

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA PARA TODOS

Regulamento Técnico

2025 – 2026



05 de Dezembro de 2025

1. CALENDÁRIO COMPETITIVO

DATA	COMPETIÇÃO	INSCRIÇÃO	LOCAL
28.02.2026 01.03.2026	I Encontro de GpT	28.01.2026	Espinho
28.03.2026 29.03.2026	Gym for Life Regional	28.02.2026	Matosinhos
30.05.2026 31.05.2026	II Encontro de GpT	30.04.2026	Vila do Conde

1

2. DISPOSIÇÕES GERAIS

- 2.1. 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 para Todos (GpT);
- 2.2. 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, dirigentes, juízes, clubes e entidades colectivas, etc...) possam antecipadamente organizar a sua participação;
- 2.3. No que aos encontros diz respeito é importante notar que este manual é um complemento ao documento Manual Técnico 2025/2026 emanado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e também ao Regulamento de Competições/Encontros 2025/2026 da AGN.

3. MÚSICA

- 3.1. As músicas são enviadas via *wetransfer* para gpt@agn.pt, até ao sábado anterior à realização da prova;
- 3.2. As músicas devem estar em formato MP3 e devidamente identificadas, utilizando o (NºEXIBIÇÃO_NOME CLUBE_NOME CLASSE);
- 3.3. Por segurança, os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital “*pen drive*” devidamente identificadas.

4. PROGRAMA TÉCNICO

- 4.1. O programa técnico de cada encontro é apresentado do lançamento/divulgação do mesmo.

5. COMPETIÇÕES

- 5.1. O I Encontro de GpT, o Gym for Life Regional e o II Encontro de GpT são eventos no âmbito da Ginástica para Todos que integram um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Concurso/Evento.
- 5.2. Constituição: Grupos com um número mínimo de 6 ginastas;
- 5.3. Escalões Etários: Todos;
- 5.4. Participação: Clubes Filiados;
- 5.5. Programa do evento:
 - 5.5.1. Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos;
 - 5.5.2. Observação/Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados.
 - 5.5.3. Cada grupo só poderá apresentar-se 1 vez no concurso.
 - 5.5.4. A Observação/Avaliação incide sobre as seguintes áreas:
 - 5.5.4.1. Entretenimento;
 - 5.5.4.2. Impressão geral;
 - 5.5.4.3. Inovação, originalidade e variedade;
 - 5.5.4.4. Técnica (qualidade e segurança).
 - 5.5.5. Classificação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze, Prata e Ouro.

6. INSCRIÇÃO

- 6.1. Cada inscrição corresponde a um (1) momento de apresentação de um (1) grupo de ginastas, podendo o mesmo grupo fazer outra apresentação sem custos acrescidos. Para uma segunda apresentação por parte do clube inscrito, qualquer alteração ao grupo implica uma nova inscrição (A título de exemplo – no caso de o mesmo grupo fazer 2 apresentações tem de fazer 1 inscrição, caso haja alguma alteração a esse grupo deverá ser feita outra inscrição);
- 6.2. Valor da Inscrição:
 - 6.2.1. Grupo filiado: 75€;
 - 6.2.2. Grupo não filiado: 160€;
 - 6.2.3. Grupo filiado (inscrição fora de prazo - até 7 dias depois da data limite de inscrição)*: 150€;
 - 6.2.4. Grupo não filiado (inscrição fora de prazo - até 7 dias depois da data limite de inscrição)*: 320€.

* sob aceitação da direção técnica.

7. Critérios de Avaliação GpT

											1-10	
Entretenimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Expressividade												
Vestuário/Caracterização												
Reação provocada nos espetadores												
											1-10	
Impressão Geral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Formações + utilização geral do espaço												
Diferentes ritmos e dinâmicas												
Harmonia (movimento, música e coreografia)												
Pontos altos, surpresas e contrastes												
Sincronismo												
Segurança												
											1-10	
Inovação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Desenvolvimento da ideia												
Originalidade/Criatividade												
Variedade												
											1-10	
Técnica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Adequação ao nível do grupo												
Postura/Atitude Corporal												
Execução/Qualidade Técnica												
Utilização de Aparelhos (portáteis e/ou fixos)												
Técnicas de Base de Ginástica												
											Pts	
											Total:	
Aspetos positivos:												
Aspetos a melhorar:												

0-15 Bronze | 16-30 Prata | 31-40 Ouro