



Ginástica para Todos
(Manual Técnico 2021 – 2022)

1. Planeamento anual 2021 - 2022

Competição	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Territorial	Sem limite de idade	a definir	Organização AT's
Gym for Life Portugal	Sem limite de idade	a definir	Organização FGP
SéniorGym	+ 45 anos	a definir	Organização FGP
PORTUGALGYM	Sem limite de idade	a definir	Organização FGP

2. Escalões Etários | Categorias

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

3. Programas Técnicos

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

4. 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).

4.2 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.

NOTA: A atribuição da Menção Diamante deixa de existir.

4.3 SeniorGym

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.

4.3.1 Escalões Etários: + 45 anos

4.3.2 Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

4.3.3 Programa do Evento:

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

4.3.5 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.3.6 O programa do SeniorGym pode incluir:

4.3.6.1 Apresentações dos grupos dos participantes;

4.3.6.2 Aulas abertas para todos os participantes;

4.3.6.3 Workshops / Atividades para todos os participantes;

4.3.6.4 Animação musical;

4.3.6.5 Jogos Tradicionais;

4.3.6.6 Feira da Saúde.

4.4 **PORTUGALGYM**

O PORTUGALGYM - Gymnaestrada Nacional é um evento que tem o objetivo de promover não só a Ginástica para Todos em particular, mas principalmente 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.

4.4.1 Escalões Etários: Todos

4.4.2 Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP.

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

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

4.4.4 Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

4.4.5 Programa do Evento:

4.4.5.1 Desfile de participantes

4.4.5.2 Exibições de interior e de exterior

4.4.5.3 Gala “Prof. Henrique Reis Pinto”

4.5 **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, European Gym for Life Challenge, Golden Age Gym Festival, World Gymnaestrada, e World Gym for Life Challenge.

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.