



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

MANUAL TÉCNICO
GINÁSTICA PARA TODOS
2024



COIMBRA, PORTUGAL | 962 215 571 | NIF 506 364 089

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG

MANUAL GINÁSTICA PARA TODOS

1. PLANEAMENTO ANUAL 2023 - 2024

Data	Competição	Escalões Categorias	Local	Data Limite de Inscrição	Obs.
17 março	G F L territorial	Sem limite de idade	A designar	17 fevereiro	Organização AGDC
1 maio	Ginástica ao Centro	Sem limite de idade	A designar	1 abril	Organização AGDC

2. ESCALÕES ETÁRIOS | CATEGORIAS

Disciplina	Categorias
GpT	Ginástica com Aparelhos; Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas); Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas).

Para que os grupos sejam integrados na categoria “Ginástica com Aparelhos”, estes devem utilizar durante o exercício, qualquer aparelho ou equipamento gímnico convencional ou outros não convencionais. Excluem-se todos os materiais que serviam apenas de cenário/adereços e os 7 rolos de praticável (que fazem parte da área de apresentação).

3. PROGRAMAS TÉCNICOS

O Programa detalhado do evento é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

4. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- Inscrição na plataforma GYMBASE, conforme data limite de inscrição.
- Preencher excel (ficha de inscrição da prova) e enviá-lo juntamente com o comprovativo de pagamento para:
agdc.gpt@gmail.com e em CC para agdc.tesouraria@gmail.com
- Os grupos participantes deverão enviar o suporte musical (formato mp3) através da plataforma WETRANSFER para agdc.gpt@gmail.com até à 2.ª feira anterior à realização da prova. As músicas têm que estar devidamente identificadas nos seguintes moldes:NOME CLUBE_NOME CLASSE.

Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de pen.

5. EVENTO TERRITORIAL

5.1. Ginástica ao Centro

O Ginástica ao Centro é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Concurso/Evento.

- i. **Constituição:** Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.
- ii. **Participação:** Clubes Filiados
- iii. **Programa do evento:**
 1. Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos;
 2. Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados;
 3. observação/avaliação incide sobre os seguintes critérios:
 - a) **Entretenimento**
 - Expressividade;
 - Vestuário/Caracterização;
 - Reação provocada nos espetadores.
 - b) **Impressão geral**
 - Formações + utilização geral do espaço;
 - Diferentes ritmos e dinâmicas;
 - Harmonia (movimento, música e coreografia);
 - Pontos altos, surpresas e contrastes;
 - Sincronismo;
 - Segurança.
 - c) **Inovação, originalidade e variedade**
 - Desenvolvimento da ideia;
 - Originalidade / Criatividade;
 - Variedade.
 - d) **Técnica (qualidade e segurança)**
 - Adequação ao nível do grupo;
 - Postura/Atitude Corporal;
 - Execução/Qualidade Técnica;
 - Utilização de Aparelhos (portáteis e/ou fixos);
 - Técnicas de Base de Ginástica.

6. Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze (0 a 19 pontos), Prata (20 a 29 pontos) e Ouro (30 a 40 Pontos), nas seguintes categorias:

- Ginástica com Aparelhos;
- Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);
- Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas).

7. Júri/avaliadores:

- a) Podem integrar o painel pessoas ligadas à modalidade ou não, mas com funções e conhecimentos comprovados pela experiência e reputação reconhecidas, seja na área técnica ou outras.
- b) O Pagamento é feito nos mesmos termos do pagamento aos juízes cdr manual técnico, disponível em <https://agdcentro.org/wp/wp-content/uploads/2024/01/Manuel-Tecnico-de-Competicoes-AGDCentro-2023-2024.pdf>, para que se remete.

Coordenação Técnico Regional

Ginástica para Todos

Jorge Cardoso