

**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 2014-2015



JUNHO 2014



# 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 – 2014-2015

### 1. Calendário - 2015

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 Internacional	Sem limite de idade	a definir	
15 <sup>th</sup> World Gymnaestrada	Sem limite de idade	Helsínquia (Finlândia)	

### 2. 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;
- **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.

### 3. Objetivos da disciplina (2013\_2016)

- Mobilizar os clubes e ginastas para uma elevada participação nos eventos organizados em Portugal: PortugalGym Internacional, SéniorGym, Gym For Life Nacional, Ginástica na Escola e outros;
- Promover o aumento do nível técnico dos grupos;



# 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)

- 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, 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 prática da atividade física, a saúde, o bem-estar e a educação.

## 5. Escalões Etários | Categorias

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

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

### 6.1. Cerimónias Protocolares

“Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam.

### 6.2. 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”.



# 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)

## 6.3. Filiações e Inscrições em Eventos

- As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juizes para a época 2014/2015 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. Excetuam-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 Internacional é apresentado no lançamento/divulgação do mesmo.

## 8. Eventos

### I. GYM FOR LIFE CHALLENGE NACIONAL

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

**I. Escalões Etários:** todas as idades

**II. Participação:** Clubes Filiados e Não Filiados

**III. Programa de Competição/Evento:**

- . Escalões/Grupos etários: Todos
- . Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.
- . Observação / Avaliação: Os grupos são observados por um conjunto de *peritos* convidados:
  - Presidente da FGP ou seu representante
  - Membro da direção da FGP
  - Representante dos organismos internacionais
  - Pessoa especializada na área da dança
  - Pessoa especializada na área da ginástica escolar
- . 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.



# 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)

No seguimento da edição 2014, a FGP irá organizar a Gala Gym For Life Challenge Nacional com todos os grupos que obtenham a Menção Ouro, reservando-se a possibilidade de convidar também grupos que tenham obtido a Menção Prata.

***O Gym for Life Challenge Nacional constitui-se, em 2015 como observação para a Gymnaestrada Mundial, pelo que é obrigatória a participação dos grupos inscritos nesse evento, assim como os grupos convidados para a Gala FIG.***

Os grupos com as melhores apresentações serão convidados a participar na **Gala final**, onde será atribuída a **menção diamante** à que for considerada a melhor apresentação.

## II. SENIORGYM

O SeniorGym é um evento no âmbito da Ginástica para Todos, dirigido para todos os que desenvolvem atividade física para pessoas com + de 50 anos, 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 a uma população com mais idade (sénior) e que cada vez mais procura na atividade física o seu bem estar físico e social.

**I. Escalões Etários:** + 50 anos

**II. Participação:** Clubes Filiados e Não Filiados

**III. Programa do Evento:**

Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

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 2015;
- 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.

**III. Escalões Etários:** Todos

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

**V. Programa de Competição/Evento:**

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

## IV. PORTUGALGYM INTERNACIONAL

Na edição 2015 o PORTUGALGYM irá dar o salto para a internacionalização com um objetivo promover a ginástica e o convívio entre os vários grupos nacionais e internacionais.

O PORTUGALGYM Internacional 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.

A 11ª edição será aberta à participação de clubes estrangeiros, internacionalizando deste modo o maior evento de ginástica organizado pela Federação de Ginástica de Portugal.

**III. Escalões Etários:** Todos

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

Clubes estrangeiros

Duração das apresentações: Máximo de 5 (cinco) minutos.

Grupos com um número mínimo de 6 ginastas.

**V. Programa do Evento:**

- Exibições de interior e de exterior
- Desfile de participantes
- Gala “Prof. Reis Pinto”

Parte da noite luso-brasileira da Gymnaestrada Mundial 2015, complementada com grupos que serão observados e convidados durante o próprio evento (PORTUGALGYM), por um grupo de observadores/avaliadores:

- Presidente da FGP ou seu representante



# 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)

- Membro da direção da FGP
- Representante dos organismos internacionais
- Pessoa especializada na área da dança
- Pessoa especializada na área da ginástica escolar

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

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

**O PORTUGALGYM 2015 estará inserido no processo de observação para a Gymnaestrada Mundial 2015, sendo por isso obrigatória a participação dos grupos inscritos na Gymnaestrada Mundial assim como os grupos convidados para a Gala FIG**

## V. 4º GOLDEN AGE 2014

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

**II. Local:** Toulouse (França)

**III. Escalões Etários:** a partir dos 50 anos

**IV. Participação:** Clubes Filiados

**V. Programa de Competição/Evento:**

- Cerimónias de Abertura e Encerramento;
- Apresentações pelos diversos palcos da Cidade;
- Workshops;
- Festas temáticas.

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

## VI. 15ª World Gymnaestrada 2015

**I. Data:** 12 a 18 de julho 2015

**II. Local:** Helsínquia (Finlândia)

**III. Inscrições:** Pré-inscrição – 31 de maio 2014 | Inscrição – 30 de novembro 2014

**IV. Escalões Etários:** todas as idades

**V. Participação:** Clubes Filiados



# 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)



## VI. Programa de Competição/Evento:

- Cerimónias de Abertura e Encerramento;
- Apresentações de cidade;
- Apresentações de interior;
- Apresentações de grandes grupos
- Noites Nacionais;
- Tardes Nacionais;
- Midnight Sun Special;
- Grande Grupo Internacional.

**É obrigatória a participação dos grupos inscritos na Gymnaestrada Mundial no Gym for Life Challenge Nacional e no PortugalGym Internacional assim, como dos grupos convidados para a Gala FIG.**

Nota: Poderão consultar estas e mais informações detalhadas referentes ao 15<sup>th</sup> World Gymnaestrada 2015, no Regulamento de Participação Portuguesa na Gymnaestrada Mundial 2015 e nos boletins que são divulgados periodicamente.

| FGP | Manuais de Disciplina | Versão Junho de 2014 |

