



MANUAL DE GINÁSTICA AERÓBICA

2013 – 2014



JULHO 2013

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 AERÓBICA - 2013 – 2014

1. Eventos nacionais - 2014

Competição	Escalões	Categorias / Especialidades	Organização	Local
Competições Distritais/Regionais Apuramentos (1)	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trios Grupo Aeróbica Grupo Aerodance Grupo Aerostep	At's	Vários
Torneio José António Marques	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trios Grupo Aeróbica Grupo Aerodance Grupo Aerostep	AT a definir	a definir
Qualificativa para os CN	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trios Grupo Aeróbica Grupo Aerodance Grupo Aerostep	FGP	A definir
Encontro Nacional de Infantis	Infantis	Individuais Trios Grupos Aeróbica	AT a definir	A definir
Campeonatos Nacionais Base & I Divisão	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trios Grupo Aeróbica Grupo Aerodance Grupo Aerostep	FGP	A definir
Taça de Portugal Encontro Nacional	Iniciados Juvenis Juniore Seniores Juniore Elites Seniore Elites	Individual Feminino Individual Masculino Pares Mistos Trios Grupo Aeróbica Grupo Aerodance Grupo Aerostep	FGP	A definir

(1) As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas, na plataforma eletrónica da FGP (Gymbase).

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.

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;
- **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 cinco Taças do Mundo 2013 (Acrobática, Rítmica, Aeróbica, GAM e GAF, Trampolim/Tumbling), Campeonato da Europa de G. Acrobática 2013; Campeonato da Europa de Trampolins 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)

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;
- **Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais:** documento que compilará a legislação em vigor a nível do AR, programas e projetos do Comité Olímpico Nacional, critérios de escolha da FGP para as Seleções Nacionais, bolsas para ginastas e treinadores (FGP e COP), plano de estágios e competições internacionais para cada disciplina (2013 – 2016).
- **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 2014-2016

- Aumentar o número de clubes e ginastas praticantes (10% em 2014);
- Apoiar a criação de novos clubes com prática da disciplina nas Associações Territoriais que até à data não possuem aeróbica;
- Dar continuidade ao Programa de Desenvolvimento Nacional Aerogym;
- Desenvolver a prática da disciplina no Desporto Escolar;
- Alargar a época competitiva nacional de Dezembro a Julho, estimulando os Clubes e Associações Territoriais à organização de competições e atividades de intercâmbio;
- Incrementar a partilha de conhecimentos e experiências entre ginastas, treinadores e juizes;
- Promoção e divulgação do Programa Técnico para Grupos Aerodance e Aerostep, através de um plano de formação inicial e contínua de coreógrafos e treinadores, bem como desenvolver atividades de dinamização nos Clubes, Ginásios e eventos 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)

4. Aparelhos (praticável)

As competições de ginástica aeróbica devem realizar-se no praticável específico para a disciplina, que possui uma área de 12x12 metros, com as seguintes marcações: 7x7 metros e 10x10 metros, dependendo das categorias e escalões segundo o CP FIG em vigor. A fita de marcação das áreas de competição deve ser visível, de cor preta, com 5cm de largura e faz parte integrante da área de competição.

5. Escalões Etários/Categorias/Especialidades 2013-14:

a) As competições de Ginástica Aeróbica integram a realização de provas distintas para as seguintes sete categorias/especialidades:

1. IF - Individual Feminino para ginastas do sexo feminino.
2. IM - Individual Masculino para ginastas do sexo masculino.
3. PM - Par Misto constituído por dois ginastas de sexo oposto.
4. TR - Trio constituído por três ginastas de sexo opcional.
5. GR Aeróbica - Grupo de ginástica aeróbica, constituído por cinco ginastas de sexo opcional.
6. GR Aerodance - Grupo de Aerodance, constituído por 8 / 6-10 ginastas de sexo opcional.
7. GR Aerostep - Grupo de Aerostep, constituído por 8 / 6-10 ginastas de sexo opcional.

Escalões/ Categorias / Especialidades	Individual	Pares mistos	Trios	Grupos	Grupos Aerodance	Grupos Aerostep
Infantis 6 / 7 / 8 anos Ano de nascimento 2008 / 2007/2006	X		X	X		
Iniciados 9 / 10 / 11 anos Ano de nascimento 2005/2004/2003	X	X	X	X	X	X
Juvenis 12 / 13 / 14 anos Ano de nascimento 2002/2001/2000	X	X	X	X	X	X
Juniores 15 / 16 / 17 anos Ano de nascimento 1999/1998/1997	X	X	X	X	X	X
Seniores 18 e mais anos Ano de nascimento até 1996	X	X	X	X	X	X

5



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. Critérios de ingresso a Elites Júnior & Elites Sénior

- O acesso aos Escalões Elites Júnior / Sénior é obrigatório após a competição em causa ou, por opção do treinador, no início da época desportiva seguinte;
- Os ginastas que ingressem nas Elites têm que obrigatoriamente "confirmar" a sua permanência nas duas épocas seguintes á integração; Exemplo: Atingindo Elite na competição do dia 17.03.2013, terá que "confirmar" (obtendo os mínimos definidos no Manual) até ao final da época desportiva 2013-2015. Caso não o façam passam a integrar o escalão etário correspondente ao seu ano de nascimento, Divisão I.
- As notas mínimas necessárias para ingresso em Elite Júnior e Elite Sénior, podem ser alcançados nas Competições do Calendário Oficial da FGP e em todas as competições internacionais reconhecidas pela F.G.P., desde que previamente requerido pelo clube, antes da sua participação na competição em causa e autorizada pela F.G.P.;
- Notas mínimas de acesso a Elites:

Notas mínimas	Todas as Categorias
Juniores	16,500
Seniores	17,550

- Caso se verifique a necessidade de alteração da constituição dos Pares Mistos, Trios ou Grupos, por doença/lesão, esta pode ser considerada com a alteração de 1 ginasta por trio e no máximo de 2 ginastas por grupo, desde que os ginastas sejam substituídos por outros ginastas Elite. Esta situação deve ser previamente oficializada à FGP mediante justificação médica fundamentada até 15 dias antes da competição.

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

- Código de Pontuação FIG Adaptado para as competições Base;
- Código de Pontuação FIG para as competições da I Divisão;
- Programa Nacional de Desenvolvimento “Aerogym” para os Encontros Nacionais;

7.1. Programa Técnico das Competições Base

(Resumo do Código Internacional de Pontuação FIG Adaptado 2013-16)

Escalões	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
Idades	9-11 anos	12-14 anos	15-17 anos	18+ anos
Categorias ou Especialidades	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupos Aerostep/ Aerodance 6-10 ginastas	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupos Aerostep/ Aerodance 6-10 ginastas	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupos Aerostep/ Aerodance 6-10 ginastas	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupos Aerostep/ Aerodance 6-10 ginastas
Área de competição	Individuais/Pares Mistos/Trios 7x7 metros Grupos 10x10 metros	Individuais/Pares Mistos/Trios 7x7 metros Grupos 10x10 metros	Individuais 7x7 metros Pares Mistos/Trios/Grupos 10x10 metros	Todas as categorias 10x10 metros
Duração do exercício ou música	1'15" +/- 5secs		1'30" +/- 5 secs	
Nº Máximo de elementos de dificuldade IND/PM/TR/ GR Aeróbica	6	8	10	10
Intervalo dos valores dos elementos de dificuldade IND/PM/TR/ GR Aeróbica	0,10 – 0,40	0,10 – 0,60	0,10 – 0,80	0,10 – 1,0
Nº máximo de elementos de dificuldade no solo IND/PM/TR/ GR Aeróbica	5			
Nº Máximo receções em apoio facial IND/PM/TR/ GR Aeróbica	0	1	2	2
Nº Máximo receções em espargata IND/PM/TR/ GR Aeróbica	1	1	2	2

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)

Famílias de elementos de dificuldade IND/PM/TR/ GR Aeróbica	Todos os elementos de dificuldade devem ser de famílias diferentes			
Elementos de dificuldade Grupos AD/AS	Máximo 4 elementos de dificuldade do Grupo C & D valores 0,20 – 0,60			
Elevações IND/PM/TR/ GR Aeróbica	0	1	2	2
Elevações GR AD / AS	0	1	1	1
Elementos Acrobáticos	Máximo 2			
Exceções	Não são permitidas receções nem apoios a 1 mão	Não são permitidas receções nem apoios a 1 mão	Não são permitidas receções a 1 mão	Livre
Equipamento de prova	CIP FIG Uso de colãs cor da pele opcional; Podem ser usados calções shorts justos para raparigas e rapazes; podem ser usados ténis segundo o Código de Pontuação ou sapatilhas de cor Branca.	CIP FIG	CIP FIG	CIP FIG

7.2. Programa Técnico das Competições I Divisão

(Resumo do Código Internacional de Pontuação FIG 2013-16)

Escalões	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
Idades	9-11 anos	12-14 anos	15-17 anos	18 + anos
Categorias ou Especialidades	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupo Aerodance / Aerostep 8 ginastas	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupo Aerodance / Aerostep 8 ginastas	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupo Aerodance / Aerostep 8 ginastas	Individual Feminino Individual Masculino Par Misto 2 ginastas Trio 3 ginastas Grupo Aeróbica 5 Ginastas Grupo Aerodance / Aerostep 8 ginastas
Área de competição	7x7 metros Individuais/Pares Mistos/Trios 10x10 metros Grupos	7x7 metros Individuais/Pares Mistos/Trios 10x10 metros Grupos	7x7 metros IF / IM 10 x 10 metros PM/TR/GR	10x10 metros Todas as categorias
Duração do exercício ou música	1'15" +/- 5segs		1'30" +/- 5 segs	

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 Máximo de elementos de dificuldade	6	8	10	
Intervalo dos valores dos elementos de dificuldade	0.10-0.40	0.10-0.60	0.10-0.70 (opcional 1 elemento 0,80)	0,30-1,00
Nº Mínimo / Obrigatório de elementos de	1 elemento de dificuldade de cada grupo A,B,C e D			
Nº máximo de elementos de dificuldade no solo	4	5	5	5
Nº Máximo receções em apoio facial	0	1	2	2
Nº Máximo receções em espargata	1	1	2	2
Famílias de elementos de dificuldade	Todos os elementos de dificuldade são obrigatoriamente de famílias diferentes			
Elevações	0	1	2	2
Elementos Acrobáticos	2 opcionais A1 – A3	2 opcionais A1 – A6	2 opcionais A1 – A7	
Exceções	Não são permitidas receções nem apoios a 1 mão		Não são permitidas receções a 1 mão	-
Equipamento de prova	CIP FIG Uso de colãs cor da pele opcional; Podem ser usados calções shorts para raparigas e rapazes		CIP FIG	
Elementos de Dificuldade Obrigatórios (Sem combinações)	PU/Flexão de Braços Angulo V Pirueta 360° Pancake	PU/Flexão Wenson Angulo V 180° Salto engrupado 360° Espargata vertical	Helicóptero para espargata sagital Ângulo V 360° Salto Carpa Pivot 360° para espargata vertical	-
Elementos Dificuldade GR Aerodance Max. 2,40 Pts	-	-	Máximo 4 elementos de dificuldade Grupos C & D s/ combinação Valores 0,20-0,60 Sem repetição de famílias	

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)



7.3. Programa Nacional de Desenvolvimento da Ginástica Aeróbica “Aerogym”

Categorias ou Especialidades	Individual Feminino ou Masculino Trio Feminino/Masculino/Misto Grupo de 5 ginastas Feminino/Masculino/Misto
Escalões	6 + anos de idade / nascidos a partir de 2008
Exames obrigatórios	10º grau Iniciação 7º grau Progresso 4º grau Elite 3º-2º-1º graus Superclasse
Área de competição	7 x 7 metros
Exercícios Obrigatórios Música e Duração	Kit Aerogym

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)

8. Organização do quadro competitivo nacional

- 8.1. O acesso às competições de Ginástica Aeróbica - Base e I Divisão, está de acordo com a idade dos ginastas no seu respetivo escalão, em 2014;
- 8.2. Cada ginasta pode participar **no máximo de 3 categorias/especialidades diferentes**, no escalão etário que lhe corresponde na época 2013/2014 (válido para competições de âmbito distrital / regional, nacional e internacional);
- 8.3. Não será possível a participação simultânea nas competições de Base e da I Divisão;
- 8.4. Na mesma época desportiva os ginastas podem transitar das competições Base para a I Divisão mas não podem retroceder para as competições da I Divisão para a Base ;
- 8.5. Será possível a participação de ginastas filiados por clubes diferentes nas categorias PM, TR e GR Aeróbica/Aerostep/Aerodance. Quando as unidades forem constituídas por ginastas de mais do que um clube, os títulos e classificações obtidas serão partilhadas, para efeitos estatísticos de igual forma pelos clubes constituintes da unidade;
- 8.6. A **Taça de Portugal** apresenta um regulamento de constituição de equipas especificamente criado para a disciplina/especialidade e descrito no presente Manual.
- 8.7. **Cerimónias Protocolares:** Os ginastas devem apresentar-se nas cerimónias protocolares com o equipamento de competição, tal como estabelecido nos Regulamentos internacionais em vigor. A presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados. A não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, par, trio, grupo) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa, par, trio, grupo se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa, par, trio, grupo na classificação caso exista. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar nas mesmas com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, apenas os/as ginastas que nelas participam desfilam e perfilam, devendo os/as restantes permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou noutra local devidamente assinalado no recinto de competição.
- 8.8. **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)

- 8.9. **Emblemas dos fatos de competição:** Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. A partir da época 2013/2014 é expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas nos CP da FIG sobre vestuário inadequado.
- 8.10. **Protestos:** os protestos contra notas atribuídas pelos júris das competições, só podem ser efetuados em relação à nota de dificuldade, através de um/a treinador/a acreditado/a que poderá formalizar o seu protesto por escrito, dispondo de 5 minutos após a publicação da nota em causa / até ao final dos 2 exercícios seguintes, acompanhando o protesto de um depósito de 100€ para o primeiro protesto, 250€ para o segundo e 500€ para o terceiro, protestos esses que serão apreciados pelo júri superior da Competição/Prova. Se o protesto for considerado procedente o depósito será devolvido e a nota corrigida. Caso contrário as importâncias pagas reverterão para a Federação de Ginástica de Portugal. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juizes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, isso implicará uma multa de 250€ aplicada ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juizes.
- 8.11. **Horário das competições:** nenhuma competição do calendário nacional de 2013/2014 poderá ter o seu termo previsto para depois da 19h30. Assim, as opções tomadas relativamente à seleção de ginastas, locais de competição, horários de início, condições mínimas para realização das competições, etc., devem ter em linha de conta essa obrigatoriedade.
- 8.12. **Equipas constituídas por ginastas de vários clubes:** Será possível constituir equipas com ginastas de clubes diferentes, caso em que as classificações ou títulos atribuídos o serão aos clubes que compuserem a unidade ou equipa. Em competição todos os elementos do par/trio/grupo/equipa, devem apresentar-se com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CP, sendo que nas cerimónias protocolares, os/as ginastas poderão utilizar os fatos do seu clube original.
- 8.13. **Filiações e inscrições em competições e eventos FGP:** 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

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)

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).
- As inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais serão obrigatoriamente geridas através da plataforma *online* (Art.º 29º do Regulamento Geral e de competições da FGP).
- Exceção 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)

9. Competições

I. Torneio José António Marques

I. Data: 1 e/ou 2 de fevereiro de 2014.

II. Inscrições: até 1 janeiro 2014.

III. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Elites.

IV. Categorias: Individual Feminino, Individual Masculino, Pares Mistos, Trios, Grupos Ginástica Aeróbica, Grupos Aerodance, Grupos Aerostep.

V. Participação: Ginastas filiados na FGP.

VI. Organização: Associação Territorial. / Clube (a definir)

VII. Programa de competição: Base & Divisão I

VIII. Prémios: São atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada prova, categoria e escalão.

II. Competição Nacional Qualificativa para o Campeonato Nacional

I. Data: 3 e/ou 4 maio 2014

II. Inscrições: até 2 abril 2014

III. Escalões Etários: Todos (exceto infantis)

IV. Categorias: Individual Feminino, Individual Masculino, Pares Mistos, Trios, Grupos Ginástica Aeróbica, Grupos Aerodance, Grupos Aerostep.

V. Participação:

a) Apuramento prévio nas competições distritais e regionais das Associações Territoriais;

b) Realiza-se apenas para as categorias/especialidades com mais de dez participantes apurados nas competições distritais / regionais;

VI. Programa da competição: Competição Nacional Qualificativa para os Campeonatos Nacionais (Base & Divisão I);

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. Campeonatos Nacionais

I. Data: 28 e/ou 29 junho 2014

II. Inscrições: até 28 de maio de 2014

III. Escalões Etários: Todos

IV. Categorias: Individual Feminino, Individual Masculino, Pares Mistos, Trios, Grupos Ginástica Aeróbica, Grupos Aerodance, Grupos Aerostep.

V. Participação: Ginastas filiados na FGP; Dez melhor classificados da competição nacional qualificativa;

VI. Programa da competição: Competições Finais.

VII. Prémios: Atribuição de medalhas aos 3 primeiros classificados de cada categoria e escalão;
Atribuição dos títulos de campeões nacionais por Divisão, Categoria e Escalão;

IV. Taça de Portugal

I. Data: 12 e 13 de Julho de 2014

II. Inscrições: até 11 de Junho de 2014

III. Escalões Etários Taça de Portugal: JOVEM (Iniciados e Juvenis), ABSOLUTO (Juniões, Seniores)

IV. Categorias Taça de Portugal: Individual Feminino, Individual Masculino, Pares Mistos, Trios, Grupos Ginástica Aeróbica, Grupos Aerodance, Grupos Aerostep.

V. Participação: Ginastas filiados na FGP

VI. Programa do Evento

a) **Taça de Portugal:** Regulamento Específico da Taça POR_AER.

Regras	Taça de Portugal Jovem	Taça de Portugal Absoluta
Grupo etário	Iniciados/juvenis	Juniões/seniores
Categorias	Mínimo 2 categorias diferentes	Mínimo 2 categorias diferentes
Participação	Máximo 2 equipas de cada clube Cada ginasta só pode inscrever-se e competir por uma equipa de cada Clube	Máximo 2 equipas de cada clube Cada ginasta só pode inscrever-se e competir por uma equipa de cada Clube
Nº Provas/rotinas por equipa	4 – 8 exercícios	4 – 8 exercícios
Classificação final	Soma das 4 melhores notas finais de cada equipa de cada clube	Soma das 4 melhores notas finais de cada equipa de cada clube
Adaptações ao CP	Taça de Portugal Jovem	Taça de Portugal Absoluta
Valores de dificuldade	0,1-0,6	0,1-1,0

15



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 máximo de elementos de dificuldade	8	10
Nº máximo elementos no solo	5	5
Receções em PU/Esparegata	1 de cada	2 de cada
Famílias de elementos de dificuldade	Todos os elementos de dificuldade devem ser de famílias diferentes	

b) **Encontro Nacional:** Regulamento do Programa Nacional de Desenvolvimento da Ginástica Aeróbica “Aerogym”

VII. Prémios: Atribuição de medalhas às 3 equipas primeiras classificadas.

Atribuição de Taça às equipas primeiras classificadas.

10. Anexos

Manual de implementação AEROGYM.

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