



Gym for Life Territorial

28 de Fevereiro de 2026

Castelo Branco

Exmos. Senhores,

A Associação de Ginástica do Centro organiza no dia 28 de fevereiro de 2026, o Gym For Life Territorial, que se realizará em Castelo Branco. Este evento será o primeiro dos dois eventos agendados para a presente época desportiva e constitui, para além de uma celebração da ginástica, uma oportunidade para as classes mais autónomas dos clubes testarem e aperfeiçoarem as suas apresentações, num formato competitivo inspirado no modelo do evento nacional.

Informações técnicas:

- Constituição mínima dos grupos: 6 ginastas
- Duração máxima das apresentações: 5 minutos
- Equipamento:
 - 7 rolos de praticável.

Qualquer outro material que seja necessário para a apresentação fica ao cargo do clube/classe. Com exceção do praticável, o restante material estará colocado fora da área de apresentação e deve regressar ao mesmo local no final de cada apresentação. No final de cada apresentação a respetiva área deve ficar livre de qualquer material gímico e limpa. Não será possível a rotação ou remoção do praticável.

Categorias de participação:

Os grupos deverão selecionar uma das seguintes categorias:

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



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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG

Critérios de avaliação:

As classes serão avaliadas pelos seguintes parâmetros:

- Entretenimento;
- Impressão Geral;
- Inovação, originalidade e variedade;
- Técnica (qualidade e segurança).

As apresentações poderão receber menções de Ouro, Prata ou Bronze, com base na qualidade do desempenho.

Processo de inscrição:

- Inscrição na plataforma Gymbase: até **8 de fevereiro de 2026**.
- Envio da ficha de inscrição e comprovativo de pagamento: até **12 de fevereiro de 2026** para **agdc.gpt@gmail.com**, com CC para **agdc.tesouraria@gmail.com**.
- Valor de inscrição: **35 € por grupo**.

Envio de suporte musical:

- O suporte musical (formato MP3) deve ser enviado via **WeTransfer** para **agdc.gpt@gmail.com** até **22 de fevereiro de 2026**.
- Identificação obrigatória do ficheiro: **NOME CLUBE_NOME CLASSE**.
- Os clubes devem trazer cópias numa pen usb como backup.

Cerimónias protocolares:

- Apenas **dois ginastas por classe** participarão na cerimónia de entrega das menções.

Este evento representa um momento único para os clubes partilharem o seu trabalho e se prepararem para os desafios futuros. Acreditamos que a participação de cada clube enriquecerá a celebração e contribuirá para o sucesso do Gym For Life Territorial.

Sem outro assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Coimbra, 26 de janeiro de 2026

Rui Sousa

Coordenador Técnico Territorial de GpT

Email: **agdc.gpt@gmail.com**



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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG