

Circular nº 017/2025

Lisboa, 07/03/2025

DISTRIBUIÇÃO: FGP e Clubes inscritos

ASSUNTO: Gym For Life Regional da Associação de Ginástica de Lisboa 2025 - Informações

Data: 29 de março de 2025

Local: Pavilhão Multiusos de Odivelas. Alameda do Porto Pinheiro - 2675-668 Odivelas.

Abertura das portas ao público: 8h30.

Coorganização: Associação Desportiva de Odivelas. **Apoio:** Câmara Municipal de Odivelas

Direção de Prova: Bruno Oliveira

Programa Provisório:

09h00 – Sessão Manhã

13h15 – Cerimónia Protocolar

14h00 – Intervalo

15h00 – Sessão Tarde

18h00 – Cerimónia Protocolar

19h00 – Sessão Noite

21h45 – Cerimónia Protocolar

Clubes Participantes

Gym for Life Regional

- ADM - Associação Desportiva Marista
- AEA - Agrupamento de Escolas de Alvide
- AEFDTV - Associação Educação Física e Desportiva de Torres Vedras
- AGYMNODV - Associação Desportiva de Odivelas
- AQE - Associação Quinta Essência
- AxCC - Acromix Camarate Clube
- CAA - Clube Atlético de Alvalade
- CAQ - Clube Atlético de Queluz
- CDAEAO - Clube Desportivo Agrupamento de Escolas Amadora Oeste
- CDCRMF - Centro Desportivo C.R. Moinhos da Funcheira
- CDESMT - Clube Desportivo Escola Secundária Miguel Torga
- CFE - Clube Futebol de Estremoz

- CIMM - Colégio Integrado Monte Maior
- CNG - Clube Nacional de Ginástica
- CSQ - Centro Shotokai de Queluz
- CV - Colégio Valsassina
- DGC - Damaia Ginásio Clube
- ESGC - Espaço da Semente Clube Desportivo
- FCA - Futebol Clube Alverca
- GCP - Ginásio Clube Português
- GDRCVF - Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale Figueira
- GDZ - Grupo Desportivo do Zambujeiro
- GIPA - Grupo Instrução Popular da Amoreira
- GMNA - Gimnoanima
- GMNFR - Gimnofrietas - Associação Desportiva, Cultural e Social de Frietas
- HCL - Hóquei Clube da Lourinhã
- IMA - Intuitive Movement Academy
- JFA - Junta de Freguesia de Alcabideche
- SAD - Sport Algés e Dafundo
- SCP - Sporting Clube de Portugal
- SCS - Sport Clube Sanjoanense
- SCT - Sporting Clube de Torres
- SEA - Sociedade Euterpe Alhandrense
- SLB - Sport Lisboa e Benfica
- SMSA - Sociedade Musical e Sportiva Alvidense
- STOS - Sociedade Tuna Operária de Sintra

YoungGym

- AxCC - Acromix Camarate Clube
- CIMM - Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale Figueira
- GDRCVF - Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale Figueira
- SEA - Sociedade Euterpe Alhandrense

SeniorGym

- CMDS - Clube Movimento Desporto Senior

Considerações

1. Irão existir 5 espaços específicos por onde vão circular as diferentes classes/grupos – Acreditação | Balneários | Zona de Aquecimento Geral 1 ou 2 (com tapetes) | Zona de Aquecimento Específico 1 ou 2 (com praticável 14x14) | Zona de Apresentação (com praticável 14x14);
2. Será implementado um sistema de rotações pelos diferentes espaços, de modo que cada grupo/classe passe por cada um dos espaços durante um período de tempo específico, com 1 minuto para a transição para o espaço seguinte, conforme o seguinte:
 - a. Acreditação – 7mins;
 - b. Balneários – 7mins;
 - c. Zona de Aquecimento Geral – 14mins;
 - d. Zona de Aquecimento Específico – 14mins;
3. Com o objetivo de otimizar o tempo de aquecimento e reduzir as transições entre os espaços, as classes passarão apenas por dois espaços de aquecimento, permanecendo 14 minutos em cada um. Ou seja, uma classe que iniciar o Aquecimento Geral na Zona 1 permanecerá 14 minutos nesse espaço e, em seguida, fará a transição para o Aquecimento Específico na Zona 1, onde permanecerá mais 14 minutos, não circulando pelas Zonas 2 de aquecimento.
4. Na zona de apresentação estará montado um praticável com 7 rolos (14m por 14m) orientados na vertical, tendo em consideração a posição dos avaliadores. Não será possível a rotação ou remoção do praticável.
5. Os ginastas deverão fazer-se acompanhar dos seus pertences. No decorrer da exibição, a classe/grupo poderá deixar os seus pertences na Zona de Aquecimento Específico. Não serão atribuídos balneários para esse feito.;
6. Antes da hora prevista para a acreditação ou depois da sua exibição, os grupos poderão assistir ao evento das bancadas do público;
7. Os treinadores inscritos pelos clubes poderão assistir à atuação da sua classe na Zona do Kiss & Cry, onde receberão posteriormente o feedback;
8. O Alinhamento para o dia do evento seguirá brevemente. Este planeamento indicará horas de chegada das classes, tempo de permanência em cada zona do pavilhão e horário de exibição;
9. Qualquer atraso dos grupos implicará a passagem direta para a zona do percurso correspondente à hora de chegada. Atrasos superiores à hora de exibição, ficará à responsabilidade da Direção de prova analisar a situação e decidir a possibilidade ou não de apresentação;
10. O Acesso à Zona da Acreditação deve ser efetuada pelo lado exterior do pavilhão;
11. Só poderão entrar no pavilhão, pela zona acreditada, ginastas, treinadores e dirigentes inscritos pelos respetivos clubes e filiados, aquando da inscrição, e elementos da organização.

Música

Os grupos participantes deverão enviar as **músicas** em formato mp3, até ao dia **15 de março**, com a seguinte nomenclatura SiglaClube_NomeClasse_GFLR25, para gptodos.agl@gmail.com. Contudo, por segurança, os clubes deverão levar as músicas em suporte de pen.

Fotografia

Uma vez que o Evento irá dispor de LedWall, solicita-se o envio de uma **fotografia** da classe e **logo** do **clube**, até dia **15 de março**, com as seguintes nomenclaturas (foto) SiglaClube_NomeClasse_GFLR25 e (logo) SiglaClube_LOGO_GFLR25, juntamente com o ficheiro da música, para gptodos.agl@gmail.com.

Material Gímnico Disponível:

- Praticável 14x14
- 1 happy landing
- 4 colchões de queda
- 2 Minitrampolim
- 1 plinto
- 1 reuther
- 1 tapete

Qualquer material necessário à apresentação que não conste nesta listagem deverá ser garantido pelo clube/classe.

Determinações

Ver manual GpT AGL 2025.

Avaliação e feedbacks

Apenas os grupos inscritos no Gym For Life serão avaliados e receberão a respetiva Menção (ouro, prata ou bronze). Os restantes grupos receberão lembranças de participação de acordo com o Manual Técnico. No final das apresentações os treinadores responsáveis de cada classe poderão receber um conjunto de feedbacks, na zona Kiss & cry, caso tenham solicitado aquando da inscrição, que visam a melhoria da apresentação.

Público

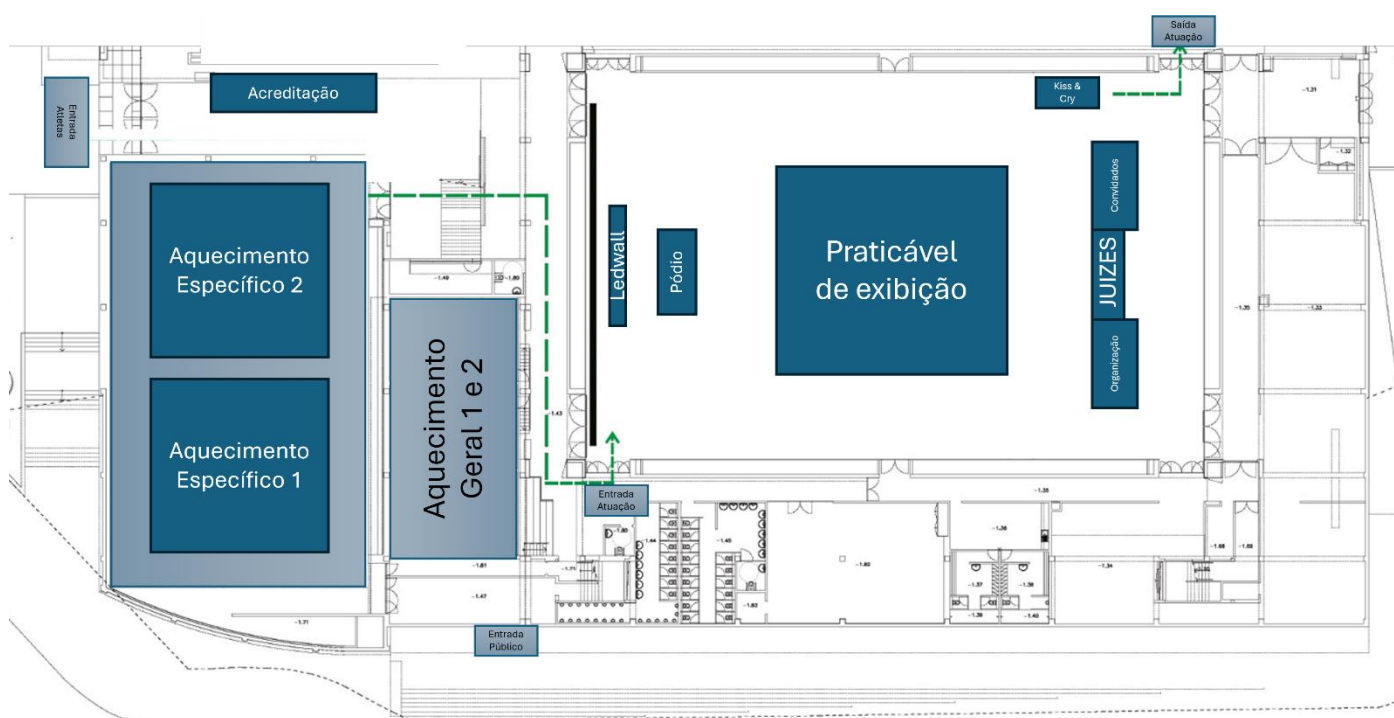
Será permitida a presença de público no limite máximo da lotação do pavilhão, entrada livre.

Cerimónia Protocolar

Durante a realização das cerimónias protocolares os ginastas devem apresentar-se de fato de treino, ser portadores do respetivo estandarte e perfilar de forma ordeira respeitando a solenidade do momento. Cada clube deverá levar um porta-estandarte mais dois elementos representativos da classe que irá participar na cerimónia.

A Cerimónia Protocolar terá início com o desfile dos Clubes/Grupos participantes, seguindo-se o anúncio e entrega das respetivas menções. Os elementos das classes indicados para o desfile devem reunir-se nas escadas interiores do pavilhão de acesso à zona de prova, 15mins antes da respetiva cerimónia protocolar.

Layout



Com os melhores cumprimentos,

A Direção