



Associação de Ginástica de Lisboa

MANUAL TÉCNICO GINÁSTICA PARA TODOS

2022/2023

28 de janeiro 2023

Índice

Gym for Life Regional (1/2 abril 2023)	3
Festa Jovem (22 abril 2023)	5
Festival Ginástica no Parque (17/18 junho 2023)	6

Gym for Life Regional (1/2 abril 2023)

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 entre 0 e 22 pontos
- o Prata – pontuações entre 23 e os 31 pontos
- o Ouro – pontuações acima de 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.

Festa Jovem (22 abril 2023)

A Festa Jovem é um festival gímnico organizado por Associação 25 de Abril, Câmara Municipal de Almada, Federação de Ginástica de Portugal, Associação de Ginástica de Lisboa e Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal; conta ainda com o apoio expresso do Comité Olímpico de Portugal, Confederação do Desporto de Portugal e Academia Olímpica de Portugal.

Tem por objetivo promover o encontro de crianças e jovens dos 6 aos 15 anos, num ambiente festivo em que a prática da Ginástica e outras atividades de expressão físico motora se constituem num momento de cor e alegria comemorativo do 25 de Abril de 1974.

Os princípios base de participação na Festa Jovem aconselham a que as apresentações sejam feitas com um número significativo de crianças e jovens, indicando a Comissão Organizadora o no de referência de 50 elementos por Grupo/ Bloco (mínimo obrigatório de 40 elementos).

O número de Grupos/ Blocos, participantes inscritos será sempre limitado, por razões de duração máxima do Festival, pelo que será sempre considerada a Ordem de Entrada das Inscrições (data limite de inscrição 23 de Novembro de 2022), enviada aos clubes / instituições. Caso esse número seja atingido antes da data limite das mesmas, os restantes Grupos/ Blocos, serão devidamente informados pela Organização. Cada Clube/ Instituição, apenas poderá inscrever 1 Grupo/ Bloco em cada edição da Festa Jovem. A Comissão Organizadora permite a possibilidade de duas ou mais Instituições/ Clubes, participarem agrupadas, apresentando um trabalho conjunto e único, desde que o mesmo não ultrapasse o tempo regulamentar para uma atuação – 5 minutos (acrescem 2 minutos para entrada e saída).

O tempo total de atuação para cada Grupo/ Bloco, ou conjunto de grupos, considerando a sua Entrada e Saída é de 7 minutos.

Festival Ginástica no Parque (17/18 junho 2023)

O Festival “Cascais Ginástica no Parque” consiste num festival de apresentações públicas ao ar livre em palco montado num parque ou jardim público no Município de Cascais. Este evento é uma coorganização com a Câmara Municipal de Cascais enquadrado no plano de desenvolvimento criando com esta entidade que tem por base os seguintes objetivos:

OBJ 1 -Divulgar a oferta formativa da ginástica no Município

OBJ 2 - Aumentar o número de praticantes de ginástica

OBJ 5 - Dinamizar a vertente demonstrativa e competitiva da ginástica em Cascais

Este momento não terá classificação, sendo valorizado o maior número de experiências gímnicas e com entrega de lembranças e diplomas a todas as classes participantes.

A participação é aberta a Clubes/Classes Filiados, não tendo qualquer limite de idade ou nº de participantes.

A estrutura do programa ainda está a ser construída. Mais informações serão enviadas logo que possível.