

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Manual Técnico

2025 – 2026



19 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 Masculina.

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.

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 2025/2026 e as últimas versões dos códigos (Adaptados 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 4. do documento *Manuais Técnicos 2025-2026* emanado pela FGP

2.2. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 5. do documento *Manuais Técnicos 2025-2026* emanado pela FGP.

3. Competições e Eventos

Competições Obrigatórias – Importa realçar que de acordo com o documento *Manuais Técnicos 2025-2026* referido anteriormente, as competições Campeonato Distrital I Divisão e Base são de participação obrigatória caso os ginastas pretendam aceder ao Campeonato Nacional I Divisão ou Base, respectivamente.

3.1. Torneio de Abertura 2026 – I Divisão – Base – Special Olympics

Categorias/Escalões Etários:

* Iniciados * Juvenis * Juniores * Seniores

Participação:

- A participação dos ginastas é feita de acordo com a idade,
- Os ginastas Elite cumprem os critérios para Elite;
- Em cada escalão existe uma classificação por aparelho.

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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 (a ser indicado na circular de competição), após o qual os juízes iniciam a avaliação;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	- Iniciados	Código Base	Geral Individual e Aparelhos
	- Juvenis		
	- Juniores		
	- Seniores		
I Divisão	- Iniciados	Código Adaptado I Divisão	Geral Individual e Aparelho
	- Juvenis		
	- Juniores		
	- Seniores		
	- Juniores Elite	Cumpram critérios para Elite Código FIG	Geral Individual e Aparelho
	- Seniores Elite		

3.2. Campeonato Distrital 2026 - I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciados, Juvenis, Júniores, Seniores e Elites;

Participação:

- Participação dos ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- Para a Classificação Geral Individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades
- 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 devendo indicar na ficha de inscrição quem são os ginastas que constituem cada equipa;
- A classificação por equipas é obtida pela soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade, de cada equipa. Ou seja, a participação por equipa é feita com base no sistema (5-5-3);
- 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	Iniciados	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, Aparelhos e Equipa
	Juvenis		
	Júniores	Código FIG	
	Seniores		
	Júniores Elite		
	Seniores Elite		Geral individual, Aparelhos e Equipa

3.3. Campeonato Distrital 2026 - Base e Special Olympics

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- A participação dos ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- Para a Classificação Geral Individual os ginastas têm de participar em, pelo menos, 5 especialidades
- 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 das equipas;
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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 (a ser indicado na circular da competição) após o qual os juízes iniciam a avaliação;

Programa de Competição

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

3.4. Encontro de Infantis e Benjamins 2026

Categorias/Escalões Etários:

- Infantis e Benjamins – enquadrados pelo Programa Técnico Competitivo de GAM da FGP;

Participação:

- Entrada directa pela idade;
- Os ginastas são avaliados individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- A avaliação será feita de acordo com o Programa Técnico da Base, Exercícios Obrigatórios, 10º ao 5º grau;
- 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 5 melhores resultados, no máximo (independentemente do número total de ginastas) em cada aparelho, não havendo mínimo. Ou seja, clubes com menos de 5 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 da Base (10º ao 5º grau)	Equipa
	Infantis		Equipa

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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 (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;

3.5. 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 fazer 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;

3.6. Taça AGN 2026 - Base

Categorias/Escalões Etários:

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

Participação:

- A participação dos ginastas é realizada individualmente e por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias;
- Em ambas as competições Absoluto e Jovem, as equipas são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade, sendo que não pode ultrapassar o limite de 6 exercícios por equipa. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3);
- 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. Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras desse escalão/competição;
- Haverá atribuição de prémios por equipas em cada uma das categorias.

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça AGN Jovem Base	Iniciados – Juvenis	Código Base	Equipa
Taça AGN Absoluto Base	Juniores – Seniores	Código Base	Equipa

3.7. Troféu Universitário AGN - 2026

Categorias/Escalões Etários:

- Todos os escalões

Participação:

- Exclusivamente a ginastas inscritos em estabelecimentos de ensino superior, filiados através dos clubes associados da AGN, participantes no Campeonato Distrital e assinalados na ficha de inscrição.
- Competição regida pelo Código FIG – Juniores e Seniores Elite
- Competição regida pelo Código FGP – Código Adaptado - I Divisão
- Competição regida pelo Código FGP – Código Base
- Competição em paralelo com o Campeonato Distrital da I Divisão
- Competição em paralelo com o Campeonato Distrital da Base
- Classificação Individual e por aparelho.