atingir as marcas definidas anualmente. A partir dos 18 anos ou 672 pts, os ginastas são dispensados da realização dos testes físicos e técnicos.

Em situação de lesão grave devidamente comprovada poderá ser estendido o prazo de renovação por mais 1 ano (avaliado caso a caso).

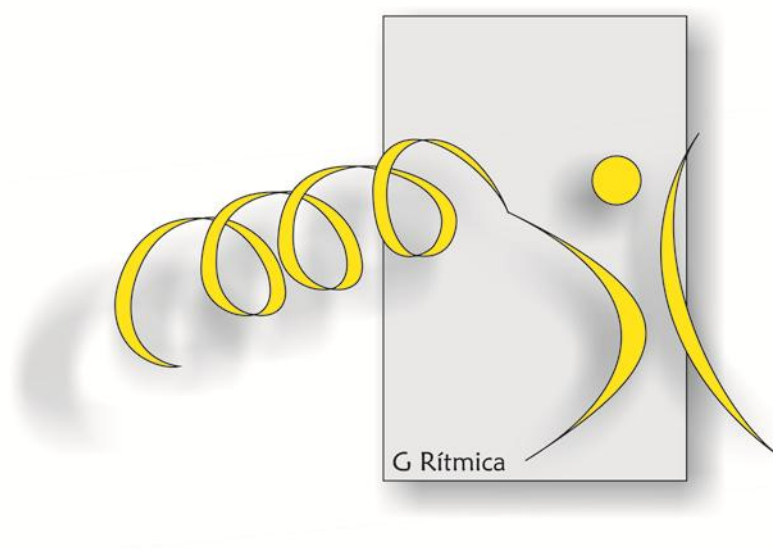
A integração e pertença ao Subsistema das SN, pressupõe, por parte dos ginastas, um compromisso plurianual e cumprimento das orientações gerais previstas no planeamento dos trabalhos das SN, onde se prevê uma monitorização dos ginastas integrados por parte dos clubes.

4. Enquadramento Técnico: Treinadores Nacionais/Responsáveis por Projeto

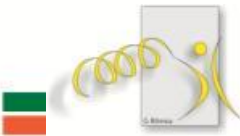
- Treinador Nacional: Pedro Almeida
- Treinadores dos Clubes com ginastas nas SN

5. Momentos de observação/controlo/selecção

- Os processos de selecção terão que levar em linha de conta as regulamentações específicas dos torneios;
- As convocatórias são propostas pelo Treinador Nacional à Direção Técnica Nacional com base na observação dos ginastas nos estágios, provas de controlo e resultados obtidos nas competições no concurso geral individual;
- A selecção será efetuada com base nos melhores resultados obtidos nas competições ou controlos oficiais realizados durante o período de observação;
- A informação detalhada está presente no documento “critérios de participação internacional 18-20”



SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica



1. Objetivos para o Ciclo Olímpico 2017-2020

Os objetivos desportivos preconizados para a GR no Projeto de Gestão em execução no presente CO, são:

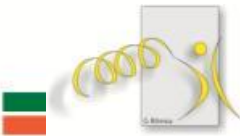
- Alcançar 4 resultados acima da metade da tabela em Campeonatos da Europa ou do Mundo em Júniores e Seniores (CE: 2017, 2018, 2019, 2020; CM: 2017, 2018, 2019).

2. Quadro grandes competições:

Competições Internacionais		2018	2019	2020
CE	Campeonatos da Europa	1 a 3 JUN Guadalajara (ESP)	x	x
CM	Campeonatos do Mundo	7 a 16 SET Sofia (BUL)	16 a 22 SET Baku (AZE)	
JMed	Jogos Mediterrâneos	29 e 30 JUN Tarragona (ESP)		
JE	Jogos Europeus		14 a 30 de JUN MINSK (BLR)	
JM	Jogos Mundiais			
UNI	Universíadas		3 a 14 JUL Nápoles (ITA)	
FOJE	Festival Olímpico da Juventude Europeia			
Ap. JOJ	Apuramento JOJ	14 e 15 FEV Moscovo (RUS)		
JOJ	Jogos Olímpicos da Juventude	01 a 12 OUT Buenos Aires (ARG)		
JO	Jogos Olímpicos			xx a xx AGO Tóquio (JPN)

Objetivos desportivos/participação – 2018

- Qualificação Jogos Olímpicos da Juventude
 - Qualificar uma ginasta para os Jogos Olímpicos da Juventude
- Jogos Olímpicos da Juventude
 - Participação possível: 2 ginastas – All Around– 4 exercícios cada
- Campeonato da Europa
 - Participação possível: 2 ginastas Júniores – All Around – 4 exercícios cada
 - Classificar uma ginasta no 1º terço da tabela (num aparelho)
- Campeonato do Mundo
 - Participação possível: 3 ginastas Seniores – 10 exercícios (3 arco; 3 bola; 2 maçãs; 2 fita)
 - Classificar uma ginasta no 1º terço da tabela (num aparelho)
 - Classificar uma ginasta na 1ª metade da tabela na classificação geral individual.



- Melhorar a Classificação por equipas relativamente aos anos anteriores.

Objetivos desportivos/participação – 2019

- Campeonato da Europa
 - Participação possível: 2 ginastas Seniores – All Around – 4 exercícios cada
 - Classificar uma ginasta no 1º terço da tabela (dois aparelhos) e 1 ginasta na 1ª metade na classificação geral individual.
- Campeonato do Mundo
 - Participação possível: 3 ginastas Seniores – 10 exercícios (2 arco; 2 bola; 3 maças; 3 fita)
 - Classificar uma ginasta no 1º terço da tabela na classificação geral individual.
 - Classificar duas ginastas na 1ª metade da tabela na classificação de aparelhos.
 - Melhorar a Classificação por equipas relativamente ao ano anterior.

Objetivos desportivos/participação – 2020

- Campeonato da Europa
 - Participação possível: 2 ginastas Juniores – 4 exercícios cada.
 - Classificar as duas ginastas na 1ª metade da tabela (num aparelho).

3. Programação do trabalho das SN (Estágios, Competições Internacionais):

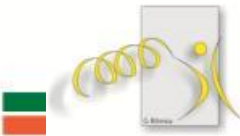
As ginastas serão alvo de diversas provas, tendo que, pelo menos em um momento entre março e junho, cumprir os requisitos.

Nota:

O período de férias das ginastas em processo de seleção para o CM tem de ser realizado após as Super Finais, exceto a(s) que participa(rão) nos Jogos Mediterrâneos.

4. Critérios de acesso às SN:

Programa	Escalão	Ano Nascimento	Requisitos Mínimos (Σ dos 4 exercícios)	Sistema de Pontuação
Seleção Nacional	Jovens Promessas	2007	27.660 pts. 1º Terço do Ranking da Prova	Código Nacional Adaptado
	Juvenis	2006	44.000 pts. 1º Terço do Ranking da Prova	Código Nacional Adaptado
	Juniores	2005 a 2003	50.000 pts. 1º Terço do Ranking da Prova	Código FIG
	Seniores	2002 ou antes	55.200 pts. 1º Terço do Ranking da Prova	Código FIG

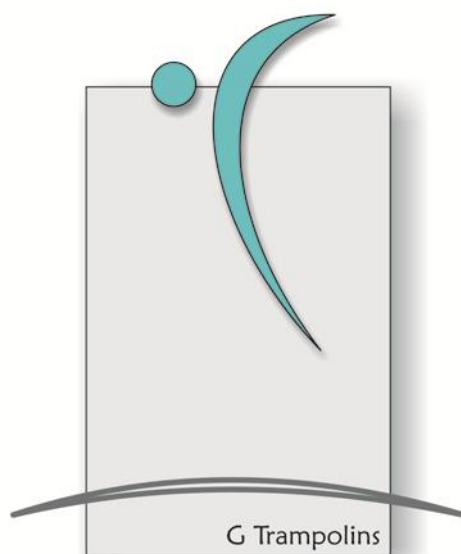


Observações:

- Obrigatoriedade de atingir os requisitos mínimos (pontuação e ranking) em duas competições do calendário nacional e/ou internacional (Taças Mundo, CE, CM, Grand Prix e Torneios Internacionais FIG), em cada época;
- Nas competições em que as ginastas apenas apresentam metade do respetivo programa anual (2 exercícios) ou três exercícios (CE e CM), a pontuação definida como pré-requisito corresponde a 50% ou a 66,6% do requisito exigido para o caso de programa completo (4 exercícios);
- No final de cada época e após análise do cumprimento dos requisitos, reserva-se à DTN, em conjunto com a treinadora nacional, a decisão sobre a convocação, ou não, de ginastas que possam ter atingido os requisitos mínimos apenas numa competição;
- As pontuações/marcas aqui indicadas podem sofrer alterações que serão prontamente comunicadas.

5. Enquadramento Técnico: Treinadores Nacionais/Responsáveis por Projeto:

- Treinadora Nacional: Darina Vasileva.
- Treinadoras dos Clubes com ginastas envolvidas nas SN.



SECÇÃO 5 – Ginástica de Trapolins

1. Objetivos para o ciclo constantes do projeto de gestão 2017-2020

Ginástica de Trampolins (Trampolim individual)

- Apurar uma ginasta e um ginasta para os Jogos Olímpicos de 2020 aí obtendo uma classificação de semifinalista;
- Alcançar uma presença em finais nos Jogos Europeus;
- Presença em 6 finais individualmente ou por equipas em Campeonatos da Europa ou do Mundo Juniores ou Seniores;
- Obter apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude.

Ginástica de Trampolins (Trampolim sincronizado, Duplo Minitrampolim, Tumbling)

- Obter apuramento para as finais nos Jogos Mundiais 2017;
- Alcançar uma presença em finais nos Jogos Europeus;
- Obter apuramento para os Jogos Mundiais de 2021 em duas especialidades;
- Obter quatro medalhas em Campeonatos da Europa ou do Mundo de Seniores.

2. Designação, datas previstas e objetivos de participação nas competições mais importantes em 2018, 2019 e 2020

2018	Participação e Objetivos
Campeonato Europa Baku, Azerbaijão 12 a 15 de abril	Participação – Individuais e Equipas TRI – Finais Individuais/Equipas TRS – Finais DMT – Pódio IND (MASC) e EQ (FEM+MASC) TUM – Finais IND FEM
Jogos Olímpicos da Juventude Buenos Aires, Argentina 06 a 18 de outubro	Participação – Individuais TRI – Finais
Campeonato do Mundo St. Petersburg, Rússia 07 a 11 de novembro	Participação – Individuais TRI – Semifinais FEM+MASC TRS – Finais FEM+MASC DMT – Finais IND MASC TUM – Finais IND FEM
2019	
Jogos Europeus Minsk, Bielorrússia	Participação – Individuais TRI/TRS - Finais
Campeonato do Mundo Tóquio, Japão 09 a 12 de novembro	Participação – Individuais e Equipas TRI – Semifinais FEM+MASC, Finais EQ TRS – Finais DMT – Finais IND MASC, Finais EQ (FEM+MASC) TUM – Finais IND FEM

2020	
Campeonato Europa Gothenburg, Suécia 07 a 10 de maio	Participação – Individuais e Equipas TRI – Finais Individuais/Equipas TRS – Finais DMT – Pódio IND (MASC) e EQ (FEM+MASC) TUM – Finais IND FEM
Jogos Olímpicos Tóquio, Japão 24 de julho a 09 de agosto	Participação – Individuais Finais FEM + MASC

3. Requisitos de entrada nas seleções nacionais

ELITE JÚNIOR

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 7.50	86,300
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.00	91,000

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo	7,600 pts

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 3.60	62.400
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.40	66.000

ELITE SÉNIOR

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.50	91.000
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão sénior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 13.00	95.500



TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	MÉDIA EXECUÇÃO POR SÉRIE
Femininos Masculinos	Os estabelecidos pela FIG para as Séries de Mortais e Piruetas Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série	7.600 pts

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.20	65.600
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 7.20	69.600

4. Descrição do enquadramento técnico das selecções

- Treinador Nacional de Trampolim: Carlos Matias
- Treinador Nacional de Duplo Minitrampolim: Hugo Paulo
- Treinador Nacional de Tumbling: Eduardo Mendes

5. Metodologia geral dos processos de selecção

Campeonato do Mundo

TRI/DMT

Período de Apuramento – Abril a Julho

Divulgação de critérios – até 3 meses antes do 1º momento de apuramento

Base de Apuramento – Ranking elaborado com base nos 2 melhores resultados de 3 momentos de apuramento

Critério – Obtenção de nota mínima estipulado de acordo com o objetivo para o evento

Decisão de apuramento – após o último momento por proposta da Direção Técnica com parecer da Comissão Técnica e decisão da Direção da FGP

TUM

Período de Apuramento – Abril a Julho

Divulgação de critérios – até 3 meses antes do 1º momento de apuramento

Base de Apuramento – Estágios e momentos de Controlo

Critério – Realização de Requisitos Técnicos

Decisão de apuramento – após o último momento por proposta da Direção Técnica e Treinador Nacional com parecer da Comissão Técnica e decisão da Direção da FGP

CMGI

TRI/DMT

Período de Apuramento – Abril a Julho



Divulgação de critérios – até 3 meses antes do 1º momento de apuramento

Base de Apuramento – Ranking elaborado com base nos 2 melhores resultados de 3 momentos de apuramento

Critério – Obtenção de nota mínima

Decisão de apuramento – após o ultimo momento por proposta da Direção Técnica com parecer da Comissão Técnica e decisão da Direção da FGP

TUM

Período de Apuramento – Abril a Julho

Divulgação de critérios – até 3 meses antes do 1º momento de apuramento

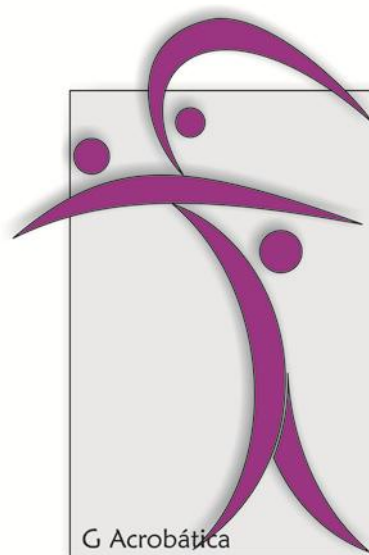
Base de Apuramento – Ranking elaborado com base nos 2 melhores resultados de 3 momentos de apuramento

Critério – Obtenção de nota mínima e cumprimentos de requisitos técnicos

Decisão de apuramento – após o último momento por proposta da Direção Técnica com parecer da Comissão Técnica e decisão da Direção da FGP

6. Metodologia de deteção de talentos

Ações de Treino (1 dia/2 sessões) trimestrais, com ginastas entre os 11 e 16 anos, com resultados alcançados nacionalmente e internacionalmente, de forma a detetar e sinalizar de ginastas com potencial para virem a ser finalistas ou medalhados em Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa, Jogos Mundiais, Jogos Europeus ou participantes nos Jogos Olímpicos.



SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática

1. Objetivos constantes do projeto de gestão para a FGP para o ciclo olímpico 2017-2020

Os objetivos desportivos preconizados para ACRO no Projeto de Gestão em execução no presente CO, são:

- Obter apuramento para a final nos Jogos Mundiais (2017);
- Obter apuramento para os Jogos Mundiais de 2021 numa especialidade (CM: 2020);
- Alcançar uma presença em finais nos Jogos Europeus de 2019 (Apuramento: CM 2018);
- Obter duas medalhas em Campeonatos da Europa ou do Mundo de Seniores (CE: 2017, 2019; CM: 2018, 2020);
- Obter qualificações para finais em todos os escalões e categorias em Campeonatos da Europa e do Mundo (CE: 2017, 2019; CM: 2018, 2020);
- Obter apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude (CMGI 2018).
 - 1) Objetivos adicionais
 - Obter duas medalhas em Competições Europeias e Mundiais por Grupo de Idades (CEGI: 2017, 2019; CMGI: 2018, 2020);
 - Obter qualificações para finais em todos os escalões e categorias em Competições Europeias e Mundiais por Grupo de Idades (CEGI: 2017, 2019; CMGI: 2018, 2020);

2. Competições Internacionais de maior relevância:

Competições Internacionais		2018	2019	2020
CM	Campeonato do Mundo	13 a 15 Abr Antuérpia (BEL)		2º Trimestre
CE	Campeonato da Europa		1 a 4 Out Holon (ISR)	
CEJ	Campeonato da Europa Júnior		1 a 4 Out Holon (ISR)	
JM	Jogos Mundiais			
JE	Jogos Europeus		21 a 30 Jun. Minsk (BLR)	
JOJ	Jogos Olímpicos da Juventude	6 a 18 Out Buenos Aires (ARG)		
CMGI	Competição Mundial por Grupos de Idades	4 a 10 Abr Antuérpia (BEL)		2º Trimestre
CEGI	Competição Europeia por Grupos de Idades		25 a 27 Out. Holon (ISR)	

3. Requisitos de acesso às seleções e representações nacionais

Para a integração nas Seleções Nacionais juniores e seniores, os ginastas têm de pertencer à categoria elite júnior ou sénior respetivamente (obtenção de nota final igual ou superior a 52,000pt em provas do calendário nacional ou internacional FIG).

Os restantes escalões para integrarem as Representação Nacionais têm de obter os mínimos ou critérios definidos para os momentos de controlo.

As situações não previstas serão analisadas caso a caso pela direção Técnica Nacional e alvo de proposta submetida à direção da FGP.

4. Descrição do enquadramento técnico das seleções

O enquadramento técnico é realizado pelos treinadores responsáveis pelos ginastas apurados, quer para a Equipa Nacional Sénior, quer para as Representações Nacionais.

5. Metodologia geral dos processos de selecção

Para as competições internacionais em todos os escalões etários, e com base nos momentos de controlo serão definidos até ao limite das inscrições definitivas os pares e grupos apurados, e apresentadas listas intermédias até à data das inscrições definitivas.

Após a realização de Campeonatos da Europa e do Mundo bem como de Competições Europeias e Mundiais por Grupos de Idade, são divulgados os critérios de acesso às seleções e representações nacionais para a época seguinte.

Os momentos de controlo para cada época desportiva serão indicados assim que sejam conhecidos todos os calendários. Os momentos de controlo podem ser realizados em estágios e ou competições regionais, nacionais ou de carácter internacional.

Outras situações não previstas, serão analisadas pela Direção Técnica Nacional.



Os pares/grupos a serem selecionados têm de competir e realizar os momentos de controlo no escalão em que pretendem participar internacionalmente, com exceção dos Elite Júnior, pelo facto do volante ainda não ter completado os 13 anos.

6. Metodologia de deteção de talentos

Considerando a elevada percentagem de rotatividade dos ginastas entre pares/grupos entre épocas desportivas, não existe nesta disciplina um programa de deteção de talentos.



SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica



1. Objetivos para o ciclo constantes do projeto de gestão 2017-2020

Para o ciclo olímpico 2017-2020 em termos da participação internacional, a FGP definiu os seguintes objetivos:

- Obter apuramento para os Jogos Mundiais de 2021 numa especialidade (CM: 2020);
- Alcançar uma presença em finais nos Jogos Europeus (2019);
- Obter uma presença nas finais em Campeonatos da Europa ou do Mundo de Seniores (CE: 2017, 2019; CM: 2018, 2020);
- Obter três classificações acima do primeiro terço da tabela em Campeonatos da Europa ou do Mundo (CE: 2017, 2019; CM: 2018, 2020);

2. Designação, datas previstas e objetivos de participação nas competições mais importantes em 2018, 2019 e 2020

Competições Internacionais		2018	2019	2020
CE	Campeonato da Europa		21 a 29 SET	
CM	Campeonato do Mundo	01 a 03 JUN, Guimarães (POR)		X
CMGI	Competição Mundial por Grupos de Idade	25 a 27 MAI, Guimarães (POR)		X
JE	Jogos Europeus		21 a 30 JUN, Minsk (BLR)	
JM	Jogos Mundiais			
Camp. Med.	Campeonatos do Mediterrâneo	19 a 23 SET, Tunes (TUN)		

Objetivos:

- Obter lugares nas Finais em todas as categorias, em que Portugal se faça representar nas Taças do Mundo;
- Obter lugares no 1º terço da tabela classificativa, em todas as categorias em que Portugal se faça representar no Campeonato do Mundo e na Competição Mundial por Grupos de Idade .



3. Requisitos de entrada nas seleções nacionais

- Ser elite (Jun e Sen)

4. Descrição do enquadramento técnico das seleções

- Treinador Nacional: Rui Cardoso
- Treinadores dos Clubes com ginastas envolvidos.

5. Metodologia geral dos processos de seleção

- A participação no processo/momentos de seleção para os Campeonatos do Mundo (CM), Competições Mundiais por Grupos de Idade (CMGI), Campeonatos da Europa e Taças do Mundo no ciclo 2017-2020, é restrito aos ginastas/categorias que integram o grupo alargado das Seleções e Representações Nacionais (para os escalões Júnior e Sénior);
- Todos os Juvenis 1ª divisão podem participar no processo/momentos de seleção para competições das idades em questão
- A participação no Open Internacional de Cantanhede e Youth Competition é restrita aos ginastas/categorias pertencentes à 1ª divisão.
- Existirão, para cada caso (exceto para as Taças do Mundo, que serão por opção/indicação do TN), 3 momentos de observação, que podem ser em provas nacionais ou não. Do 1º momento para o 2º e do 2º para o 3º, os ginastas podem ir sendo excluídos do processo, consoante indicação do Treinador Nacional.
- Os ginastas/categorias seniores medalhados na última competição mais importante do ano anterior têm acesso direto, tendo no entanto de participar nos momentos de observação para os quais sejam convocados.
- Os ginastas/categorias seniores, finalistas na última competição mais importante do ano anterior em que o número de participantes seja superior a 12, têm acesso direto, tendo no entanto de participar nos momentos de observação ao qual sejam convocados.
- Quaisquer exceções têm de ser propostas pelo Treinador Nacional e Direção Técnica Nacional.

6. Critérios do treinador nacional para avaliação e seleção dos ginastas/categorias

- Avaliação atribuída pelos juízes;
- Controlo da execução dos elementos de dificuldade obrigatórios em AG1 e AG2;



- Controlo da execução dos elementos de dificuldade e o cumprimento dos seus critérios, de modo a alcançar um valor de dificuldade aceitável para participar numa competição mundial, no caso dos Seniores;
- Controlo das coreografias e da qualidade da sua execução de modo a alcançar um valor de execução e de artística aceitável para participar numa competição mundial;
- Avaliação do nível técnico global dos ginastas.

Notas:

- São critérios que contribuem em conjunto à tomada de decisão pelo treinador nacional.
- Em AG1 e AG2, os clubes apresentarão os seus ginastas nas categorias que entenderem e a seleção será efetuada em função dos resultados da avaliação, segundo os critérios acima mencionados, tendo em conta o máximo de categorias em que cada país pode participar em cada escalão e categoria do CMGI e CE.
- Em Seniores, nos Individuais, a seleção será semelhante aos outros escalões e de acordo com critérios acima mencionados. Nas restantes categorias, Par Misto, Trio e Grupo, tanto poderá ser semelhante aos outros escalões, como os ginastas serão selecionados e convocados para integrarem a Equipa Nacional, participando nas várias categorias em função das escolhas possíveis, que forem efetuadas pelo Treinador Nacional.



SECÇÃO 8 – TeamGym



1. Objetivos constantes do Projeto de Gestão da FGP para o Ciclo Olímpico 2017-2020

Desenvolvimento sustentado da participação ao nível internacional de equipas de TeamGym em mais do que uma categoria, designadamente nos Campeonatos da Europa desta disciplina tendo como objetivo alcançar lugar na final.

2. Competições Internacionais de maior relevância:

Competições Internacionais		2018	2019	2020
CE	Campeonato da Europa	18 a 21 OUT Odivelas (POR)		4º Trimestre

3. Requisitos de acesso às seleções e representações nacionais

Para as diferentes Equipas Nacionais encontram-se definidos objetivos do ponto de vista da realização de determinados elementos técnicos. Os representantes de cada Equipa Nacional serão selecionados de acordo com os objetivos indicados abaixo definidos, e de acordo com os critérios de execução exigidos pelos treinadores nacionais.

Os ginastas têm de ter integrado uma equipa de Teamgym em pelo menos uma das duas últimas competições do calendário nacional da FGP que precedem a inscrição nominativa para o Campeonato da Europa.

4. Descrição do enquadramento técnico das seleções

- Coordenados das Equipas Nacionais – João Passos
- Treinadores para a Equipa Nacional Sénior Masculina – João Passos e Tiago Silva
- Treinadores para a Equipa Nacional Sénior Mista – Tiago Lourenço e José Martinez
- Treinadores para a Equipa Nacional Júnior Mista – Vasco Santos e Victor Gomes

Todos os treinadores fazem parte de uma equipa global que se entreja nas várias equipas.



5. Metodologia geral dos processos de selecção

Os critérios de acesso às diferentes equipas **JUNIORES** são os seguintes:

EQUIPAS FEMININAS

Especialidade de **Solo**:

- Valor Mínimo das Piruetas (frente e costas): 0,6 + 0,4
- Valor Mínimo dos Saltos: 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Equilíbrios ou Elementos de Força: 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Elementos Acrobáticos: 0,4 + 0,6
- Valor Mínimo das Combinações: 1,0

As ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 5,4 na totalidade dos elementos técnicos apresentados e uma execução técnica com deduções máximas até 1,60 pontos.

Nota: As ginastas poderão ser seleccionadas apresentando-se unicamente nesta especialidade.

Especialidade de **Tumbling**:

- Combinação de Elementos séries à frente: 0,70
- Combinação de Elementos séries atrás: 0,70

As ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries à frente e de 0,70 nas séries à retaguarda. Às ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso as ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,50 pontos por série.

Nota: As ginastas só poderão ser seleccionadas apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Especialidade de **Mini-Trampolim**:

- Saltos de Mini-Trampolim com Plataforma (Mesa): 0,70
- Saltos de Mini-Trampolim sem Plataforma: 0,65

As ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries com plataforma de saltos e de 0,65 nas séries sem plataforma. Às ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente



em uma das séries ou nas duas séries. Caso as ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,00 ponto por série.

Nota: As ginastas só poderão ser selecionadas apresentando-se nesta especialidade e em solo.

EQUIPAS MISTAS

Especialidade de **Solo**:

- Valor Mínimo das Piruetas (frente e costas): 0,6 + 0,4
- Valor Mínimo dos Saltos: 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Equilíbrios ou Elementos de Força: 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Elementos Acrobáticos: 0,4 + 0,6
- Valor Mínimo das Combinações: 1,0

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 5,4 na totalidade dos elementos técnicos apresentados e uma execução técnica com deduções máximas até 1,60 pontos.

Nota: Os ginastas poderão ser selecionados apresentando-se unicamente nesta especialidade.

Especialidade de **Tumbling**:

- Combinação de Elementos séries à frente: 0,70
- Combinação de Elementos séries atrás: 0,70

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries à frente e de 0,70 nas series atrás. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,50 pontos por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Especialidade de **Mini-Trampolim**:

- Saltos de Mini-Trampolim com Plataforma (Mesa): 0,70
- Saltos de Mini-Trampolim sem Plataforma: 0,65



Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries com plataforma de saltos e de 0,65 nas séries sem plataforma. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,00 ponto por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

EQUIPAS MASCULINAS

Especialidade de **Solo**:

- Valor Mínimo das Piruetas (frente e costas): 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Saltos: 0,8 + 0,6
- Valor Mínimo dos Equilíbrios ou Elementos de Força: 0,6 + 0,8
- Valor Mínimo dos Elementos Acrobáticos: 0,6 + 0,8
- Valor Mínimo das Combinações: 1,2

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 6,4 na totalidade dos elementos técnicos apresentados e uma execução técnica com deduções máximas até 1,60 pontos.

Nota: Os ginastas poderão ser selecionados apresentando-se unicamente nesta especialidade.

Especialidade de **Tumbling**:

- Combinação de Elementos séries à frente: 0,70
- Combinação de Elementos séries atrás: 0,85

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries à frente e de 0,85 nas séries à retaguarda. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,50 pontos por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.



Especialidade de **Mini-Trampolim**:

- Saltos de Mini-Trampolim com Plataforma (Mesa): 0,70
- Saltos de Mini-Trampolim sem Plataforma: 0,85

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries com plataforma de saltos e de 0,85 nas séries sem plataforma. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,00 ponto por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Os critérios de acesso às diferentes equipas **SENIORES** são os seguintes:

Equipas Femininas

Disciplina de **Solo**:

- Valor Mínimo das Piruetas (frente e costas): 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Saltos: 0,8 + 0,8
- Valor Mínimo dos Equilíbrios ou Elementos de Força: 0,6 + 0,8
- Valor Mínimo dos Elementos Acrobáticos: 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo das Combinações: 1,0

As ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 6,2 na totalidade dos elementos técnicos apresentados e uma execução técnica com deduções máximas até 1,60 pontos.

Nota: As ginastas poderão ser selecionadas apresentando-se unicamente nesta especialidade.

Especialidade de **Tumbling**:

- Combinação de Elementos séries à frente: 0,80
- Combinação de Elementos séries à retaguarda: 0,90



As ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,80 nas séries à frente e de 0,90 nas séries à retaguarda. Às ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso as ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,50 pontos por série.

Nota: As ginastas só poderão ser selecionadas apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Especialidade de **Mini-Trampolim:**

- Saltos de Mini-Trampolim com Plataforma (Mesa): 0,70
- Saltos de Mini-Trampolim sem Plataforma: 0,65

As ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries com plataforma de saltos e de 0,85 nas séries sem plataforma. Às ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso as ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,00 ponto por série.

Nota: As ginastas só poderão ser selecionadas apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Equipas Mistas

Especialidade de **Solo:**

- Valor Mínimo das Piruetas (frente e costas): 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Saltos: 0,8 + 0,8
- Valor Mínimo dos Equilíbrios ou Elementos de Força: 0,8 + 0,8
- Valor Mínimo dos Elementos Acrobáticos: 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo das Combinações: 1,0

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 6,2 na totalidade dos elementos técnicos apresentados e uma execução técnica com deduções máximas até 1,60 pontos.

Nota: Os ginastas poderão ser selecionados apresentando-se unicamente nesta especialidade.



Especialidade de **Tumbling**:

- Combinação de Elementos séries à frente: 0,80
- Combinação de Elementos séries à retaguarda: 0,90

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,80 nas séries à frente e de 0,90 nas series à retaguarda. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,50 pontos por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Especialidade de **Mini-Trampolim**:

- Saltos de Mini-Trampolim com Plataforma (Mesa): 0,70
- Saltos de Mini-Trampolim sem Plataforma: 0,65

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 0,70 nas séries com plataforma de saltos e de 0,85 nas séries sem plataforma. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,00 ponto por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Equipas Masculinas

Especialidade de **Solo**:

- Valor Mínimo das Piruetas (frente e costas): 0,6 + 0,6
- Valor Mínimo dos Saltos: 0,8 + 1,0
- Valor Mínimo dos Equilíbrios ou Elementos de Força: 0,8 + 1,0
- Valor Mínimo dos Elementos Acrobáticos: 0,8 + 0,8
- Valor Mínimo das Combinações: 1,2



Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 7,6 na totalidade dos elementos técnicos apresentados e uma execução técnica com deduções máximas até 1,60 pontos.

Nota: Os ginastas poderão ser selecionados apresentando-se unicamente nesta especialidade.

Especialidade de **Tumbling**:

- Combinação de Elementos séries à frente: 1,10
- Combinação de Elementos séries à retaguarda: 1,15

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 1,10 nas séries à frente e de 1,15 nas series à retaguarda. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,50 pontos por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Especialidade de **Mini-Trampolim**:

- Saltos de Mini-Trampolim com Plataforma (Mesa): 1,20
- Saltos de Mini-Trampolim sem Plataforma: 1,20

Os ginastas a observar deverão apresentar uma dificuldade mínima de 1,20 nas séries com plataforma de saltos e de 1,20 nas séries sem plataforma. Aos ginastas é dada a hipótese de se apresentarem somente em uma das séries ou nas duas séries. Caso os ginastas assim o entendam poderão ainda propor uma terceira série para avaliação desde que o valor de dificuldade seja igual ou superior ao apresentado nas séries anteriores. A execução técnica das mesmas deverá apresentar como deduções máximas até 1,00 ponto por série.

Nota: Os ginastas só poderão ser selecionados apresentando-se nesta especialidade e em solo.

Após cada treino de captação é publicado em circular os nomes dos ginastas convidados para o treino seguinte, e assim sucessivamente até estar definida a equipa definitiva.

Observações

Poderá haver ajustamentos/reorganização das ações previstas em função dos recursos disponíveis.