



AGL

Associação de Ginástica de Lisboa

Manual Técnico Ginástica Teamgym

Lisboa, atualizado a 9 de janeiro 2025

Índice

Planeamento Anual 2024/2025	3
Inscrições.....	4
TORNEIO DE DESENVOLVIMENTO AGL - TEAMGYM.....	5
Participação.....	5
Especialidade.....	5
Prémios.....	5
Vestuário	5
Cartas de Competição	5
PROGRAMA TÉCNICO	6
Considerações Gerais:	6
Critérios de desempate:	6
Especialidade: Tumbling (pista insuflável)	6
Especialidade: Mini Trampolim/Plinto	7
Regras Gerais das Especialidades:.....	9
Resumo:.....	10
TORNEIO AGL - MICRO TEAMGYM.....	11
Escalões etários	11
Participação.....	11
Especialidade.....	11
Prémios.....	11
Cartas de Competição	11
PROGRAMA TÉCNICO	12
Considerações Gerais:	12
Critérios de desempate:	12
<i>Especialidade: Tumbling (pista insuflável)</i>	12
<i>Especialidade: Mini Trampolim/Mesa</i>	13
Regras Gerais das Especialidades:.....	14
Resumo:.....	15
CAMPEONATO TERRITORIAL TEAMGYM – Divisão Base.....	16
Escalões etários/Categorias	16

Participação.....	16
Especialidade.....	16
Programa de Competição.....	16
Prémios.....	16
CAMPEONATO DISTRITAL DE TEAMGYM – 1ª Divisão e Elites	17
Escalões etários/Categorias	17
Participação.....	17
Especialidade.....	17
Programa de Competição.....	17
Prémios.....	17
HAPPY GYM	18
Escalões etários/Categorias	18
Participação.....	18
Especialidade.....	18
Programa de Competição (consultar Regulamento do evento)	18
Prémios.....	18
OPEN TEAMGYM - DESENVOLVIMENTO	19
Escalões etários/Categorias	19
Participação.....	19
Especialidades	19
Programa de Competição.....	19
Prémios.....	19
OPEN DE TEAMGYM CIDADE DE LISBOA – Divisão Base.....	20
Escalões etários/Categorias	20
Participação.....	20
Especialidade.....	20
Programa de Competição.....	20
Prémios.....	20

Planeamento Anual 2024/2025

	Competição	Data	Data-limite inscrição	Escalões	Tipo de competição
Torneio AGL de Desenvolvimento Teamgym	Torneio de Desenvolvimento Teamgym	Devido à alteração do MicroTG e realização simultânea com o Happygym, os clubes que queiram participar no torneio de desenvolvimento poderão efetuar a inscrição no evento Happy gym.		Benjamins Infantis Iniciados Jovens Juniões	Equipas
Torneio AGL Micro Teamgym	Torneio AGL Micro Teamgym	16/02/2025	15/01/2025	Iniciados Jovens Juniões Seniores	Equipas
Happy Gym (parceria com a ADTM)	Torneio de Desenvolvimento Micro Teamgym; Trampolins; GAM/GAF	15/02/2025	22/01/2025	Benjamins Infantis Iniciados Jovens	Individual Equipas
Open Teamgym - Desenvolvimento (parceria com a ADTM)	Teamgym (Solo, Tumbling e Mini Trampolim)	23/03/2025	23/02/2025	Infantis Iniciados Jovens Juniões	Equipas
Open Teamgym Cidade de Lisboa (parceria com a ADTM)	Teamgym (Solo, Tumbling e Mini Trampolim)	29 e/ou 30/03/2025	29/02/2025	Infantis Iniciados Jovens Juniões Seniores	Equipas
Campeonato Distrital Teamgym	Campeonato Distrital Teamgym - Divisão Base	10 e/ou 11/05/2025	10/04/2025	Infantis Iniciados Jovens Juniões Seniores	Equipas
	Campeonato Distrital – 1ª Divisão e Elites	10 e/ou 11/05/2025	10/04/2025	Juniões Seniores Elite Júnior Elite Sénior	Equipas

Os programas de competição de Divisão Base e 1ª Divisão 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.

4

NOTA: As inscrições para os torneios Happy Gym – Torneio de desenvolvimento de Teamgym, Open Teamgym - Desenvolvimento e Open Teamgym Cidade de Lisboa, em parceria com a ADTM, são enviadas para o email indicado no regulamento dessas provas.

TORNEIO DE DESENVOLVIMENTO AGL - TEAMGYM

ESCALÕES ETÁRIOS			Ano de Nascimento (2025)
Benjamins	Masculino / Feminino /Misto	6 - 9	2019 – 2016
Infantis	Masculino / Feminino /Misto	8 - 11	2017 - 2014
Iniciados	Masculino / Feminino /Misto	10-13	2015 – 2012
Juvenis	Masculino / Feminino /Misto	12-15	2013 – 2010
Juniores	Masculino / Feminino /Misto	14-17	2011 – 2008

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

Especialidade

- Tumbling e Mini Trampolim

Prémios

- Diplomas para o 1º, 2º e 3º classificado em cada escalão e género

- Diplomas de Participação (para restantes ginastas)

Vestuário

Os ginastas podem utilizar Maillots ou leggings/calções e T-shirt, desde que se apresentem todos de igual e com identificação do Clube.

Cartas de Competição

- As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para teamgym.agl@gmail.com obrigatoriamente até às 12h00 (dia a indicar), preenchidas eletronicamente e devidamente identificadas (em formato PDF).

PROGRAMA TÉCNICO

Considerações Gerais:

- Competição por equipas de 3 a 6 ginastas
- Femininas, masculinas ou mistas
- Os ginastas só podem competir por uma equipa;
- A classificação Final é o resultado do somatório das duas especialidades de Tumbling e Mini Trampolim.

6

Critérios de desempate:

- 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 2 especialidades);
- 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 2 especialidades);
- 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 2 especialidades);

Especialidade: Tumbling (pista insuflável)

Generalidades:

- As passagens de Tumbling são realizadas numa pista Insuflável de 15 metros, para todos os escalões, com a respetiva zona de corrida;
- Cada equipa participa com 3 ginastas
- Em Equipas Mistas saltam:
 - 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem
- A pontuação de Tumbling é a soma de todos os saltos das séries;
- Permitida a presença de um treinador extra no início da zona de corrida. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juízes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

Requisitos Técnicos das Passagens

- 3 passagens de saltos
- Na primeira passagem todos os membros da equipa deverão realizar a mesma série (Team round);
- Na segunda e terceira passagem, os ginastas realizam a(s) série(s) mantendo o incremento da dificuldade da série (do primeiro para o terceiro ginasta);
- Cada uma das séries só pode ter no máximo 3 saltos (serão contabilizados os 2 elementos de maior valor de dificuldade), e pode haver uma série com apenas 1 salto (Ex: Série 1 – Roda / Série 2 – Roda, Rodada / Série 3 – Rodada, flick)
- Uma das séries deverá ser realizada com saltos atrás e outra série com saltos à frente;
- A roda pode ser considerada como salto à frente ou atrás;
- Em caso de pausa entre 2 saltos - o valor da Dif. conta para os 2 saltos;
- Caso haja passos entre os 2 saltos o valor da Dif. é zero para o segundo salto

Tabela de Saltos de Tumbling:

Valor Dif	Saltos à frente	K Code
0,10	Roda	X
0,20	Salto de Mãos (a 1 ou 2 pernas)	H
0,20	Flick à frente	FS
0,20	Mortal engrupado	O
0,30	Mortal encarpado	>

Valor Dif	Saltos atrás	K Code
0,10	Roda	X
0,10	Rodada	R
0,20	Flick	F
0,20	Mortal engrupado	O
0,20	Mortal encarpado	<
0,30	Mortal empranchado	/

Nota: Podem ser utilizados outros saltos existentes no CoP

Especialidade: Mini Trampolim/Plinto

Generalidades:

- As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte, montagem e desmontagem durante a competição;

- Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste dos materiais durante a competição e períodos de treino;

- Cada equipa participa com 3 ginastas por passagem de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este. (ver tabela resumo de requisitos no final do documento);

Em Equipas Mistas saltam:

- 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem

- Permitida a presença de um treinador extra no início da zona de corrida. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juizes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

8

Requisitos Técnicos das Passagens

- 3 passagens de saltos

- Na primeira passagem todos os membros da equipa deverão realizar o mesmo salto (Team round);

- Na segunda e terceira passagem os ginastas realizam o salto mantendo o incremento da dificuldade (do primeiro para o terceiro ginasta);

- Uma das séries tem de ser realizada com a utilização do Plinto/Mesa de saltos e uma série com Mini trampolim;

Tabela de Saltos de Mini Trampolim/Plinto ou mesa de saltos:

Valor Dif	Mini Trampolim	K Code
0,05	Salto em extensão	SE
0,05	Salto engrupado	SO
0,05	Carpa de pernas afastadas	C
0,10	Mortal engrupado	O

Valor Dif	Mini Trampolim	K Code
0,10	Mortal encarpado	>
0,20	Mortal engrupado c/ 180º	O1
0,20	Mortal encarpado c/ 180º	>1
0,30	Mortal emprachado c/ 180º	/1
0,40	Piruetta	/2

Nota: Podem ser utilizados outros saltos existentes no CoP

Valor Dif	Plinto ou Mesa de saltos	K Code	Observações
0,10	Rolamento à frente de pernas juntas e esticadas	RF	Plinto na Longitudinal *
0,10	Salto de Cabeça	SC	Plinto na Transversal ou Longitudinal *
0,30	Rodada (90º entrada)	R	
0,40	Rodada (180º entrada)	1H	
0,40	Queda facial	H	
0,50	Holandesa	1H1	
* Não pode ser alterada a posição do plinto durante a passagem			

Nota: Podem ser utilizados outros saltos existentes no CoP

Regras Gerais das Especialidades:

Todas as situações omissas serão decididas pelo diretor de competição e aplicadas a todas as equipas em competição;

Resumo:

Tumbling (Air Track)		
Escalão	Benjamins/Infantis / Iniciados / Juvenis/Juniores	Obs.
Equipamento Desportivo	Pista Insuflável: 15mx2,80mx0,30m Plataforma de Corrida: 16mx1mx0,30m Zona de Receção Uniforme: 3mx6mx0,3m + Colchão Happy Landing: 2mx4mx0,1m	A roda pode ser considerada como salto à frente ou salto atrás As equipas têm de realizar pelo menos uma série somente com saltos à frente e outra com saltos atrás.
Ginastas por Passagem	Saltam 3 ginastas	
	Equipas mistas: 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem	
Número de Passagens	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres Pode repetir 1 série	

10

Mini Trampolim / Plinto (ou Mesa de Saltos)		
Escalão	Benjamins/Infantis / Iniciados / Juvenis/Juniores	Obs.
Equipamento Desportivo	Eurotramp Open End ou Mini-Trampolim de Teamgym de 36 Molas Plinto ou Mesa de Saltos Zona de Receção Uniforme: 3m x 6m x 0,3m + Colchão Happy Landing: 2m x 4m x 0,1m Rolo de Corrida com 25m (mínimo)	As equipas têm de realizar pelo menos uma série com Plinto/Mesa e outra com Mini Trampolim Altura do Plinto ou Mesa de saltos é opcional
Ginastas por Passagem	Saltam 3 ginastas	
	Equipas mistas: 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem	
Número de Passagens	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres Pode repetir 1 série	

TORNEIO AGL - MICRO TEAMGYM

Escalões etários

- Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

ESCALÕES ETÁRIOS			Ano Nascimento (2025)
Iniciados	Masculino / Feminino / Misto	10 - 13	2015 - 2012
Juvenis	Masculino / Feminino / Misto	12 - 15	2013 - 2010
Júnior	Masculino / Feminino / Misto	14 - 17	2011 - 2008
Sénior	Masculino / Feminino / Misto	+ 16	≤ 2009

11

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

Especialidade

- Tumbling e Mini Trampolim

Prémios

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

Cartas de Competição

- As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para teamgym.agl@gmail.com obrigatoriamente até às 12h00 do dia 10 de fevereiro de 2025, preenchidas eletronicamente e devidamente identificadas (em formato PDF).

PROGRAMA TÉCNICO

Considerações Gerais:

- Competição por equipas de 3 a 6 ginastas
- Femininas, masculinas ou mistas
- Os ginastas só podem competir por uma equipa;
- A classificação Final é o resultado do somatório das duas especialidades de Tumbling e Mini Trampolim;

12

Critérios de desempate:

- 1º Critério: Melhor Nota de Execução Final (somatório das 2 especialidades);
- 2º Critério: Maior Nota de Dificuldade Final (somatório das 2 especialidades);
- 3º Critério: Melhor Nota de Composição Final (somatório das 2 especialidades);

Especialidade: Tumbling (pista insuflável)

Generalidades:

- As séries de Tumbling são realizadas numa pista Insuflável de 15 metros, para todos os escalões, com a respetiva zona de corrida;
- Cada equipa participa com 3 (equipas Fem/Masc) ou 4 ginastas (equipas mistas) por série de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este. (ver tabela resumo de requisitos no final do documento);
- Em Equipas Mistas saltam:
 - 50% F/M ou 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem
- Permitida a presença de um treinador extra no início da zona de corrida para os Escalões Iniciados, Juvenis e Juniores. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juízes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

Requisitos Técnicos das Passagens

- Na primeira passagem todos os membros da equipa deverão realizar a mesma série (Team round);
- Na segunda e terceiras passagens, os ginastas realizam a mesma série ou séries diferentes mantendo o incremento da dificuldade da série (do primeiro para o terceiro ginasta);
- Iniciados podem repetir 1 das séries anteriores;
- Em cada uma das séries serão contabilizados os 2 elementos de maior valor de dificuldade;
- Pelo menos uma das séries deverá ser realizada com saltos atrás e outra série com saltos à frente;

13

Especialidade: Mini Trampolim/Mesa

Generalidades:

- As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte, montagem e desmontagem durante a competição;
- Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste da mesa e mini trampolim durante a competição e períodos de treino;
- Cada equipa participa com 3 (equipas Fem/Masc) ou 4 ginastas (equipas mistas) por série de acordo com o Código de Pontuação da EG (CoP EG) + exceções a este. (ver tabela resumo de requisitos no final do documento);
- Em Equipas Mistas saltam:
 - 50% F/M ou 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem
- Permitida a presença de um treinador extra no início da zona de corrida para os Escalões Iniciados, Juvenis e Juniores. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juízes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

Requisitos Técnicos das Passagens

- Na primeira passagem todos os membros da equipa deverão realizar o mesmo salto (Team round);
- Na segunda e terceira passagem, os ginastas realizam o salto mantendo o incremento da dificuldade (do primeiro para o terceiro/quarto ginasta);
- Iniciados podem repetir 1 das séries anteriores;
- Pelo menos uma das séries tem de ser realizada com a utilização da Mesa de saltos e uma série com Mini trampolim;

14

Tabela de Cotações dos Saltos:

As tabelas de saltos utilizadas neste Encontro são as do código internacional de Teamgym EG em vigor;

Tabela de Deduções das Especialidades:

As tabelas de deduções utilizadas neste encontro são as do código internacional de Teamgym EG em vigor.

Regras Gerais das Especialidades:

As regras gerais da especialidade utilizadas nesta competição são as do código internacional de TeamGym EG em vigor;

Todas as situações omissas serão decididas pelo diretor de competição e aplicadas a todas as equipas em competição;

Resumo:

Tumbling					
Escalão	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores	Obs.
Equipamento Desportivo	Pista Insuflável: 15mx2,80mx0,30m Plataforma de Corrida: 16mx1mx0,30m Zona de Receção Uniforme: 3mx6mx0,3m + Colchão Happy Landing: 2mx4mx0,1m			CoP EG (Requisitos para Juniores)	As equipas têm de realizar pelo menos uma série somente com saltos à frente e outra com saltos atrás. Para a dificuldade contam somente os dois saltos de maior dificuldade
Ginastas por Passagem	3 ginastas (Equipas Fem e Masc.) 4 ginastas (Equipas Mistas)				
Número de Passagens	Equipas mistas: 50% F/M ou 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem				
	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres Pode repetir 1 das séries anteriores	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres			
Exceções ao Código UEG	Cada série é composta por 2 saltos no mínimo				
	Não são requisito saltos mortais com pirueta (360º)				
	Não são requisito saltos múltiplos				

15

Mini-Trampolim					
Escalão	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores	Obs.
Equipamento Desportivo	Mini-Trampolim de Teamgym de 36 Molas ou Eurotramp Open End Plataforma de Saltos de Teamgym (Mesa de Saltos) Zona de Receção Uniforme: 3m x 6m x 0,3m + Colchão Happy Landing: 2m x 4m x 0,1m Rolo de Corrida com 25m (mínimo)			CoP EG (Requisitos para Juniores)	As equipas têm de realizar pelo menos uma série com a mesa de saltos e outra sem mesa.
Ginastas por Passagem	3 ginastas (Equipas Fem e Masc.) 4 ginastas (Equipas Mistas)				
Número de Passagens	Equipas mistas: 50% F/M ou 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem				
	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres Pode repetir 1 das séries anteriores	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres			
Exceções ao Código UEG	Altura da Mesa de saltos: Opcional				
	Não são requisito obrigatório saltos múltiplos.				
	Não são requisito obrigatório saltos mortais com pirueta (360º)				

CAMPEONATO TERRITORIAL TEAMGYM – Divisão Base

Escalões etários/Categorias

- Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

16

Especialidade

- Solo, Tumbling e Mini Trampolim

Programa de Competição

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

Prémios

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

CAMPEONATO DISTRITAL DE TEAMGYM – 1ª Divisão e Elites

Escalões etários/Categorias

- Júniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

17

Especialidade

- Solo, Tumbling e Mini Trampolim

Programa de Competição

- Competição por equipas por categoria e género

- O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios

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

HAPPY GYM

Escalões etários/Categorias

- Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis.

Participação

- Aberta a todos os Clubes e ginastas de norte ao sul do país.

Especialidade

- Tumbling e Mini Trampolim (Teamgym)
- DMT e MT (Trapolins)
- Solo e Saltos (GAM/GAF)

Programa de Competição (consultar Regulamento do evento)

Teamgym - Desenvolvimento

- Competição por equipas por categoria e género
- O programa técnico segue as determinações do Micro Teamgym – Desenvolvimento

Trapolins

- Competição Individual por categoria e género
- O programa técnico segue as determinações nacionais para a Divisão Base (+ exceções)

GAM/GAF

- Competição Individual por categoria e género
- O programa técnico segue as determinações nacionais para a Divisão Base (+ exceções)
- GAF: do 11º ao 5º grau

Prémios

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

OPEN TEAMGYM - DESENVOLVIMENTO

Escalões etários/Categorias

- Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores

Participação

- Aberta a todos os Clubes e ginastas de norte ao sul do país.

19

Especialidades

- All Around (Solo, Tumbling e Mini Trampolim)
- Micro Teamgym (Tumbling e Mini Trampolim)

Programa de Competição

- Competição por equipas por categoria e género
- O programa técnico segue as determinações do Open de Teamgym – Desenvolvimento (consultar Regulamento do evento)

Prémios

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado em cada escalão e género (formato all around)
- Diplomas de Participação (formato Micro Teamgym)

OPEN DE TEAMGYM CIDADE DE LISBOA – Divisão Base

Escalões etários/Categorias

- Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

20

Especialidade

- Solo, Tumbling e Mini Trampolim

Programa de Competição

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

Prémios

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