



## Índice

SECÇÃO 1 – Disposições comuns .....	4
1. Considerações Gerais .....	4
2. Programas e Projetos .....	4
3. Regulamentos e Documentos orientadores .....	4
4. Acesso ao Campeonato Nacional .....	5
5. Cerimónias protocolares .....	5
6. Estandartes.....	5
7. Empates.....	6
8. Emblemas .....	6
9. Protestos .....	6
10. Horários das Competições.....	7
11. Filiações .....	7
12. Participação em Eventos .....	7
13. Inscrições em Competições e Eventos.....	8
14. Acreditações.....	9
15. Parcerias entre Clubes.....	9
16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniors e Seniores) .....	9
17. “Rankings” .....	10
18. Recordes.....	11
19. Acesso ao Campeonato Nacional.....	11
20. Casos omissos.....	12
SECÇÃO 2 – Ginástica Artística Feminina .....	13
1. Planeamento Anual 2019-2020 .....	14
2. Especialidades/Aparelhos .....	14
3. Categorias  Escalões Etários .....	16
4. Pontuações de integração nas categorias de Elite .....	18
5. Exercícios.....	18
6. Competições.....	21
7. Anexos.....	26
SECÇÃO 3 – Ginástica Artística Masculina .....	27
1. Planeamento Anual 2019-2020 .....	28
2. Especialidades .....	28
3. Categorias   Escalões Etários.....	30
4. Critérios para integração nas categorias de Elites.....	32
5. Exercícios.....	32

6.	Competições.....	34
7.	Anexos.....	39
SECÇÃO 4 – Ginástica Rítmica.....		40
1.	Planeamento anual 2018-2020 .....	41
2.	Tipos de Competições .....	41
3.	Escalões Etários .....	42
4.	Condições de acesso às Elites (Juniões e Seniores).....	42
5.	Programas Técnicos.....	42
6.	Competições.....	43
6.1	Taça de Portugal.....	44
6.1..1.	Escalões Etários: Iniciadas, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite.....	44
6.1..2.	Participação .....	44
6.1..3.	Programa de Competição.....	44
6.1..4.	Competição por Equipas .....	44
7.	Escalão de Infantis e Benjamins .....	52
8.	Anexos.....	52
SECÇÃO 5 – Ginástica de Trampolins.....		53
1.	Planeamento anual 2018-2020 .....	54
2.	Segurança nos Aparelhos durante as Competições .....	54
3.	Especialidades   Aparelhos .....	54
4.	Escalões Etários .....	55
5.	Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior) .....	55
6.	PROGRAMAS TÉCNICOS .....	56
7.	COMPETIÇÕES.....	62
SECÇÃO 6 – Ginástica Acrobática .....		67
1.	Planeamento Anual – 2018-2020 .....	68
2.	Diagramas de Competição .....	68
3.	Músicas .....	69
4.	Sorteio das Ordens de Passagem .....	69
5.	Medições.....	69
6.	Painéis de Juízes (Júris).....	69
7.	Equipamento de Competição .....	70
8.	Categorias.....	70
9.	Acesso aos vários Escalões .....	70
10.	Mínimos de ingresso nas categorias Elite Júnior e Elite Sénior .....	71
11.	Programas Técnicos.....	73
12.	Competições.....	81

13. Anexos.....	87
SECÇÃO 7 – Ginástica Aeróbica .....	88
1. Planeamento Anual 2018-2020.....	89
2. Aparelhos (praticável) .....	89
3. Categorias / Especialidades.....	89
4. Constituição do Júri das competições .....	90
5. Escalões .....	90
6. Organização do quadro competitivo nacional.....	90
7. Programas Técnicos:.....	90
8. Acesso aos escalões Elite Júnior e Elite Sénior: .....	91
9. Competições.....	91
11 Anexos.....	93
SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos.....	95
10. Planeamento anual 2018 - 2020.....	96
11. Escalões Etários   Categorias.....	96
12. Programas Técnicos.....	96
13. Eventos Nacionais .....	96
SECÇÃO 9 – TeamGym.....	99
1. Planeamento Anual – 2018-2020.....	100
2. Especialidades .....	100
3. Acesso aos vários Escalões/Categorias .....	101
4. Mínimos de ingresso nas categorias de Elite.....	101
5. Programas Técnicos .....	102
6. Equipamentos .....	102
7. Competições.....	103
8. Desempates.....	104
9. Músicas e Cartas de Competição.....	104
10. Números no Equipamento de Competição.....	104
11. Anexos.....	104

## SECÇÃO 1 – Disposições comuns

### 1. Considerações Gerais

- 1.1. Para o lançamento de cada época desportiva, a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) faz uma reflexão prévia, interna e externamente, sobre o trabalho realizado, não só sobre os aspetos gerais de cada disciplina no que concerne ao desenvolvimento desportivo, mas também relativamente aos resultados desportivos nacionais e internacionais. Por outro lado, procede a alterações de âmbito regulamentar e organizacional, procurando adequar-se constantemente à realidade nacional e internacional.
- 1.2. A FGP considera importante continuar a manter uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.
- 1.3. Para tal, têm vindo a ser criados vários Programas e Projetos que dão corpo à estratégia traçada pela gestão da FGP. Trata-se de um processo dinâmico em função da evolução das próprias disciplinas, mas também muito condicionado pelas opções orçamentais.

### 2. Programas e Projetos

- 2.1 Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC): A FGP no seu Orçamento tem prevista uma dotação, para ajudar os Clubes a melhorarem as condições de treino dos seus ginastas;
- 2.2 Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR): Dois âmbitos de intervenção: Alto Rendimento e Desenvolvimento da Prática Desportiva com três dimensões prioritárias: treino de alto rendimento em regime bi diário, apoio ao desenvolvimento do projeto desportivo do clube onde o treinador exerce a atividade e apoio a outros clubes (Programa em fase de requalificação);
- 2.3 Organização de grandes eventos e competições internacionais e apoio a eventos internacionais organizados por entidades coletivas filiadas: candidatura à organização de Taças do Mundo (ACRO, AER, GAF/GAM, GR e TRA. É disponibilizado apoio administrativo e logístico às entidades coletivas filiadas na FGP que organizem eventos nacionais e internacionais.

### 3. Regulamentos e Documentos orientadores

- 3.1 De entre os diversos Regulamentos e Documentos orientadores que têm uma relação estreita com a atividade desportiva, destacam-se os seguintes:
  - 3.1.1 **Regulamento Geral e de Competições:** com pequenos reajustamentos trata-se de um documento estruturante para a organização da FGP, que tem como ponto de partida os Estatutos, para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;

- 3.1.2 **Regulamento de Bolsas, Prémios e Apoios:** documento que estabelece um conjunto de princípios e regras de reconhecimento ao mérito pela obtenção de resultados desportivos de relevo, de incentivo à continuidade dos processos de treino intensos tendo em vista a continuidade dessas prestações desportivas e de apoios especiais aos ginastas.
- 3.1.3 **Regime de Apoios no Âmbito de Percursos de Excelência nas Disciplinas Olímpicas:** Documento que estabelece um conjunto de princípios e regras que visam proporcionar apoio financeiro complementar que ajude os ginastas a realizarem percursos de excelência, com vista ao seu apuramento para os Jogos Olímpicos
- 3.1.4 **Manual das Seleções Nacionais (SN) e Alto rendimento (AR):** documento que pretende refletir todo o trabalho que FGP quer desenvolver com as SN e AR, não só na sistematização de todo o processo, como na sua implementação. Trata-se pois de um documento orientador e regulador de toda a atividade ao nível das SN e AR.

#### 4. Acesso ao Campeonato Nacional

4.1. Para poderem aceder ao respetivo Campeonato Nacional todos (as) os (as) ginastas têm obrigatoriamente que participar no campeonato territorial respetivo independentemente do sistema de qualificação utilizado. Os casos não previstos serão analisados casuisticamente.

#### 5. Cerimónias protocolares

5.1. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, no caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

5.2. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem apresentar-se em fato de treino do clube respetivo, estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, participam todos os ginastas participantes, tendo os mesmos de estar preparados para o desfile antes do final da competição.

#### 6. Estandartes

6.1. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares.

## 7. Empates

- 7.1. As regras de desempate são aplicadas de acordo com os regulamentos internacionais emanados pela Federação internacional de Ginástica para cada disciplina, ou da União Europeia de Ginástica no caso do TeamGym.

## 8. Emblemas

- 8.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube, no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. É expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Podem, se assim o desejarem, ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas (30cm<sup>2</sup>). Qualquer infração a esta regra implica as penalizações previstas no respetivo Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica sobre vestuário inadequado.

## 9. Protestos

- 9.1. De acordo com os regulamentos internacionais, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que em primeira instância interpela o Júri Superior explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida pode formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota. Em momento algum serão aceites montantes em dinheiro. Caso o protesto seja indeferido a FGP enviará para o clube a fatura para o pagamento correspondente. Os valores aplicados são de 100,00€ para o primeiro protesto, 250,00€ para o segundo e 500,00€ para o terceiro, protesto esse que é apreciado pelo Júri Superior. As importâncias a pagar revertem para a Federação de Ginástica de Portugal. Se o protesto for considerado procedente a nota é corrigida.
- 9.2. Os protestos apenas podem ser submetidos pelos treinadores para notas de dificuldade de ginastas do seu clube.
- 9.3. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, pode ser aplicada uma multa de 250,00€ ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.
- 9.4. O processo de submissão de protestos à nota de dificuldade é o seguinte:
- Os protestos têm obrigatoriamente que ser submetidos até 5 minutos após o termo do exercício e são apreciados obrigatoriamente pela Direção da prova (Diretor(a) Executivo (a), Diretor (a) Técnico (a)) - alínea b) do nº 3 do art.º 36 do Regulamento Geral e de Competições -, que se poderão socorrer de juiz de comprovada experiência que não tenha intervindo na nota em causa e que assim constituem o Júri Superior;
  - A apreciação do protesto só poderá ter dois resultados: manutenção da nota dada

pelo painel de juízes ou subida da nota. Não é permitido descer a nota atribuída pelo painel de juízes pois tal configuraria uma dupla penalização para quem submete o protesto, por um lado e, por outro, uma iniquidade, dado que todos os exercícios apresentados que não sejam alvo de protesto não serão objeto de apreciação idêntica;

- c) Se a nota se mantiver, o protesto é rejeitado, se a nota subir, o protesto é aceite;
- d) A regra do incremento do valor a pagar pelos protestos em caso de rejeição tem a seguinte interpretação: Após um protesto aceite, o próximo protesto é sempre considerado o primeiro.

## 10. Horários das Competições

- 10.1. Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como com a mediatização dos eventos de Ginástica. Nenhuma competição deverá ter o seu termo depois da 19h30.
- 10.2. Esta limitação não se aplica a eventos ou competições que não façam parte do calendário oficial da FGP como, por exemplo, provas de controlo ou seleção.
- 10.3. Sempre que possível, os períodos de aquecimento intercalares nos equipamentos de competição são eliminados, dependendo da existência no local do evento das condições adequadas (aparelhos de aquecimento). Caso tal não seja possível, o período máximo de aquecimento é de 10 minutos.

## 11. Filiações

- 11.1 As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes são efetuadas exclusivamente através da plataforma Gymbase. **Da mesma forma as Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados.** Assim, os treinadores e juízes procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma Gymbase e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.
- 11.2 As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal. Os juízes podem filiar-se em qualquer momento da época sem que haja lugar a taxas adicionais.

## 12. Participação em Eventos

- 12.1 As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais, clubes e outras entidades coletivas, são obrigatoriamente geridas através da plataforma Gymbase.



- 12.2 De acordo com o Art.º 29º do Regulamento Geral e de Competições, salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetua-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.
- 12.3 Importa esclarecer, que esta disposição se aplica igualmente a todos os eventos não competitivos, organizados pela FGP, Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga, por norma a que todos os participantes estejam filiados na FGP, a não ser que, de acordo com os Regulamentos em vigor, seja solicitada antecipadamente autorização para incluir participantes não filiados temporariamente.

### 13. Inscrições em Competições e Eventos

- 13.1 O processo de inscrição para todas as competições do calendário nacional é realizado por meio da plataforma Gymbase. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.
- 13.2 Até à data limite de inscrição estipulada para cada competição, deve ser enviada a Ficha de Identificação de Agentes em Prova (específica de cada disciplina), onde consta a inscrição de dirigentes, treinadores, bem como as constituições de pares, grupos, conjuntos e equipas das diversas disciplinas.
- 13.3 Juntamente com a Ficha de Identificação em Prova deve ser anexado o respetivo comprovativo de pagamento, **sem o qual a inscrição não será válida.**
- 13.4 Ultrapassado o prazo normal de inscrição, poderá realizar-se a inscrição fora de prazo até 7 dias após o prazo normal (20,00€ adicionais por ginasta e 150,00€ adicionais por equipa TeamGym). Ultrapassado este limite a inscrição não será considerada. Para eventos GPT consultar O Manual de Procedimentos Administrativos e os Regulamentos específicos de cada evento.
- 13.5 O NIB para onde devem ser efetuadas as transferências é:

**Federação de Ginástica de Portugal**

**Banco Millennium BCP**

**NIB: 0033 0000 0188 0157 8909 6**

13.6 Os comprovativos dos pagamentos e a Ficha de Identificação em Prova são enviados para os seguintes endereços de correio eletrónico:

Ginástica Acrobática	Bernardo Tomás	acro@gympor.com
Ginástica Aeróbica	Sara Luna	aer@gympor.com
Gin. Art. Fem. e Gin. Art. Masc.	André Nogueira	gamgaf@gympor.com
Ginástica para Todos	Ricardo Lima	gpt@gympor.com
Ginástica Rítmica	Andreia Sanches	gr@gympor.com
Ginástica de Trampolins	Isabel Falcão	tramp@gympor.com
TeamGym	Victor Gomes	teamgym@gympor.com

#### 14. Acreditações

14.1 São efetuadas pelos delegados à prova de cada clube no local do evento ou antecipadamente nos casos em que tal esteja previsto.

#### 15. Parcerias entre Clubes

15.1 Só é possível a constituição de pares com ginastas de clubes diferentes em Trampolim Sincronizado, não sendo possível essa colaboração em nenhuma outra situação.

#### 16. Acesso a elites e manutenção da categoria (Juniões e Seniores)

16.1 O acesso a elites (Juniões e Seniores) processa-se por meio da obtenção de determinadas pontuações que estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;

16.2 São elegíveis as competições do calendário oficial da FGP ou organizadas sob a égide da FGP e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;

16.3 O acesso a elites processa-se na competição nacional imediatamente a seguir àquela em que a pontuação foi obtida ou, se for essa a opção do clube, apenas no início da época seguinte ao momento em que a pontuação foi obtida. Para efeitos de passagem a Elite, o Campeonato Nacional da 1ª divisão e as Super Finais devem ser consideradas a mesma competição já que são fases distintas do mesmo;

16.4 A passagem a elite apenas na época seguinte depende de declaração expressa por parte do (s) clube (s) a que o (a) ginasta/par/trio/grupo pertence. Nos casos de pares grupos com ginastas de mais do que um clube, a referida declaração poderá ser conjunta ou separada;

- 16.5 A declaração da passagem a elite apenas na época seguinte deverá ser entregue até ao final do prazo de inscrições para a competição da FGP em causa ou, se tal for fisicamente impossível, no dia útil seguinte ao da obtenção da categoria. Caso não exista declaração de desejo de passagem a elite apenas na época seguinte, a mesma processar-se-á automaticamente na competição da FGP seguinte;
- 16.6 A categoria de elite é válida até ao final da época desportiva seguinte àquela em que a pontuação foi obtida;
- 16.7 O acesso à categoria de elite está reservado a ginastas individuais e a pares/trios/grupos cujos constituintes pertençam todos ao mesmo escalão etário;
- 16.8 Quando um (a) ginasta/par/trio/grupo muda de escalão etário (de Júnior para Sénior) na época seguinte à da obtenção da categoria de Elite, este caduca.
- 16.9 Nos casos em que um par/trio/grupo de qualquer disciplina que tenha marcado a categoria de elite na época em que o obteve ou na época seguinte substitua um ou mais membros, tal par/grupo só manterá a categoria se os (s) membros (s) substitutos já forem detentores da categoria de elite e, no caso da ginástica Acrobática, não houver mudança da posição de “Base” para “Volante” ou vice-versa.

## 17. “Rankings”

- 17.1. Serão estabelecidos “rankings” de ginastas/pares/trios/grupos que terão a duração de um ciclo olímpico, por disciplina, escalão etário e especialidade, exceto para Benjamins, Infantis e Base.
- 17.2. Contam para o estabelecimento dos rankings as competições nacionais constantes do calendário da FGP, exceto competições com classificação por equipas.
- 17.3. Em cada competição, cada ginasta/par/trio/grupo obtém um número de pontos relacionado inversamente com a classificação que obteve e dependente do número de participantes;
- EX: Para uma competição com 10 participantes, o 1º classificado obterá 10 pontos, o segundo 9, o terceiro 8, etc.
- 17.4. Nas disciplinas em que exista uma classificação geral dependente da soma de várias especialidades, apenas contarão para efeitos de apuramento do número de pontos para o “ranking” os (as) ginastas/pares/trios/grupos que executem exercícios em todas as especialidades;

- 17.5. Nas competições em que existam preliminares e finais, os pontos para “ranking” serão apurados na final até ao lugar correspondente aos participantes na final, contando os resultados das preliminares para os lugares seguintes;
- 17.6. Os “rankings” serão publicados após a realização de cada competição, ficando completado no final do **Ciclo 2017 -2020**.
- 17.7. Poderão ser estabelecidos, para efeitos de seleção para determinadas competições internacionais “rankings” com base em pressupostos diferentes, estando os mesmos descritos nos documentos reguladores respetivos, cuja eficácia se circunscreve apenas ao processo de seleção em causa.

## **18. Recordes**

- 18.1. Serão estabelecidos recordes de notas finais por disciplina, por escalão etário e por especialidade, exceto Benjamins, Infantis e Base, podendo estes estar também associados a notas de dificuldade, de execução ou outros indicadores que se considerem passíveis de enquadrar esta dinâmica;
- 18.2. São elegíveis para a obtenção de recordes as competições do calendário oficial da FGP ou competições organizadas sob a égide da FGP, e as competições internacionais organizadas em Portugal ou no estrangeiro que façam parte do calendário FIG;
- 18.3. Os recordes terão uma vigência de um ciclo olímpico, iniciando-se o seu registo no dia 01 de janeiro do ano seguinte ao da realização dos Jogos Olímpicos de Verão, que terminará no dia 31 de dezembro do ano de realização dos Jogos Olímpicos de Verão seguintes;
- 18.4. Os recordes serão atualizados sempre que se realize uma competição da FGP ou uma competição internacional do calendário da FIG;

## **19. Acesso ao Campeonato Nacional**

- 19.1. O acesso ao Campeonato Nacional das várias disciplinas, nos casos em que está condicionado processa-se da seguinte forma:
- 19.2. É obrigatória a participação no Campeonato Territorial respetivo com a execução de exercícios/séries em todas as especialidades em que se pretende competir no Campeonato Nacional;
- 19.3. No final dos Campeonatos Territoriais, se se verificarem casos em que uma Associação Territorial não conseguiu apurar nenhum ginasta/par/trio/grupo para o Campeonato Nacional, um dos Campeões Territoriais tem direito a participar no Campeonato Nacional independentemente das cotas estabelecidas;

- 19.4. A Associação Territorial através de ofício dirigido à FGP deve indicar qual o ginasta/par/trio/grupo que pretende seja o representante no Campeonato Nacional respetivo.
- 19.5. As cotas de participação nos Campeonatos Nacionais, quando existem, estão descritas nas secções específicas de cada disciplina;
- 19.6. Poderão ser estabelecidos patamares mínimos de pontuação para a participação nos Campeonatos Nacionais, sempre que tal aconteça, tais mínimos estão descritos nas secções específicas de cada disciplina;
- 19.7. Os apuramentos para o Campeonato Nacional são;
- Nominais nos casos de apuramento individual ou de pares;
  - Nominais podendo haver alteração de um elemento do mesmo escalão/categoria nos trios;
  - Nominais, podendo haver a alteração de dois elementos do mesmo escalão/categoria em grupos;
  - Por clube (não nominal) em apuramentos por equipas, sendo que, neste último caso, os elementos da equipa que não tenham sido apurados nominalmente, apenas constarão da classificação por equipas).

## **20. Casos omissos**

- 20.1. Os casos omissos no presente documento serão resolvidos, de acordo com a Lei em vigor e os normativos da FGP, pela direção da FGP.



## SECÇÃO 8 – Ginástica para Todos

## 10. Planeamento anual 2018 - 2020

Competição	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Portugal	Sem limite de idade	a definir	
SéniorGym	+ 45 anos	a definir	
PORTUGALGYM	Sem limite de idade	a definir	

## 11. Escalões Etários | Categorias

Disciplina	Escalões Etários/Categorias	Data de Nascimento	Idade
GpT	Variável em função dos eventos		

## 12. Programas Técnicos

O Programa detalhado de cada evento - Gym for Life Portugal, SéniorGym e PORTUGALGYM é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

## 13. Eventos Nacionais

### 4.1 Gym for Life Portugal

O Gym for Life Portugal é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Concurso/Evento.

**4.1.1 Constituição:** Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

**4.1.2 Participação:** Clubes Filiados

**4.1.3 Programa do evento:**

**4.1.3.1** Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

**4.1.3.2** Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de peritos convidados

**4.1.3.3** A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

**4.1.3.3.1** Entretenimento

**4.1.3.3.2** Impressão geral

**4.1.3.3.3** Inovação, originalidade e variedade

**4.1.3.3.4** Técnica (qualidade e segurança)

**4.1.3.4** Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três menções: Bronze, Prata e Ouro, nas seguintes categorias:

**4.1.3.4.1** Ginástica com Aparelhos;

**4.1.3.4.2** Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);

**4.1.3.4.3** Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas).

#### 4.1.4 Quotas Menção Ouro

Com a implementação de categorias são estabelecidas quotas para a Menção Ouro por categoria, de acordo com o número de grupos inscritos em cada categoria, a informar após as inscrições no evento:

As Menções Ouro ficam automaticamente selecionadas para as SUPER FINAIS, onde será atribuída a Menção Diamante.

#### 4.2 SeniorGym – Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa

O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com mais de 45 anos, que inclui um conjunto de ações integradas apresentadas no Programa do Evento.

Trata-se de um evento que deve merecer um especial destaque, enquanto iniciativa dirigida a uma população com mais idade (sénior) e que cada vez mais procura na atividade física o seu bem-estar físico e social.

4.2.1 Escalões Etários: + 45 anos

4.2.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.2.3 Programa do Evento:

4.2.4 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

4.2.5 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.2.6 O programa do SeniorGym pode incluir:

4.2.6.1 Apresentações dos grupos dos participantes;

4.2.6.2 Aulas abertas para todos os participantes;

4.2.6.3 Workshops / Atividades para todos os participantes;

4.2.6.4 Animação musical;

4.2.6.5 Jogos Tradicionais;

4.2.6.6 Feira da Saúde.

#### 4.3 PORTUGALGYM

O PORTUGALGYM - *Gymnaestrada Nacional* é um evento que tem o objetivo de promover não só a Ginástica para Todos em particular, mas a Ginástica em geral, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo de todas as disciplinas. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas.

4.3.1 Escalões Etários: Todos

4.3.2 Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP.

4.3.3 Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos – 1 classe.

Máximo de 10 (dez) minutos – 2 ou mais classes

4.3.4 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.3.5 Programa do Evento:

4.3.5.1 Desfile de participantes

4.3.5.2 Exibições de interior e de exterior

4.3.5.3 Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”



#### 4.4 Eventos Internacionais

Os eventos nacionais constituem-se como requisito à participação nos eventos internacionais em que a FGP organize a delegação nacional, sendo eles: Eurogym, Golden Age e World Gymnaestrada.

No ano do evento internacional os grupos inscritos devem participar nos eventos nacionais, com o objetivo de a direção técnica observar o trabalho que será apresentado no evento internacional.

No regulamento específico de participação no evento internacional, este requisito será desenvolvido e detalhado.

Exemplo: O *PORTUGALGYM 2019* constitui-se como pré-requisito para a participação na *World Gymnaestrada 2019*.