



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

MANUAL TÉCNICO DE ACROBÁTICA 2025-2026

FEVEREIRO DE 2026

Este manual rege-se pelas orientações definidas no manual de Ginástica Acrobática publicado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), para a presente época desportiva e no regulamento geral e de competições da AGDCentro e da FGP.

1. PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2025 – 2026

Data	Competição	Escalões Categorias	Data limite de Inscrição	Local	Data limite de entrega de diagramas	Co- organização
15 de fevereiro	1.º Torneio de Níveis	De acordo com regulamento	26 de janeiro	-----	7 de fevereiro	-----
15 de março	C. Territorial de 2.ª Divisão	2.ª Divisão	25 de fevereiro	CMG Carlos Cidade	7 de março	-----
29 de março	C. Territorial de Infantis	Infantis	27 de fevereiro	Pav 1 EUC	21 de março	AAC
12 de abril	2.º Torneio de Níveis	De acordo com regulamento	23 de março	A definir	4 de abril	A definir
19 de abril	C. Territorial de 1.ª Divisão	1.ª Divisão	20 de março	CMG Carlos Cidade	11 de abril	-----
9 de maio	C. Territorial de Base	Base	9 de abril	Pav 1 EUC	1 de maio	AAC

2. ESPECIALIDADES

São incluídas nas competições de Ginástica Acrobática as seguintes especialidades:

2.1. Pares Femininos (PF)

2.2. Pares Masculinos (PM)

2.3. Pares Mistos (PMx)

2.4. Grupos Femininos ou Trios (GF)

2.5. Grupos Masculinos ou Quadras (GM)

O Praticável para as competições (com placas de amortecimento), tem a dimensão total de 14x14m, com a área de competição visivelmente delimitada de 12X12m. Zona de segurança: 2m em torno de todo o praticável. Nos Torneios de Níveis as placas de amortecimento não são obrigatórias.

3. ESCALÕES ETÁRIOS

De acordo com o Regulamento Geral e de Competições da FGP.

4. INSCRIÇÃO EM COMPETIÇÕES:

4.1. Inscrição na plataforma GYMBASE, conforme data limite de inscrição.

4.2. Preencher excel (ficha de inscrição ACRO) e enviá-lo juntamente com o comprovativo de pagamento para agdc.acrobatica@gmail.com em CC para agdc.tesouraria@gmail.com.

4.3. Os diagramas e músicas deverão ser enviados até 8 dias corridos antes da realização da prova, sendo consideradas as 23h59 da data-limite, não sendo aplicada qualquer penalização. Os diagramas e músicas, deverão ser enviados para a AGDC, por WeTransfer, para agdc.acrobatica@gmail.com.

Todas as questões relativas ao processo de inscrição (alterações, desistências, inscrições fora do prazo) deverão ser consultadas no Manual de Competições da AGDCentro ou comunicadas através de e-mail para: agdc.acrobatica@gmail.com.

5. COMPETIÇÕES:

5.1. Campeonatos Territoriais

5.1.1. Ginastas filiados na FGP.

5.1.2. Competição individual e por equipas, com classificação por escalão/especialidade.

5.1.3. Em qualquer tipo de competição (individual ou equipa) são atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados, por escalão/especialidade.

5.1.4. A constituição das equipas, em todos os escalões, deve ser definida no momento da inscrição em prova e tem de obedecer às seguintes regras:

5.1.4.1. ser constituída por 3 pares/grupos;

5.1.4.2. obrigatório mesmo escalão;

5.1.4.3. cada equipa terá de ter 1 par e 1 grupo, sendo que se poderão repetir categorias. Ex.: 2 PF e 1 GF.

5.1.5. Os Campeonatos Territoriais adotam os programas técnicos da FGP em todos os escalões.

5.2. Torneio de Níveis de Ginástica Acrobática:

5.2.1. Os Torneios de Níveis apenas são realizados com um mínimo de 2 clubes inscritos e 15 ginastas participantes.

5.2.2. Escalões Etários:

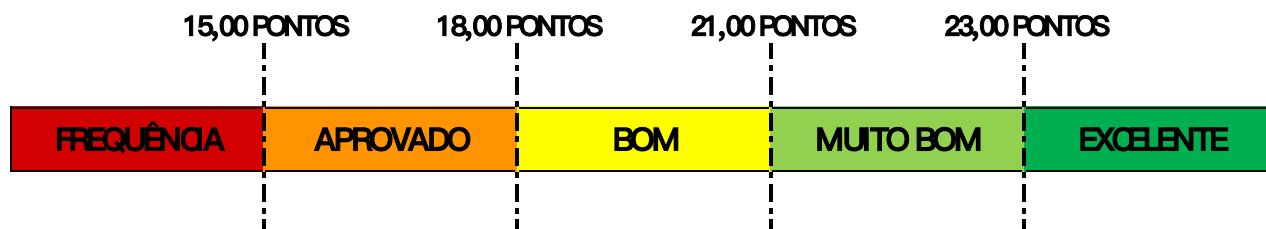
- Fase de Desenvolvimento: Todos os escalões;
- Fase de Topo: Escalões Infantis, Iniciados, Juvenis; Juniores e Seniores (Base) e Escalões Iniciados, Juvenis; Juniores e Seniores (2.^a Divisão);
- Fase Elite: Escalões Juvenis, Juniores e Seniores, não sendo aplicável a regra da diferença máxima de idades.

5.2.3. Pontuação:

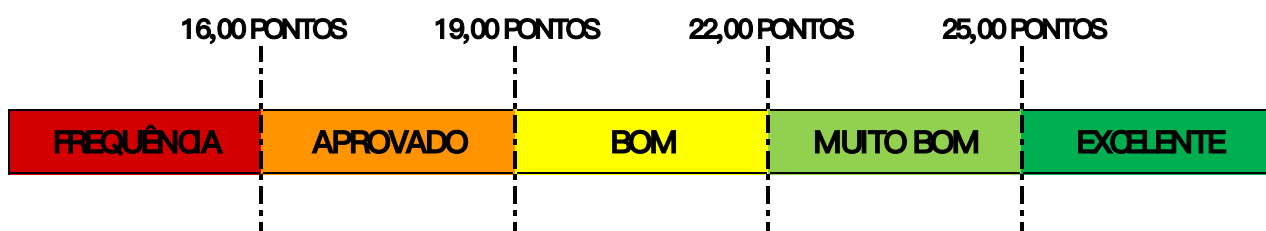
- Fase de Desenvolvimento: A Nota de Dificuldade será a soma da dificuldade de cada figura. A Componente Artística será avaliada conforme a tabela de Artística.
- A Nota Final do Exercício e as Penalizações [Faltas de Requisitos (FR), Faltas de Tempo (FT) e Entrega Tardia de Diagramas (ETD)] serão calculadas de acordo com as normas do Código Internacional de Pontuação.
- Fase de Topo e Elite: Serão adotados os critérios de pontuação estabelecidos nos regulamentos FGP/FIG.

5.2.4. Classificação Qualitativa:

- Fase de Desenvolvimento e de Topo (nível 4):



- Fase de Topo (nível 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12) e Elite (nível 13, 14 e 15):



NOTA: Sempre que existam 2 esquemas (equilíbrio e dinâmico) será efetuada a média dos dois exercícios para o cálculo da nota qualitativa.

PRÉMIOS: Prémio de participação para todos os ginastas participantes.

5.2.5. Programa Técnico:

O programa está dividido em 3 fases: Desenvolvimento, Topo e Elite.

5.2.6. Fase de Desenvolvimento (nível 1, 2 e 3):

O mesmo ginasta apenas poderá integrar um Par/Grupo, excetuando os ginastas que participem nas competições de grupos masculinos, não podendo, no entanto, integrar mais do que duas especialidades (ex.: Par Misto e Trio Masculino).

Os ginastas devem utilizar vestuário de acordo com as normas do Código Internacional de Pontuação.

Todos os Pares/Grupos deverão efetuar um Exercício Combinado, coreografado, com acompanhamento musical (instrumental e/ou voz) e a duração máxima de 2'00''.

As figuras são escolhidas das tabelas apresentadas em anexo. O número de figuras a escolher está especificado em cada tabela.

As tabelas são constituídas por três linhas de figuras de Equilíbrio e três linhas de figuras de Dinâmico. A seleção das figuras deverá ser, obrigatoriamente, de linhas diferentes.

Cada elemento do Par/Grupo deverá realizar 3 elementos individuais de natureza diferente (um de cada linha), escolhidos da tabela de individuais, em anexo. Os elementos individuais não são considerados para o cálculo da dificuldade.

É proibida a realização de elementos (de grupo ou individuais) não constantes das tabelas apresentadas em anexo. A realização desses elementos implica uma penalização de 2,0 pontos.

Por cada requisito em falta haverá uma dedução de 1,0 ponto.

São adotados os critérios de pontuação constantes no código internacional da disciplina.

Face ao cariz formativo deste torneio não serão admitidos qualquer tipo de protesto às notas atribuídas.

Este regulamento pode ser alterado parcialmente ou na sua totalidade sempre que a AGDC julgue necessário ou por diretrizes da Federação. Essa alteração deve ser dada a conhecer até 30 dias antes da realização de cada prova.

Regras não cumpridas ou omissas serão decisão da Associação de Ginástica do Centro.

5.2.7. Fase de Topo (nível 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 e 12):

Regem-se pelos critérios adotados pela FGP/FIG, segundo o quadro abaixo:

Nível	Escalão	Regulamento
N4	Infantis	Manual Técnico ACRO 2025- 2026 FGP
N5	Iniciados Base	
N6	Juvenis Base	
N7	Juniores Base	
N8	Seniores Base	
N9	Iniciados 2. ^a Divisão	
N10	Juvenis 2. ^a Divisão	
N11	Juniores 2. ^a Divisão	
N12	Seniores 2. ^a Divisão	

5.2.8. Fase Elite (nível 13, 14 e 15):

Regem-se pelos critérios adotados pela FGP/FIG, segundo o quadro abaixo:

Nível	Escalão	Regulamento
N12	Juvenis (1. ^a Divisão)	2025-2028 ACRO CoP 2025-2028 ACRO Youth & Junior and WAGC Rules
N14	Juniores (1. ^a Divisão)	2025-2028 ACRO CoP 2025-2028 ACRO Youth & Junior and WAGC Rules
N15	Seniores (1. ^a Divisão)	2025-2028 ACRO CoP

5.2.9. Ajuizamento:

Para os Torneios de Níveis, cada clube deverá indicar na sua ficha de inscrição quem são os/as juizes que levam à prova (dependente do número de ginastas, de acordo com o estipulado no Manual de Competições da AGDCentro). Deverão comunicar até 15 dias corridos antes da prova sob pena de quando tal não aconteça o clube ficar responsável pelo pagamento das despesas associadas (subvenção, transporte e alimentação) a um/a juiz/a escolhido pela AGDCentro.

Coordenação Técnica Territorial

Ginástica Acrobática

Raquel Coelho

FASE DE DESENVOLVIMENTO – TABELAS

INDIVIDUAIS

FORÇA	 VELA	 AVIÃO OU BANDEIRA	 PINO DE CABEÇA OU	 PRANCHA ÂNGULO
	 FOLHA	 PONTE	 LATERAL OU FRONTAL	 ARANHA À FRENTE OU ATRÁS
	 PINO ROLAMENTO	 RODA	 RODADA	 FLIC OU SALTO DE MÃOS

NOTA: Para cada natureza de individuais (Força, Flexibilidade e Agilidade) existe uma penalização máxima de 1 ponto, ou seja, apenas se deduz ao ginasta com menor execução.

PARES EQUILÍBRIO

1

2 EQUILÍBRIOS + 2 DINÂMICOS
DE LINHAS DIFERENTES

DINÂMICO



PARES EQUILÍBRIO

2

2 EQUILÍBRIOS + 2 DINÂMICOS
DE LINHAS DIFERENTES

DINÂMICO



Nota: Todos os ângulos de membros inferiores dobrados ou esticados poderão ser realizados com membros inferiores juntos ou afastados.

PARES

EQUILÍBRIO

3

2 EQUILÍBRIOS + 2 DINÂMICOS
DE LINHAS DIFERENTES

DINÂMICO



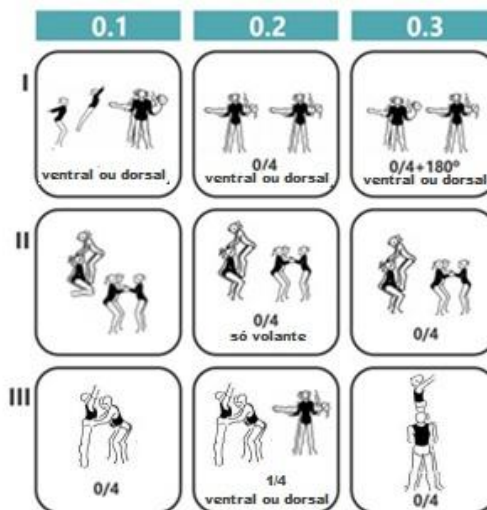
TRIOS

EQUILÍBRIO

1

2 EQUILÍBRIOS + 2 DINÂMICOS
DE LINHAS DIFERENTES

DINÂMICO



TRIOS EQUILÍBRIO

2

2 EQUILÍBRIOS + 2 DINÂMICOS
DE LINHAS DIFERENTES

DINÂMICO

	0.1	0.2	0.3		0.1	0.2	0.3
I				I	 0/4 + 180° ventral ou dorsal	 0/4 + 360° ventral ou dorsal	 2/4 HELI
II	 abraçar os joelhos	 "pino praia"		II	 0/4	 0/4	 1/4 ou ventral ou dorsal
III				III	 1/4 FRENTE	 ATRAS FRENTE ou	 3/4

TRIOS EQUILÍBRIO

3

2 EQUILÍBRIOS + 2 DINÂMICOS
DE LINHAS DIFERENTES

DINÂMICO

	0.1	0.2	0.3		0.1	0.2	0.3
I				I	 0/4 + 360°	 ventral ou dorsal	 3/4 qq posição
II				II		 360°	 3/4 ou atrás ou frente
III			 s/ apoio de mãos	III	 0/4	 1/4 atrás ou à frente qq posição	 qq posição

Nota: Todos os ângulos de membros inferiores dobrados ou esticados poderão ser realizados com membros inferiores juntos ou afastados.