



*Associação de Ginástica de Lisboa*

# MANUAL TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

2025

Atualizado a 3 de janeiro de 2025

## Índice

Taça AGL (25 janeiro   Pavilhão Carlos Queiroz) .....	3
Torneio por Aparelhos (25 janeiro   Pavilhão Carlos Queiroz) .....	5
Torneio de Grupos (25 janeiro   Pavilhão Carlos Queiroz) .....	5
Campeonato Territorial da 2ª Divisão (23 fevereiro   Pav. Municipal Costa da Caparica).....	6
Torneio de Grupos (23 fevereiro   Pav. Municipal Costa da Caparica).....	7
Torneio de Benjamins (23 fevereiro   Pav. Municipal Costa da Caparica) .....	7
Torneio de Infantis (23 fevereiro   Pav. Municipal Costa da Caparica) .....	8
Campeonato Territorial 1ª Divisão (1 março   Pav. Municipal de Casal de Cambra).....	9
Torneio de Veteranas (1 março   Pav. Municipal de Casal de Cambra) .....	10
Torneio de Grupos (1 maio   Pav. Municipal de Casal de Cambra).....	11
Torneio de Benjamins (1 maio   Pav. Municipal de Casal de Cambra).....	11
Campeonato Territorial de Infantis (1 maio   Pav. Municipal de Casal de Cambra).....	12
Torneio de “Ginástica Estética” (1 maio   Pav. Municipal de Casal de Cambra).....	13
Campeonato Territorial de Conjuntos (21/22 junho   Pav. Municipal do Casal Vistoso).....	14

## Taça AGL (25 janeiro | Pavilhão Carlos Queiroz)

A Taça AGL destina-se a ginastas de todas as divisões e pretende oferecer aos clubes associados uma oportunidade de preparar e testar as suas equipas para a participação na Taça de Portugal, acompanhando assim o programa oficial deste evento.

### PROGRAMA

Iniciadas e Juvenis	Juniores e Seniores
Mov. Livres e Corda	Arco, Bola, Maças e Fita

### PARTICIPAÇÃO

A equipa tem de realizar obrigatoriamente 12 exercícios, 4 de ginastas Iniciadas ou Juvenis (Programa A: 2 de ML e 2 de Corda) e 8 realizados por ginastas Juniores ou Seniores (Programa B: 2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita).

Cada equipa tem de ser composta por no mínimo 4 ginastas e máximo 12 ginastas.  
Cada ginasta tem de realizar no mínimo 1 exercício e no máximo 4.

As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas.

Não é possível ginastas subirem de escalão para completarem a equipa.

As ginastas Elites podem participar na equipa, competindo em igualdade com a 1ª Divisão.  
Todos os exercícios contam para a classificação da equipa.

Para os clubes que não apresentem equipa, poderão inscrever até 2 ginastas em extraconcurso, por escalão.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado e Código Internacional em vigor (de acordo com os requisitos de Juvenis, para programa A, e Seniores, para programa B).

As ginastas que participem em extraconcurso não serão pontuadas.

## CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

4

Classificação por Equipas.

A pontuação de cada equipa será obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios, todas as notas contam para a equipa.

No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral.

**Prémios:**

Prémios por equipa até ao terceiro lugar da classificação geral (taças).

---

## Torneio por Aparelhos (25 janeiro | Pavilhão Carlos Queiroz)

O Torneio AGL destina-se a ginastas da 2ª Divisão e pretende ser um momento de preparação para o respetivo Campeonato Territorial.

### PROGRAMA

**Iniciadas**

**Juvenis**

**Juniores**

**Seniores**

1 Aparelho à escolha dentro do programa da 2ª Divisão para 2025

### PARTICIPAÇÃO

Podem participar neste Torneio todas as ginastas que na época 2025 participem em competições da 2ª Divisão.

No caso de haver ginastas a participar na Taça AGL, não poderão competir neste Torneio.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado em vigor para a 2ª Divisão.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação por Aparelho e por Escalão.

**Prémios:**

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação por Aparelho.

## Torneio de Grupos (25 janeiro | Pavilhão Carlos Queiroz)

(Participação, avaliação e prémios de acordo com o estabelecido para os Torneios de Grupos)

## Campeonato Territorial da 2ª Divisão (23 fevereiro | Pav. Municipal Costa da Caparica)

Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 2ª Divisão que procuram o apuramento para o Campeonato Nacional. Serão apuradas para a prova nacional as ginastas que se qualificarem no primeiro terço da classificação geral, em cada escalão. No caso da participação de 1 a 3 ginastas num determinado escalão, serão apuradas as ginastas do pódio.

### PROGRAMA

Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
Mov. Livres e Corda	Arco e Bola	Arco e Maças	Maças e Fita

### PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que estejam inscritas na 2ª Divisão na época 2025.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado em vigor para a 2ª Divisão.

Apenas as ginastas que completem o programa contam para a classificação do concurso geral de apuramento para o Campeonato Nacional.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação Geral Individual e por Aparelhos.

#### Prémios:

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação Geral.

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação por Aparelhos.

## Torneio de Grupos (23 fevereiro | Pav. Municipal Costa da Caparica)

(Participação, avaliação e prémios de acordo com o estabelecido para os Torneios de Grupos)

## Torneio de Benjamins (23 fevereiro | Pav. Municipal Costa da Caparica)

Esta competição é destinada a ginastas benjamins, promovendo-se a sua participação em grupos de 2 ou mais ginastas.

### PROGRAMA

Benjamins (individual)	Benjamins (grupo)
Mov. Livres e Bola	Mov. Livres e Bola

### PARTICIPAÇÃO

Participação de ginastas benjamins que estejam inscritas na época 2025.

Para os clubes que apenas tenham uma ginasta benjamim, a sua participação poderá ser individual.

As ginastas deverão realizar os dois exercícios, sendo também permitida a participação com apenas um dos exercícios.

As treinadoras poderão acompanhar as suas ginastas, no praticável de competição, até ao local de início do exercício.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado de Benjamins.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é qualitativa, segundo o Código Nacional Adaptado.

#### Prémios:

Medalhas de participação para todas as ginastas.

## Torneio de Infantis (23 fevereiro | Pav. Municipal Costa da Caparica)

Esta competição é destinada a ginastas infantis, promovendo-se a sua participação individual e em conjunto.

### PROGRAMA

Infantis (individual)	Infantis (conjunto)
Mov. Livres e Corda ou Arco	Mov. Livres

### PARTICIPAÇÃO

Participação de ginastas infantis que estejam inscritas na época 2025.

As ginastas que participem individualmente deverão realizar os dois exercícios, no entanto, será também permitida a participação com apenas um dos exercícios.

As ginastas poderão participar em Individual e em Conjunto.

As treinadoras poderão acompanhar as suas ginastas, no praticável de competição, até ao local de início do exercício.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o **Código Nacional Adaptado de Infantis.**

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é qualitativa, segundo o Código Nacional Adaptado.

#### **Prémios:**

Medalhas de participação para todas as ginastas.



## Campeonato Territorial de 1ª Divisão e Elites (1 março | Pav. Municipal de Casal de Cambra)

Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 1ª Divisão e Elites.

PROGRAMA					
Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores	Juniores Elite	Seniores Elite
Mov. Livres Corda Bola	Mov. Livres Corda Bola Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita

### PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que em 2025 estejam na 1ª Divisão e Elite.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e segundo o Código Nacional Adaptado, relativo aos diferentes escalões etários.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação geral e por Aparelhos.

#### Prémios

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação por Aparelhos e Classificação Geral.

## Torneio de Veteranas (1 março | Pav. Municipal de Casal de Cambra)

Esta competição é aberta a todas as ginastas filiadas na FGP que desejem participar no evento, com exceção de ginastas da 1ª divisão e ginastas Elites.

PROGRAMA				
Veteranas A	Veteranas B	Veteranas C	Veteranas D	Veteranas E
18-24 anos	25-29 anos	30-39 anos	40-49 anos	+50 anos
Mínimo 1, máximo 2 exercícios à escolha (ML, Corda, Arco, Bola, Maças, Fita)				

### PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que em 2025 estejam filiadas na FGP (exceto ginastas da 1ª Divisão e Elites).

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado (2ª Divisão – Escalão Sénior).

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação por Aparelhos e por Escalão.

#### Prémios

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação por Aparelhos.

## Torneio de Grupos (1 maio | Pav. Municipal de Casal de Cambra)

(Participação, avaliação e prémios de acordo com o estabelecido para os Torneios de Grupos)

## Torneio de Benjamins (1 maio | Pav. Municipal de Casal de Cambra)

Esta competição é destinada a ginastas benjamins, promovendo-se a sua participação em grupos de 2 ou mais ginastas.

### PROGRAMA

Benjamins (individual)	Benjamins (grupo)
Mov. Livres e Bola	Mov. Livres e Bola

### PARTICIPAÇÃO

Participação de ginastas benjamins que estejam inscritas na época 2025.

Para os clubes que apenas tenham uma ginasta benjamim, a sua participação poderá ser individual.

As ginastas deverão realizar os dois exercícios, sendo também permitida a participação com apenas um dos exercícios.

As treinadoras poderão acompanhar as suas ginastas, no praticável de competição, até ao local de início do exercício.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o **Código Nacional Adaptado de Benjamins**.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é qualitativa, segundo o Código Nacional Adaptado.

#### Prémios:

Medalhas de participação para todas as ginastas.

## Campeonato Territorial de Infantis (1 maio | Pav. Municipal de Casal de Cambra)

12

Esta competição é destinada a ginastas infantis que visam a participação no Campeonato Nacional.

### PROGRAMA MISTO (2 EXERCÍCIO INDIVIDUAIS + 1 CONJUNTO)

Infantis (individual)	Infantis (conjunto – 5 ginastas + máx 2 suplentes)
Corda e/ou Arco e/ou Bola	5 ML

### PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas infantis que estejam inscritas na época 2025.

Caso o clube não tenha conjunto, as ginastas poderão participar apenas em individual.

Participação **exclusivamente no conjunto até 2 ginastas de 9 anos** ou 1 ginasta de 7 anos.

**Não é possível incluir ginastas de 9 anos para completar o conjunto.**

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado Infantis.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é obtida pelo somatório dos valores obtidos nas 2 participações individuais e do conjunto

#### Prémios:

Taça para a equipa campeã Territorial.

Medalhas até ao 3º lugar para as ginastas dos conjuntos premiados.

Medalhas de participação para as restantes ginastas.

## Torneio de “Ginástica Estética” (1 maio | Pav. Municipal de Casal de Cambra)

Este torneio visa introduzir a Ginástica Estética nas competições distritais. A Ginástica Estética é baseada no movimento corporal total e natural.

É em tudo idêntica à GR, promovendo sempre a participação em grupo, a harmonia e o sincronismo, combinando-os com suspensões e combinações que a tornam única.

Não havendo juízes especializadas nesta modalidade, o que se pretende, neste momento, é que os grupos sejam avaliados segundo o código de conjuntos, excluindo a parte do aparelho.

PROGRAMA	
<b>Juniores</b>	<b>Seniores</b>
Mov. Livres	Mov. Livres

### PARTICIPAÇÃO

Grupos de 6 a 15 ginastas de todas as divisões, que estejam filiadas na época 2025.

Os grupos podem ser constituídos por 2 ginastas do escalão anterior ou 2 ginastas do escalão acima.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o descrito no Regulamento de Ginástica Estética (consultar documento).

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação geral por escalão.

#### Prémios

Taças até ao 3º lugar da Classificação Geral.

## Campeonato Territorial de Conjuntos (21/22 junho | Pavilhão Municipal do Casal Vistoso)

A participação nos Campeonatos Distritais de Conjuntos é obrigatória para o acesso aos Campeonatos Nacionais. Os conjuntos que participarem nesta competição ficarão automaticamente apurados para o respetivo Campeonato Nacional.

PROGRAMA				
Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
5 Mov. Livres	5 Arcos	5 Bolas	5 pares de Maças	5 Bolas

### PARTICIPAÇÃO

Cada Clube pode participar com o número de Conjuntos que desejar, desde que na constituição dos mesmos tenha em atenção as normas estabelecidas pela FGP.

Podem participar ginastas federadas independentemente de pertencerem à 1ª Divisão, 2ª Divisão ou Elites individual.

### AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e Código Nacional Adaptado, de acordo com o escalão.

### CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação Geral por escalão.

**Prémios:**

Taça para os Conjuntos classificados até ao 3º lugar.

Medalhas até ao 3º lugar para as ginastas dos conjuntos premiados.