ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Manual Técnico

2026 – 2027

15 de setembro de 2026

1. Considerações Gerais

O presente documento tem como objetivo ser uma base de orientação para as atividades 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 atividades a realizar para que todos/as os/as intervenientes (ginastas, pais, treinadores/as, dirigentes, juízes, clubes e entidades coletivas, etc…) possam antecipadamente organizar a sua participação.

No que às atividades 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 2026-2027 e as últimas versões dos códigos adaptados (adaptado e base) da FGP assim como ao *Regulamento de Competições/Eventos 2026-2027* da AGN.

2. Exercícios

2.1. I Divisão

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas no ponto 4.1 do documento *Manual Técnico 2026-2027* emanado pela FGP – ed. Provisória de agosto de 2026.

2.2. II Divisão

Nas competições da II Divisão aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas no ponto 4.2 do documento *Manual Técnico 2026-2027* emanado pela FGP – ed. Provisória de agosto de 2026.

2.3. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas no ponto 4.3 do documento *Manual Técnico 2026-2027* emanado pela FGP – ed. Provisória de agosto de 2026.

2.4. Benjamins e Infantis

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas no ponto 4.3 do documento Manual Técnico 2026-2027 emanado pela FGP – ed. Provisória de agosto de 2026.

3. Competições e Eventos

Competições Obrigatórias – Importa realçar que de acordo com o documento *Manual Técnico 2026-2027* 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 respetivamente.

3.1. Torneio Abertura 2027 – 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 diretamente 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 - Juvenis - Juniores - Seniores	Programa Técnico da GAF	Geral Individual e Aparelhos
II Divisão	- Iniciadas - Juvenis - Juniores - Seniores	Código Pontuação Adaptado II Divisão	Geral Individual e Aparelho
I Divisão	- Iniciadas - Juvenis - Juniores e Elites - Seniores e Elites	Código Adaptado I Divisão (Iniciadas e Juvenis)	Geral Individual e Aparelho
		Código FIG (Júnior e Elites)	
		Código FIG (Seniores e Elites)	

3.2. Campeonato Distrital 2027 - I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores 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 Juniores e Juniores 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		
	Juniores	Código FIG (Juniores)	Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Juniores Elite		
	Seniores	Código FIG	Geral Individual, Aparelhos e Equipa
	Seniores Elite		

3.3. Campeonato Distrital 2027 - 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 2027 - 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 diretamente 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 técnico/Competitivo Base (11º ao 1º grau)	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 2027

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada direta 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 objetivo 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 coletiva;
- 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/Competitivo Base (11º ao 2º grau)	Equipa
	Infantis		Equipa

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile diretamente 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 respetivas medalhas de participação;

3.6. Exame PlayGym Zona Norte 2027

Categorias/Escalões Etários:

- Iniciação; Progresso; Elite; Super Classe;

Participação:

- Entrada direta 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 2027 – 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 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 2027 – 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 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.
- 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;
- 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 2027 – 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 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, do escalão mais alto do seu grupo de competição.
- As equipas são constituídas por um máximo de 15 ginastas e um mínimo de 3.
- Os clubes que inscrevam mais de 15 ginastas devem constituir equipas sucessivas de 15 ginastas, podendo apenas a última equipa ter menos elementos, respeitando o mínimo de 3 ginastas. Caso sobrem apenas 1 ou 2 ginastas, estas não poderão participar na prova.
- 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 Técnico/Competitivo Base (Juvenil)	Equipa
Taça AGN Absoluto Base	Juniores – Seniores	Código Técnico/Competitivo Base (Sénior)	Equipa

3.10. Troféu Universitário - AGN

Categorias/Escalões Etários:

- Sénior e Seniores Elite

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas inscritas em estabelecimentos de ensino superior e filiadas nos clubes associados da AGN;
- As ginastas universitárias deverão ser devidamente assinaladas na ficha de inscrição do Campeonato Distrital, de forma a poderem participar em ambas as competições;
- A competição realiza-se em paralelo com os diversos campeonatos Distritais (I Divisão; II Divisão e Base).
- A cada ginasta será atribuída uma medalha de Participação e Dedicação.

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Troféu Universitário AGN – I Divisão	Seniores e Seniores Elites	Código FIG	Medalha de Participação e Dedicação
Troféu Universitário AGN – II Divisão	Seniores	Código Pontuação Adaptado II Divisão	Medalha de Participação e Dedicação
Troféu Universitário AGN – Base	Seniores	Programa técnico/competitivo Base (11º ao 1º grau)	Medalha de Participação e Dedicação