

**ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE**

# **GINÁSTICA PARA TODOS**

---

Regulamento Técnico

*2024 - 2025*



05 de Novembro de 2024

# 1. CALENDÁRIO COMPETITIVO

DATA	COMPETIÇÃO	INSCRIÇÃO	LOCAL
08.03.2025 09.03.2025	I Encontro de GpT	08.02.2025	A definir
05.04.2025 06.04.2025	Gym 4 Life Regional	05.03.2025	A definir
31.05.2025 01.06.2025	II Encontro de GpT	30.04.2025	A definir

1

## 2. DISPOSIÇÕES GERAIS

- 2.1. O presente documento tem como objectivo ser uma base de orientação para as actividades desenvolvidas pela Associação de Ginástica do Norte (AGN) no âmbito da Ginástica para Todos (GpT);
- 2.2. A sua construção foi pensada no sentido de contemplar as informações essenciais sobre as actividades a realizar para que todos/as os/as intervenientes (ginastas, pais, treinadores /as, dirigentes, juízes, clubes e entidades colectivas, etc...) possam antecipadamente organizar a sua participação;
- 2.3. No que aos encontros diz respeito é importante notar que este manual é um complemento ao documento Manual Técnico 2024/2025 emanado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e também ao Regulamento de Competições /Encontros 2024/2025 da AGN.

## 3. MÚSICA

- 3.1. As músicas são enviadas via *wetransfer* para [gpt@agn.pt](mailto:gpt@agn.pt), até ao sábado anterior à realização da prova;
- 3.2. As músicas devem estar em formato MP3 e devidamente identificadas, utilizando o (NºEXIBIÇÃO\_NOME CLUBE\_NOME CLASSE);
- 3.3. Por segurança, os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital “*pen drive*” devidamente identificadas.

## 4. PROGRAMA TÉCNICO

- 4.1. O programa técnico de cada encontro é apresentado do lançamento/divulgação do mesmo.

## 5. COMPETIÇÕES

- 5.1. O I Encontro de GpT, o Gym 4 Life Regional e o II Encontro de GpT são eventos 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. Constituição: Grupos com um número mínimo de 6 ginastas;
- 5.3. Escalões Etários: Todos;
- 5.4. Participação: Clubes Filiados e não filiados ou Desporto Escolar;
- 5.5. Programa do evento:
  - 5.5.1. Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos;
  - 5.5.2. Observação/Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados. A Observação/Avaliação incide sobre as seguintes áreas:
    - 5.5.2.1. Entretenimento;
    - 5.5.2.2. Impressão geral;
    - 5.5.2.3. Inovação, originalidade e variedade;
    - 5.5.2.4. Técnica (qualidade e segurança).
  - 5.5.3. Classificação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze, Prata e Ouro.

## 6. INSCRIÇÃO

- 6.1. Cada inscrição corresponde a um (1) momento de apresentação de um (1) grupo de ginastas, podendo o mesmo grupo fazer outra apresentação sem custos acrescidos. Para uma segunda apresentação por parte do clube inscrito, qualquer alteração ao grupo implica uma nova inscrição (A título de exemplo - no caso de o mesmo grupo fazer 2 apresentações tem de fazer 1 inscrição, caso haja alguma alteração a esse grupo deverá ser feita outra inscrição);
- 6.2. Valor da Inscrição:
  - 6.2.1. Grupo filiado: 75€;
  - 6.2.2. Grupo não filiado: 160€;
  - 6.2.3. Grupo filiado (inscrição fora de prazo - até 7 dias depois da data limite de inscrição)\*: 150€;
  - 6.2.4. Grupo não filiado (inscrição fora de prazo - até 7 dias depois da data limite de inscrição)\*: 320€.

\* sob aceitação da direcção técnica.

## 7. Critérios de Avaliação GpT

Entretimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Expressão											
Vestuário											
Reação do público											

Impressão Geral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Formações + utilização geral do espaço											
Diferentes ritmos e dinâmicas											
Harmonia: Movimento, música e coreografia											
Pontos altos, surpresas e contrastes											
Utilização aparelhos (portáteis e/ou fixos)											
Técnicas de Base de Ginástica											
Sincronização											

Inovação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Desenvolvimento da ideia											
Originalidade e criatividade											
Variedade											

Técnica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Adequação ao nível do grupo											
Postura Corporal											
Execução e qualidade técnica											
Segurança											

**Positivo:**

0-15 Bronze | 16-30 Prata | 31-40 Ouro

**Negativo:**