

GINÁSTICA RÍTMICA

Regulamento Técnico 2025/26

29.10.2025

Data	Competição	Escalação	Programa	Divisão	Ajuizamento	Classificação	Inscrições	Música	Prémios	Local
							Até às 23:59 horas do dia			
13 ou 14 Dezembro	I Torneio Aparelhos I Divisão	Todos, excepto BEN e INF	Programa Nacional Cada ginasta, máximo de: 2 exercícios à escolha	I Divisão	C N A Código FIG	Por escalão, Exercício / aparelho	12.11.2025	08.12.2025	Medalha Diploma	A indicar
	I Encontro de INF	BEN e INF	No máximo, 3 entradas de ginastas diferentes / clube: • 2 entradas – IND ML • 1 entrada – escolha: Infantil / Benjamim / Conjunto	-----		Por equipa, soma dos dois exercícios de ML individual			Medalha de equipa (recebida pelo clube). Medalha / Diploma para todas	
17 ou 18 Janeiro	Taça AGN	Todos, excepto BEN e INF	Programa da Taça de Portugal (cada clube pode inscrever mais do que uma equipa)	-----	Programa A: CNA (JUV I Div) Programa B: FIG (SEN)	Por equipas (Apenas contabilizada uma equipa/Clube)	15.12.2025	12.01.2024	Taça Diploma	A indicar
	II Torneio Aparelhos I Divisão		Programa Nacional Cada ginasta máximo de: 3 exercícios à escolha	I Divisão	C N A Código FIG	Por escalão Exercício / aparelho			Medalha Diploma	
	I Open Conjuntos	Todos	Programa Open Conjuntos 1 rotação/conjunto – todos os escalões	-----	Por escalão					

Data	Competição	Escalaço	Programa	Divisão	Ajuizamento	Classificação	Inscrições	Música	Prémios	Local
							Até às 23:59 horas do dia			
31 Janeiro ou 1 Fevereiro	Torneio Aparelhos II Divisão	Todos, excepto BEN e INF	Programa Nacional Cada ginasta, máximo de: 1 exercícios à escolha	II Divisão	C N A Código FIG	Por escalaço, exercício/aparelho	29.12.2025	10.02.2026	Medalha e Diploma	A indicar
	II Encontro de INF	Benjamins Infantis	No máximo, 3 entradas de ginastas diferentes / clube: <ul style="list-style-type: none"> • 2 entradas – INDIV aparelho escolha; • 1 entrada – escolha: Infantil / Benjamim / Conjunto 	-----	C N A Código FIG	Por equipa soma dos dois exercícios de aparelho individual			Medalha de equipa (para clube). Medalha e Diploma para todas	
21 ou 22 Fevereiro	Campeonato Distrital II Divisão	Todos, excepto BEN e INF	Programa Campeonato Nacional II Divisão	II Divisão	C N A Código FIG	Por escalaço: geral – exercício / aparelho Por equipas: ∑ class. final das 3 melhores ginastas de cada escalaço.	18.01.2026	16.02.2025	Medalha e Diploma	A indicar
28 Fevereiro ou 1 Março	Campeonato Distrital I Divisão	Todos, excepto BEN e INF	Programa Campeonato Nacional I Divisão	I Divisão	C N A Código FIG	Por escalaço: geral – exercício / aparelho Por equipas: ∑ class. final das 3 melhores ginastas de cada escalaço.	25.01.2026	23.02.2026	Medalha e Diploma	A indicar
	Encontro Distrital Universitário	Seniores Universitárias	Programa Campeonato Nacional I Divisão	I Divisão	Código FIG	geral – exercício / aparelho				
	III Encontro de INF	Benjamins Infantis	No máximo, 3 entradas de ginastas diferentes / clube: <ul style="list-style-type: none"> • 2 entradas – INDIV aparelho escolha; • 1 entrada – escolha: Infantil / Benjamim / Conjunto 	-----	C N A Código FIG	Por equipa, soma dos dois exercícios de aparelho individual				
	II Open Conjuntos	Todos	Programa Open Conjuntos 1 rotação/conjunto – todos os escalaços	-----		Por escalaço				

Data	Competição	Escalaõ	Programa	Divisãõ	Ajuizamento	Classificaçãõ	Inscrições	Música	Prémios	Local
							Até às 23:59 horas do dia			
25 ou 26 Abril	Torneio Base	Todos, Regulamento da AGN	Cada ginasta máximo de: 1 exercício à escolha (ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita)	Base	Dificuldade: Regulamento Base AGN Artístico/Execução: Código FIG	Por escalaõ, exercício/aparelho	23.03.2026	20.04.2026	Medalha e Diploma	A indicar
	IV Encontro Infantis	Benjamins Infantis	Programa Nacional 1 exercício / escolha por cada ginasta que não participou INDIVIDUAL no C D Infantis	-----	C N A Código FIG	Sem seriaçãõ			Medalha e Diploma	
	I Torneio de Grupos	Todos, Regulamento da AGN	Programa próprio: (cada grupo faz apenas uma rotaçãõ do seu exercício)	-----	Dificuldade: Regulamento Grupos AGN Artístico/Execução: Código FIG Conjuntos	Por escalaõ/aparelho			Medalha e Diploma	
	Campeonato Distrital Infantis	Benjamins Infantis	Programa do Campeonato Nacional de Infantis (2 rotações conjuntos)	-----	C N A Código FIG	Por equipas: ∑ classificaçãõ do conjunto e dos 2 exercícios individuais.			Medalha e Diploma	
20 ou 21 de Junho	Campeonato Distrital Conjuntos	Todos	Programa Campeonato Nacional Conjuntos (2 rotações todos os escalões)	-----	C N A Código FIG	Por escalaõ	18.05.2026	15.06.2026	Medalha e Diploma	A indicar
	II Torneio de Grupos	Todos, Regulamento da AGN	Programa próprio: (cada grupo faz apenas uma rotaçãõ do seu exercício)	-----	Dificuldade: Regulamento Grupos AGN Artístico/Execução: Código FIG conjuntos	Por escalaõ/aparelho				

Formalização das inscrições – de acordo com data e hora indicadas em Inscrições.

- Gymlbase – <https://gymlbase.gympor.com/>
- Ficheiro Excel **INSC_GR_25_26_AGN** e comprovativo pagamento – inscrever@agn.pt
1 ficheiro e 1 comprovativo de pagamento por cada uma das competições, mesmo que se realizem no mesmo dia, ambos devidamente identificados: **INSC_GR_24_25_AGN_NOME COMPETIÇÃO_SIGLA CLUBE**

Envio das músicas – de acordo com data e hora indicadas em Músicas

- gr.musica@agn.pt
- No formato e identificadas de acordo com as normas definidas pela FGP
(conferir o Título da secção Detalhes das Propriedades de cada um dos ficheiros de áudio)

