

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Manual Técnico

2025 – 2026



15 de Novembro de 2025

1. Considerações Gerais

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 Artística Feminina.

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, juizes, clubes e entidades colectivas, etc...) possam antecipadamente organizar a sua participação.

No que às actividades competitivas diz respeito é importante notar que este manual é um complemento aos Documentos emanados pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para a época 2025/26 e as últimas versões dos códigos adaptados (adaptado e base) da FGP assim como ao *Regulamento de Competições/Eventos 2025-2026* da AGN.

2. Exercícios

2.1. I Divisão

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 5 do documento *Manual Técnico 2025-2026* emanado pela FGP.

2.2. II Divisão

Nas competições da II Divisão aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 6 do documento *Manual Técnico 2025-2026* emanado pela FGP.

2.3. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 7 do documento *Manual Técnico 2025-2026* emanado pela FGP.

3. Competições e Eventos

Competições Obrigatórias – Importa realçar que de acordo com o documento que temos vindo a referir, *Manual Técnico 2025-2026* emanado pela FGP, as competições Campeonato Distrital I Divisão, II Divisão e Base são de participação obrigatória caso as ginastas pretendam aceder ao Campeonato Nacional I Divisão, II Divisão e Base respectivamente.

3.1. Torneio Abertura 2026 – I Divisão – II Divisão - Base

Categorias/Escalões Etários:

- Iniciadas
- Juvenis
- Juniores
- Seniores;

Participação:

- A participação das ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada escalão existe uma classificação por aparelhos.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início de cada turno, seguindo-se desfile directamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá um período de aquecimento no aparelho (tempo a indicar na circular de competição) após o qual os juízes iniciam a avaliação;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	- Iniciadas	Programa Técnico da GAF	Geral Individual e Aparelhos
	- Juvenis		
	- Juniores		
	- Seniores		
II Divisão	- Iniciadas	Código Pontuação Adaptado II Divisão	Geral Individual e Aparelho
	- Juvenis		
	- Juniores		
	- Seniores		
I Divisão	- Iniciadas	Código Adaptado I Divisão (Iniciadas e Juvenis)	Geral Individual e Aparelho
	- Juvenis	Código FIG (Júnior e Elites)	
	- Juniores e Elites	Código FIG (Seniores e Elites)	
	- Seniores e Elites		

3.2. Campeonato Distrital 2026 - I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciadas, Juvenis, Júniores e Seniores;

Participação:

- Participação das ginastas que estão preparadas para cumprir as exigências da I Divisão.
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.
- Nos escalões de Júniores e Júniores Elite as equipas podem ser constituídas por ginastas de ambas categorias. O mesmo pode acontecer nas categorias de Seniores e Seniores Elite.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão	Iniciadas	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, Aparelhos e Equipa
	Juvenis		
	Júniores	Código FIG (Júniores)	Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Júniores Elite		
	Seniores	Código FIG	Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Seniores Elite		

3.3. Campeonato Distrital 2026 - II Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- II Divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- Participação livre dirigida às ginastas que se proponham a competir de acordo com Código Pontuação Adaptado – II Divisão – 2025-2028 (FGP);
- Em cada escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- As equipas na II Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
II Divisão	Iniciadas	Código Adaptado II Divisão	Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Juvenis		Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Juniores		Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Seniores		Geral Individual, Aparelhos e Equipa

3.4. Campeonato Distrital 2026 - GAF - Base e Special Olympics

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- A participação das ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas;
- As equipas têm um mínimo de 3 ginastas e não têm número máximo de ginastas. Cada clube apenas pode apresentar uma equipa. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação por equipas;
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início de cada turno, seguindo-se desfile directamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá um período de aquecimento no aparelho (tempo a ser indicado na circular de competição), após o qual os juízes iniciam a avaliação;
- Para a Classificação Geral individual as ginastas têm de participar em todos os quatro aparelhos da competição.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Iniciadas	Programa Competitivo Base	Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Juvenis		Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Juniores		Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Seniores		Geral Individual, Aparelhos e Equipa

3.5. Encontro de Benjamins e Infantis 2026

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada directa pela idade;
- As ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- Em cada escalão existe classificação por clube. A classificação por clube tem como objectivo o reconhecimento do contributo do clube no desenvolvimento da disciplina e será estabelecida pela soma dos 10 melhores resultados, no máximo (independentemente do número total de ginastas), em cada aparelho, não havendo mínimo. Ou seja, clubes com menos de 10 ginastas em cada aparelho também concorrem para a classificação colectiva;
- Os três clubes que obtiverem mais pontuação serão reconhecidos com um prémio a enviar posteriormente ao evento pelo seu contributo para o desenvolvimento da disciplina;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Benjamins	Programa Técnico Base (11 ^º ao 2 ^º grau)	Equipa
	Infantis		Equipa

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile directamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá um período de aquecimento no aparelho (tempo a ser indicado na circular de competição), após o qual os juízes iniciam a avaliação;
- Para a classificação por clubes não está prevista cerimónia protocolar para o efeito, sendo os prémios entregues aos clubes posteriormente;
- No final de cada subdivisão serão entregues aos ginastas as respectivas medalhas de participação;

3.6. Exame PlayGym Zona Norte 2026

Categorias/Escalões Etários:

- Iniciação; Progresso; Elite; Super Classe;

Participação:

- Entrada directa pelo grau que se propõe realizar;
- Os clubes participantes deverão enviar a sua inscrição no documento próprio a ser enviado pela AGN;

Programa de Competição

- PlayGym com as adaptações realizadas na época 2015-2016 aos exercícios de barra fixa para os 14º, 12º, e 11º graus;

3.7. Taça AGN 2026 – I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Jovem – I Divisão – Iniciadas e Juvenis
- Taça AGN Absoluto– I Divisão– Juniores e Seniores

Participação:

- A competição é aberta a ginasta da I Divisão;
- A participação das ginastas é realizada individualmente e por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas e acordo com o código de pontuação adequado da I Divisão do escalão mais alto do seu grupo de competição;
- As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa;
- Na competição da Taça AGN Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2ºano). Estas subidas de escalão só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição;
- Haverá atribuição de prémios por equipas.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça AGN Jovem I Divisão	Iniciadas – Juvenis	Código Adaptado I Divisão (Juvenis)	Equipa
Taça AGN Absoluto I Divisão	Juniores – Seniores	Código FIG (seniores)	Equipa

3.8. Taça AGN 2026 – II Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Jovem – II Divisão – Iniciadas e Juvenis
- Taça AGN Absoluto– II Divisão – Juniores e Seniores

Participação:

- A competição é aberta a ginasta da II Divisão;
- A participação das ginastas é realizada individualmente e por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas e acordo com o código de pontuação da II Divisão;
- As equipas são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa;
- Haverá atribuição de prémios por equipas.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça AGN Jovem II Divisão	Iniciadas – Juvenis	Código Adaptado II Divisão	Equipa
Taça AGN Absoluto II Divisão	Juniores – Seniores	Código Adaptado II Divisão	Equipa

3.9. Taça AGN 2026 – Base

Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Jovem – Base – Iniciadas e Juvenis
- Taça AGN Absoluto– Base – Juniores e Seniores

Participação:

- A competição é aberta a ginasta da Divisão Base;
- A participação das ginastas é realizada individualmente e por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas de acordo com o código de pontuação adequado da Divisão Base;
- As equipas são constituídas por um máximo de 15 ginastas e um mínimo de 3.
- Em cada aparelho apenas podem competir 6 ginastas e contam as 3 melhores pontuações para a classificação das equipas.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.
- As ginastas inscritas na “Taça AGN Jovem” serão pontuadas e classificadas pelas regras do escalão Juvenil do Código Adaptado da Base.
- As ginastas inscritas na “Taça AGN Absoluto” serão pontuadas e classificadas pelas regras do escalão Sénior do Código Adaptado da Base.
- Haverá atribuição de prémios por equipas.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça AGN Jovem Base	Iniciadas – Juvenis	Código Adaptado Base (Juvenil)	Equipa
Taça AGN Absoluto Base	Juniores – Seniores	Código Adaptado Base (Sénior)	Equipa

3.10. Troféu Universitário AGN

Categorias/Escalões Etários:

- Sénior

Participação:

- Exclusivamente a ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior, filiados através dos clubes associados da AGN, participantes no Campeonato Distrital e assinaladas na ficha de inscrição.
- Competição regida pelo Código FIG – I Divisão
- Competição regida pelo Código FGP – II Divisão
- Competição regida pelo Código FGP – Base

- Competição em paralelo com o Campeonato Distrital da I Divisão
- Competição em paralelo com o Campeonato Distrital da II Divisão
- Competição em paralelo com o Campeonato Distrital da Base

- Classificação Individual e por aparelho.