



GINÁSTICA ACROBÁTICA

Regulamento Geral

2025/2026

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE



ÍNDICE

1.	CALENDÁRIO COMPETITIVO	3
2.	CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	3
3.	REGULAMENTO ESPECÍFICO	4
3.3.	Diagramas	4
3.4.	Músicas	5
3.5.	Entradas e saídas do praticável	5
4.	ESCALÕES E ESPECIALIDADES	6
5.	COMPETIÇÕES POR EQUIPAS	7
6.	REQUISITOS ESPECÍFICOS DE NÍVEIS	8
6.6.	Individuais.....	8
6.7.	Nível 1 e Nível 2	8
6.8.	Nível 3	9
7.	AJUIZAMENTO	10
8.	INSCRIÇÕES.....	10
	Anexo 1	11

1. CALENDÁRIO COMPETITIVO

DATA	EVENTO	ESCALÕES	DATA INSCRIÇÃO	ENTREGA DIAGRAMAS	LOCAL
7/8 fev	1º Torneio Aberto	Todos	7/jan	30/jan	Maia
14/15 mar	CT Infantis	Infantis	14/fev	06/mar	Fânzeres
	CT 2ª Divisão	2ª Divisão			
	Torneio Base	Base			
09/mai	CT 1ª Divisão e Elites	1ª Divisão	09/abr	01/mai	Vila do Conde
		Elites			
	Torneio de Níveis e Infantis	Níveis			
		Infantis			
23/24 mai	CT Base	Base	23/abr	15/mai	Fânzeres
	CT Níveis	Níveis			
	Torneio 1ª Divisão e Elites	1ª Divisão e Elites			
	2ª Divisão	2ª Divisão			
13/jun	Taça AGN	Todos	13/mai	05/jun	Vila do Conde

*CT = Campeonato Territorial

2. CONSIDERAÇÕES GERAIS

- 2.1. Com o início de mais uma época desportiva, a Associação de Ginástica do Norte (AGN) apresenta o seu Regulamento Geral. Este documento funciona como um **complemento a todos os regulamentos/manuais existentes da FIG/FGP** e procura adequar-se à realidade gímnica da AGN.
- 2.2. Tem como objetivo promover um desenvolvimento sustentável, não só em termos de qualidade, mas também no reforço do número de ginastas.
- 2.3. Este documento foi elaborado com flexibilidade técnica para facilitar a transição dos escalões de formação AGN para os escalões FGP/FIG e para integrar ginastas que não participam em competições nacionais, incluindo os provenientes do Desporto Escolar.

2.4. Os casos omissos neste regulamento serão devidamente ponderados e solucionados pelo Diretor Técnico à luz dos regulamentos nacionais e internacionais em vigor ou, em casos de maior importância, pela Direção da AGN.

3. REGULAMENTO ESPECÍFICO

3.1. Após a publicação da **Circular de Prova**, os Clubes dispõem de **três dias para comunicar à AGN quaisquer modificações e/ou correções** que pretendam efectuar na respetiva inscrição, nomeadamente na composição de pares/grupos (P/G), constituição de equipas e/ou treinadores.

3.2. Os treinadores devem comunicar, antes da prova começar, quais os P/G em falta, permitindo ajustar a Ordem de Passagem.

3.3. Diagramas

3.3.1. Os diagramas devem ser enviados exclusivamente no formato FGP (Níveis) ou AcroCompanion (1ª Divisão e Elites, 2ª Divisão e Base), **até às 13h00 da sexta-feira da semana anterior à realização da prova (8 dias)**, devidamente identificados.

3.3.2. Será aplicada **uma penalização de 0,3 pts** aos diagramas que não forem enviados para o endereço de correio eletrónico indicado (Níveis) ou para o AcroCompanion (1ª Divisão e Elites, 2ª Divisão e Base), dentro do prazo limite.

3.3.3. Os diagramas devem ser enviados em ficheiros independentes, identificados com o número do P/G, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada, sob pena de serem considerados como não enviados.

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

ESCALÃO			
Níveis		2ª Divisão	
Nível 1	N1	Juvenil	JUV 2ª
Nível 2	N2	Júnior	JUN 2ª
Nível 3	N3	Sénior	SEN 2ª

EXERCÍCIO	
Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

ESCALÃO			
Base		1ª Divisão e Elites	
Infantil	INF	Juvenil	JUV
Iniciado	INIC	Júnior	JUN
Juvenil	JUV B	Sénior	SEN
Júnior	JUN B	Elite Júnior	E JUN
Sénior	SEN B	Elite Sénior	E SEN

ESPECIALIDADE	
Par Feminino	PF
Par Masculino	PM
Par Misto	PMx
Trio Feminino	3F
Trio Masculino	3M
Trio Misto	3Mx
Quadra Feminina	4F
Quadra Masculina	4M
Quadra Mista	4Mx

3.3.4. Alterções nos diagramas de competição só serão aceites mediante o consentimento mútuo entre o Diretor de Prova e o Chefe de Painel da respetiva mesa de juízes.

3.4. Músicas

3.4.1. As músicas devem ser enviadas **até às 13h00 da sexta-feira da semana anterior à realização da prova (8 dias)**, devidamente identificadas.

3.4.2. As músicas devem estar em **formato MP3**.

3.4.3. Será aplicada **uma penalização de 0,3 pts** caso as músicas não sejam enviadas para o AcroCompanion, dentro do prazo limite.

3.4.4. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma terminologia dos diagramas (*ver ponto 3.3.3.*).

3.4.5. Por segurança, os clubes devem ter as músicas em suporte digital (“pen drive”), devidamente identificadas.

3.5. Entradas e saídas do praticável

3.5.1. Sem a respetiva autorização, dada pelo Diretor Técnico, nenhum ginasta poderá utilizar o praticável antes do início do período de aquecimento.

3.5.2. No aquecimento, só será permitida a presença dos ginastas que competem nesse período.

3.5.3. Todos os P/G ao serem anunciados, devem dirigir-se de imediato para o local onde se inicia o exercício, **sem qualquer apresentação ao público e/ou juízes.**

3.5.4. No final do exercício aplica-se o mesmo princípio, tendo o P/G de se dirigir de imediato a zona do Kiss & Cry, de forma natural e descontraída.

4. ESCALÕES E ESPECIALIDADES

4.1. De acordo com este regulamento, a AGN estabelece as seguintes especialidades:

ESCALÃO	ESPECIALIDADE
Nível 1 Nível 2 Nível 3	Par Feminino
	Par Masculino
	Par Misto
	Trio Feminino
	Trio Masculino
	Trio Misto
	Quadra Feminina
	Quadra Masculina
	Quadra Mista

4.2. Deste modo, a AGN estabelece os seguintes escalões competitivos:

	Idade Mínima*	Idade Máxima*
Nível 1	6	12
Nível 2	7	13
Nível 3	9	...

**Idades completadas até 31/12/2026*

4.2.1. Um P/G que participe numa prova do circuito nacional FGP, não poderá participar nos escalões acima descritos.

4.3. **Cada ginasta só pode participar num escalão com a seguinte exceção:** ginastas masculinos que participem num par (PMx ou PM) e num grupo masculino. Contudo, não podem integrar mais que 1 equipa e apenas podem participar com um dos P/G.

4.4. Na especialidade de pares/grupos mistos, o volante poderá ser do sexo masculino.

5. COMPETIÇÕES POR EQUIPAS

- 5.1. Só haverá competição por equipas nos **Campeonatos Territoriais e Taça AGN**.
- 5.2. A constituição das equipas tem que ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.
- 5.3. A classificação por equipas é definida pelo somatório das notas finais, obtidas pelos P/G que constituem a equipa.
- 5.4. **Nos Campeonatos Territoriais**, as equipas têm de ser constituídas por 3 P/G, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
- 5.5. **Na Taça AGN**, as equipas têm de ser constituídas por 3 P/G, incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.
 - 5.5.1. **Taça AGN 1ª Divisão e Elites**: Os P/G realizam os exercícios de EQ e DIN, de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões, sendo obrigatório ter 1 P/G do escalão júnior.
 - 5.5.2. **Taça AGN 2ª Divisão**: Os P/G realizam os exercícios de EQ e DIN, de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões, sendo obrigatório ter 1 P/G do escalão júnior.
 - 5.5.3. **Taça AGN Base**: Os P/G realizam o exercício de combinado, de acordo com as regras estipuladas para os respetivos escalões, sendo obrigatório ter 1 P/G do escalão júnior.
- Nota:** Os P/G que estejam apurados para o CN Base e que não pertençam a nenhuma equipa, poderão participar como Extra Concurso.
- 5.6. **Taça AGN Níveis**: As equipas devem ser constituídas por P/G de níveis diferentes (obrigatório incluir Nível 1, Nível 2 e Nível 3), incluindo pelos menos 1 par e 1 grupo.

6. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE NÍVEIS

- 6.1. Competição por Especialidade/Nível, sendo atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados.
- 6.2. Não se aplica a restrição de utilização de pirâmides de Cat 1 e 2.
- 6.3. Não é obrigatório “catch’s”.
- 6.4. Não há limitação ao número de “desmounts” e “start positions”.
- 6.5. Nota de Dificuldade

	Dificuldade Máxima
Nível 1	0,3
Nível 2	0,5
Nível 3	0,7

** Mesmo que os P/G incluam elementos cuja dificuldade ultrapasse o limite estabelecido, apenas o máximo previsto será considerado.*

6.6. Individuais

6.6.1. Cada membro do P/G tem que realizar **3 elementos individuais**, dos quais no **mínimo 1 de tumbling**.

6.6.2. Por cada elemento individual em falta haverá uma penalização de 1 pto.

6.7. Nível 1 e Nível 2

6.7.1. Todos os P/G realizam um **exercício combinado, sem música**.

6.7.2. A dimensão do **praticável é 6x6m** (praticável dividido em quatro partes iguais).

6.7.3. Os exercícios têm a **duração máxima de 1’30”** (um minuto e trinta segundos).

6.7.4. Os exercícios serão avaliados nas componentes de execução e dificuldade.

6.7.5. Os P/G têm de realizar **2 elementos obrigatórios de equilíbrio** (2 requisitos) e **2 elementos obrigatórios de dinâmico** (2 requisitos), retirados de linhas diferentes das tabelas do Anexo 1 do presente regulamento.

Nota: poderão fazer variações estilísticas de acordo com o estabelecido nos AG.

6.7.6.Cada requisito em falta resulta numa penalização de 1 pto.

6.7.7.Os elementos de P/G de equilíbrio terão de ser mantidos por três segundos.

6.8. Nível 3

6.8.1.Todos os P/G realizam um **exercício combinado, coreografado e com música**.

6.8.2.Os exercícios têm a **duração máxima de 1'30"** (um minuto e trinta segundos).

6.8.3.Os exercícios serão avaliados nas componentes de execução, artística e dificuldade.

6.8.4.A avaliação da componente artística será feita segundo os critérios da FIG.

6.8.5.Os P/G têm de realizar **2 elementos obrigatórios de equilíbrio** (2 requisitos) e **2 elementos obrigatórios de dinâmico** (2 requisitos), retirados de linhas diferentes das tabelas do Anexo 1 do presente regulamento.

Nota: poderão fazer variações estilísticas de acordo com o estabelecido nos AG.

6.8.6.Têm de realizar **1 elemento facultativo de equilíbrio OU dinâmico** (1 requisito), escolhido das TD, do anexo 4 do AG/JR ou das TD-AG/JR, desde que pertençam a linhas diferentes das figuras obrigatórias e tenham dificuldade mínima de 1 pto.

6.8.7.Cada requisito em falta resulta numa penalização de 1 pto.

6.8.8.Os elementos de equilíbrio dos P/G terão de ser mantidos por três segundos.

Tabela Resumo – Requisitos Específicos de Níveis

Elementos	Nível 1		Nível 2		Nível 3	
	Pares	Grupos	Pares	Grupos	Pares	Grupos
Obrigatórios EQ	2	2	2	2	2	2
Obrigatórios DIN	2	2	2	2	2	2
Facultativos (EQ ou DIN)	-	-	-	-	1	1
Individuais	3 (1 Tumbling)					

7. AJUIZAMENTO

- 7.1. Os Juízes serão convocados, preferencialmente, até oito dias úteis antes da competição.
- 7.2. A convocatória dos juízes será efetuada como base na classificação obtida no exame e na sua experiência.
- 7.3. Nos eventos organizados pela AGN a Mesa de Ajuizamento será constituída por:
 - 7.3.1. **Para os escalões de Níveis 1 e 2**, por **apenas dois juízes**, responsáveis por atribuir 1 nota de dificuldade e 2 notas de execução.
 - 7.3.2. **Para os restantes escalões**, por **um mínimo de seis juízes**, com as seguintes funções: Chefe de Painel, Juiz de dificuldade, 3 notas de execução e 3 notas de artística.

8. INSCRIÇÕES

- 8.1. As inscrições nas competições da AGN são submetidas simultaneamente na Gymbase e no AcroCompanion.
- 8.2. Após um longo período de adaptação dado a todos os treinadores para que se qualifiquem para a função que exercem, e à imagem do que já está em prática nas provas organizadas pela FGP, só serão permitidas inscrições de treinadores que tenham TPTD válido, para o nível dos escalões que tutelam. Não será permitida a presença na área de prova e/ou aquecimento de quaisquer outros elementos que não cumpram este requisito.
- 8.3. Nos níveis 1 e 2 do programa técnico da AGN, como são crianças muito novas, os clubes podem indicar monitores para acompanhá-las. Será permitido **1 monitor para cada 10 ginastas**, até um máximo de **2 monitores por clube**.
- 8.4. A presença de monitores não dispensa a obrigatoriedade da presença de 1 treinador responsável com TPTD válido.

Anexo 1

PARES

EQUILÍBRIO

	Dif: 0	Dif: 0,1		Dif: 0,2		Dif: 0,3
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 O Base pode apoiar o joelho 1''-3''
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 Base: 1 Braço
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6


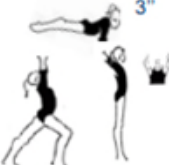



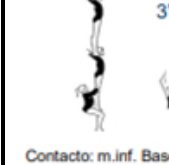

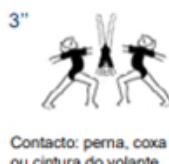

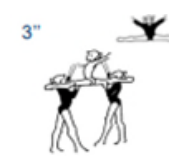
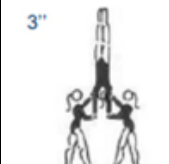

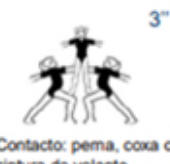

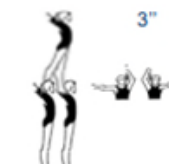





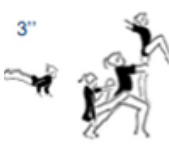


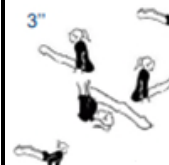
PARES

DINÂMICO

	Dif: 0	Dif: 0,1		Dif: 0,2		Dif: 0,3
ROW I	<p>Box 1</p> <p>0/4 atrás</p>	<p>Box 2</p> <p>0/4 180°</p>	<p>Box 3</p> <p>0/4 atrás</p>	<p>Box 4</p> <p>0/4 360°</p>	<p>Box 5</p> <p>0/4 180°</p>	<p>Box 6</p> <p>4/4 atrás</p>
ROW II	<p>Box 1</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 2</p> <p>1/4 à frente</p>	<p>Box 3</p> <p>1/4 atrás</p>	<p>Box 4</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 5</p> <p>1/4 atrás</p>	<p>Box 6</p> <p>4/4 atrás</p>
ROW III	<p>Box 1</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 2</p> <p>Back or front angel walkover / handstand roll out</p>	<p>Box 3</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 4</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 5</p> <p>1/4 à frente</p>	<p>Box 6</p> <p>0/4 atrás</p>
ROW IV	<p>Box 1</p> <p>0/4 à frente</p>	<p>Box 2</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 3</p> <p>0/4 atrás</p>	<p>Box 4</p> <p>1/4 atrás 180°</p>	<p>Box 5</p> <p>0/4 atrás</p>	<p>Box 6</p> <p>2/4 atrás 180°</p>

TRIOS

EQUILÍBRIO

	Dif: 0	Dif: 0,1		Dif: 0,2		Dif: 0,3
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3  Contacto: m.inf.	Box 4 	Box 5  Contacto: m.inf. Base	Box 6  Contacto: m.inf. Base
ROW II	Box 1  Contacto: m.inf. volante	Box 2  Contacto: perna, coxa ou cintura do volante	Box 3  Contacto: coxa, cintura ou tronco volante	Box 4 	Box 5 	Box 6 
ROW III	Box 1  Contacto: perna, coxa ou cintura do volante	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 




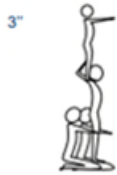











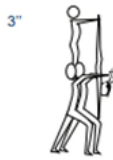


TRIOS

DINÂMICO

	Dif: 0	Dif: 0,1		Dif: 0,2		Dif: 0,3
ROW I	<p>Box 1</p> <p>0/4 atrás</p>	<p>Box 2</p> <p>0/4 180°</p>	<p>Box 3</p> <p>0/4</p>	<p>Box 4</p> <p>3/4 atrás</p>	<p>Box 5</p> <p>2/4 atrás</p>	<p>Box 6</p> <p>3/4 atrás</p>
ROW II	<p>Box 1</p> <p>1/4 à frente</p>	<p>Box 2</p> <p>0/4 180°</p>	<p>Box 3</p> <p>0/4 360°</p>	<p>Box 4</p> <p>2/4 heli</p>	<p>Box 5</p> <p>1/4 à frente</p>	<p>Box 6</p> <p>3/4 à frente</p>
ROW III	<p>Box 1</p> <p>1/4 atrás</p>	<p>Box 2</p> <p>1/4 atrás</p>	<p>Box 3</p> <p>Rondada 1/4 atrás</p>	<p>Box 4</p> <p>0/4 atrás/ à frente</p>	<p>Box 5</p> <p>1/4 atrás</p>	<p>Box 6</p> <p>4/4 atrás</p>
ROW IV	<p>Box 1</p> <p>0/4 atrás</p>	<p>Box 2</p> <p>Sem fase de voo</p>	<p>Box 3</p> <p>1/4 à frente</p>	<p>Box 4</p> <p>2/4 à frente</p>	<p>Box 5</p> <p>1/4 à frente 180°</p>	<p>Box 6</p> <p>4/4 à frente</p>

QUADRAS

EQUILÍBRIO



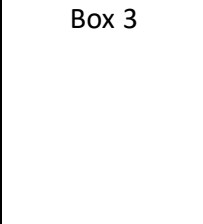



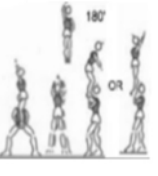
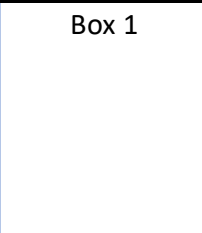
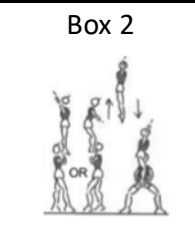
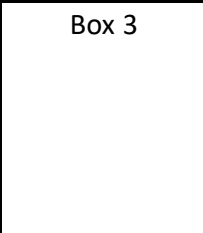
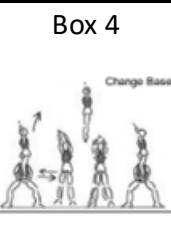



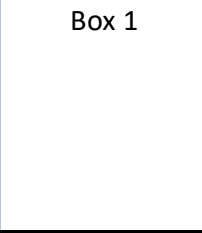
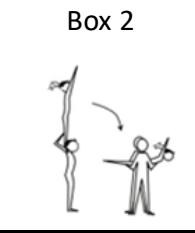
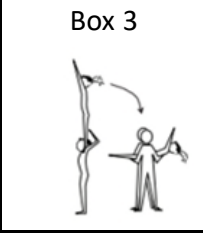

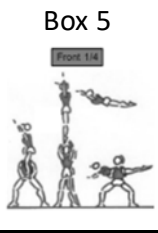


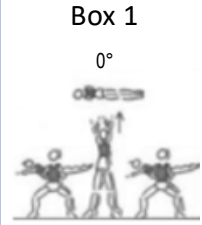
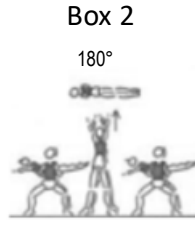
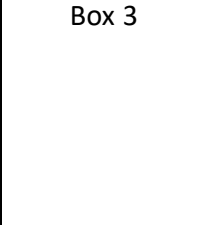
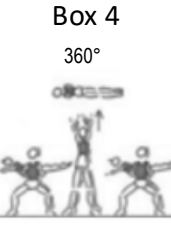


	Dif: 0	Dif: 0,1		Dif: 0,2		Dif: 0,3	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5	Box 6	Box 7
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3	Box 4	Box 5	Box 6	Box 7
ROW IV	Box 1	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5	Box 6 	Box 7 

Posições do Volante



QUADRAS

DINÂMICO

	Dif: 0	Dif: 0,1		Dif: 0,2		Dif: 0,3	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 
ROW IV	Box 1 0° 	Box 2 180° 	Box 3 	Box 4 360° 	Box 5 540° 	Box 6 720° 	Box 7 