



Regulamento

GRUPOS

Aprovado em reunião de Direção a 26 de dezembro de 2025

Em vigor a partir de 1 de janeiro de 2026

ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
CAPÍTULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS.....	3
Artigo 1º - Objeto e âmbito de aplicação.....	3
CAPÍTULO II – DA COMPETIÇÃO.....	3
Artigo 2º - Composição	3
Artigo 3º - Escalão	4
Artigo 4º - Disciplina.....	5
Artigo 5º - Música.....	5
Artigo 6º - Figuras Permitidas	6
Artigo 7º - Indumentária	7
Artigo 8º - Avaliação.....	8
Artigo 9º - Inscrição	9
CAPÍTULO III – DOS EVENTOS.....	10
Artigo 10º - Categorias e Organização de Eventos.....	10
CAPÍTULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS.....	12
Artigo 11º - Entrada em Vigor e Revogação.....	12
Artigo 12º - Norma Habilitante	12
ANEXO I - Lista de Pontos do Circuito Nacional	13

CAPÍTULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1º

Objeto e âmbito de aplicação

O presente documento define o Regulamento para as provas de Dança Desportiva no formato de Grupos.

CAPÍTULO II – DA COMPETIÇÃO

Artigo 2º

Composição

1. Estas provas desportivas destinam-se a atletas agrupados.
2. Os grupos são divididos, consoante o número de elementos que o compõem em:
 - a) Pequenos Grupos: No mínimo 3 elementos;
No máximo 12 elementos.
 - b) Grandes Grupos: No mínimo 13 elementos;
No máximo 24 elementos.
3. Para conquistar algum título pelo menos cinquenta por cento do Grupo tem que ter nacionalidade Portuguesa.
4. Os atletas que integram os Grupos podem participar, em qualquer formato de prática de Dança Desportiva.
5. Em nenhuma circunstância pode um(a) atleta competir contra si próprio(a).
6. A classificação do grupo no que se refere a dimensão e escalão assim como a determinação das regras aplicáveis são aferidas pelo número de elementos que o constituem.
7. A constituição do grupo é verificada em três momentos:
 - a) No momento de registo para a época desportiva da FPDD;
 - b) No momento de inscrição numa prova desportiva nacional;
 - c) No momento em que recolhe o dorsal na prova desportiva.
8. Quaisquer alterações de configuração dos Grupos, logo que ocorram, têm que obrigatoriamente ser comunicadas à FPDD.
9. A ausência de comunicação de alteração de composição de um grupo pode dar origem a penalização e/ou processo disciplinar.
10. Quaisquer alterações de configuração dos Grupos após a data limite de inscrição numa prova têm que obrigatoriamente ser comunicadas, no dia da prova ao Delegado da FPDD e

Presidente de Júri.

11. Uma constituição diferente, no dia de participação numa prova, pode dar origem ao registo de um novo grupo.
12. A programação normal de uma prova não pode ser condicionada por um atleta participar noutras provas.
13. Para participação em provas da WDSF a composição do Grupo pode ter que ser ajustada às regras em vigor.
14. A participação em provas WDSF é regida pelo regulamento previsto da WDSF para *Choreographic Dance*.

Artigo 3º **Escalão**

1. Os escalões etários são definidos da seguinte forma:
 - a) Juvenis: Completam o 11º aniversário, ou menos, nessa época;
 - b) Júnior: Completam o 12º, 13º, 14º ou 15º aniversário nessa época;
 - c) Juventude: Completam o 16º, 17º ou 18º aniversário nessa época;
 - d) Adulto: Completam o 19º aniversário ou mais nessa época;
 - e) Sénior A: Completam o 35º aniversário ou mais nessa época;
 - f) Sénior B: Completam o 55º aniversário ou mais nessa época.
2. O escalão é aferido pela constituição do Grupo tendo em consideração o seguinte:
 - a) Entre 5 a 7 elementos, dois atletas podem ser do escalão seguinte;
 - b) Entre 8 a 12 elementos, três atletas podem ser do escalão seguinte;
 - c) Entre 13 a 20 elementos, quatro atletas podem ser do escalão seguinte;
 - d) Entre 21 e 24 elementos, cinco atletas podem ser do escalão seguinte;
 - e) Até ao escalão de Adultos, não há restrições no número de elementos do Grupo de escalões mais baixos.
3. Na constituição dos grupos de Séniores, é tido em consideração o seguinte:
 - a) Entre 5 a 7 elementos, dois atletas podem ser do escalão imediatamente anterior;
 - b) Entre 8 a 12 elementos, três atletas podem ser do escalão imediatamente anterior;
 - c) Entre 13 a 20 elementos, quatro atletas podem ser do escalão imediatamente anterior;

- d) Entre 21 e 24 elementos, cinco atletas podem ser do escalão imediatamente anterior.
4. Se um grupo estiver corretamente constituído numa época e no decorrer natural do tempo na época seguinte tiver elementos com diferença etária superior pode continuar a competir, nas provas nacionais, desde que não haja qualquer alteração na configuração do grupo quer adicionando, substituindo ou retirando elementos.
 5. O escalão de qualquer atleta é definido com base na idade que completa na época desportiva, independentemente de poder ter participado, em qualquer outro formato noutra época.
 6. Para participação em provas da WDSF a composição etária do Grupo pode ter que ser ajustada às regras em vigor.

Artigo 4º **Disciplina**

1. As provas desportivas de Grupos podem ser realizadas na disciplina de Latinas ou *Standard*.
2. A coreografia, dos Grupos Juvenis, tem que ser composta, no mínimo, por três das cinco danças da disciplina aplicável.
3. A partir do escalão de Juniores a coreografia tem que ser composta pelas cinco danças da disciplina aplicável.
4. Os Juvenis podem recorrer a movimentos/ações básicos não previstos nos anexos de Figuras permitidas nos momentos de transição de ritmo na sua coreografia.

Artigo 5º **Música**

1. Cada grupo terá que enviar, no momento de inscrição na prova, para secretaria@fpdd.pt a composição musical que irá usar na sua apresentação.
2. A composição musical será enviada pela FPDD aos técnicos responsáveis pela reprodução do ficheiro na prova em apreço;
3. Todas as composições musicais serão objeto de nivelção de som;
4. A designação dos ficheiros enviados tem que incluir, por ordem, a seguinte informação:
 - Ano, mês, dia
 - Escalão
 - Disciplina

- Nome do Grupo
 - Clube/Escola
- Exemplo: 2023 12 31 – Juvenis – Standard - Petizes – Grupança
5. O não envio ou envio com atraso da composição musical pode invalidar a participação na prova.
 6. É da responsabilidade de cada Grupo verificar e testar a sua composição musical antes da sua apresentação;
 7. Não há restrições na velocidade dos ritmos da disciplina em prova.
 8. As composições musicais e apresentações de cada grupo terão duração mínima de 2m30s e máxima de 4m00s.
 9. A duração é contabilizada desde o início da composição musical até ao seu final.
 10. O responsável do clube/escola do Grupo dever ter disponível a composição musical numa *pen drive*, caso haja algum problema imprevisto com a leitura do ficheiro enviado. Não são aceites ficheiros disponíveis em quaisquer outros dispositivos eletrónicos.
 11. Para participação em provas da WDSF a composição musical pode ter que ser ajustada às regras em vigor.



Artigo 6º

Figuras Permitidas

1. As coreografias dos Grupos no escalão Juvenil têm restrições de figuras. Apenas podem executar figuras de Base I e/ou II dos Anexo I e II do Livro de Regras FPDD.
2. Os Grupos do escalão Juvenil podem executar movimentos e/ou ações não previstos na lista de figuras apenas nos momentos de transição.
3. A partir do escalão de Júniores a coreografia tem que compreender obrigatoriamente, no mínimo, 70% de figuras/ações características das diferentes danças Latinas ou *Standard* executadas;
4. A partir do escalão de Júniores a coreografia pode incluir até 30% de elementos de outros estilos de dança.
5. A partir do escalão de Júniores são permitidos “Levantamentos”:
 - i. No máximo, três “levantamentos” em cada apresentação;
 - ii. Cada “levantamento” pode durar no máximo 10”.
6. O local de entrada e/ou saída da pista de dança pode ser determinado pelo Presidente de Júri.
7. Sempre que um Grupo pretenda entrar ou sair por um local diferente do estabelecido deve

- solicitar autorização ao Presidente de Júri.
8. A entrada e saída do Grupo apenas será objeto de avaliação se decorrer durante a reprodução da composição musical.

Artigo 7º **Indumentária**

1. Nos Grupos, os atletas podem usar indumentária livre, desde que respeitando o previsto nesta regra.
 2. A área íntima tem que estar sempre coberta. A Área íntima é:
 - i. Área do corpo que tem que estar sempre coberta por materiais não transparentes;
 - ii. Área do corpo que pode estar coberta por materiais transparentes sobrepostos a materiais não transparentes.
 - iii. Pode ser usada cor da pele se estiver coberta com decoração;
 - iv. Limites:
 - A. Atrás – A totalidade das nádegas tem que estar coberta;
- 
- 
- B. Frente – Segue a linha da articulação entre a perna e tronco.
 - C. Linha da Anca – A linha superior das cuecas. Esta linha é igual à linha imaginária horizontal no cimo e através dos músculos glúteos. Não pode ser visível;
 - D. A distância entre a Linha da Anca e a Linha da Cueca não pode ser inferior a 5 cm;
 - E. Os seios têm que estar cobertos;
 - F. A distância entre as copas do sutiã tem que ser menor que 5 cm.
3. Não são permitidas tangas;
4. Não são permitidas cuecas cor da pele;
5. Sendo a indumentária livre, o formato da parte inferior dos elementos femininos tem que ser calção, bermuda, calça ou saia.
6. Sendo indumentária livre, o formato da parte inferior dos elementos masculinos tem que ser calça.
7. O uso de símbolos religiosos ou políticos como decoração, bijutaria/joia decorativa não é permitido. Esta regra não se aplica aos símbolos religiosos que sejam joias pessoais;
8. O Presidente de Júri pode requerer a um ou mais elementos para retirar um artigo de

- bijutaria/joia ou alterar indumentária se considerar inadequado ou que representa perigo para o atleta ou para os demais atletas em prova;
9. Não são permitidos adereços e acessórios cenográficos antes, durante e/ou após a prova.
 10. É permitido o uso de objetos decorativos que complementem a indumentária dos grupos nomeadamente bijutaria, luvas, chapéu, cinto, lenço, relógio, óculos de sol, alfinete, gravata, perneiras e suspensórios. São objetos decorativos não podendo ter um papel ativo na coreografia.
 11. Se surgir algum impedimento de usar uma indumentária ou parte da mesma, é necessário dar conhecimento ao Presidente de Júri e obter autorização para a substituição da mesma;
 12. Os grupos têm que usar a mesma indumentária na apresentação e competição.
 13. O uso de indumentária não permitida corresponde à atribuição de último lugar.
 14. É possível enviar para a FPDD para apreciação foto da indumentária a usar por um grupo até 8 dias antes da prova em que vão participar.
 15. É da responsabilidade de cada Grupo verificarem a conformidade da indumentária escolhida, assim como a manutenção da sua integridade durante a prova.
 16. Para participação em provas da WDSF a indumentária pode ter permissões ou restrições adicionais, terão que ser observadas as regras aplicáveis em vigor.

Artigo 8º **Avaliação**

1. Os Grupos são avaliados nos seguintes critérios:
 - i. Qualidade Técnica;
 - ii. Movimento com a Música;
 - iii. Apresentação e Coreografia;
 - iv. Sincronização.
2. Em pista está um Grupo de cada vez.
3. Podem participar numa final até sete Grupos.
4. Podem participar numa meia final até catorze Grupos, sendo apurados para a final 50% dos grupos participantes.
5. Em caso de empate, numa prova única de título, para apurar o grupo vencedor deverão os grupos empatados voltar a executar a sua coreografia e ser avaliados. Neste caso o Júri dará a pontuação por ordem de mérito de acordo com o sistema de escrutínio tradicional.
6. Os casos de empate apenas são resolvidos se se tratar do apuramento do Grupo vencedor. Em caso de empate no Circuito Nacional, proceder-se-á à análise das pontuações em cada

- uma das provas realizadas. O Grupo com melhor pontuação será declarado vencedor.
7. Por cada infração nos itens referidos de seguida, será aplicada uma dedução de 10% do valor total das pontuações alcançadas:
 - i. Número de danças apresentadas, inferior ao previsto;
 - ii. Percentagem de figuras latinas ou *standard*, inferior à prevista;
 - iii. Duração da apresentação inferior ou superior à prevista;
 - iv. Número de levantamentos superior ao permitido;
 - v. Duração do(s) levantamento(s) superior ao previsto;
 - vi. Execução de elementos coreográficos em pista que não integram a sua apresentação com música;
 - vii. Demorar mais que o permitido para entrada ou saída da pista.
 8. A avaliação das equipas é feita desde o início da música da coreografia até ao seu final. Só é permitida e avaliada a coreografia executada com a música.
 9. O painel de Júri poderá ser composto por 3 a 6 membros e um presidente de júri.
 10. A entrada em pista, preparação e posicionamento dos elementos do grupo tem duração máxima de quinze segundos.
 11. A saída da pista, de todos os elementos do grupo, tem duração máxima de quinze segundos.
 12. A entrada ou saída da pista não pode conter nenhum elemento coreográfico uma vez que não é objeto de avaliação e não faz parte da apresentação.
 13. Cabe a cada Grupo decidir o local, dentro da pista de dança, onde inicia, executa e termina a sua prova.
 14. A entrada em pista de todos os atletas dos grupos é feita por um acesso comum a todos.
 15. Para apuramento de pontuação e consequente classificação nas provas de Grupos, será usado o processo de cálculo e calculadora da WDSF AJS.

Artigo 9º Inscrição

1. A inscrição nas provas desportivas será efetuada de acordo com o previsto no Regulamento Inscrições.
2. Todos os atletas têm que possuir seguro desportivo e apresentar exame médico desportivo atualizado, em impresso modelo do IPDJ.
3. A cada Grupo será atribuído um dorsal que será usado por um dos seus elementos ou colocado na pista tendo que estar visível durante toda a coreografia.

4. Nas provas de Grupo a ordem de competição é definida por sorteio, realizado pelo Presidente de Júri.
5. O resultado do sorteio tem que ser afixado, disponibilizado ou anunciado a todos os Grupos antes do início da prova.
6. O Presidente de Júri pode solicitar a um representante de cada equipa para assistir e/ou participar no sorteio de competição dos Grupos.
7. Se por alguma razão o delegado ou responsável do grupo comunicar ao Presidente de Júri que o seu Grupo não irá participar, continuar ou concluir a sua demonstração, essa decisão é irreversível.
8. Caso haja interrupção da apresentação de um Grupo devido a indisposição de um ou mais elementos o Presidente de Júri poderá autorizar a repetição da apresentação, mediante autorização/responsabilização da equipa médica presente.
9. Não é possível a alteração de designação de um grupo após a participação em alguma prova da época.
10. A apresentação em pista de um grupo com configuração alterada e que não tenha sido previamente comunicada à FPDD corresponde à desclassificação nessa prova.

CAPÍTULO III – DOS EVENTOS

Artigo 10º

Categorias e Organização de Eventos

1. Existem as seguintes categorias de eventos para Grupos:
 - a) Campeonato Nacional:
 - i. É uma prova única que se realiza durante a época desportiva;
 - ii. Elege o Grupo Campeão Nacional de cada escalão e dimensão;
 - iii. O painel de Júri é, constituído por um mínimo de cinco Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - iv. O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença da respetiva Federação, ou WDSF, atualizada e autorizado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - v. O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - b) Circuito Nacional:
 - i. É constituído por um conjunto mínimo de seis provas, por época;

- ii. O apuramento dos resultados é feito com base num sistema de pontos – consultar ANEXO I;
 - iii. São contabilizadas as cinco melhores pontuações de cada Grupo;
 - iv. O Grupo com mais pontos no final da época é o vencedor do Circuito Nacional;
 - v. O painel de Júri é constituído por um mínimo de três Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - vi. O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença da respetiva Federação, ou WDSF, atualizada e autorizado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - vii. O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
- c) Taça de Portugal:
- i. É uma prova única que se realiza durante a época desportiva;
 - ii. Apura o Grupo vencedor da Taça de Portugal em cada escalão e dimensão;
 - iii. O painel de Júri é constituído por um mínimo de cinco Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - iv. O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença da respetiva Federação atualizada, ou WDSF, autorizado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - v. O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
2. Em casos excecionais o painel de Júri pode ser reduzido pelo Presidente de Júri até um mínimo de três Juízes de Prova. Podem ser consideradas situações excecionais a indisposição de um ou mais elementos do painel, a ausência de um ou mais elementos do painel, a suspensão de um ou mais elementos do painel de Júri ou a participação de apenas um grupo.
3. As provas desportivas de Grupos, de âmbito nacional, podem ser integradas na programação de:
- a) Eventos Regionais/Distritais;
 - b) Eventos de âmbito nacional e/ou internacional com duração mínima de dois dias;
 - c) Outros eventos devidamente autorizados pela FPDD.
4. Para os Grupos a pista de dança deve ter o formato quadrado ou retangular e área mínima de 150m².

5. Em todas as provas tem que ser contemplado tempo para que os Grupos individualmente possam, sem música, fazer um pequeno ensaio e marcações na pista de dança.

CAPÍTULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 11º

Entrada em Vigor e Revogação

O presente regulamento foi aprovado em Reunião de Direção a 26 de dezembro de 2025, entra em vigor no dia 1 de janeiro de 2026, revogando regulamentos anteriores.

Artigo 12º

Norma Habilitante

O presente regulamento é elaborado à luz do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na sua redação em vigor, que estabelece o regime jurídico das federações desportivas e as condições de atribuição do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva.

ANEXO I

Lista de Pontos do Circuito Nacional

Classif.	Participantes														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1ª	500	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
2ª		500	667	750	800	833	857	875	889	900	909	917	923	929	933
3ª			334	500	600	666	714	750	778	800	818	834	846	858	866
4ª				250	400	499	571	625	667	700	727	751	769	787	799
5ª					200	332	428	500	556	600	636	668	692	716	732
6ª						165	285	375	445	500	545	585	615	645	665
7ª							142	250	334	400	454	502	538	574	598
8ª								125	223	300	363	419	461	503	531
9ª									112	200	272	336	384	432	464
10ª										100	181	253	307	361	397
11ª											90	170	230	290	330
12ª												87	153	219	263
13ª													76	148	196
14ª														77	129
15ª															62