



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

MANUAL TÉCNICO
GINÁSTICA PARA TODOS
2026

MANUAL TÉCNICO

GINÁSTICA PARA TODOS

1. PLANEAMENTO ANUAL 2025 - 2026

Data	Competição	Escalões Categorias	Local	Data Limite de Inscrição	Obs.
28 fevereiro	GFL territorial	Sem limite de idade	A designar	28 janeiro	Organização AGDC
16 maio	Ginástica ao Centro	Sem limite de idade	A designar	16 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 gímico 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

Os programas detalhados dos eventos são apresentados no lançamento/divulgação dos mesmos.

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 antes da realização da prova. As músicas devem estar devidamente identificadas (NOME CLUBE_NOME CLASSE).

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

5. EVENTOS TERRITORIAIS

5.1. Gym For Life Territorial

5.1.1. Descrição

Este é um evento baseado no modelo utilizado para o evento nacional que integra um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Concurso/Evento.

5.1.2. Constituição

Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

5.1.3. Participação

Clubes filiados.

5.1.4. Programa do Evento

Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

1. Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados
2. Observação/avaliação incide sobre os seguintes critérios:

a) Entretenimento

Expressividade; Vestuário/Caracterização; Reação provocada nos espectadores.

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.

5.1.5. Classificação

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).

5.2. Ginástica ao Centro

5.2.1. Descrição

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.

5.2.2. Constituição

Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

5.2.3. Participação

Clubes filiados.

5.2.4. Programa do Evento

Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

3. Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados

4. Observação / Avaliação incide sobre os seguintes critérios:

a) Entretenimento

Expressividade; Vestuário/Caracterização; Reação provocada nos espectadores.

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.

5.2.5. Classificação

Não haverá classificação, apenas é atribuído a cada clube um diploma de participação.

Coordenação Técnica Regional
Ginástica Para Todos
Rui Sousa