



# Manual Técnico

# Ginástica Artística Masculina

Lisboa, 27 de janeiro 2024

## Índice

Planeamento Anual 2024 .....	3
Inscrições.....	3
CAMPEONATO TERRITORIAL 1ª DIVISÃO .....	4
Escalões etários/Categorias .....	4
Participação.....	4
Programa de Competição.....	4
Prémios.....	4
Apuramento para as fases seguintes .....	4
TORNEIO DO TEJO .....	5
Divisão .....	5
Escalões etários/Categorias .....	5
Participação.....	5
Programa de Competição.....	5
Prémios.....	5
CAMPEONATO TERRITORIAL BASE.....	6
Escalões etários/Categorias .....	6
Participação.....	6
Programa de Competição.....	6
Prémios.....	6
Apuramento para as fases seguintes .....	6
CAMPEONATO TERRITORIAL INFANTIS.....	7
Escalões etários/Categorias .....	7
Participação.....	7
Programa de Competição.....	7
Prémios.....	7
Apuramento para as fases seguintes .....	7
TORNEIO DE LISBOA e ENCONTRO DE BENJAMINS .....	8
Divisão .....	8
Escalões etários/Categorias .....	8
Participação.....	8

Programa de Competição.....	8
Prémios.....	8
TORNEIO DE PRIMAVERA.....	9
Escalões etários/Categorias .....	9
Participação.....	9
Programa de Competição.....	9
Prémios.....	9
TORNEIO DE NATAL.....	10
Escalões etários/Categorias .....	10
Participação.....	10
Programa de Competição.....	10
Prémios.....	10

## Planeamento Anual 2024

	Competição	Data	Data-limite inscrição	Local
<b>Campeonato Territorial de 1ª Divisão</b>	Campeonato Territorial 1ª Divisão	15/03/2025 e/ou 16/03/2025	13/02/2025	Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"
<b>Torneio do Tejo</b>	Torneio Preparação (Divisão Base e infantis) e Encontro Benjamins	15/03/2025 e/ou 16/03/2025	13/02/2025	
<b>Campeonato Territorial de Divisão Base</b>	Campeonato Territorial Divisão Base	05/04/2025 e/ou 06/04/2025	06/03/2025	Complexo Desportivo Municipal do Pav. Casal Vistoso, Lisboa
<b>Campeonato Territorial de Infantis</b>	Campeonato Territorial de Infantis	05/04/2025 e/ou 06/04/2025	06/03/2025	
<b>Torneio de Lisboa</b>	Torneio de Lisboa (1ª Divisão) e Encontro Benjamins	05/04/2025 e/ou 06/04/2025	06/03/2025	
<b>Torneio da Primavera</b>	Encontro Benjamins, Base e 1ª Divisão	10 e/ou 11/05/2025 e/ou 17 e/ou 18/05/2025	10/04/2025	A indicar
<b>Torneio de Natal</b>	Torneio de Preparação (Benjamins, Base e 1ª Divisão)	22/11/2025 e/ou 23/11/2025	23/10/2025	A indicar

Os programas de competição 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](mailto: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.

## CAMPEONATO TERRITORIAL 1ª DIVISÃO

### Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite.

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP no distrito de Lisboa, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional.

### Programa de Competição

- Competição geral individual por aparelhos e por equipas por escalão/categoria.
- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas no do Manual Técnico 2024-2025 da FGP, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão/categoria.
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado geral individual e por aparelhos.

### Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP.

## TORNEIO DO TEJO

### Divisão

- Base e Benjamins

### Escalões etários/Categorias

- Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

5

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, do distrito de Lisboa e Setúbal.

### Programa de Competição

- Competição geral individual por categoria, com exceção do escalão de infantis, onde existe apenas classificação por equipas (contando os 5 melhores resultados de cada aparelho de cada clube), e Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 37º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.
- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas no Manual Técnico 2024-2025 da FGP para as divisões e escalões participantes, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo que pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado por aparelho por escalão;
- Troféu para os clubes em 1º, 2º e 3º lugar do escalão de infantis e medalha de participação para todos os ginastas participantes.
- Medalhas de participação para o escalão de Benjamins.

## CAMPEONATO TERRITORIAL BASE

### Escalões etários/Categorias

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP no distrito de Lisboa, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional.

### Programa de Competição

- Competição geral individual por aparelhos e por equipas por escalão.
- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas no Manual Técnico 2024-2025 da FGP, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão.
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado geral individual e por aparelhos em cada escalão/categoria.

### Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP.

## CAMPEONATO TERRITORIAL INFANTIS

### Escalões etários/Categorias

- Infantis

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP no distrito de Lisboa, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional.

### Programa de Competição

- Competição por equipas por clube, contando os 5 melhores resultados de cada aparelho de cada clube.
- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas do Manual Técnico 2024-2025 da FGP, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Troféu para os clubes em 1º, 2º e 3º lugar.

### Apuramento para as fases seguintes

- De acordo com as informações a disponibilizar pela FGP.



## TORNEIO DE LISBOA e ENCONTRO DE BENJAMINS

### Divisão

- Benjamins e 1ª Divisão

### Escalões etários/Categorias

#### Divisão Base

- Benjamins;

#### 1ª Divisão

- Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite.

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, do distrito de Lisboa, Santarém e Setúbal.

### Programa de Competição

- Competição individual por aparelho, com exceção do escalão de Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 37º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.
- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas no Manual Técnico 2024-2025 da FGP para as divisões e escalões participantes, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual por aparelho por escalão/categoria;
- Medalhas de participação para o escalão de Benjamins.

## TORNEIO DE PRIMAVERA

### Escalões etários/Categorias

Divisão Base : Benjamins, infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

1ª Divisão: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite.

9

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, do distrito de Lisboa, Santarém e Setúbal.

### Programa de Competição

- Competição geral individual por categoria, com exceção do escalão de infantis, onde existe apenas classificação por equipas (contando os 5 melhores resultados de cada aparelho de cada clube), e Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 37º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas no Manual Técnico 2024-2025 da FGP para as divisões e escalões participantes, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Medalha de participação para o escalão de benjamins.

- Troféu para os clubes em 1º, 2º e 3º lugar do escalão de infantis e medalhas de participação para todos os ginastas;

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificação por aparelhos de acordo com o programa de competição para cada divisão e escalão/categoria.

## TORNEIO DE NATAL

### Escalões etários/Categorias

Divisão Base: Benjamin, infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

1ª Divisão: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Juniores Elite e Seniores Elite.

10

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, do distrito de Lisboa, Santarém e Setúbal.

### Programa de Competição

- Competição geral individual por categoria, com exceção do escalão de infantis, onde existe apenas classificação por equipas (contando os 5 melhores resultados de cada aparelho de cada clube), e Benjamins onde existe apenas a sua participação, sem a respetiva seriação, ao abrigo do artigo 37º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

- O programa técnico segue as determinações nacionais apresentadas no Manual Técnico 2024-2025 da FGP para as divisões e escalões participantes, com o complemento de que o colchão suplementar de 10 cm no solo pode ser movimentado no decorrer do esquema.

### Prémios

- Medalha de participação para o escalão de benjamins.

- Troféu para os clubes em 1º, 2º e 3º lugar do escalão de infantis e medalhas de participação para todos os ginastas;

- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificação por aparelhos de acordo com o programa de competição para cada divisão e escalão/categoria.