



Manual Competições Ginástica Trampolins

Lisboa, 2 de janeiro 2024

Índice

Planeamento Anual 2023/2024	4
Inscrições.....	6
CAMPEONATO TERRITORIAL DE MINI-TRAMPOLIM & ENCONTRO DE BENJAMINS	7
Escalões etários/Categorias	7
Participação.....	7
Programa de Competição.....	7
Prémios.....	7
Apuramento para as fases seguintes	7
CAMPEONATO TERRITORIAL DE INFANTIS & ENCONTRO DE BENJAMINS	8
Escalões etários/Categorias	8
Participação.....	8
Programa de Competição.....	8
Prémios.....	8
Apuramento para as fases seguintes	8
CAMPEONATO TERRITORIAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – Divisão Base.....	9
Escalões etários/Categorias	9
Participação.....	9
Programa de Competição.....	9
Prémios.....	9
Apuramento para as fases seguintes	9
CAMPEONATO TERRITORIAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – 1ª Divisão e Elites	10
Escalões etários/Categorias	10
Participação.....	10
Programa de Competição.....	10
Prémios.....	10
Apuramento para as fases seguintes	10
CAMPEONATO TERRITORIAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – Níveis	11
Escalões etários/Categorias	11
Participação.....	11
Programa de Competição.....	11

Prémios.....	11
Apuramento para as fases seguintes	11
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – Divisão Base.....	12
Escalões etários/Categorias	12
Participação.....	12
Programa de Competição.....	12
Prémios.....	12
Apuramento para as fases seguintes	12
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – 1ª Divisão e Elites	13
Escalões etários/Categorias	13
Participação.....	13
Requisitos Obrigatórios	13
Programa de Competição.....	13
Prémios.....	13
Apuramento para as fases seguintes	13
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – Níveis	14
Escalões etários/Categorias	14
Participação.....	14
Programa de Competição.....	14
Prémios.....	14
Apuramento para as fases seguintes	14
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL - Divisão BASE	15
Escalões etários/Categorias	15
Participação.....	15
Programa de Competição.....	15
Prémios.....	15
Apuramento para as fases seguintes	15
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL - 1ª DIVISÃO E ELITES.....	16
Escalões etários/Categorias	16
Participação.....	16
Programa de Competição.....	16
Prémios.....	16
Apuramento para as fases seguintes	16

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL – Níveis	17
Escalões etários/Categorias	17
Participação.....	17
Programa de Competição.....	17
Prémios.....	17
Apuramento para as fases seguintes	17
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM SINCRONIZADO	18
Escalões etários/Categorias	18
Participação.....	18
Programa de Competição.....	18
Prémios.....	18
Apuramento para as fases seguintes	18

Planeamento Anual 2023/2024

	Competição	Data	Data-limite inscrição	Escalões	Tipo de competição
Taça AGL	Taça AGL (DMT, TRI e TUM)	*a definir	*a definir	*a definir	*a definir
Campeonato Territorial de Duplo Minitrampoline e Tumbling	Campeonato Territorial DMT – Infantis & Encontro Benjamins	16/03/2024	15/02/2024	Benjamins Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial DMT – Divisão Base	16/03/2024	15/02/2024	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Individual e equipas
	Campeonato Territorial DMT – 1ª Divisão e Elites	16/03/2024	15/02/2024	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Elites	Individual e equipas
	Campeonato Territorial DMT – Níveis	16/03/2024	15/02/2024	Sub 17 Open (17+)	Individual
	Campeonato Territorial TUM – Infantis & Encontro Benjamins	16/03/2024	15/02/2024	Benjamins Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TUM – Divisão Base	16/03/2024	15/02/2024	Iniciados Juvenis Juniores Seniores	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TUM – 1ª Divisão e Elites	16/03/2024	15/02/2024	Iniciados Juvenis Juniores Seniores Elites	Individual e equipas

	Competição	Data	Data-limite inscrição	Escalões	Tipo de competição
	Campeonato Territorial TUM – Níveis	16/03/2024	15/02/2024	Sub 17 Open (17+)	Individual
Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado	Campeonato Territorial TRI – Infantis & Encontro Benjamins	20/04/2024	18/03/2024	Benjamins Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRI – Divisão Base	20/04/2024	18/03/2024	Iniciados Juvenis Juniors Seniores	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRI – 1ª Divisão e Elites	20/04/2024	18/03/2024	Iniciados Juvenis Juniors Seniores Elites	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRI – Níveis	20/04/2024	18/03/2024	Sub 17 Open (17+)	Individual
	Campeonato Territorial TRS – Infantis	20/04/2024	18/03/2024	Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRS	20/04/2024	18/03/2024	Iniciados Juvenis Juniors Seniores Elites	Individual
	Campeonato Territorial de Minitrampolim e Trampet	Campeonato Territorial Minitrampolim – Infantis & Encontro Benjamins	04/05/2024	04/04/2024	Benjamins Infantis
Campeonato Territorial Minitrampolim		04/05/2024	04/04/2024	Iniciados Juvenis Juniors Seniores	Individual e equipas

Os programas de competição seguem as determinações nacionais divulgadas do manual 2023/2024 da disciplina, pela FGP.

Inscrições

As inscrições para as provas são efetuadas nas fichas de inscrição disponibilizadas no site da AGL, enviadas obrigatoriamente para o endereço inscricoes@aglisboa.pt, até às 17h do último dia de inscrição indicado na tabela.

É igualmente obrigatória a inserção dos participantes na Plataforma *Gymbase* no respetivo evento.

CAMPEONATO TERRITORIAL DE MINI-TRAMPOLIM & ENCONTRO DE BENJAMINS

Escalões etários/Categorias

-Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Open (Trampet)

7

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

- O programa técnico segue as determinações nacionais.

- Escalão Benjamins - (F1+F2), apenas sem repetições de elementos.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão/género a partir dos infantis

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão.

- Medalhas de participação para o escalão de Benjamins.

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATOS TERRITORIAIS DE INFANTIS & ENCONTROS DE BENJAMINS

DUPLO MINI-TRAMPOLIM; TUMBLING; TRAMPOLIM INDIVIDUAL; TRAMPOLIM SINCRONIZADO (a realizar em conjunto com cada especialidade)

Escalões etários/Categorias

-Benjamins, Infantis.

8

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

INFANTIS:

- O programa técnico segue as determinações nacionais.

BENJAMINS:

- DMT - (F1+F2), apenas sem repetições de elementos.

- TUM – determinações técnicas para o escalão de Infantis

- TRAMPOLIM IND. - (F1+F2), séries com 8 elementos. Na F1, não pode haver repetição de elementos.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão/Género a partir dos infantis

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

-Medalhas de participação para o escalão de Benjamins

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – Divisão Base

Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão/Género
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – 1ª Divisão e Elites

Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.

10

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – Níveis

Escalões etários/Categorias

- Sub17 e Open (17+)

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

11

Programa de Competição

- Competição Individual por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – Divisão Base

Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

12

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão/Género

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – 1ª Divisão e Elites

Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

13

Requisitos Obrigatórios

- De acordo com as determinações nacionais

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP.

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – Níveis

Escalões etários/Categorias

- Sub17 e Open (17+)

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

14

Programa de Competição

- Competição Individual por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL - Divisão BASE

Escalões etários/Categorias

-Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

15

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL - 1ª DIVISÃO E ELITES

Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Programa de Competição

- Competição Individual e por equipas por categoria e género,
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL – Níveis

Escalões etários/Categorias

- Sub17 e Open (17+)

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

17

Programa de Competição

- Competição Individual por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP

CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

18

Constituição de Pares em Trampolim Sincronizado:

- Art. 6.1.1. do Manual Técnico Ginástica de Trampolins 2023/2024

Programa de Competição

- Competição Individual (pares) por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Medalhas para o par 1º, 2º e 3º classificado em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP