



AGL

Associação de Ginástica de Lisboa

Manual Técnico Ginástica Aeróbica

2024/2025

Atualizado a 3 janeiro de 2025

Índice

Planeamento Anual 2025	2
Categorias.....	2
Escalões	3
Informações	3
Músicas.....	3
CAMPEONATO TERRITORIAL 1ª DIVISÃO	4
Escalões etários	4
Participação.....	4
Categorias.....	4
Programa de Competição.....	4
Prémios.....	4
CAMPEONATO TERRITORIAL DIVISÃO BASE	5
Escalões etários	5
Participação.....	5
Categorias.....	5
Programa de Competição.....	5
Prémios.....	5
ENCONTRO TERRITORIAL INFANTIS E BENJAMINS	6
Escalões etários	6
Participação.....	6
Categorias.....	6
Programa de Competição.....	6
Prémios.....	6
OEIRAS CUP	7
Escalões etários	7
Divisões	7
Participação.....	7
Categorias.....	7
Programa de Competição.....	7
Regras Oeiras CUP.....	8
Prémios.....	9

Planeamento Anual 2025

	Competição	Data	Data-limite inscrição	Regulamento	Tipo de competição
Campeonatos Territoriais	Campeonato Territorial 1ª Divisão	12/04/2025	13/03/2025	Manual FGP 2024/2025	Categorias
	Campeonato Territorial Divisão Base	12/04/2025	13/03/2025	Manual FGP 2024/2025	Categorias
Encontro Territorial	Encontro Infantis	12/04/2025	13/03/2025	Manual FGP 2024/2025 Programa técnico nacional - AeroKIDS	Categorias
	Encontro Benjamins	12/04/2025	13/03/2025	Programa técnico nacional - AeroKIDS	Categorias
Oeiras Cup	Oeiras Cup	28/06/2025 e/ou 29/06/2025	29/05/2025	Regulamento próprio	Categorias 1ª Divisão e Base/Infantis

1ª Divisão (IF/IM/PM/TR/GR/AD/AS)

Base Infantis e Benjamins (IF/IM/PR/TR/GR/AD/AS)

Categorias

As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes categorias/especialidades:

1. Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
2. Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
3. Pares (PR), constituído por dois ginastas de género opcional – Divisão Base e Infantis;
4. Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de género oposto – 1ª Divisão e Elites;
5. Trio (TR), constituído por três ginastas de género opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
6. Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
7. Aerodance (AD), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base;
8. Aerodance (AD), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites;

9. Aerostep (AS), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) -Divisão Base;
10. Aerostep (AS), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites

Escalões

- As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições nacional;
- Nas categorias de Trio, Grupo, AD e AS da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo, ou um AD ou AS júnior).

Informações

1. Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem manter ou subir de divisão, não podendo descer de divisão.
2. Na mesma época desportiva, um ginasta só poderá participar numa divisão, em todas as categorias em que se faça representar
3. Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.

Músicas

Têm de ser enviadas até à data indicada na circular de prova.

CAMPEONATO TERRITORIAL 1ª DIVISÃO

Escalões etários

- Iniciados; Juvenis; Juniores; Seniores; Juniores Elite; Seniores Elite

Participação

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

Categorias

- IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 1. a 3. das informações deste documento).

Programa de Competição

- Competição individual e por equipas
- O programa técnico o ponto 9.4. do manual técnico nacional da disciplina.

Prémios

- Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias.
- Taça para os três primeiros classificados por equipas.

CAMPEONATO TERRITORIAL DIVISÃO BASE

Escalões etários

- Iniciados; Juvenis; Juniores; Seniores

Participação

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

Categorias

- IF / IM / PR / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 1. a 3. das informações deste documento).

Programa de Competição

- Competição individual e por equipas
- O programa técnico o ponto 9.5. do manual técnico nacional da disciplina.

Prémios

- Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias.
- Taças para os três primeiros classificados por equipas.

ENCONTRO TERRITORIAL INFANTIS E BENJAMINS

Escalões etários

- Infantis e Benjamins

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP

Categorias

- IF/IM/PR/TR/GR (máximo 3 categorias).

Programa de Competição

- Programa Técnico Nacional - AeroKIDS.

Prémios

- Medalhas de participação em todas as categorias.

OEIRAS CUP

Escalões etários

- **Benjamins, Infantis**, Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente)

Divisões

1º Divisão

Divisão Base

AeroKIDS - Benjamins e Infantis

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

Categorias

- IF / IM / PM ou PR / TR / GR/ AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 1. a 3. das informações deste documento);

Programa de Competição

- Código Internacional de Pontuação FIG 2025-2028 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (*National Development*), Juvenis (*Age Group*), Juniores/Juniores Elite (*Juniors*) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS;

- Código Nacional Adaptado | Divisão Base de Ginástica Aeróbica, 2024-2028 (versão dezembro de 2024);

- Programa Técnico de Benjamins e Infantis – AeroKIDS – **não tem competição por equipas**

Regras Oeiras CUP

1. Open (competição por categoria/escalão): Ginastas filiados na FGP

2. Competição por equipas por Divisão (1º e Base):

- Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;
- A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
- Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
- Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. O escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

RANKING	PONTOS
1º Lugar	10 pts
2º Lugar	9 pts
3º Lugar	8 pts
4º Lugar	7 pts
.....	... pts

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação bónus nas categorias/escalões em que existam menos de 5 rotinas em competição. Esta bonificação será aplicada aos 5 primeiros lugares do ranking.

BÓNUS	PONTOS
≥ 5 ou rotinas em competição	2 pontos

< de 5 rotinas em competição

0 pontos

A equipa vencedora será a que totalizar **um maior número** de pontos.

Desempate por equipas:

- Maior número de primeiros lugares no Ranking;
- Maior número de segundos lugares no Ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

Prémios

Na competição Open:

Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões/divisão;

O ginasta com a pontuação mais alta da competição recebe uma distinção individual.

AeroKIDS – medalha de participação para todos os participantes (independentemente do grau)

Na competição por equipas:

1º Divisão: Taça para as três primeiras equipas da classificação.

Divisão Base: Taça para as três primeiras equipas da classificação.

AeroKIDS: não tem competição por equipas