



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

Manual Técnico

Rítmica

2025/2026



COIMBRA, PORTUGAL 3015-1215 | N.º 506 364
AGDCENTRO@GMAIL.CO

WWW.AGDCENTRO.OR

Este manual rege-se pelas orientações definidas no manual técnico de GINÁSTICA RÍTMICA publicado pela Federação de Ginástica de Portugal, para a presente época desportiva.

Qualquer informação omissa, será esclarecida pelo manual da FGP para esta disciplina, e/ou pelo regulamento geral e de competições.

1. Plano Anual de Atividades 2025/2026

Competição	Data	Escalão	Inscrições	Local	Observações
I Torneio de Aparelhos + Preparação para a Taça	18/01/2026	Todos	18/12/2025	Pavilhão Mário Mexia - Coimbra	Código FIG e CNA;
Campeonato Territorial de 2ª Divisão e I Open de Conjuntos	21/02/2026	Todos	21/01/2026	Pavilhão Mário Mexia - Coimbra	Código FIG e CNA;
Campeonato Territorial de 1ª Divisão + Divisão Base + Encontro de Benjamins e Infantis	08/03/2026	Todos da 1ª Divisão e Benjamins e Infantis	08/02/2026	Pavilhão Mário Mexia - Coimbra	Código FIG e CNA;
II Torneio de Aparelhos	29/03/2026	Todos	29/02/2026	Pavilhão Mário Mexia - Coimbra	Código FIG e CNA;
Campeonato Territorial de Infantis	09/05/2026	Infantis	09/04/2026	Pavilhão Mário Mexia - Coimbra	Código FIG e CNA;
Campeonato Territorial de Conjuntos	14/06/2026	Todos	14/05/2026	Pavilhão Mário Mexia - Coimbra	Código FIG e CNA;



2. Tipo de Competições

- Individual
- Conjunto

3. Escalões Etários

Escalões Etários	Idade	Ano Nascimento
Benjamins	6	2020
Infantis	7-9	2019-2017
Iniciadas	9-11	2017-2015
Juvenis	12-13	2014-2013
Juniões/Juniões Elite	14-15	2012-2011
Seniores	>=16	2010 e anteriores

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

- As idades referem-se sempre ao ano civil em curso: de 1 de janeiro a 31 de dezembro.
- Ginastas de 9 anos de idade podem optar pelo escalão de infantis ou de iniciadas.
- A mudança de divisão não é permitida durante a época.
- A 1ª Competição da época vincula a ginasta à respetiva divisão.

4. Competições/ Programas Técnicos

- Para participar nas competições as ginastas devem estar filiadas na modalidade de Ginástica Rítmica
- Segundo regulamento do Manual de Ginástica Rítmica;
- Ginastas filiados na AGDCentro/FGP;
- Nas competições (individual ou conjuntos) de 1ª e 2ª Divisão são atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados, por escalão e por aparelho.
- O apuramento para os Campeonatos Nacionais seguirá o regulamento e Manual de Ginástica Rítmica da FGP;
- As ginastas Elite e integrantes da Seleção Nacional poderão participar, mediante solicitação do clube ou da FGP, em provas que não prevejam a sua participação, se a mesma anteceder uma prova internacional, mediante pagamento de taxa de inscrição.
- Não é aberta a participação extra concurso a outras ginastas em competições que não lhes sejam destinadas.



4.1. Programa do Encontro de Benjamins e Infantis

- Segue o código adaptado destes escalões e de acordo com o regulamento das competições da FGP. Serão atribuídas medalhas ou diplomas de participação a todas as ginastas.

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres (obrigatório) e bola
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e 2 aparelhos à escolha (Arco, Bola e/ou Corda)

	Dif. Corp. (DC)	Valor Máx. DC	Ondas	Total
Benjamins	6 (3 obrigatórias e 3 à escolha)	0,20	Mínimo 1 (penalização 0.3 pela não execução)	1,30 a 1,50 pts
Infantis	6 (3 obrigatórias e 3 à escolha)	0,50	Mínimo 1 (penalização 0.3 pela não execução)	2,90 a 3,40 pts

4.2 Programa do Torneio de Aparelhos, Preparação para a Taça

- Competição Individual e Conjuntos;
- Ginastas filiados na AGDCentro/FGP;
- No Torneio de Aparelhos, serão atribuídas medalhas aos três primeiros lugares, por aparelho e escalão.
- As ginastas competem no Torneio de Aparelhos OU na Preparação para a Taça, cumprindo o programa de cada uma das competições, isto é, as ginastas que se preparem para a Taça de Portugal, participarão apenas no Torneio de Preparação, com a totalidade do programa que irão apresentar na Taça.
- As ginastas Infantis e ginastas de 1ª e 2ª Divisão que não participem na Taça, poderão participar no Torneio de Aparelhos com metade do seu programa.
- Durante a execução dos exercícios, o treinador não está autorizado a comunicar com as ginastas, sendo a ginasta



penalizada de acordo com as regras do CIP (0.50 de penalização), salvo no escalão de Benjamins;

- A música deverá ter a duração de 1'00 a 1'15 minutos para esquemas individuais;
- A música deverá ter a duração de 2' a 2'15 minutos para esquemas de conjuntos;
- Cada clube/entidade poderá inscrever por prova todos os participantes que pretender, salvo exceções previamente comunicadas;
- Face ao cariz formativo do Torneio de Aparelhos, não serão admitidos quaisquer tipos de protesto às notas atribuídas.

Aparelhos:

Escalão	Aparelhos
Benjamins	ML
Infantis	ML
Iniciadas 2ª divisão	Arco
Juvenis 2ª divisão	Bola
Juniores 2ª divisão	Maças
Seniores 2ª divisão	Fita
Iniciadas 1ª divisão	ML e arco
Juvenis 1ª divisão	Arco e maças
Juniores 1ª divisão	Bola e fita
Seniores 1ª divisão	Bola e maças
Juniores e Seniores Elite	Todos

4.3 Programa do Campeonato Territorial de 2ª Divisão

- Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 2ª Divisão que procuram apurar-se para o Campeonato Nacional. Serão apuradas para a prova nacional as ginastas que se qualificarem no primeiro terço da classificação geral, em cada escalão, no máximo de 10 ginastas por escalão.. No caso da participação de 1 a 3 ginastas num determinado escalão, serão apuradas as ginastas do pódio.
- Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado em vigor para a 2ª Divisão. Apenas as ginastas que completarem o programa contam para a classificação do concurso geral



- de apuramento para o Campeonato Nacional.
- Classificação Geral Individual e por Aparelhos.

Programa:

INICIADAS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
ML e Arco	Corda e Bola	Bola e Maças	Arco e Fita

4.4 Programa do Campeonato Territorial de 1ª Divisão

- Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 1ª Divisão e Elites.
- Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e segundo o Código Nacional Adaptado, relativo aos diferentes escalões etários.
- Esta competição distingue a Campeã Territorial por aparelho e na classificação geral, ficando apurada para o Campeonato Nacional apenas a ginasta Campeã Territorial na classificação geral.

Programa:

INICIADAS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
ML, Corda e Arco	ML, Corda, Arco e Maças	Arco, Bola, Maças e Fita	Arco, Bola, Maças e Fita

4.5 Campeonato Distrital de Conjuntos

- A participação nos Campeonatos Distritais de Conjuntos é obrigatória para o acesso aos Campeonatos Nacionais. Os conjuntos que participarem nesta competição ficarão automaticamente apurados para o respetivo Campeonato Nacional.

Comentado [LSS1]: Competição

PROGRAMA:

INFANTIS	INICIADAS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
5 ML	5 bolas	5 arcos	5 fitas	10 maças

4.6 Campeonato Distrital de Infantis

- Esta competição é destinada a ginastas infantis que visam a participação no Campeonato Nacional.



Programa:

- 2 exercícios individuais + 1 de conjunto

Individual	Conjunto
Corda e/ou Arco e/ou bola	5 ML

- A classificação final é obtida pelo somatório dos valores obtidos nas 2 participações individuais e do conjunto.
- De acordo com o Manual Técnico da FGP:
 1. Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes, mas apenas é permitida a utilização de uma ginasta Benjamim para completar o conjunto;
 2. Não é possível incluir ginastas Iniciadas de 9 anos para completar o conjunto;
 3. O número de conjuntos Infantis por clube é ilimitado;
 4. As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas;
 5. Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;
 6. As ginastas suplentes não são contabilizadas para o número total da composição da equipa;
 7. Os conjuntos fazem duas passagens;
 8. Os exercícios individuais têm de ser realizados por duas ginastas que faça o conjunto;
 9. A competição individual pode ser realizada com dois aparelhos diferentes ou dois aparelhos iguais:
 - Exemplo: 1 exercício de bola e 1 exercício de corda
 - 2 exercícios de bola

1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES

- Para participar nas competições as ginastas devem estar filiadas em Ginástica Rítmica e fazerem parte da área territorial abrangente pela AGDCentro.
- Qualquer clube que não tenha sede na área territorial mencionada, para participar em competições organizadas pela AGDCentro poderá vir a convite da Coordenadora Territorial, participando em extraconcurso.
- As inscrições deverão dar entrada na AGDCentro em formulário próprio a preencher pelos clubes, dele constando os treinadores responsáveis e juizes a quem será permitido o acesso ao recinto de prova. Para efeitos de inscrição serão consideradas as 24h da data limite para inscrição em prova. Estas deverão ainda ser feitas na GymBase da FGP dentro do prazo limite, após o que será aplicada multa definida.



- As ginastas devem ser acompanhadas por um treinador com Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) reconhecido pelo IPDJ.
- Pode ser inscrito um delegado por equipa técnica.
- As treinadoras e as juízas não podem comunicar durante o decorrer da prova – serão aplicadas sanções.
- As juízas estão PROIBIDAS de comunicar com ginastas durante o decorrer da prova – serão aplicadas sanções.
- As inscrições deverão ser enviadas dentro do prazo estabelecido pela AGDCentro, através de e-mail, para agdc.ritmica@gmail.com
- As músicas deverão ser enviadas até 8 dias antes da realização da prova, por WeTransfer, em formato MP3 para agdc.ritmica@gmail.com
- Todos os prazos serão informados atempadamente, não podendo ser ultrapassados.
- Será aplicada multa estabelecida pela AGDCentro se as inscrições e músicas não forem enviadas atempadamente.
- Torneios de Aparelhos só se realizarão com um número mínimo de 2 (dois) clubes e quinze ginastas no total dos clubes.
- A AGDCentro não se responsabiliza pela colocação de aparelhos de substituição nas competições. Cada clube deverá levar os seus, se assim pretender, estando autorizados a, aquando da entrada da ginasta, colocar nas laterais do praticável.
- Este MANUAL pode ser alterado parcialmente ou na sua totalidade sempre que Associação de Ginástica do Centro (AGDCentro) julgue necessário, ou, por diretrizes da Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

OMISSÕES: A regulação de situações omissas ou não previstas no presente documento, cabe à Direção Técnica Nacional auxiliada pela Comissão Técnica da disciplina, que avaliará as mesmas caso a caso e proporá à Direção da FGP as ações a tomar.

Coordenação Técnica Territorial
Ginástica Rítmica
Inês Bastos

