



Regulamento da Competição

«Portugal a Dançar 2026»

«Portugal a Dançar» é uma marca registada da empresa Portugal a Dançar, unipessoal Lda.

É uma competição aberta a todos os estilos, idades, para pessoas com formação/capacidade em dança e que pretendam demonstrar o seu talento, a solo, par ou em grupo.

A inscrição na competição e nos workshops do «Portugal a Dançar» **é totalmente gratuita.**

1ª FASE

- Inscrições através do site www.portugaladancar.pt;

- Todos os candidatos devem preencher o formulário, identificando a localidade onde pretendem prestar a sua prova. Podem inscrever-se em qualquer uma das localidades disponíveis;

- Envio de um vídeo para aprovação:

Vídeo de Solos ou Duetos (pares) – De 90 segundos no mínimo a 120 segundos no máximo.

Vídeo de Grupos – 120 segundos no mínimo a 180 segundos no máximo.

Limite de participações:

Não existe limite de participações;



- Seleção dos participantes:

A competição é aberta a participantes a partir dos 5 anos de idade;

A candidatura de menores de 18 anos pressupõe a respetiva autorização dos EE, podendo ser negada a sua participação caso não se apresente acompanhado por um responsável;

Os resultados dos participantes selecionados serão divulgados por e-mail.

2ª FASE

A competição local em cada localidade decorrerá em 3 dias (sexta, sábado e domingo).

A não comparência é um carácter eliminatório.

No decorrer da competição irão ser recolhidas imagens e vídeos, todos os participantes cedem automaticamente os seus direitos de imagem, quer à organização do «Portugal a Dançar» quer ao Município.

Com exceção das eliminatórias ao ar livre, todas as outras são fechadas ao público, sendo apenas possível assistir à final.

Limite de tempo por atuação:

Solos ou Duetos (pares) – **De 90 segundos no mínimo a 120 segundos no máximo.**

Grupos – **120 segundos no mínimo a 180 segundos no máximo.**

O não cumprimento dos limites será penalizado na pontuação.

A partir dos 240 segundos a música para automaticamente.

NOVIDADE 2026:

Não alterando o cronograma proposto, a avaliação das coreografias candidatas é dividida em Portugal a Dançar Kids (até aos 12 anos) e Portugal a Dançar (maiores de 12 anos).

No caso de duetos, trios ou grupos em que exista discrepância de idades, mesmo



tendo menores de 12 anos a atuar em conjunto com maiores de 12, será sempre considerado no escalão de Portugal a Dançar.

A classificação na final dividirá os vencedores dos dois escalões.

Cronograma previsto:

1º Dia (sexta)

✓ Eliminatória A

2º Dia (sábado)

✓ Eliminatória B

✓ Workshops de dança com os júris do evento

3º Dia

✓ Final local

O «Portugal a Dançar» possui uma equipa técnica de produção, que garante um acompanhamento permanente de todos os momentos da competição e de todas as ações em que os finalistas marcam presença;

O programa poderá sofrer alterações, como por exemplo a redução do número de dias de eliminatórias;

Os participantes são distribuídos pelas eliminatórias A e B automaticamente pela organização da competição;

Avaliação

Fatores avaliados na atuação apresentada na competição:

- Coreografia;
- Apresentação;
- Expressão;
- Originalidade;
- Técnica;



- Musicalidade;
- Ocupação de espaço;
- Atitude / Energia;
- Carisma (apenas para avaliação dos solistas);
- Sincronia (apenas para atuações com mais do que um participante);

Penalizações

A equipa do Portugal a Dançar tem poder de voto nas penalizações, nomeadamente por atrasos na chegada ao check in, incumprimento de regras, utilização de materiais, objetos e palavras inapropriadas durante a atuação, limites de duração das músicas ultrapassados, má edição da música, ou mau comportamento no backstage. As penalizações vão de 5 a 20 pontos;

Bonificações

A equipa do Portugal a Dançar tem o poder de voto nas bonificações, nomeadamente por fairplay dos participantes. As bonificações vão de 5 a 20 pontos;

Júri

O painel de júri será composto por três bailarinos/professores de reconhecido mérito na área da dança selecionados pela organização do painel de jurados nacionais.

Pontuação

Cada um dos parâmetros de avaliação será classificado de 1 a 10.

As pontuações gerais da final local são disponibilizadas aos participantes.



Classificação

Ao longo do fim-de-semana da competição decorrem as eliminatórias A e B que vão depender do número de inscrições de cada localidade. Do total dessas duas eliminatórias serão apurados os finalistas que irão competir na final local.

Os 3 primeiros classificados de cada localidade ficam automaticamente apurados para a Final Nacional que decorrerá em data e local a confirmar. Os 4º e 5º classificados na competição, ficam suplentes para a eventualidade de algum dos três primeiros não poder comparecer na grande final nacional.

Desempate

No caso de empate, será o júri a decidir os vencedores.

Prémios

O/A vencedor/a do «Portugal a Dançar», tem a oportunidade de apresentar a coreografia vencedora num dos congressos internacionais de dança.

Os vencedores de cada uma das competições locais, tornam-se também embaixadores do talento nacional, da sua região e agenciados pela D4U Agency.

Ao longo do Portugal a Dançar, poderão ser atribuídas bolsas ou efetuadas audições para companhias.

O «Portugal a Dançar» é um produto que pretende gerar não só talento, como também elevada visibilidade local, regional e internacional.

Seguro

O seguro de acidentes é da responsabilidade do participante.