



AGL

Associação de Ginástica de Lisboa

Manual Ginástica Trampolins

2025

Lisboa, 04 de novembro de 2024

Índice

Planeamento Anual 2024/2025	4
Inscrições.....	5
CAMPEONATO TERRITORIAL DE MINI-TRAMPOLIM.....	6
Escalões etários/Categorias	6
Participação.....	6
Programa de Competição.....	6
Prémios.....	6
Apuramento para as fases seguintes	6
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.....	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 – Níveis	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 – 1ª Divisão e Elites	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 – Níveis	13
Escalões etários/Categorias	13
Participação.....	13
Programa de Competição.....	13
Prémios.....	13
Apuramento para as fases seguintes	13
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TUMBLING – 1ª Divisão e Elites	14
Escalões etários/Categorias	14
Participação.....	14
Requisitos Obrigatórios.....	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 – Níveis	16
Escalões etários/Categorias	16
Participação.....	16
Programa de Competição.....	16
Prémios.....	16
Apuramento para as fases seguintes	16
CAMPEONATO TERRITORIAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL - 1ª DIVISÃO E ELITES.....	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
Prova Qualificativa Regional Centro DMT & TRI - AGL / AGS / AGDL	19
Escalões etários/Categorias	19
Participação.....	19
Programa de Competição.....	19
Prémios.....	19
Apuramento para as fases seguintes	19

Planeamento Anual 2024/2025

Competição	Data	Data-limite inscrição	Escalões	Tipo de competição	
Campeonato Territorial de Duplo Minitrampolim e Tumbling	Campeonato Territorial DMT – Infantis & Encontro Benjamins	08/02/2025	09/01/2025	Benjamins, Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial DMT – Divisão Base	08/02/2025	09/01/2025	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores	Individual e equipas
	Campeonato Territorial DMT – 1ª Divisão e Elites	08/02/2025	09/01/2025	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elites	Individual e equipas
	Campeonato Territorial DMT – Níveis	08/02/2025	09/01/2025	Níveis 1,2,3 e 4	Individual
	Campeonato Territorial TUM – Infantis & Encontro Benjamins	08/02/2025	09/01/2025	Benjamins, Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TUM – Divisão Base	08/02/2025	09/01/2025	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TUM – 1ª Divisão e Elites	08/02/2025	09/01/2025	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elites	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TUM – Níveis	08/02/2025	09/01/2025	Níveis 1,2,3 e 4	Individual
Campeonato Territorial de Trampolim Individual e Sincronizado	Campeonato Territorial TRI – Infantis & Encontro Benjamins	22/03/2025 e/ou 23/03/2025	20/02/2025	Benjamins, Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRI – Divisão Base	22/03/2025 e/ou 23/03/2025	20/02/2025	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRI – 1ª Divisão e Elites	22/03/2025 e/ou 23/03/2025	20/02/2025	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elites	Individual e equipas

Competição		Data	Data-limite inscrição	Escalões	Tipo de competição
	Campeonato Territorial TRI – Níveis	22/03/2025 e/ou 23/03/2025	20/02/2025	Níveis 1,2,3 e 4	Individual
	Campeonato Territorial TRS – Infantis	22/03/2025 e/ou 23/03/2025	20/02/2025	Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial TRS	22/03/2025 e/ou 23/03/2025	20/02/2025	Iniciados, Juniores, Elites, Juvenis, Seniores,	Individual
Campeonato Territorial de Minitrampolim e Trampet	Campeonato Territorial Minitrampolim Infantis & Encontro Benjamins	16/03/2025	13/02/2025	Benjamins, Infantis	Individual e equipas
	Campeonato Territorial Minitrampolim	16/03/2025	13/02/2025	Iniciados, Juniores, Seniores, Juvenis,	Individual e equipas
Qualificativas Regionais - Centro AGL / AGS / AGDL	Qualificativa DMT	15/03/2025	13/02/2025*	Infantis, Iniciados	Individual
	Qualificativa TRI	03/05/2025	03/04/2025*	Infantis, Iniciados	Individual

*Inscrições enviadas para a FGP

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

Inscrições

As inscrições para as provas são efetuadas nas fichas de inscrição disponibilizadas na página internet 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

Escalões etários/Categorias

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

Participação

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

6

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 37º 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 e respetivas medalhas de participação para os pódios de 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

ENCONTRO DE BENJAMINS

DUPLO MINI-TRAMPOLIM; TUMBLING; TRAMPOLIM INDIVIDUAL

Escalões etários/Categorias

-Benjamins.

Participação

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

Programa de Competição

- Competição Individual, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 37º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

- 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

-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 INFANTIS

DUPLO MINI-TRAMPOLIM; TUMBLING; TRAMPOLIM INDIVIDUAL; TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Escalões etários/Categorias

- 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.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu/medalhas 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 – 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.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu/Medalhas 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 – Níveis

Escalões etários/Categorias

- Níveis 1,2,3 e 4

Participação

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

10

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 DUPLO MINI-TRAMPOLIM – 1ª Divisão e Elites

Escalões etários/Categorias

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

11

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/Medalhas 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 – 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.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu/Medalhas 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 – Níveis

Escalões etários/Categorias

- Níveis 1,2,3 e 4

Participação

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

13

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 – 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.

14

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/Medalhas 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 - 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.
- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

- Troféu/Medalhas 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

- Níveis 1,2,3 e 4

Participação

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

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 - 1ª DIVISÃO E ELITES

Escalões etários/Categorias

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

17

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/Medalhas 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 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.

Constituição de Pares em Trampolim Sincronizado:

- Art. 9.4.3. Constituição de Pares de TRS do Manual Técnico Ginástica de Trampolins 24/25

Programa de Competição

- Competição Individual (pares) por categoria/género.
- No escalão Iniciados – 1D, haverá também a participação de pares mistos.
- 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

Prova Qualificativa Regional Centro DMT & TRI - AGL / AGS / AGDL

Escalões etários/Categorias

- Infantis, Iniciados

Participação

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

19

Programa de Competição

- Competição Individual por categoria e género.
- O programa técnico segue as determinações nacionais, ver secção Sistema de Apuramentos do Manual Técnico da FGP.

Prémios

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

Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP