



# 5<sup>th</sup> GOLDEN AGE GYM FESTIVAL 2016

2 DE OUTUBRO A 7 DE OUTUBRO DE 2016 – PORTOROŽ (ESLOVÉNIA)



## Golden Age Gym Festival 2016

*DOCUMENTO ORIENTADOR DA PARTICIPAÇÃO PORTUGUESA*

*SETEMBRO 2015*



## INTRODUÇÃO

O Golden Age Gym Festival (GAGF) é um festival internacional destinado a ginastas com mais de 50 anos de idade que acontece com a periodicidade de dois.

A 5ª edição deste festival será organizada na cidade eslovena de Portorož, de 2 a 7 de outubro de 2016. Depois de Maspalomas (2008), Portimão (2010), Montecatini (2012) e Toulouse (2014), a cidade turística de Portorož oferece excelentes condições aos participantes para uma semana de diversão, partilha e ginástica.

## QUEM PODE PARTICIPAR

A participação está aberta a todos os clubes filiados na FGP. Todos os ginastas, treinadores e dirigentes devem estar devidamente filiados e fazer prova de possuírem seguro desportivo válido, de acordo com a legislação em vigor. Não é permitido a participação de acompanhantes, sendo que todos os participantes devem estar integrados no grupo.

Este festival destina-se a grupos de ginastas com mais de 50 anos (é possível a participação de elementos com idade inferior mediante a autorização da organização/UEG). Os grupos terão a oportunidade de realizar duas apresentações e de escolher entre 4 a 6 workshops de diferentes temáticas. Poderão ainda participar ativamente na Cerimónia de Encerramento e existe a possibilidade de grupos nacionais serem convidados a participar na Gala do Golden Age.

## PROGRAMA

O programa do GAGF começará com o **DESFILE** dos participantes pelas ruas da cidade de Portorož. O percurso será entre a “Village” e o Auditorium Portorož onde decorrerá a **CERIMÓNIA DE ABERTURA**. O espetáculo da cerimónia de abertura terá como tema geral “Festival Eurovisão da Canção”.

Os **WORKSHOPS** são característicos do programa do GAGF, e a organização local está trabalhar para oferecer um conjunto diversificado e com as melhores condições de prática. Dos 4 a 6 workshops escolhidos a organização garante a participação em 2 desses workshops.

Os workshops disponíveis estarão divididos: Atividades Gímnicas; Dança, Outras Atividades e Coreografia Especial, que consiste em dois coreógrafos que irão ajudar a melhorar e a desenvolver a própria apresentação do grupo, sendo que os interessados deverão levar a música da apresentação.

Atividades Gímnicas: Ginástica; Ginástica com Aparelhos, Pilates, Aeróbica, Fit Ball, Acrobática, Hidroginástica, Exercícios funcionais e Prevenção do Treino.

Dança: Salsa, Zumba, Danças Tradicionais, Danças Nacionais.



Outras Atividades: Caminhada, Ciclismo, Yoga, Tai Chi, Pesca, Ténis de Mesa, Voleibol de Praia, Badminton, Tico com Arco e Bocce Ball.

As **APRESENTAÇÕES DE CIDADE** do GAGF decorrerão no centro da cidade e em locais emblemáticos para que a população e turistas possam desfrutar das apresentações dos participantes no festival. Os locais de apresentação decorrerão na Praça Tartini, Praça em Portorož e Praça Bernardin. As apresentações de cidade devem ter no máximo a duração de 6 minutos (incluindo entrada e saída) e cada grupo apresentar-se-á 2 vezes durante o evento.

A **GALA** é o expoente máximo do evento e juntará apresentações de grupos de quase todas as nações presentes. Os países serão convidados pelo Comité Técnico da UEG/ Organização Local e as federações nacionais nomearão o grupo que será o seu representante. Os grupos convidados devem apresentar um exercício que não exceda os 3 minutos.

A **CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO** será organizada no Auditorium Portorož e todos os participantes poderão participar no espetáculo de encerramento. Os interessados podem escolher um workshop participado para integrarem na Cerimónia de Encerramento. Os ensaios decorrerão na manhã desse dia sobre a orientação dos instrutores ou dos coreógrafos responsáveis. Após a cerimónia de encerramento decorrerá a tradicional **FESTA DE ENCERRAMENTO**.

O programa do GAGF contempla ainda a realização de um **FÓRUM** que decorrerá no dia 5 de outubro, em que o tema central será “Innovative choreography”. Este tema pretende inspirar os participantes a atraírem novos grupos alvos e diferentes níveis de ginástica. Desenvolver coreografias que expressem energia, ação e alegria é o objetivo central do fórum. O Fórum decorrerá no Centro de Congressos do Hotel LifeClass.

A organização tem preparado diversas festas temáticas ao longo dos dias do festival com o intuito de receber bem os participantes e de mostrar os costumes e as iguarias tradicionais. Estas festas decorrerão no espaço “Village” que será o centro das atividades do Golden Age 2016.

No espaço “Village” os participantes poderão encontrar:

- Ponto de informação;
- Loja Golden Age;
- Stands gastronómicos;
- Artesanato;
- Locais de refeições;
- Ponto de encontro de várias atividades e workshops;
- Festas temáticas todas as noites.

**HORÁRIO PROVISÓRIO**

| Domingo<br>02-Out                              | 2ª Feira<br>03-Out                          | 3ª Feira<br>04-Out                          | 4ª Feira<br>05-Out  |                            | 5ª Feira<br>06-Out                | 6ª Feira<br>07-Out                                     |
|--|---|---|---|----------------------------|-----------------------------------|--|
|  | Despertar Ativo<br>08:30 - 09:00            | Despertar Ativo<br>08:30 - 09:00            | Despertar Ativo<br>08:30 - 09:00 08:30 - 09:00                    |                            | Despertar Ativo<br>08:30 - 09:00  | Despertar Ativo<br>08:30 - 09:00                       |
|  | Workshop<br>09:30 - 10:30                   | Workshop<br>09:30 - 10:30                   | Workshop<br>09:30 - 10:30   | Fórum<br>9:30 - 12:00      | Workshop<br>09:30 - 10:30         | Cerimónia<br>Encerramento<br>(Ensaio)<br>09:30 - 12:00 |
|  | Workshop<br>11:00 - 12:00                   | Workshop<br>11:00 - 12:00                   | Workshop<br>11:00 - 12:00   |                            | Workshop<br>11:00 - 12:00         |  |
|  |   |   | Reunião Group Leader<br>Gala + Cer. Encerramento<br>12:30 - 13:30 |                            |                                   |  |
| Reunião<br>HoD + Group Leader<br>14:00 - 15:00 |   |   |   |                            | Gala<br>(Ensaio)<br>14:00 - 16:30 |  |
| Desfile<br>16:00                               |   |   |   |                            |                                   |  |
| Cerimónia<br>Abertura<br>17:00 - 18:00         | Apresentações<br>de Cidade<br>17:00 - 19:00 | Apresentações<br>de Cidade<br>17:00 - 19:00 | Apresentações<br>de Cidade<br>17:00 - 19:00                       |                            | Gala<br>17:30 - 19:00             | Cerimónia<br>Encerramento<br>17:30 - 19:00             |
| Festa<br>de Abertura<br>19:00                  |   |   | Golden Age 2018<br>19:30 - 20:30                                  |                            |                                   |  |
|  | Festa<br>temática<br>20:30                  | Festa<br>temática<br>20:30                  | Festa<br>temática<br>20:30  | Festa<br>temática<br>20:30 | Festa<br>temática<br>20:30        | Festa<br>Encerramento<br>20:30                         |

**MAPA**





## TRANSPORTE INTERNACIONAL

A organização disponibiliza, a um preço especial, aos participantes que reservem alojamento através da organização, transferes entre os seguintes Aeroportos e hotéis:

- Aeroporto de Trieste (Itália)
- Aeroporto de Veneza (Itália)
- Aeroporto de Ljubljana (Eslovénia)
- Aeroporto de Pula (Croácia)
- Aeroporto de Zagreb (Croácia)

Nota: Os preços dos transferes serão comunicados posteriormente.

## INSCRIÇÃO

O processo de inscrição será realizado através de uma plataforma online que será disponibilizado a cada Federação Nacional. Esta aplicação só estará disponível para as Federações Nacionais, pelo que os prazos definidos pela FGP são os seguintes:

### Até 13 de novembro 2015 – Pré-inscrição

- Deverá ser indicado o número de participantes e o número de grupos, assim como os contactos dos respetivos coordenadores.
- Pagamento de 15€ por participante pré-inscrito.

### Até 13 de janeiro 2016 – Inscrição nominal

- Indicação dos nomes dos participantes, alojamento escolhido e opção de refeições.
- Encomenda e pagamento do equipamento nacional;
- Pagamento de 50% do valor dos Packs ou Carta de participante;

### Até 13 de maio 2016 – Inscrição final

- Escolha dos workshops, inscrição das apresentações de cidade e no Fórum.
- Reserva dos programas turísticos,
- Pedido de transferes para chegadas e partidas;
- Pagamento final.

### Política de reembolso organização GAGF:

- O valor da pré-inscrição não é reembolsável
- Cancelamentos até 31 de junho: 50% de penalização
- Cancelamentos após 1 de julho: valor não reembolsável

### Carta de Participante:

#### Carta de Participante Golden Age 2016:

**140,00€**

- Acesso ao programa do GAGF: Workshops, Apresentações de Cidade, Cerimónias, Despertar Ativo e Fórum.
- Transportes em Portoroz e Piran

**Cartão Golden Age 2016:****Cartão Golden Age 2016:**

- Entrada livre em piscinas e espaços Wellness
- Entrada livre em festas e eventos noturnos
- Descontos em restauração
- Entrada livre no Museu Piran
- Entrada livre na Galeria Piran
- Descontos em transportes
- Outros benefícios

**Exclusivo a  
participantes  
com  
alojamento da  
organização**

**ALOJAMENTO**

A organização disponibilizará hotéis de 3\*, 4\* e 5\*, sendo todos eles junto à marginal e perto do espaço “Village” do GAGF. Todos os hotéis incluem a possibilidade de utilização da piscina e dos espaços wellness.

**Hotéis Oficiais Golden Age 2016:**

|                             | Hotéis e Apartamentos | Categoria | Hotéis/Quarto |       |        | Apartamentos (Camas) |       |      | Wi-fi | Refeições         |
|-----------------------------|-----------------------|-----------|---------------|-------|--------|----------------------|-------|------|-------|-------------------|
|                             |                       |           | Single        | Duplo | triplo | Quatro               | Cinco | Seis |       | half / full board |
| <b>St. Bernardin Resort</b> | Grand Hotel Bernardin | 5*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Hotel Historian       | 4*        | X             | X     | X      |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Hotel Vile Park       | 3*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Apartments Barka      | 3*        |               |       |        | X                    |       |      | X     | X                 |
| <b>Lifeclass Hotels</b>     | Grand Hotel Portorož  | 5*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Slovenija             | 4*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Riviera               | 4*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Apolo                 | 4*        | X             | X     | X      |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Neptun                | 4*        | X             | X     | X      |                      |       |      | X     | X                 |
| Mirna                       | 4*                    | X         | X             | X     |        |                      |       | X    | X     |                   |
| <b>Metropol Resort</b>      | Grand Hotel Metropol  | 5*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Hotel Lucija          | 3*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Hotel Roža            | 3*        | X             | X     | X      |                      |       |      | X     | X                 |
|                             | Hotel Barbara         | 3*        | X             | X     |        |                      |       |      | X     | X                 |
| <b>Mearina Portorož</b>     | Residence Marina      | 4*        |               |       |        |                      | X     | X    | X     | X                 |
|                             | Motorhome             |           |               |       |        |                      |       |      |       | X                 |

**Preços de alojamento por categoria**

| Hotéis por categoria | Numero de pessoas por quarto |             |                 |             |                 |             |
|----------------------|------------------------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
|                      | Single                       |             | Duplo           |             | Triplo          |             |
|                      | Preço (package)              | Noite Extra | Preço (package) | Noite Extra | Preço (package) | Noite Extra |
| 5*                   | 780,00 €                     | 120,00 €    | 660,00 €        | 100,00 €    | -               | -           |
| 4*                   | 630,00 €                     | 100,00 €    | 450,00 €        | 70,00 €     | 420,00 €        | 68,00 €     |
| 3*                   | 450,00 €                     | 70,00 €     | 360,00 €        | 55,00 €     | 330,00 €        | 50,00 €     |

| Residência / Apartamentos |                       |                 | Numero de pessoas por quarto |             |                 |             |                 |             |
|---------------------------|-----------------------|-----------------|------------------------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
|                           |                       |                 | Single                       |             | Duplo           |             | Triplo          |             |
|                           |                       |                 | Preço (package)              | Noite Extra | Preço (package) | Noite Extra | Preço (package) | Noite Extra |
| Marina Portorož           | Residence Marina (5*) | Apart. Sup.     | 950,00 €                     | 150,00 €    | 550,00 €        | 90,00 €     | 400,00 €        | 65,00 €     |
|                           |                       | Apart. Clássico | 900,00 €                     | 140,00 €    | 500,00 €        | 80,00 €     | 370,00 €        | 60,00 €     |
| Bernardin Resort          | Apartments Barka (3*) |                 | 750,00 €                     | 110,00 €    | 450,00 €        | 75,00 €     | 320,00 €        | 50,00 €     |



FGP

Federação de Ginástica de Portugal

Participação Portuguesa – GOLDEN AGE 2016

| Residência / Apartamentos |                         |                 | Numero de pessoas por quarto |             |                 |             |                 |             |
|---------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
|                           |                         |                 | Quadruplo                    |             | Quíntuplo       |             | Sêxtuplo        |             |
|                           |                         |                 | Preço (package)              | Noite Extra | Preço (package) | Noite Extra | Preço (package) | Noite Extra |
| Marina Portorož           | Residence               | Apart. Sup.     | 330,00 €                     | 53,00 €     | 280,00 €        | 45,00 €     | 250,00 €        | 38,00 €     |
|                           | Marina (5*)             | Apart. Clássico | 300,00 €                     | 50,00 €     | 260,00 €        | 40,00 €     | -               | -           |
| Bernardin Resort          | Apartamentos Barka (3*) |                 | 250,00 €                     | 38,00 €     | -               | -           | -               | -           |

Legenda:

- **Apartamentos Residence (Superior):** Sala de estar com cozinha, quarto com cama de casal, cama de solteiro e opção de uma cama extra, opção de 2 camas extra na sala de estar, duas casas de banho, varanda, ar condicionado e estacionamento.
- **Apartamentos Residence (Clássico):** Sala de estar com cozinha, quarto com cama de casal e possibilidade de uma cama extra, opção de 2 camas extra na sala de estar, casas de banho, terraço, condicionado e estacionamento.
- **Apartamentos Barka:** Sala de estar com cozinha, quarto com cama de casal, opção de 2 camas extra na sala de estar, casa de banho, varanda e estacionamento.

Os alojamentos acima apresentados são para estadias de 7 dias (6 noites) por pessoa, compreendidos entre os dias 2 e 8 de outubro de 2016 e incluem o **Cartão GAGF 2016**.

#### EQUIPAMENTO NACIONAL

O Equipamento Nacional é constituído por 1 Fato de Treino, 2 T-shirts, 1 Boné e 1 Mochila (Christian Moreau), sendo igual ao equipamento usado pelas delegações que participaram no EUROGYM 2014 e no GOLDEN AGE 2014 e GYMNAESTRADA 2015.

O valor do Pack do Equipamento Nacional é de 70,00€ (iva incluído).

Os participantes que integraram as delegações de Portugal nos eventos anteriormente descritos e que necessitem de adquirir peças do equipamento nacional, o preçário é o seguinte:

- Fato de treino (apenas se vende o fato por completo): 45,00€/ Unidade
- T-shirt: 5,50€/ Unidade
- Boné: 5,50€/ Unidade
- Mochila: 14,00€/ Unidade

Nota: Informa-se que depois da encomenda do equipamento nacional, não é possível o seu cancelamento, pelo que será cobrado o valor e entregue o respetivo equipamento.

#### PROGRAMA SOCIAL

Portorož e Piran têm uma localização perfeita no norte do Mar Adriático e estão muito próximos de vários e interessantes pontos turísticos e culturais. Tudo é realmente muito perto de Portorož e Piran, num belo dia é possível avistar a costa italiana e croata. A organização local do GAGF preparou um conjunto de programas sociais que serão disponibilizados aos participantes.



### **Grutas (Postojna e Škocjan)**

Na região Karst existem várias grutas naturais que oferecem incríveis pontos de vista do que a natureza pode fazer. A **Gruta Postonjska** (70 km – meio dia de excursão) é uma das mais conhecidas mundialmente, uma vez que é a única com uma via-férrea dupla que percorre grande parte da gruta. É também o habitat do peixe-humano, uma espécie animal que só se desenvolve em águas subterrâneas.

A **Gruta Škocjan** (50 km – meio dia de excursão) é também um ponto turístico bastante procurado, desde que foram distinguidas pela UNESCO como um dos tesouros naturais do planeta Terra, podendo-se admirar várias espécies de aves ameaçadas.

### **Lipica**

A história de Lipica teve início no século 16 e tornou-se popular por ter uma das raças mais antigas de cavalos - o Lipizzan. Ainda hoje continua a ser o único local com condições ideais para reprodução superior dos Lipizzans. A quinta tem um pequeno museu e oferece ainda apresentações de hipismo. Naturalmente será possível também observar os famosos Lipizzans. (40 km – meio dia de excursão).

### **Lago Bled**

Um lago com a água mais verde-esmeralda que possa imaginar e cheio de árvores em seu redor. Um castelo com mais de mil anos no topo de uma colina e para finalizar uma pequena ilha neste lago com uma charmosa igreja, sendo que a sua torre pode ser vista de qualquer lugar do lago. Este é o Lago Bled, um dos locais mais visitados da Eslovénia. (170 km – um dia de excursão).

### **Excursões Gourmet**

A Eslovénia oferece um conjunto de variadíssimas oportunidades de visitas a caves de vinho e restaurantes. Visitar a Eslovénia Visitando à beira-mar na Eslovénia provar o famoso vinho tinto Teran, acompanhado de presunto e queijo local, é simplesmente impossível. (60 km – meio dia de excursão ou um dia de excursão).

### **Outros destinos**

Adicionalmente às atividades anteriormente mencionadas serão disponibilizadas outras atividades por forma a tornar a sua estadia memorável. Terão a oportunidade realizar visitas guiadas às cidades de Piran, Ljubljana, Veneza ou Pula (Croácia).



FGP

## OBSERVAÇÃO TÉCNICA

Todos os grupos que pretendam integrar a delegação nacional carecem de validação pela Comissão Técnica nomeada pela Federação de Ginástica de Portugal.

Todos os grupos inscritos devem obrigatoriamente participar na próxima edição do SENIORGYM ou PORTUGALGYM a fim de serem observados tecnicamente.

A Federação de Ginástica de Portugal reserva-se no direito de estabelecer momentos adicionais de observação, quer em treino, quer em momentos formais de apresentação, que serão comunicados atempadamente.

## INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

A Federação de Ginástica de Portugal poderá enviar informações complementares ao presente documento.

