



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

MANUAL TÉCNICO DE GINÁSTICA AERÓBICA

2025 / 2026

Este manual assenta nas orientações definidas no Manual de Ginástica Aeróbica da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para a presente época desportiva, bem como no Regulamento Geral e de Competições da Associação de Ginástica de Coimbra (AGDC) e da FGP.

Qualquer situação omissa ou não expressamente prevista neste documento será regulada pelo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (CIP-FIG) 2025-2028, pelo Código Nacional Adaptado – Divisão Base 2025-2028, pelo Manual de AeroKIDS e pelo Manual Técnico Nacional da disciplina.

1. Planeamento Anual 2025/2026

DATA	COMPETIÇÃO	ESCALÕES	CATEGORIAS	PROGRAMA
7 e/ou 8 Fevereiro	Campeonato Interterritorial	Iniciados Juvenis	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo	CoP – FIG 2025- 2028
14 e/ou 15 Março	Taça de Portugal	Iniciados Juvenis Juniors Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
25 - 29 Março	14th International Open Competition	Iniciados Juvenis Juniors Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
25 Abril	Campeonato Territorial 1ª Divisão e Elites	Iniciados Juvenis Juniors Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
Maio (data a confirmar)	Workshop de Captação para Seleção Territorial (com Seleccionador Territorial)	Iniciados Juvenis	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance	CoP – FIG 2025- 2028 Manual Técnico - Seleções Territoriais



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

DATA	COMPETIÇÃO	ESCALÕES	CATEGORIAS	PROGRAMA
23 e/ou 24 Maio	Campeonato Territorial 2ª Divisão e Base e Encontro Territorial de AeroKIDS	Benjamins Infantis Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Programa AEROKIDS Código Nacional Adaptado Base 2025-2028 CoP – FIG 2025- 2028
30 e/ou 31 Maio	Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
27 e/ou 28 Junho	Campeonato Nacional Divisão Base e AeroKIDS	Benjamins Infantis Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	Programa AEROKIDS Código Nacional Adaptado Base 2025-2028 CoP – FIG 2025- 2028
11 e/ou 12 Julho	Campeonato Nacional 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
4 - 6 Setembro	2nd FIG Aerobic Gymnastics Junior World Championships and FIG World Youth Competition	Juvenis Juniore	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028
11 - 13 Setembro	19th FIG Aerobic Gymnastics World Championships	Seniores	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trio Grupo Aerodance / Aerostep	CoP – FIG 2025- 2028



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO CENTRO

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

AGDCENTRO@GMAIL.COM

WWW.AGDCENTRO.ORG

2. CATEGORIAS/ ESPECIALIDADES

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes categorias/especialidades:

1. (IF) Individual Feminino, constituído por uma ginasta.
2. (IM) Individual Masculino, constituído por um ginasta.
3. (PR) Pares, constituído por dois ginastas de género opcional. – Divisão Base
4. (PM) Par Misto, constituído por dois ginastas de género oposto. – 1a Divisão e Elites
5. (TR) Trio, constituído por três ginastas de género opcional (pode ser inscrito 1 suplente).
6. (GR) Grupo, constituído por cinco ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes).
7. (AD)Aerodance, constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base
8. (AD)Aerodance, constituído por 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – 1a Divisão e Elites
9. (AS)Aerostep, constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base
10. (AS)Aerostep, constituído por 8 ginastas de género opcional (podem ser inscritos 2 suplentes) – 1a Divisão e Elites

3. APARELHOS (PRATICÁVEL)

As competições de ginástica aeróbica realizam-se no praticável específico para a disciplina (podendo não ser utilizado praticável no caso de se tratar de um Torneio de Aerokids), que possui uma área de 12x12 metros, com a marcação de 10x10 metros.

4. ESCALÕES ETÁRIOS | CATEGORIAS 2025-2026

	Categorias CIP-FIG de Ginástica Aeróbica						
	IM	IF	PM	TR	GR	Aerodance	Aerostep
Benjamins (6anos)	x	x	x	x			
Infantis (7-8 anos)	x	x	x	x			
Iniciados (9-11 anos)	x	x	x	x			
Juvenis (12-14 anos)	x	x	x	x	x	x	x
Juniores (15-17 anos)	x	x	x	x	x	x	x
Seniores (18 ou + anos)	x	x	x	x	x	x	x

Nota: Nas categorias de Trio, Grupo, Aerodance e Aerostep da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo júnior). Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM/PR, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.

5. COMPETIÇÕES

Processo de Inscrição em Competições: As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma GYMBASE, conforme data limite de inscrição. Todas as questões relativas ao processo de inscrição (alterações, desistências, inscrições fora do prazo) deverão ser consultadas no Manual de Competições da AGDC ou comunicadas através de email para: agdc.aerobica@gmail.com.

6. CAMPEONATOS DISTRITAIS

As competições são dirigidas aos Ginastas Filiados na AGC/FGP, com classificação por Categorias (IM,IW, PM,TR,GR, Aerodance e Aerostep) e por escalão (Infantil, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores).

O Campeonato Distrital adota os programas técnicos: Código Internacional de Pontuação FIG 2025-28 para as competições de 1a divisão – Iniciados (National Development), Juvenis (Age Group), Juniores / Juniores Elite (Juniors) e Seniores / Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS e o Código Nacional Adaptado Divisão Base 2025-28 – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores e Programa Aerokids – Benjamins e Infantis.

Este manual não dispensa a leitura dos seguintes programas técnicos:

- a) Código Internacional de Pontuação FIG 2025-2028
- b) Código Nacional Adaptado Divisão Base 2025-2028
- c) Programa Aerokids
- d) Manuais Técnicos
- e) Documento das Seleções Nacionais – Ginástica Aeróbica

Coordenação Técnica Regional

Ginástica Aeróbica

Maria Dias