

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



**CIRCULAR Nº 0012/2020**

Lisboa, 30 de janeiro de 2020

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações Territoriais e Clubes

**ASSUNTO:** Ginástica para Todos: Gym for Life Portugal 2020

Exmos. Senhores,

A Federação de Ginástica de Portugal organiza entre os dias 3 e 5 de abril, no Pavilhão Multiusos de Odivelas, a edição 2020 do **Gym for Life Portugal**. Este evento terá a parceria do Município de Odivelas.

As inscrições para este evento estão abertas a todos os clubes e instituições filiadas, pelo que todos os grupos serão bem-vindos.

O Gym for Life Nacional consiste num concurso em que os grupos participantes apresentam os seus trabalhos com a duração máxima de **5 (cinco) minutos** sendo observados e avaliados por um grupo de personalidades convidadas.

A observação / avaliação incide sobre os seguintes critérios:

- Entretenimento;
- Impressão geral;
- Inovação, originalidade e variedade;
- Técnica (qualidade e segurança).

Todos os grupos serão classificados em três menções: Ouro, Prata ou Bronze.

## **Condicionantes técnicas**

Constituição dos grupos: 6 ou mais ginastas

Duração: máximo 5 (cinco) minutos

Espaço: área livre (18m x 18m)

Equipamento disponível: Sete (7) rolos de praticável;  
Cinco (5) colchões de quedas;  
Dois (2) minitrampolins;  
Dez (10) tapetes;  
Um (1) plinto;  
Um (1) airtrack.

Com exceção dos 7 rolos de praticável, o restante material estará colocado fora da área de apresentação e deve regressar ao mesmo local no final da apresentação. No final de cada apresentação a respetiva área deve ficar livre de qualquer material gímnico e limpa.



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva  
Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



Não será possível a rotação ou remoção do praticável.

No momento de inscrição os clubes deverão obrigatoriamente escolher a categoria em que se enquadra o seu grupo.

As categorias do Gym For Life Portugal são:

- a) Ginástica com Aparelhos;
- b) Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas);
- c) Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);

Para que os grupos sejam integrados na categoria “Ginástica com Aparelhos”, estes devem utilizar durante o exercício qualquer aparelho ou equipamento gímnico convencional ou outros não convencionais. Excluem-se todos os materiais que serviam apenas de cenário/adereços e os 7 rolos de praticável (que fazem parte da área de apresentação).

Com a implementação de categorias passarão a ser estabelecidas quotas (após o término das inscrições) para a atribuição das Menções Ouro, em cada categoria, sendo que no total final serão 10 as Menções Ouro atribuídas nas 3 categorias indicadas anteriormente. Para as Menções Prata e Bronze serão aplicadas as regras do regulamento FIG.

Os grupos que recebam Menção Ouro ficam automaticamente selecionados para as Super Finais, a realizar em Guimarães no dia 6 ou 7 de junho, em que será atribuída a Menção Diamante. Para além das Menções Ouro, serão atribuídos 2 convites (wild card), da responsabilidade da Direção Técnica Nacional, sendo validados pela direção da FGP.

## **Procedimento de inscrição**

Data limite de inscrição: **3 de março de 2020**, para envio das fichas de inscrição (incluindo lista nominal) e respetivo comprovativo de pagamento, sem o qual a inscrição não é aceite. Para a inscrição ficar completa, todos os clubes **devem proceder à inscrição de todos os ginastas na plataforma Gymbase.**

Taxa de inscrição normal: 63,00 € por grupo filiado  
Inscrição fora de prazo\*: 163,00€ por grupo filiado  
**\* até 7 dias depois do final do prazo de inscrição**



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva  
Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



**Seguro Desportivo:** Todos os participantes (ginastas, treinadores e dirigentes) devem possuir seguro desportivo válido.

**Filiação:** Dúvidas relativas a filiações devem consultar a informação no documento “Manual de Procedimentos 2019-2020” disponível em [www.fgp-ginastica.pt](http://www.fgp-ginastica.pt).

## Músicas

Os grupos participantes deverão enviar o suporte musical (formato mp3) através da plataforma WETRANSFER ([gpt@gympor.com](mailto:gpt@gympor.com)) até ao dia 23 de março. As músicas têm que estar devidamente identificadas (NOME CLUBE\_NOME CLASSE).

Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de *pen drive*.

## Cédula de Treinador de Ginástica

Reforça-se a informação a todos os Treinadores de Ginástica sobre a obrigação legal de que todos os treinadores em funções (todas as disciplinas, estejam de momento filiados ou não e estejam a trabalhar em clubes filiados ou não), tenham a Cédula de Profissional de Treinadores de Desporto (CPTD) do Grau de Treinadores correspondentes aos escalões de prática existentes.

CURSO DE TREINADOR DE GINÁSTICA DE GRAU I - Participação Nacional na GpT.

Mais informações em: <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=119&idMenu=53>

Cumprimentos,

A Chefe dos Serviços Administrativos e Financeiros

Sandra Pires

