

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA AERÓBICA

Regulamento Técnico

2024 - 2025



1. CALENDÁRIO COMPETITIVO

DATA	COMPETIÇÃO	ESCALÕES E CATEGORIAS	INSCRIÇÃO	LOCAL
01.03.2025 02.03.2025	Torneio de Abertura 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PM TR GR AD AS)	01.02.2025	A definir
	Torneio de Abertura Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)		
	Torneio de Abertura AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)		
12.04.2025 13.04.2025	Campeonato Distrital 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites (IF IM PM TR GR AD AS)	05.04.2025	A definir
	Campeonato Distrital Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)		
	Campeonato Distrital Benjamins e Infantis	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)		
12.07.2025 13.07.2025	Taça AGN 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PM TR GR AD AS)	12.06.2025	A definir
	Taça AGN Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)		
	Taça AGN AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)		

2. DISPOSIÇÕES GERAIS

2.1. Este documento visa promover o desenvolvimento da ginástica, enquanto modalidade desportiva, criando bases de sustentabilidade da estrutura competitiva, bem como, regulamentar todos os agentes desportivos presentes numa competição/encontro;

- 2.2. A sua principal função é estabelecer e regulamentar ao nível técnico as competições/encontros de Ginástica Aeróbica;
- 2.3. O presente regulamento é um complemento de todos os já existentes, FIG/FGP, e visa a adequação à realidade gímnica da AGN;
- 2.4. Caso, não haja adaptações de ordem estrutural ou regulamentar devidamente mencionadas neste regulamento, todas as competições terão a sua diretriz organizacional nos regulamentos nacionais, criados pela FGP e/ou nos regulamentos internacionais da FIG.

3. REGULAMENTO ESPECÍFICO

3.1. Música

- 3.1.1. As músicas são enviadas via *wetransfer* para aer@agn.pt, até ao sábado anterior à realização da prova.
- 3.1.2. As músicas devem estar em formato MP3 e devidamente identificadas, utilizando o N° de prova_Categoria_Escalão _ Divisão _Nomes dos ginastas_Nome do Clube;
- 3.1.3. Por segurança, os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital “*pen drive*” devidamente identificadas.

4. AJUIZAMENTO

- 4.1. Os juízes serão convocados, preferencialmente até oito dias úteis antes da competição;
- 4.2. A convocatória dos juízes será efetuada, tendo por base, uma relação entre os seguintes critérios:
 - 4.2.1. Classificação obtida;
 - 4.2.2. Distância do local onde reside ao local da competição.
- 4.3. Em todos os eventos distritais, organizados pela AGN, a constituição mínima do júri será para campeonato distrital 1 chefe de painel, 2 juízes de dificuldade, 2 juízes de execução e 2 juízes de artística, sendo que o chefe de painel pode acumular a função de juiz de dificuldade, para torneio de abertura e taça AGN será 1 chefe de painel, 1 juiz de dificuldade, 2 juízes de execução e 2 juízes de artística, sendo que o chefe de painel pode acumular a função de juiz de dificuldade.

5. COMPETIÇÕES

5.1. Torneio de Abertura

- 5.1.1. Data: 01/02 de Março de 2025;
- 5.1.2. Local: A definir;
- 5.1.3. Limite de Inscrição: 01 de Fevereiro de 2025;
- 5.1.4. Entrega de músicas: 24 de Fevereiro de 2025;
- 5.1.5. Quadro técnico:

EVENTO	ESCALÕES E CATEGORIAS	PROGRAMA TÉCNICO
Torneio de Abertura 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PM TR GR AD AS)	CoP - FIG 2025/28 (FIG)
Torneio de Abertura Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)	Código Nacional Adaptado Base 2025/28 (FGP)
Torneio de Abertura AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)	Programa AEROKIDS (FGP)

3

5.1.6. Torneio de Abertura 1ª Divisão

- 5.1.6.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente).
- 5.1.6.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).
- 5.1.6.3. Participação:
 - 5.1.6.3.1. A) Ginastas filiados na FGP competem por categoria e escalão;
 - 5.1.6.3.2. B) Competição por equipas:
 - 5.1.6.3.2.1. Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões e um mínimo de 3 categorias diferentes;
 - 5.1.6.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
 - 5.1.6.3.2.3. Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;

5.1.6.3.2.4. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

5.1.6.4. Classificação:

5.1.6.4.1. Por escalão e categoria;

5.1.6.4.2. Por equipa (Torneio de Abertura): Soma das 4 notas (Critérios de Desempate: soma das 4 notas de execução, se mantiver soma das 4 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).

5.1.6.5. Programa Técnico:

5.1.6.5.1. CoP - FIG 2025/28 (FIG).

5.1.6.6. Prémios:

5.1.6.6.1. Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;

5.1.6.6.2. Taça para as 3 melhores equipas;

5.1.6.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.1.7. Torneio de Abertura Divisão Base

5.1.7.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

5.1.7.2. Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.1.7.3. Participação:

5.1.7.3.1. A) Ginastas filiados na FGP competem por categoria e escalão;

5.1.7.3.2. B) Competição por equipas:

5.1.7.3.2.1. Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões e um mínimo de 3 categorias diferentes;

5.1.7.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;

5.1.7.3.2.3. Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;

5.1.7.3.2.4. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

5.1.7.4. Classificação:

- 5.1.7.4.1. Por escalão e categoria;
- 5.1.7.4.2. Por equipa (Torneio de Abertura): Soma das 4 notas (Critérios de Desempate: soma das 4 notas de execução, se mantiver soma das 4 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).

5.1.7.5. Programa Técnico:

- 5.1.7.5.1. Código Nacional Adaptado Base 2025/28 (FGP).

5.1.7.6. Prémios:

- 5.1.7.6.1. Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;
- 5.1.7.6.2. Taça para as 3 melhores equipas;
- 5.1.7.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.1.8. Torneio de Abertura AEROKIDS

5.1.8.1. Escalões Etários (2): Benjamins e Infantis.

5.1.8.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.1.8.3. Participação:

- 5.1.8.3.1. Ginastas filiados na FGP;

5.1.8.4. Classificação:

- 5.1.8.4.1. Por clube: Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada categoria, não havendo mínimo. ou seja, clubes com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva;

5.1.8.5. Programa Técnico:

- 5.1.8.5.1. Programa AEROKIDS (FGP).

5.1.8.6. Prémios:

- 5.1.8.6.1. Medalhas de participação a todos os ginastas participantes;
- 5.1.8.6.2. Taça para as 3 melhores equipas;
- 5.1.8.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.2. Campeonato Distrital

- 5.2.1. Data: 12/13 de Abril de 2025;
- 5.2.2. Local: A definir;
- 5.2.3. Limite de Inscrição: 12 de Março de 2025;
- 5.2.4. Entrega de músicas: 05 de Abril de 2025;
- 5.2.5. Quadro técnico:

EVENTO	ESCALÕES E CATEGORIAS	PROGRAMA TÉCNICO
Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites	Iniciados Juvenis Juniore Juniore Elite Seniores Seniores Elite (IF IM PM TR GR AD AS)	CoP - FIG 2025/28 (FIG)
Campeonato Distrital Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)	Código Nacional Adaptado Base 2025/28 (FGP)
Campeonato Distrital Benjamins e Infantis	Benjamins Infantis (IF IM PM TR GR)	Programa AEROKIDS (FGP)

6

5.2.6. Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites

5.2.6.1. Escalões Etários (6): Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite.

5.2.6.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.2.6.3. Participação:

5.2.6.3.1. A) Ginastas filiados na FGP, competem por categoria e escalão;

5.2.6.3.2. B) Competição por equipas (por escalão) compostas por ginastas que participem no Campeonato Distrital 1º Divisão e Elites (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente):

5.2.6.3.2.1. Constituição da equipa: 4 rotinas, de 4 categorias diferentes;

5.2.6.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;

5.2.6.3.2.3. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

5.2.6.4. Classificação:

5.2.6.4.1. Por escalão e categoria;

5.2.6.4.2. Por equipa: soma das 4 notas (Critérios de Desempate: soma das 4 notas de execução, se mantiver soma das 4 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).

5.2.6.5. Programa Técnico:

5.2.6.5.1. CoP - FIG 2025/28 (FIG).

5.2.6.6. Prémios:

5.2.6.6.1. Medalha para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria, por distrito;

5.2.6.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por escalão e por distrito;

5.2.6.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.2.7. Campeonato Distrital Divisão Base

5.2.7.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

5.2.7.2. Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.2.7.3. Participação:

5.2.7.3.1. A) Ginastas filiados, da AGN, competem por categoria e escalão;

5.2.7.3.2. B) Competição por equipas (por escalão) compostas por ginastas que participem no Campeonato Distrital Divisão Base:

5.2.7.3.2.1. Constituição da equipa: 4 rotinas, de 4 categorias diferentes;

5.2.7.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;

5.2.7.3.2.3. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

5.2.7.4. Classificação:

5.2.7.4.1. Por escalão e categoria;

5.2.7.4.2. Por equipa: soma das 4 notas (Critérios de Desempate: soma das 4 notas de execução, se mantiver soma das 4 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).

5.2.7.5. Programa Técnico:

5.2.7.5.1. Código Nacional Adaptado Base 2025/28 (FGP).

5.2.7.6. Prémios:

5.2.7.6.1. Medalha para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria, por distrito;

5.2.7.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por escalão e por distrito;

5.2.7.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.2.8. Campeonato Distrital de Benjamins e Infantis

5.2.8.1. Escalões Etários (2): Benjamins e Infantis.

5.2.8.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.2.8.3. Participação:

5.2.8.3.1. Ginastas filiados na FGP;

5.2.8.4. Classificação:

5.2.8.4.1. Por clube: Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada categoria, não havendo mínimo. ou seja, clubes com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva;

5.2.8.5. Programa Técnico:

5.2.8.5.1. Programa AEROKIDS (FGP).

5.2.8.6. Prémios:

5.2.8.6.1. Medalhas de participação a todos os ginastas participantes;

- 5.2.8.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por distrito;
- 5.2.8.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.3. Taça AGN

- 5.3.1. Data: 12/13 de Julho de 2025;
- 5.3.2. Local: A definir;
- 5.3.3. Limite de Inscrição: 12 de Junho de 2025;
- 5.3.4. Entrega de músicas: 05 de Julho de 2025;
- 5.3.5. Quadro técnico:

EVENTO	ESCALÕES E CATEGORIAS	PROGRAMA TÉCNICO
Taça AGN 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PM TR GR AD AS)	CoP - FIG 2025/28 (FIG)
Taça AGN Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)	Código Nacional Adaptado Base 2025/28 (FGP)
Taça AGN AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)	Programa AEROKIDS (FGP)

5.3.6. Taça AGN 1ª Divisão

- 5.3.6.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniore e Seniores (o escalão de Juniore Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniore e Seniores, respetivamente).
- 5.3.6.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).
- 5.3.6.3. Participação:
 - 5.3.6.3.1. A) Ginastas filiados, na FGP, competem por categoria e escalão;
 - 5.3.6.3.2. B) Competição por equipas:
 - 5.3.6.3.2.1. Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões e um mínimo de 3 categorias diferentes;

- 5.3.6.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
- 5.3.6.3.2.3. Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
- 5.3.6.3.2.4. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

5.3.6.4. Classificação:

- 5.3.6.4.1. Por escalão e categoria;
- 5.3.6.4.2. Por equipa (Taça AGN): Soma das 4 notas (Critérios de Desempate: soma das 4 notas de execução, se mantiver soma das 4 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).

10

5.3.6.5. Programa Técnico:

- 5.3.6.5.1. CoP - FIG 2025/28 (FIG);
- 5.3.6.5.2. Sem elementos obrigatórios;
- 5.3.6.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.3.6.6. Prémios:

- 5.3.6.6.1. Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;
- 5.3.6.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por programa;
- 5.3.6.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.3.7. Taça AGN Divisão Base

5.3.7.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

5.3.7.2. Categorias (7): IF / IM / PR / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.3.7.3. Participação:

- 5.3.7.3.1. A) Ginastas filiados, na FGP, competem por categoria e escalão;
- 5.3.7.3.2. B) Competição por equipas:
 - 5.3.7.3.2.1. Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões e um mínimo de 3 categorias diferentes;
 - 5.3.7.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;

- 5.3.7.3.2.3. Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
- 5.3.7.3.2.4. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

5.3.7.4. Classificação:

- 5.3.7.4.1. Por escalão e categoria;
- 5.3.7.4.2. Por equipa (Taça AGN): Soma das 4 notas (Critérios de Desempate: soma das 4 notas de execução, se mantiver soma das 4 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).
 - 5.3.7.4.2.1.

5.3.7.5. Programa Técnico:

- 5.3.7.5.1. Código Nacional Adaptado Base 2025/28 (FGP);
- 5.3.7.5.2. Sem elementos obrigatórios;
- 5.3.7.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.3.7.6. Prémios:

- 5.3.7.6.1. Medalhas para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria;
- 5.3.7.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por programa;
- 5.3.7.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

5.3.8. Taça AGN AEROKIDS

5.3.8.1. Escalões Etários (2): Benjamins e Infantis.

5.3.8.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR (cada ginasta apenas pode participar em 4 categorias).

5.3.8.3. Participação:

- 5.3.8.3.1. Ginastas filiados na FGP;

5.3.8.4. Classificação:

- 5.3.8.4.1. Por clube: Esta é estabelecida pela soma dos 8 melhores resultados, no máximo, em cada categoria, não havendo mínimo. ou seja, clubes com menos de 8 ginastas também concorrem para a classificação coletiva;

5.3.8.5. Programa Técnico:

- 5.3.8.5.1. Programa AEROKIDS (FGP);
- 5.3.8.5.2. Sem elementos obrigatórios;
- 5.3.8.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.3.8.6. Prêmios:

- 5.3.8.6.1. Medalhas de participação a todos os ginastas participantes;
- 5.3.8.6.2. Taça para as 3 melhores equipas;
- 5.3.8.6.3. Diploma de mérito a todos os participantes.

Aprovado em reunião de disciplina a 29 de Outubro de 2024