

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

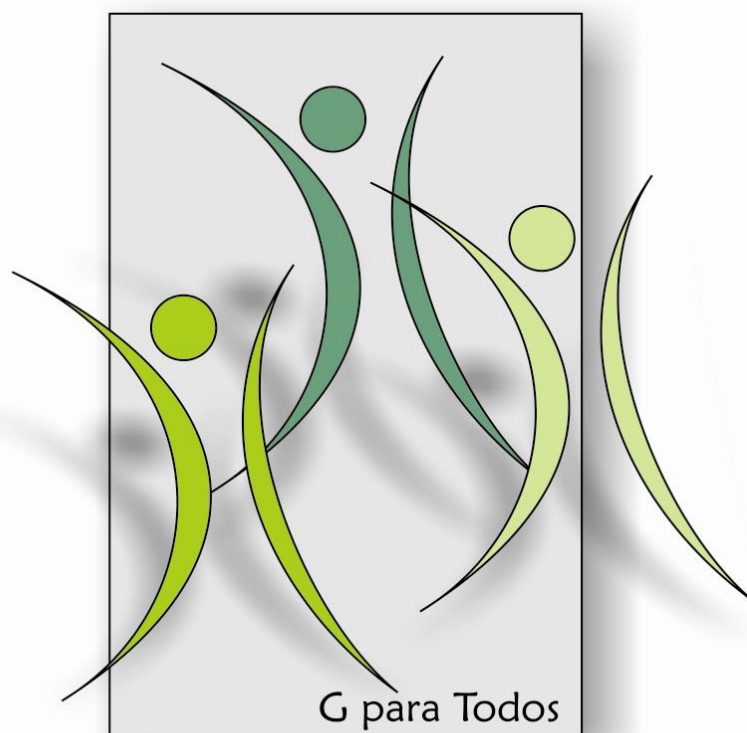
Fundada em: 1950

Filiada na:

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



MANUAL DE GINÁSTICA PARA TODOS 2013-2014



JULHO 2013



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



MANUAL DE GINÁSTICA PARA TODOS – 2013-2014

1. Calendário - 2014

Competição	Escalões Categorias	Local	Obs.
Gym for Life Nacional	Sem limite de idade	a definir	
Ginástica na Escola	Grupos Escolares	a definir	
Fórum SeniorGym	Sem limite de idade	a definir	
SéniorGym	+ 50 anos	a definir	
PORTUGALGYM	Sem limite de idade	a definir	
Apuramento 15 th World Gymnaestrada	Sem limite de idade	a definir	
9th EUROGYM 2014	+ 12 anos	Helsingborg (Suécia)	
4º GOLDEN AGE	+50 anos	Toulouse (França)	



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

2. Considerações Gerais

Iniciado em 2013, um novo ciclo olímpico (2013 – 2016), as Federações Desportivas aproveitam este momento para refletirem sobre o trabalho realizado nos últimos quatro anos, não só nos aspetos gerais do desenvolvimento desportivo da modalidade, como nos resultados desportivos obtidos internacionalmente.

Por outro lado, procedem a alterações de âmbito estrutural, procurando corrigir os aspetos menos positivos e adequar-se a uma nova realidade, muitas das vezes decorrentes de alterações regulamentares a nível internacional (regras, códigos, regulamentos de competição, etc.).

Depois de uma profunda análise e discussão de diversos temas com os vários agentes desportivos, a atual gestão da FGP considerou importante criar uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem que contudo perder a especificidade de cada uma delas.

Para tal, têm vindo a ser implementados uma série de Programas e Projetos e elaborados um conjunto de documentos, estruturantes para o desenvolvimento integrado e equilibrado da Ginástica, que julgamos serem essenciais para o trabalho dos próximos anos. Neste contexto, não é possível dissociar os Manuais das Disciplinas de toda a organização da FGP, pelo que apresentamos uma síntese de algumas das áreas de intervenção que se interligam aos presentes documentos.

Regulamentos e Documentos orientadores:

- **Regulamento Geral e de Competições:** documento estruturante para a organização da FGP, tem como ponto de partida os Estatutos para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
- **Regulamento de Transferências:** procura identificar os princípios gerais que devem presidir à livre circulação de ginastas entre os Clubes, impondo, quando tal for necessário, normas que permitem a devida compensação do investimento realizado por clubes e treinadores/as na construção das carreiras desportivas de ginastas que escolhem mudar de clube num determinado momento;
- **Manuais das Disciplinas:** documentos anuais que consideramos essenciais para o desenvolvimento de cada disciplina. Definidos os objetivos de forma clara para cada disciplina, pretende-se que sejam um suporte eminentemente técnico e estratégico que promova as alterações desejadas.

Programas e Projetos:

- **Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC):** dividido em duas fases (via UEG e da dotação orçamental da FGP), irá permitir a vários Clubes melhorar as condições de treino dos seus ginastas;



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

- **Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR):** cooperação direta a Clubes através do apoio aos seus treinadores de referência, para o desenvolvimento de projetos de Alto Rendimento e ao mesmo tempo de alargamento da base de recrutamento;
- **Programa de Apoio à Organização de Torneios Internacionais (PAOTI):** apoio financeiro a iniciativas de âmbito internacional, consideradas relevantes e de interesse para o desenvolvimento das disciplinas.
- **Organização de grandes eventos e competições internacionais:** candidatura à organização de seis Taças do Mundo 2014 (Acrobática, Rítmica, Aeróbica (Açores e Cantanhede), GAM e GAF, Trampolim/Tumbling), Campeonato da Europa de G. Acrobática 2013; Campeonato da Europa de Trampolins 2014.

3. Objetivos da disciplina (2013_2016)

- Mobilizar os clubes e ginastas para uma elevada participação nos eventos de âmbito nacional: PortugalGym, SéniorGym, Gym For Life, Ginástica na Escola e outros;
- Promover o aumento do nível técnico dos grupos;
- Estimular a utilização de elementos gímnicos de base, assim como de aparelhos fixos e portáteis.
- Aumentar anualmente o número de ginastas filiados, procurando que esse crescimento não seja apenas visível no ano da Gymnaestrada;
- Procurar integrar grupos do Desporto Escolar nos eventos da FGP, caso as condições de participação e o calendário escolar o permita.

4. Especialidades

- **Ginástica para Todos**, com grande tradição em Portugal, tem internacionalmente um grande prestígio, face à qualidade dos grupos nacionais que se apresentam em todos os Festivais internacionais.

A Ginástica para Todos propõe atividades diversificadas no âmbito da ginástica, propriamente dita, com e sem aparelhos, etc, para todas as idades.

Também associado à Ginástica para Todos estão outros valores muito atuais e cada vez mais importantes na sociedade atual, como a atividade física, a saúde, o bem-estar, a socialização, etc.

5. Escalões Etários | Categorias

Disciplina	Escalões Etários/Categorias	Data de Nascimento	Idade
GpT	Variável em função dos eventos		



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

6. Generalidades - Aspetos relativos à organização de competições/eventos

6.1. Estandartes

“Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares. Caso tal não aconteça será aplicada ao clube uma multa de 50€, sendo interdita a inscrição em outros eventos/competições até a mesma ser paga”.

6.2. Filiações e Inscrições em Competições e Eventos

- As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juizes para a época 2013/2014 serão efetuadas exclusivamente através de uma plataforma online. Da mesma forma as Associações Territoriais estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma online para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma online.
- As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro).
- Também as inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais serão obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma online.
- Nota importante sobre o Artº 29º do Regulamento Geral e de competições em que se pode ler:

“... Salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional em competições e eventos organizados diretamente pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetua-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.”

Tal disposição aplica-se a todos os eventos, competitivos ou não, organizados pela FGP, as suas Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga a que todos os participantes estejam filiados na FGP, salvo autorização expressa por parte da FGP.



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

7. Programas Técnicos

Ginástica para Todos

Reúne vários eventos de ginástica não competitiva, cuja participação é por grupos, destinados a praticantes de todas as idades.

O Programa detalhado de cada evento - Gym for Life Nacional, Ginástica na Escola, SéniorGym, PORTUGALGYM é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

8. Eventos

I. GYM FOR LIFE NACIONAL

O Gym for Life Nacional é um evento no âmbito da Ginástica para Todos que integra um concurso/competição na apresentação dos grupos, com as características específicas apresentadas no Programa de Competição/Evento (ponto V).

I. Data: 8 e ou 9 de fevereiro 2014

II. Inscrições: – 9 de janeiro de 2014

III. Escalões Etários: todas as idades

IV. Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

V. Programa de Competição/Evento:

- . Escalões/Grupos etários: Não definidos
- . Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- . Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de *experts* convidados. (*)

A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

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

- . Classificação/Seriação: Os grupos são classificados em três níveis: bronze, prata e ouro.

(*) - O grupo de observadores será constituído por:

- Presidente da FGP ou seu representante
- DTN
- Membro do Comité Técnico da UEG
- Pessoa especializada na área da ginástica escolar
- Membro da direção da FGP
- Membro do Comité Técnico da FIG
- Pessoa especializada na área da dança



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

A FGP pretende implementar uma gala final, em que no máximo poderá ser escolhido um grupo da área da dança.

Serão tidos como fatores preferenciais a utilização de elementos gímnicos de base e a utilização de aparelhos fixos ou portáteis.

O Gym for Life 2014 constitui-se como pré-requisito para a candidatura à participação no EUROGYM 2014 e como pré-requisito à participação no PORTUGALGYM 2014 que, por sua vez estará inserido no processo de seleção para a Gymnaestrada Mundial 2015.

II. SENIORGYM

O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física na melhor idade, que inclui um conjunto de ações integradas apresentadas no Programa do Evento (ponto V).

Trata-se de um evento que deve merecer um especial destaque, enquanto iniciativa dirigida à população de mais idade (sénior).

I. Data: 29 de março 2014

II. Inscrições: Pré-inscrição – 29 de janeiro 2014 | Inscrição - 28 de fevereiro 2014

III. Escalões Etários: + 50 anos

IV. Participação: Clubes Filiados e Não Filiados

V. Programa do Evento:

O programa do SeniorGym pode incluir:

- Fórum SeniorGym, que se realiza na cidade onde tiver lugar o evento. Este Fórum tem como objetivo aprofundar os conhecimentos relacionados com a Ginástica para Seniores, bem como a visita aos locais de realização da edição 2014;
- Apresentações dos grupos dos participantes;
- Aulas abertas para todos os participantes;
- Workshops / Atividades para todos os participantes;
- Animação musical;
- Jogos Tradicionais;
- Caminhadas;
- Feira da Saúde.



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

III. Ginástica na Escola

Ginástica na Escola é um encontro de grupos de Ginástica de estabelecimentos do ensino particular e cooperativo, organizado pela Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular (AEEP), pela Federação de Ginástica de Portugal e pelo estabelecimento de ensino organizador.

I. Data: 22 de março 2014

II. Inscrições: Responsabilidade da AEEP

III. Escalões Etários: Não há definição de escalões etários

IV. Participação: Grupos de Ginástica de Estabelecimentos de Ensino Privado

V. Programa de Competição/Evento:

- Workshops técnicos de várias áreas da Ginástica (durante o dia)
- Sarau de Gala da AEEP (noite).

IV. PORTUGALGYM

O PORTUGALGYM – Gymnastrada Nacional é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido a grupos de ginástica, com um objetivo eminentemente de convívio.

A edição 2014 do PORTUGALGYM tem um objetivo de promoção *itinerante* da Ginástica para Todos, pretendendo continuar a integrar o maior número de atividades e ginastas do universo desta disciplina. Por outro lado, procurar-se-á que continue a promover várias iniciativas dirigidas a populações específicas.

I. Data: 7 e 8 de junho 2014

II. Inscrições: **Pré-inscrição** – 7 de março 2014 | **Inscrição** – 15 de abril 2014

III. Escalões Etários: todas as idades

IV. Participação: Clubes e ginastas filiados na FGP e Não Filiados

Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

V. Programa do Evento:

- Exibições de interior e de exterior
- Gala Prof. Reis Pinto

O júri de seleção das classes para a Gala será constituído por:

- Presidente da FGP ou seu representante
- DTN
- Membro do Comité Técnico da UEG
- Pessoa especializada na área da ginástica escolar
- Membro da direção da FGP
- Membro do Comité Técnico da FIG
- Pessoa especializada na área da dança



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Para a gala será escolhido, no máximo, um grupo da área da dança.

Serão tidos como fatores preferenciais a utilização de elementos gímnicos de base e a utilização de aparelhos fixos ou portáteis.

O PORTUGALGYM 2014 estará inserido no processo de seleção para a Gymnaestrada Mundial 2015.

V. 9th EUROGYM 2014

I. Data: 12 a 18 de julho 2014

II. Local: Helsingborg (Suécia)

III. Inscrições: Pré-inscrição – 10 de outubro 2013 | Inscrição – 10 de fevereiro 2014

IV. Escalões Etários: todas as idades

V. Participação: Clubes Filiados

VI. Programa de Competição/Evento:

- Concurso EUROPE GYM FOR YOUTH CHALLENGE;
- Cerimónias de Abertura e Encerramento;
- Apresentações pelos diversos palcos da Cidade;
- Workshops;
- Festas temáticas.

Nota: Poderão consultar estas e mais informações detalhadas referentes ao 9th EUROGYM 2014, no Documento Orientador da Participação Portuguesa em anexo.

VI. 4º GOLDEN AGE 2014

I. Data: 28 de setembro a 03 de outubro 2014

II. Local: Toulouse (França)

III. Inscrições: Pré-inscrição – 6 dezembro 2013 | Inscrição – 15 fev. 2014 (1ª fase) / 15 maio 2014 (2ª fase)

IV. Escalões Etários: a partir dos 50 anos

V. Participação: Clubes Filiados

VI. Programa de Competição/Evento:

- Concurso EUROPE GYM FOR YOUTH CHALLENGE;
- Cerimónias de Abertura e Encerramento;
- Apresentações pelos diversos palcos da Cidade;



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) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

- Workshops;
- Festas temáticas.

Nota: Poderão consultar estas e mais informações detalhadas referentes ao 4th GOLDEN AGE 2014, no Documento Orientador da Participação Portuguesa em anexo.

| FGP | Manuais de Disciplina | Versão 31 de Julho de 2013 |

