



AGL

Associação de Ginástica de Lisboa

MANUAL GINÁSTICA PARA TODOS

2024/2025

Atualizado a 18 de dezembro 2024

Índice

Gym for Life Regional (29 e/ou 30 de março 2025)	3
YoungGym and SeniorGym Regional (29 e/ou 30 de março 2025)	5

Gym for Life Regional (29 e/ou 30 de março 2025)

O Gym for Life Regional 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. O Regulamento do Gym For Life baseia-se no Manual Técnico da FGP, secção GpT com algumas particularidades que se discriminam neste documento.

PARTICIPAÇÃO

A participação é aberta a Clubes/Classes Filiados.

ESCALÕES ETÁRIOS

Não existe limite de idade.

Nº DE ELEMENTOS

Os grupos/classes devem ter um número mínimo de 5 elementos.

PROGRAMA DO EVENTO

Tempo dos exercícios: Duração máxima de 5 (cinco) minutos.

Avaliação/Observação: Os grupos são avaliados por um painel de avaliadores e feedbackers convidados, não havendo separação dos grupos por categorias. Os avaliadores terão apenas a função de pontuar os exercícios, enquanto os feedbackers, não participando no processo de avaliação, serão responsáveis por partilhar junto dos treinadores os principais aspetos a potenciar ou a melhorar nas diferentes apresentações. Para este efeito, após a exibição dos diferentes grupos/classes, deverão os treinadores dirigir-se aos feedbackers de forma a poder existir esta partilha.

- Áreas de observação/avaliação incidem sobre as seguintes áreas:
 - o Entretenimento
 - o Impressão geral
 - o Inovação, originalidade e variedade
 - o Técnica (qualidade e segurança)

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação: Os grupos são classificados em três níveis: bronze, prata e ouro. Para este efeito cada uma das áreas de avaliação será pontuada de 1 a 10 pontos, sendo a pontuação máxima de 40 pontos. Dependendo do número de juízes, será realizada uma média das pontuações dos diferentes juízes, sendo as menções atribuídas da seguinte forma:

- o Bronze – pontuações inferiores a 23 pontos
- o Prata – pontuações entre 23 e os 31 pontos
- o Ouro – pontuações superiores a 31 pontos

Prémios: Após a apresentação de um conjunto de grupos (dependendo da capacidade do local organizador e do número de grupos participantes) será organizada uma cerimónia protocolar para a entrega dos diferentes troféus e diplomas com as respetivas menções.

Posteriormente, será também enviado para os clubes o resumo das pontuações obtidas pelos grupos participantes nas diferentes áreas de observação/avaliação, assim como o resumo do feedback.

YoungGym and SeniorGym Regional (29 e/ou 30 de março 2025)

Esses eventos foram criados como uma extensão do Gym For Life, com o objetivo de incluir momentos dedicados a classes que não pretendem avaliação, focando-se exclusivamente na demonstração. Esta proposta é dirigida a grupos de ginástica Sénior, ginástica adaptada, ginástica de formação e grupos de desporto escolar de ginástica de grupo. Pretende-se desta forma criar oportunidades de exibição para estes grupos, utilizando as condições criadas para o Gym for Life Regional, permitir que estes grupos possam também beneficiar do contacto com outros grupos, criar a vontade de participarem futuramente no Gym for Life Regional e, naturalmente, aumentar número de filiados e variedade o conjunto de grupos e exibições gímnicas futuramente.

Estes eventos no âmbito da Ginástica para Todos que integram um concurso de apresentação de grupos, com as características específicas apresentadas no Programa a baixo, com possibilidade de feedback, mas sem menção.

PARTICIPAÇÃO

A participação é aberta a Clubes/Classes Filiados e Não filiados, inclusive grupos de desporto escolar. Para os grupos não filiados é obrigatório anexar à ficha de inscrição comprovativo de seguro de participação no evento.

ESCALÕES ETÁRIOS

YoungGym -> até aos 18 anos, sendo permitido um máximo de 10% de ginastas do grupo acima desta idade, direcionado para classes de formação e/ou ginástica adaptada.

SeniorGym -> + 40 anos

Nº DE ELEMENTOS

Os grupos/classes devem ter um número mínimo de 5 elementos.

6

PROGRAMA DO EVENTO

Tempo dos exercícios: Duração máxima de 5 (cinco) minutos.

Feedback: Para os grupos que escolham ter feedback (nos mesmos âmbitos e áreas de observação do Gym For Life Regional), o mesmo será partilhado pelos feedbackers após a atuação ou enviado após o evento. Contudo, nestes eventos não serão entregues ou distinguidas menções, diferente do programa do Gym For Life Regional.

DIPLOMAS

Serão entregues lembranças de participação.