

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA AERÓBICA

Regulamento Técnico

2025 - 2026



1. CALENDÁRIO COMPETITIVO

DATA	COMPETIÇÃO	ESCALÕES E CATEGORIAS	INSCRIÇÃO	LOCAL
21.02.2026 22.02.2026	Torneio de Abertura 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PM TR GR AD AS)	21.01.2026	A definir
	Torneio de Abertura 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)		
	Torneio de Abertura Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR)		
	Torneio de Abertura AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)		
11.04.2026 12.04.2026	Taça AGN 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PM TR GR AD AS)	11.03.2026	A definir
	Taça AGN 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)		
	Taça AGN Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR)		
	Taça AGN AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)		
09.05.2026 10.05.2026	Campeonato Distrital 1ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites (IF IM PM TR GR AD AS)	09.04.2026	A definir
	Campeonato Distrital 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)		
	Campeonato Distrital Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores		

		(IF IM PR TR GR)		
	Campeonato Distrital 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 directriz organizacional nos regulamentos nacionais, criados pela FGP e/ou nos regulamentos internacionais da FIG.

2

3. REGULAMENTO ESPECÍFICO

3.1. Música

- 3.1.1. As músicas são enviadas via *wetransfer* ou *swisstransfer* 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 juizes serão convocados, preferencialmente até oito dias úteis antes da competição;
- 4.2. A convocatória dos juizes será efectuada, 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: Campeonato Distrital - 1 chefe de painel, 2 juizes de dificuldade, 2 juizes de execução e 2 juizes de artística, sendo que o chefe de painel pode acumular a função de juiz de dificuldade. Torneio de Abertura e Taça AGN - 1 chefe de painel, 1 juiz de dificuldade, 2 juizes de execução e 2 juizes de artística, sendo que o chefe de painel pode acumular a função de juiz de dificuldade.

5. COMPETIÇÕES

3

5.1. Torneio de Abertura

5.1.1. Data: 21/22 de Fevereiro de 2026;

5.1.2. Local: A definir;

5.1.3. Limite de Inscrição: 21 de Janeiro de 2026;

5.1.4. Entrega de músicas: 14 de Fevereiro de 2026;

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 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)	Código Nacional Adaptado 2ª Divisão 2025/28 (FGP)
Torneio de Abertura Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR)	Programa Nacional de Níveis Divisão Base (FGP)
Torneio de Abertura AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)	Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS (FGP)

5.1.6. Torneio de Abertura 1ª Divisão

5.1.6.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniore e Seniores (o escalão de Juniore Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniore e Seniores, respectivamente).

5.1.6.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS.

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 diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

5.1.6.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no acto da inscrição, na respectiva 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.

5.1.7. Torneio de Abertura 2ª Divisão

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

5.1.7.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS.

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 diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

5.1.7.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no acto da inscrição, na respectiva 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 2ª Divisão 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.

5.1.8. Torneio de Abertura Divisão Base

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

5.1.8.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR.

5.1.8.3. Participação:

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

5.1.8.3.2. B) Competição por equipas:

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

5.1.8.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no acto da inscrição, na respectiva ficha de inscrição;

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

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

5.1.8.4. Classificação:

5.1.8.4.1. Por escalão e categoria;

5.1.8.4.2. 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).

5.1.8.5. Programa Técnico:

Programa Nacional de Níveis - Divisão Base (FGP).

5.1.8.6. Prémios:

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

5.1.8.6.2. Taça para as 3 melhores equipas.

5.1.9. Torneio de Abertura AEROKIDS

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

5.1.9.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR.

5.1.9.3. Participação:

5.1.9.3.1. Ginastas filiados na FGP;

5.1.9.4. Classificação:

5.1.9.4.1. Classificação Colectiva por Clube: A classificação coletiva é realizada exclusivamente por clubes, considerando ambos os escalões em conjunto (benjamins e infantis). Para a pontuação da equipa, somam-se os 8 melhores resultados obtidos pelos ginastas do clube, independentemente da categoria. Cada clube pode participar na classificação colectiva mesmo que tenha menos ou mais de 8 ginastas – nesse caso, a pontuação será a soma dos resultados disponíveis.

5.1.9.5. Programa Técnico:

5.1.9.5.1. Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS (FGP);

5.1.9.6. Prémios:

5.1.9.6.1. Medalhas de participação a todos os ginastas participantes;

5.1.9.6.2. Taça para as 3 melhores equipas.

6

5.2. Taça AGN

5.2.1. Data: 11/12 de Abril de 2026;

5.2.2. Local: A definir;

5.2.3. Limite de Inscrição: 11 de Março de 2026;

5.2.4. Entrega de músicas: 04 de Abril de 2026;

5.2.5. 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 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)	Código Nacional Adaptado 2ª Divisão 2025/28 (FGP)
Taça AGN Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore	Programa Nacional de Níveis Divisão Base (FGP)

	Seniores (IF IM PR TR GR)	
Taça AGN AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PR TR GR)	Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS (FGP)

5.2.6. Taça AGN 1ª Divisão

5.2.6.1. 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).

5.2.6.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS.

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:

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

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

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

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

5.2.6.4. Classificação:

5.2.6.4.1. Por escalão e categoria;

5.2.6.4.2. 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).

5.2.6.5. Programa Técnico:

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

5.2.6.5.2. Sem elementos obrigatórios;

5.2.6.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.2.6.6. Prémios:

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

5.2.6.6.2. Taça para as 3 melhores equipas.

5.2.7. Taça AGN 2ª Divisão

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

5.2.7.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS.

5.2.7.3. Participação:

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

5.2.7.3.2. B) Competição por equipas:

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

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

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

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

5.2.7.4. Classificação:

5.2.7.4.1. Por escalão e categoria;

5.2.7.4.2. 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).

5.2.7.5. Programa Técnico:

5.2.7.5.1. Código Nacional Adaptado 2ª Divisão 2025/28 (FGP);

5.2.7.5.2. Sem elementos obrigatórios;

5.2.7.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.2.7.6. Prémios:

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

5.2.7.6.2. Taça para as 3 melhores equipas.

5.2.8. Taça AGN Divisão Base

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

5.2.8.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR.

5.2.8.3. Participação:

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

5.2.8.3.2. B) Competição por equipas:

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

5.2.8.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no acto da inscrição, na respectiva ficha de inscrição;

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

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

5.2.8.4. Classificação:

5.2.8.4.1. Por escalão e categoria;

5.2.8.4.2. 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).

5.2.8.4.2.1.

5.2.8.5. Programa Técnico:

5.2.8.5.1. Programa Nacional de Níveis - Divisão Base 2025/28 (FGP);

5.2.8.5.2. Sem elementos obrigatórios;

5.2.8.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.2.8.6. Prémios:

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

5.2.8.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por programa.

5.2.9. Taça AGN AEROKIDS

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

5.2.9.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR.

5.2.9.3. Participação:

5.2.9.3.1. Ginastas filiados na FGP;

5.2.9.4. Classificação:

Classificação Colectiva por Clube: A classificação colectiva é realizada exclusivamente por clubes, considerando ambos os escalões em conjunto (benjamins e infantis). Para a pontuação da equipa, somam-se os 8 melhores resultados obtidos pelos ginastas do clube, independentemente da categoria. Cada clube pode participar na classificação colectiva mesmo que tenha menos ou mais de 8 ginastas – nesse caso, a pontuação será a soma dos resultados disponíveis.

5.2.9.5. Programa Técnico:

5.2.9.5.1. Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS (FGP);

5.2.9.5.2. Sem elementos obrigatórios;

5.2.9.5.3. Elementos proibidos continuam a sê-lo.

5.2.9.6. Prémios:

5.2.9.6.1. Medalhas de participação a todos os ginastas participantes;

5.2.9.6.2. Taça para as 3 melhores equipas.

5.3. Campeonato Distrital

5.3.1. Data: 09/10 de Maio de 2026;

5.3.2. Local: A definir;

5.3.3. Limite de Inscrição: 09 de Abril de 2026;

5.3.4. Entrega de músicas: 02 de Maio de 2026;

5.3.5. 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 2ª Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR AD AS)	Código Nacional Adaptado 2ª Divisão 2025/28 (FGP)
Campeonato Distrital Divisão Base	Iniciados Juvenis Juniore Seniores (IF IM PR TR GR)	Programa Nacional de Níveis Divisão Base (FGP)
Campeonato Distrital AEROKIDS	Benjamins Infantis (IF IM PM TR GR)	Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS (FGP)

5.3.6. Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites

5.3.6.1. Escalões Etários (6): Iniciados, Juvenis, Juniore, Juniore Elite, Seniores e Seniores Elite.

5.3.6.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS.

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 (por escalão) compostas por ginastas que participem no Campeonato Distrital 1º Divisão e Elites (o escalão de Juniore Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniore e Seniores, respectivamente):

- 5.3.6.3.2.1. Constituição da equipa: 3 rotinas, de 3 categorias diferentes;
- 5.3.6.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no acto da inscrição, na respectiva ficha de inscrição;
- 5.3.6.3.2.3. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
- 5.3.6.4. Classificação:
 - 5.3.6.4.1. Por escalão e categoria;
 - 5.3.6.4.2. Por equipa: soma das 3 notas (Critérios de Desempate: soma das 3 notas de execução, se mantiver soma das 3 notas de artística, se o desempate se mantiver, este não será desfeito).
- 5.3.6.5. Programa Técnico:
 - 5.3.6.5.1. CoP - FIG 2025/28 (FIG).
- 5.3.6.6. Prémios:
 - 5.3.6.6.1. Medalha para os três primeiros classificados em cada escalão e categoria, por distrito;
 - 5.3.6.6.2. Taça para as 3 melhores equipas, por escalão e por distrito.

5.3.7. Campeonato Distrital 2ª Divisão

- 5.3.7.1. Escalões Etários (4): Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.
- 5.3.7.2. Categorias (7): IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS.
- 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 (por escalão) compostas por ginastas que participem no Campeonato Distrital 2ª Divisão:
 - 5.3.7.3.2.1. Constituição da equipa: 4 rotinas, de 4 categorias diferentes;
 - 5.3.7.3.2.2. A constituição da equipa deverá ser informada no acto da inscrição, na respectiva ficha de inscrição;
 - 5.3.7.3.2.3. Cada ginasta só pode competir por uma equipa/clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
- 5.3.7.4. Classificação:
 - 5.3.7.4.1. Por escalão e categoria;
 - 5.3.7.4.2. 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).

5.3.7.5. Programa Técnico:

5.3.7.5.1. Código Nacional Adaptador 2ª Divisão 2025/28 (FGP).

5.3.7.6. Prémios:

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

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

5.3.8. Campeonato Distrital Divisão Base

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

5.3.8.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR.

5.3.8.3. Participação:

5.3.8.3.1. Ginastas filiados, da FGP, competem por categoria e escalão;

5.3.8.4. Classificação:

5.3.8.4.1. Por escalão e categoria;

5.3.8.5. Programa Técnico:

5.3.8.5.1. Programa Nacional de Níveis: Divisão Base (FGP).

5.3.8.6. Prémios:

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

5.3.9. Campeonato Distrital AEROKIDS

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

5.3.9.2. Categorias (5): IF / IM / PR / TR / GR.

5.3.9.3. Participação:

5.3.9.3.1. Ginastas filiados na FGP.

5.3.9.4. Classificação:

5.3.9.4.1. Classificação Colectiva por Clube: A classificação colectiva é realizada exclusivamente por clubes, considerando ambos os escalões em conjunto (benjamins e infantis). Para a pontuação da equipa, somam-se os 8 melhores resultados obtidos pelos ginastas do clube, independentemente da categoria. Cada clube pode participar na classificação colectiva mesmo que tenha menos ou mais de 8 ginastas – nesse caso, a pontuação será a soma dos resultados disponíveis.

5.3.9.5. Programa Técnico:

5.3.9.5.1. Programa Nacional Benjamins e Infantis AEROKIDS (FGP).

5.3.9.6. Prémios:

5.3.9.6.1. Medalhas de participação a todos os ginastas participantes;

5.3.9.6.2. Taça para as 3 melhores equipas.

Aprovado em reunião de disciplina a 21 de Outubro de 2025