

## **Plano de Actividades & Orçamento**

# **2009**

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Desenvolvimento da Prática Desportiva .....</b>	<b>6</b>
1.1. Desenvolvimento da Actividade Desportiva .....	6
1.2 Gabinete de Organização de Eventos, Comunicação, Imagem e Projectos .....	22
1.3 Dirigentes em Organismos Internacionais.....	23
1.4 Organização e Gestão da Federação .....	27
<b>2. Enquadramento Técnico .....</b>	<b>28</b>
<b>3. Modernização e Apetrechamento .....</b>	<b>28</b>
3.1 Modernização da Federação .....	28
3.2 Requalificação das Instalações da Av. Almirante Reis.....	28
3.3 Apetrechamento.....	29
<b>4. Alta Competição e Selecções Nacionais.....</b>	<b>29</b>
4.1 Ginástica Artística Masculina.....	29
4.2 Ginástica Artística Feminina .....	32
4.3 Ginástica Rítmica .....	34
4.4 Ginástica Aeróbica Desportiva.....	36
<b>5. Eventos Desportivos Internacionais .....</b>	<b>39</b>
5.1 Taça do Mundo de Ginástica Rítmica .....	39
5.2. Taça Latina e Open Internacional de Ginástica Aeróbica .....	39
<b>6. ENGYM (Escola Nacional de Ginástica) .....</b>	<b>40</b>
<b>7. Cooperação Internacional .....</b>	<b>44</b>
<b>8. Projecto Olímpico .....</b>	<b>44</b>
8.1 Projecto JO.....	44
8.2 Projecto Esperanças Olímpicas.....	45
<b>8.3. Projecto Selecção de Prioridades.....</b>	<b>46</b>
<b>9. Outros Projectos .....</b>	<b>46</b>
9.1 Actividades de Enriquecimento Curricular .....	46
9.2 Outros projectos e prestações de serviços.....	46
<b>10. Eventos Sociais.....</b>	<b>47</b>
<b>Conclusões.....</b>	<b>48</b>
<b>Orçamento de Funcionamento – Despesas .....</b>	<b>50</b>
<b>Orçamento de Funcionamento – Receitas.....</b>	<b>51</b>
<b>Orçamento de Investimento .....</b>	<b>52</b>
<b>Orçamento 2008 - Conclusões.....</b>	<b>52</b>
<b>Organigrama da FGP .....</b>	<b>53</b>
<b>Calendário de Actividades 2009 .....</b>	<b>54</b>
<b>Programas e Eventos FGP – “Árvore da Ginástica” .....</b>	<b>55</b>

## Introdução

A Ginástica como tantas outras realidades funciona num sistema aberto, estando tão sujeita às influências externas, quanto a sua incapacidade para conquistar recursos próprios o condicione. Como sempre fizemos não abdicaremos do nosso propósito em agir e não de reagir, certos do potencial da nossa modalidade e da nossa capacidade para alterar a difícil situação em que vive hoje, de um modo geral, também o Desporto e as suas instituições, em Portugal.

Em termos associativos, a Ginástica, fruto da vontade de simplificar e facilitar processos, tem vivido uma situação de alguma indisciplina e mesmo alheamento e desrespeito de diversas normas regulamentares, nomeadamente no que se reporta à filiação dos diferentes agentes desportivos. Neste como em outros domínios, a vontade de facilitar e simplificar, foram ao longo dos anos permitindo a consolidação de práticas que em muito, sabemos hoje, prejudicam a nossa actividade.

Determinados na inversão desta situação e lançando mão dos actuais recursos que em muito reduzem a carga burocrática do passado, a FGP tem vindo progressivamente a introduzir modificações nos seus procedimentos que permitam de uma forma razoável mas sistemática, reduzir os muito difíceis de contrariar, procedimentos instalados. Sabemos e sentimos os custos de tal determinação mas temos como certo que sem uma profunda alteração de prática e de mentalidades não poderemos conquistar a estabilidade e solidez que sabemos estarem ao nosso alcance. O Programa de modernização das Federações Desportivas, criado pelo IDP, em muito veio facilitar esta tarefa.

A situação actual, no que à filiação do Universo da Ginástica se refere, não tem sentido. Dos mais de um milhão de praticantes que diversas instituições referenciam, apenas uma muito reduzida parte se filia na FGP. Inclusivamente, muitos dos nossos Clubes e Entidades não inscrevem na FGP a totalidade dos seus praticantes e demais agentes desportivos.

A nossa maior prioridade, para além da vertente desportiva e na medida em que concorre para a realização dos nossos fins, a nossa razão de ser, é:

aumentar a estabilidade financeira da Ginástica, Federação, Associações e Clubes, reduzindo a dependência de um decrescente apoio público e encontrando dentro de si e do seu enorme potencial, parte dos recursos necessários à sustentabilidade e desenvolvimento que ambicionamos.

Lançado na época de 2008/2009, o novo modelo de filiação na FGP tem como objectivos:

- Aumentar o número de filiados, por forma a que o mesmo traduza a verdadeira dimensão da prática gímnica nos Clubes e Entidades filiadas na Federação de Ginástica de Portugal;
- Captar novos Clubes e Entidades para o universo federado, através da divulgação das vantagens associativas que a FGP, actualmente proporciona, aos mais diferentes níveis.

- Tornar mais atractiva a filiação na FGP para todos os envolvidos, sejam Clubes e Entidades ou Praticantes e demais agentes desportivos, através da associação a essa mesma filiação, de benefícios directos e do estabelecimento de claras vantagens associativas.
- Promover a filiação efectiva na FGP, prevista estatutária e regulamentarmente, de todos os agentes desportivos ligados à Ginástica, incluindo as práticas de “fitness” e condição física, enquanto actividades físicas e práticas desportivas pedagogicamente enquadradas (praticantes, técnicos, juízes e dirigentes), nos clubes e entidades filiadas.

Nesta modalidade como em algumas outras, a diversidade é uma realidade! Cada disciplina gímnica tem características próprias e condições físicas de treino diferenciadas. A título de exemplo, só os praticáveis utilizados pela Artística, Rítmica e Aeróbica são completamente diferentes. Apesar de esta condição tornar a Ginástica uma modalidade rica, na prática e para que os objectivos possam ser ambiciosos, as dificuldades na operacionalização são multiplicadas.

É praticamente impossível continuar a trabalhar ao nível do Alto Rendimento, com a seriedade e o empenho imprescindíveis à consecução dos nossos objectivos, não só sem condições de treino adequadas, mas também sem o apoio e o enquadramento necessários para que os resultados alcancem os níveis de excelência pretendidos. A inexistência de um Centro de Alto Rendimento com as condições mínimas, precisamente na disciplina onde temos maior potencial e mais perspectivas de sucesso, condiciona determinadamente a nossa realidade.

Com a forma de encarar o futuro que defendemos, vamos, no próximo ciclo Olímpico, para além de manter em execução os projectos que temos vindo a desenvolver com algum grau de sucesso, explorar e implementar em diferentes áreas, novos modos de captar os recursos que achamos serem essenciais para atingir os objectivos a que nos propomos, continuaremos a trabalhar para ter “Mais e Melhor Ginástica”, com a máxima rentabilização dos recursos humanos da Federação.

Nos ciclos anteriores, implementámos e desenvolvemos vários projectos através dos quais foram captados importantes recursos financeiros que investimos nas várias disciplinas gímnicas, complementando as verbas que o Estado atribui anualmente à Federação no âmbito do contrato programa de Alta Competição. Desse investimento resultou em que, pela primeira vez na história da Ginástica em Portugal, fossem ganhas medalhas na GAM, permitindo afirmar que, se este investimento for regular e consistente, os resultados terão condições para acompanhar essa tendência. Esta premissa aplica-se a qualquer disciplina gímnica de competição.

No actual contexto económico, temos a noção de que o Estado não tem capacidade financeira para apoiar na totalidade a actividade das Federações Desportivas, mas pode, além da celebração dos contratos que celebra no âmbito dos vários programas, dar o seu apoio de outras formas, pondo à disposição outro tipo de recursos – reconhecimento de qualidade, legislação facilitadora da angariação de patrocínios, infra-estruturas desportivas para o alto rendimento, entre outras.

Não baixámos os braços e não o faremos no futuro. Enquanto possível iremos sempre tentar encontrar novos projectos, nas mesmas ou em outras áreas, numa escala que permita o grau de investimento e o desenvolvimento da Ginástica, com prioridade ao Alto Rendimento, mas também no âmbito da Ginástica para Todos.

A cada 4 anos, correspondendo ao início de cada Ciclo Olímpico, no âmbito da Federação Internacional de Ginástica, a Ginástica “renova-se”. As alterações técnicas que os códigos das diversas disciplinas gímnicas sofrem a nível internacional, têm obrigatoriamente que ser replicadas a nível nacional. Por este motivo, no ano de 2009, será efectuado no âmbito da Formação um investimento reforçado nos recursos humanos – formação e reciclagem de treinadores e juízes a nível nacional e internacional.

Sendo uma Federação Desportiva, os nossos objectivos não podem de deixar de ser desportivos. No caso das disciplinas olímpicas temos como claro objectivo para o presente ciclo olímpico, a qualificação da ginástica portuguesa para os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Contudo, a actividade da FGP não se limita à esfera competitiva, abarcando, como resultado quer dos seus estatutos, quer das directivas e objectivos da Federação Internacional em que nos enquadrámos, a promoção da prática das actividades gímnicas nos diferentes grupos alvo, na vertente não competitiva. É assim importante ter presente que, dentro dos objectivos desportivos que relativamente à competição estão quantificados em cada um dos pontos referentes às diferentes disciplinas gímnicas, GAM, GAF, GR, e GA, existem outros que têm a ver com os níveis de desenvolvimento, qualidade e divulgação da modalidade na vertente da Ginástica para Todos.

Para que estes objectivos sejam passíveis de atingir, temos de procurar conquistar os recursos necessários para tal. Dentro dos recursos, os quais não são estritamente financeiros, conforme por vezes se possa pensar, situa-se a legislação que enquadra o Sistema Desportivo. No nosso Plano de Actividades para 2008, fizemos já referência à pouca valorização e reconhecimento do seu potencial enquanto parceiros do Estado, a que são votadas as federações desportivas, apesar de lhes ter sido atribuído o Estatuto de Utilidade Pública e/ou o Estatuto de Utilidade Pública Desportiva. Desde logo, essa atribuição deveria ser uma condição para que o entendimento do papel das federações passasse para além do mero reconhecimento ao direito a serem apoiadas financeiramente pelo estado, antes facilitasse a captação de recursos, tendo em conta o carácter específico do Desporto relativamente a outras áreas. Trata-se, em última análise, de uma alteração da atitude prevalecente, a qual em muitos momentos parece resvalar para a desconfiança, procurando recentrar a relação num aspecto quanto a nós decisivo, uma efectiva cultura de parceria que a todos traria benefícios.

A situação na esfera da Ginástica para Todos e à semelhança daquilo que já é uma realidade em países tão diversos, como a Austrália ou a Alemanha, mas com invejáveis índices de auto-sustentabilidade das suas Federações de Ginástica, daremos continuidade, no domínio da área da “Saúde, Fitness e Bem-Estar”, a um projecto que visa reconhecer a qualidade do trabalho desenvolvido em diferentes vertentes pelas entidades filiadas, divulgando as suas actividades. Nesta perspectiva, durante o ano de 2008 foi criado, em ambiente Web, o “Guia Oficial da Ginástica e do Fitness”. Para além dum instrumento de divulgação e Marketing para a FGP e os



seus clubes filiados, é também uma resposta para o público em geral, tornando fácil o acesso à informação de onde, como e que Ginástica se pratica, nos nossos filiados ou nas entidades que aderirem a esta iniciativa.

Reconhecendo a determinante importância da actividade desenvolvida nesse contexto para o desenvolvimento desportivo em geral, mas também da Ginástica, em particular, iremos em relação ao Desporto Escolar, o qual mantém a nível Regional e Nacional diversas actividades Gímnicas, dar continuidade ao esforço de aproximação e convergência na acção que vimos desenvolvendo. Tal como em 2007, onde o Encontro Nacional das Actividades Gímnicas foi organizado durante o PortugalGym, vamos, para 2009, propor que as duas iniciativas se desenrolem novamente em simultâneo. Este tipo de colaboração vai consolidando as “pontes” e “laços” estabelecidos, facilitando a movimentação dos praticantes, entre o Desporto Escolar e a área associativa.

Também ainda nessa perspectiva, iremos continuar a trabalhar, através da adaptação dos códigos de pontuação, para que possa vir a existir uma da 2ª divisão de cada disciplina gímica de competição e para que o acesso às competições da FGP seja, por parte dos praticantes do Desporto Escolar, tecnicamente mais acessível.

O Plano de Actividades é para nós uma ferramenta de trabalho, um documento orientador, um instrumento fundamental para sistematizar a nossa acção e um meio que concorre para a procura da melhoria da nossa eficácia.

## **1. Desenvolvimento da Prática Desportiva**

### **1.1. Desenvolvimento da Actividade Desportiva**

O conjunto dos eventos da FGP, com toda a sua riqueza e diversidade reflecte o desenvolvimento da Ginástica em Portugal nas suas diversas vertentes. A FGP dá expressão a esse mesmo desenvolvimento, tanto em termos qualitativos como quantitativos, também, na forma como distribui geograficamente as competições e eventos das suas diferentes disciplinas.

#### **1.1.1. Organização de Quadros Competitivos e Actividades Regulares**

Em 2009, no calendário competitivo e de eventos da responsabilidade técnica e/ou organizativa da FGP, estão incluídas cerca de 30 iniciativas. As competições, na sua maioria, destinam-se a ginastas em representação de Clubes inscritos na FGP e, no caso particular dos Campeonatos Nacionais, a ginastas que obtenham nos Campeonatos Distritais as respectivas médias de acesso, ou que cumpram os critérios de qualificação. Contudo, com o objectivo de estabelecer pontes com o sistema educativo e tendo como objectivo a captação para a actividade competitiva da FGP de mais praticantes, continuaremos a desenvolver modelos competitivos abertos e adaptados a este objectivo.

No sentido de permitir uma análise mais detalhada, tanto em termos desportivos, como em termos financeiros, continuaremos a manter a organização do quadro competitivo, dividindo a nossa intervenção por área gímnica.

## ***Ginástica Artística***

### Introdução

A Ginástica Artística engloba duas disciplinas: Ginástica Artística Masculina (GAM) e Ginástica Artística Feminina (GAF).

Para 2009 procuraremos dar continuidade à promoção da melhoria da prática da Ginástica Artística Masculina e Feminina a nível nacional, promovendo a evolução quantitativa e qualitativa dos resultados desportivos.

Para além do trabalho regular que vimos desenvolvendo pretendemos, caso existam recursos que o permitam, implementar na época 2008 / 2009, um quadro competitivo de 2ª Divisão que dê continuidade aos Encontros Play GYM – ginástica de aparelhos, numa vertente competitiva e abrangendo não só mais escalões etários, como também um conjunto alargado de praticantes que, por uma razão ou outra, não se enquadra no modelo e exigências associadas à 1ª divisão. As provas a realizar a nível nacional ou regional, neste novo quadro competitivo nacional, a 2ª divisão, integrarão os momentos competitivos já existentes, rentabilizando o investimento efectuado para as provas já previstas.

### Objectivos

Como objectivos organizativos pretendemos:

- Consolidar os níveis de qualidade alcançados no ano transacto onde as provas passarão a ter uma duração máxima de 2 horas por sessão, horários compatíveis com os ginastas, público e tratamento de resultados adequado.

Sobre este ponto a aquisição realizada pela FGP do SIPIGYM e dos meios necessários para a sua utilização (portáteis) irá permitir, num ano de transição do código onde tudo sofre reajustamentos, uma tranquilidade adicional, pois as actualizações necessárias ao novo código são da inteira responsabilidade do autor do SIPIGYM, Prof. João Paulo Rocha.

- Aperfeiçoar o sistema de visionamento dos resultados no ecrã e no material distribuído ao público onde deverá estar exposto, para além da folha habitualmente distribuída para os espectadores poderem anotar as pontuações dos concorrentes, dados históricos referentes às provas em questão.
- Aumentar o interesse pelas provas nacionais por parte dos nossos melhores ginastas e do público em geral,



- Pretendemos implementar um valor de bilheteira que reverterá em “prize money” a favor dos melhores ginastas em competição. Passarão assim a haver outros pontos de interesse nos eventos, como sejam a evolução do ranking ao longo da época desportiva, o valor acumulado do “prize money”, etc. O prémio monetário poderá ainda ser complementado com eventuais patrocínios. Na época de 2008/2009, face a uma previsão de valores relativamente baixos de receitas de bilheteira (as quais serão distribuídas pelas duas disciplinas, GAM e GAF), o valor apurado apenas será atribuído no final da época desportiva, com base no ranking nacional que será elaborado e divulgado em parceria com o site INFOGinástica. Associada à venda de bilhetes, teremos promoções direccionadas a um dos objectivos da FGP para a época 2008/2009 – a promoção do processo de filiação e a captação de Amigos da Ginástica.

### Quadro competitivo e de eventos

Propomos a manutenção do calendário competitivo da época transacta, considerando como fundamental a manutenção dos 4 momentos existentes, os quais continuarão a corresponder a 10 provas no sector Masculino e 10 no sector Feminino:

#### 2008/2009

1º Momento – 22 de Novembro – Campeonato Nacional Aparelhos, Taça Portugal, Taça Juvenil e Torneio Jovem

2º Momento – 14 e 15 de Março – Tor. Juvenil e Torneio Absoluto + 2ª Divisão Sul

3º Momento – 23 e 24 de Maio – Dia Olímpico, Troféu Universitário e Torneio de Esperanças + 2ª Divisão Norte

4º Momento – 27 e 28 de Junho – Camp. Nacional por Escalões 1ª e 2ª divisão

#### 2009/2010

1º Momento – 21 e 22 de Novembro - Campeonato Nacional por Aparelhos, Taça Portugal, Taça Juvenil e Torneio Jovem + 2ª Divisão

### Organização do sistema competitivo de 1ª e 2ª Divisão GAM e GAF

#### 1ª Divisão GAM

Escalão Etário	Categoria	Programa Técnico
≥ 19	Sénior	Facultativos – Código FIG
16 - 18	Júnior	Facultativos – Código FIG Juniores
13 - 15	Juvenil	Facultativos – Código FIG Simplificado
11 - 12	Iniciado	Facultativos – Código FIG Simplificado
9 - 10	Infantil	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 7º Grau
4 - 11	Encontros Play GYM	Obrigatórios Play GYM – 16º ao 11º Grau



## 2º Divisão GAM

Escalão Etário	Categoria	Acesso à 1ª Divisão	Programa Técnico
≥ 16	Absoluta	1º Grau no Aparelho SEN 2º Grau no Aparelho JUN 3º Grau All-around	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 1º por Aparelhos
13 - 15	Juvenil	4º Grau no All-around	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 1º por Aparelhos
11 - 12	Iniciado	7º Grau no All-around	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 1º por Aparelhos
9 - 10	Infantil		Obrigatórios Play GYM – 11º ao 7º Grau
4 - 11	Encontros Play GYM		Obrigatórios Play GYM – 16º ao 11º Grau

## 1º Divisão GAF

Escalão Etário	Categoria	Programa Técnico
≥ 16	Sénior	Facultativos – Código FIG
14 - 15	Júnior	Facultativos – Código FIG Juniores
12 - 13	Juvenil	Facultativos – Código FIG Simplificado
10 - 11	Iniciado	Facultativos – Código FIG Simplificado
8 - 9	Infantil	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 7º Grau
4 - 10	Encontros Play GYM	Obrigatórios Play GYM – 16º ao 11º Grau

## 2º Divisão GAF

Escalão Etário	Categoria	Acesso à 1ª Divisão	Programa Técnico
≥ 14	Absoluta	1º Grau no Aparelho SEN 2º Grau no Aparelho JUN 3º Grau All-around	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 1º por Aparelhos
12 - 13	Juvenil	4º Grau no All-around	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 1º por Aparelhos
10 - 11	Iniciado	7º Grau no All-around	Obrigatórios Play GYM – 11º ao 1º por Aparelhos
8 - 9	Infantil		Obrigatórios Play GYM – 11º ao 7º Grau
4 - 10	Encontros Play GYM		Obrigatórios Play GYM – 16º ao 11º Grau

## ***Ginástica Rítmica***

### Introdução

Na época desportiva 2008 mantivemos a tendência verificada nos anos anteriores de aumento do número de ginastas participantes em provas. No seguimento dos contactos que temos vindo a desenvolver com as Câmaras Municipais, procuraremos continuar a levar a Ginástica Rítmica a vários pontos do país, apresentando os eventos como factores de desenvolvimento desportivo e de envolvimento dos clubes locais.

### Objectivos

- Promover a prática da Ginástica Rítmica, de forma a permitir a evolução qualitativa dos praticantes e resultados desportivos.
- Realização de um Campo de Treino de Ginástica Rítmica.

A justificação para esta acção prende-se com o facto de termos vindo a constatar um aumento progressivo da participação de Clubes e ginastas, nas provas nacionais, tanto de carácter individual como de equipas; verificamos igualmente uma necessidade constante, por parte das ginastas e técnicas, de se actualizarem face às constantes transformações que o Código Internacional tem sofrido. Pretendemos assim, realizar um encontro de ginastas, de vários clubes e escalões, enquadrado por uma treinadora estrangeira, qualificada internacionalmente, por forma a aumentar os índices de motivação e a diversificação dos modelos de intervenção. Esta actividade é alvo de orçamento específico, só se realizando caso garanta o seu auto-financiamento, razão pela qual será inscrita para memória no presente orçamento.

### Quadro competitivo e de eventos:

Para a época desportiva de 2008-2009 estão previstas a realização de quatro provas nacionais, uma das quais é uma competição por equipas.

- Campeonato Nacional de 2ª Divisão – Individual
- Taça de Portugal – Equipas
- Campeonato Nacional de 1ª Divisão – Individual
- Campeonato Nacional de Conjuntos – Conjuntos
- Campo de Treino de GR - Individual

## ***Ginástica Aeróbica Desportiva***

### Introdução

A Ginástica Aeróbica encontra-se organizada em quatro escalões etários (infantil, juvenil, júnior e sénior) e cinco categorias (individual feminino, individual masculino, pares mistos, trios e conjuntos).

As competições nacionais de Ginástica Aeróbica são tecnicamente distintas para a 1ª e 2ª Divisões, sendo organizadas na mesma data, segundo os objectivos de incremento do número de praticantes, rentabilização dos locais de provas e facilitação dos recursos necessários à maior participação dos clubes filiados.

O Programa de desenvolvimento da prática desportiva inclui:

- a organização, coordenação e direcção técnica dos programas e actividades de promoção e desenvolvimento da prática regular da ginástica aeróbica a nível nacional;
- a organização dos quadros competitivos nacionais;
- o apoio aos projectos e acções de desenvolvimento de formação gímnica, que incluem as acções de informação e formação de ginastas, treinadores e juízes, os workshops e acções de formação de monitores Aerogym, as clínicas de iniciação ao treino, os cursos de formação de treinadores e juízes;
- o acompanhamento da formação e competição nacional do desporto escolar;
- as demonstrações da selecção nacional em eventos de promoção e divulgação nacional;
- o apoio técnico à organização de outras acções e/ou eventos nacionais e internacionais da disciplina que sejam de interesse para o desenvolvimento da Ginástica Aeróbica.

### Objectivos

O principal objectivo para o ano de 2009 é o incremento do número de praticantes, de treinadores, de monitores e de juízes da disciplina.

Para atingir este objectivo, é de vital importância que a consolidação e implementação a nível nacional do AeroGym, como elemento catalisador e promotor da divulgação e desenvolvimento da Ginástica Aeróbica de base, seja uma realidade.

Até à época de 2008 o quadro competitivo nacional tem estado concentrado entre Março e Julho. Para proporcionar uma época competitiva nacional mais alargada vamos organizar uma competição Nacional em Dezembro ou Janeiro, à qual chamaremos transitoriamente Torneio de Natal.

Manutenção de um Centro de Treino.

Para além de continuar a proporcionar boas condições de treino aos ginastas das selecções nacionais, é importante enquanto factor de desenvolvimento da disciplina, facilitar o acesso ao treino no praticável aos ginastas dos clubes que o solicitam. Este praticável continua a ser o único em Portugal Continental (apenas existe outro nos Açores). Durante 2008 foram apoiados os Clubes União Artística Benaventense, Associação dos Bombeiros Voluntários Progresso Barcarenense, MFJB Associação Desporto e Cultura, União Desportiva e Recreativa da Zona Alta. Em 2009 continuaremos com esta política pois tem-se revelado um factor importante para a evolução técnica dos praticantes.

No âmbito da Formação, com o início de um novo ciclo Olímpico, 2009 será o ano da renovação do corpo de juízes. Participarão no Curso Intercontinental dois juízes, e a FGP candidatou-se à organização de um curso Internacional em Portugal. A nível nacional haverá uma acção de reciclagem e um curso de iniciação.

Quanto à formação dos treinadores e após três cursos de grau I realizados no último Ciclo Olímpico, está programado para 2009 um Curso de Treinadores de Grau II. Será realizada a revisão geral da estrutura e plano de formação nacional dos treinadores de ginástica aeróbica de acordo com a legislação que irá ser publicada.

### Quadro competitivo

Para o ano de 2009 propomos a organização das seguintes competições:

- **Torneio de Natal:** Primeira competição da época desportiva. Tem como objectivo proporcionar aos ginastas um quadro competitivo nacional mais alargado;
- **Torneio Nacional de Abertura:** Competição nacional em todos os escalões, categorias e divisões com apuramento para as provas internacionais Taça Latina / Open Internacional de Oeiras;
- **Campeonato Nacional:** Competição nacional em todos os escalões, categorias e divisões com apuramento prévio nos campeonatos regionais e distritais das Associações de Ginástica. Será realizado na Amadora com o apoio da Câmara Municipal;
- **Taça de Portugal:** Competição nacional por equipas em todos os escalões, e categorias na 2ª divisão que terá lugar na União Recreativa do Dafundo, clube onde está sediado o CEFAR.

Outras actividades que iremos desenvolver ou que apoiaremos:

- Desporto Escolar: Apoio à revisão e aplicação do regulamento de ginástica aeróbica do desporto escolar no Campeonato Nacional de Ginástica Aeróbica do Desporto Escolar;
  - Programa de desenvolvimento nacional – AeroGym;
    - Workshops e acções de formação de técnicos e ginastas;
    - Acções de apoio e acompanhamento técnico dos clubes aderentes;
    - Encontro Nacional AeroGym;
  - Comissão Técnica Nacional de Ginástica Aeróbica;
    - realização de 3 reuniões de trabalho para organização e coordenação técnica nacional da disciplina;
  - Encontro Nacional: Reunião nacional de todos os directores técnicos distritais e regionais, treinadores, monitores e juízes da disciplina;
  - Acções de divulgação nacional: Participação da selecção nacional em Saraus, Festivais e outros eventos de divulgação pública da disciplina: Gimnocantanhede e Festival Gímnico de S. Pedro do Sul;
  - Apoio ao ajuizamento, organização ou direcção técnica das competições regionais e distritais das Associações de Ginástica e outras entidades, quando solicitado.

## ***Ginástica para Todos (inclui TeamGYM)***

### Introdução

Para a Ginástica para Todos, 2009 é um ano de especial relevância. É o ano da Festa Nacional da Ginástica – o PortugalGym, e novos eventos nacionais e internacionais terão lugar.

O Plano de Actividades 2009 procura incrementar a vertente integradora de maior número de praticantes gímnicos no conjunto de actividades da FGP.

Salientamos o PortugalGym e a sua função de promotor itinerante da ginástica. A edição 2009, que se realizará na cidade de Coimbra, procurará integrar o maior número de actividades e ginastas do universo da Ginástica para Todos. Assim, encontraremos uma vez mais, uma forte relação com o Desporto Escolar, prevendo-se à semelhança do efectuado em Évora em 2007, a integração neste evento do Encontro Nacional das Actividades Gímnicas, bem como reforçar a presença de áreas e projectos específicos como o SeniorGym.

De acordo com o plano estratégico de desenvolvimento em curso, continuaremos a promover várias iniciativas dirigidas a populações alvo específicas.

Na sequência do novo evento internacional de responsabilidade da FIG, o Gym For Life, irá a FGP também estudar a possibilidade de vir a desenvolver um evento de cariz nacional. Este novo evento caracterizar-se-á por ser um concurso de grupos ao nível do espectáculo gímnico.

O Festival Internacional de Ginástica do Algarve, evento realizado em estreita colaboração com a Associação do Sotavento Algarvio e dos municípios da região, pretende colocar o Algarve enquanto destino de turismo activo de qualidade, na rota dos grandes festivais mundiais de Ginástica para Todos (GpT). Este evento visa a participação de grupos de ginastas de vários países, tais como o Reino Unido, Espanha, Alemanha, Itália, Bélgica, Dinamarca e Suíça. Considerando a validade e potencial do evento, procuraremos estabelecer as parcerias adequadas ao relançamento do Festival Internacional de Ginástica e Fitness do Algarve, reformulando o modelo de relacionamento com as autarquias.

Daremos continuidade à parceria estabelecida com a Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, na organização da Gala da Ginástica, enquanto evento promotor e divulgador de TODA a Ginástica a nível nacional.

### Objectivos

Estabelecemos como objectivos para 2009:

- Mobilização dos clubes e praticantes portugueses para uma elevada participação nos eventos: PortugalGym, SeniorGym, JuniorGym, Gym For Life e outros.
- Desenvolvimento qualitativo e quantitativo dos praticantes inscritos.



- Participação qualitativa da delegação portuguesa no Gym For Life 2009 que terá lugar em Dornbirn – Áustria.
- Início dos trabalhos preparatórios da delegação de Portugal ao Eurogym 2010 – Odense / Dinamarca e à Gymnaestrada Mundial 2011 – Lausanne / Suíça.
- Implementar um modelo organizativo para a Gala da Ginástica que, simultaneamente, maximize o seu potencial e visibilidade e garanta a sua auto-sustentação.
- Continuar a apostar na divulgação e desenvolvimento da vertente de competição TeamGym.

#### Quadro de eventos:

Campeonato Nacional de TeamGym, 13 de Dezembro de 2008  
Gala da Ginástica, Évora,  
PortugalGym, Coimbra, Maio de 2009  
JuniorGym, Mafra, Maio de 2009  
SeniorGym, Torres Vedras, Maio de 2009  
Torneio TeamGym, Junho de 2009  
SeniorGym, Sines, Outubro de 2009

### ***Fitness***

#### Introdução

As competições de Grupos de Fitness, organizadas pela FGP, tiveram o seu início no ano de 2000 e foram inicialmente disputadas em regime aberto para filiados e não filiados na “vertente” Aeróbica/Step Funk, com regulamentos simplificados de conjuntos de GA e que, posteriormente, evoluíram para Grupos de Fitness/Hip-Hop. Até ao final da época de 2007 o calendário competitivo foi o mesmo das provas de Ginástica Aeróbica Desportiva.

Na época desportiva que teve início em Janeiro de 2008 apenas foram organizados em conjunto os Campeonatos Nacionais de Ginástica Aeróbica e o Campeonato Nacional de Grupos de Fitness, sendo o restante quadro competitivo totalmente autónomo. Os referidos Campeonatos Nacionais foram de difícil conjugação em termos de horário, quer pelo incremento do número de grupos de fitness que se apuraram nos respectivos Campeonatos Regionais e Distritais, quer pelo aumento do número de praticantes de Ginástica Aeróbica. Esta situação leva-nos a decidir propor para a época desportiva de 2008/2009, um calendário totalmente independente.

As competições nacionais dos grupos de fitness – vertente Hip Hop, encontram-se organizadas segundo 3 escalões etários, numa só categoria de grupos. O Departamento de Fitness dará continuidade ao seu envolvimento, em articulação com os Departamentos de Ginástica para Todos e com o PlayGym Serviços, na promoção e no desenvolvimento de projectos específicos na área da Saúde, Exercício e Tempos Livres.

## Objectivos

O principal objectivo para 2009 será a consolidação do modelo competitivo iniciado em Janeiro de 2008, com competições integradas num circuito organizado a nível nacional, em regime de Open, captando um maior número de grupos para o universo da FGP.

Outros objectivos a atingir:

- Integração dos grupos do Desporto Escolar nas competições da FGP.
- Organização dos encontros das actividades rítmicas expressivas do DE.
- Manutenção da auto-sustentabilidade financeira do Departamento de Fitness.

A médio/longo prazo e com a intenção de descentralizar, temos como objectivo a implementação de, pelo menos, três circuitos regionais no Continente (Norte, Centro e Sul) e um em cada Região Autónoma (sem que se limite a participação pela região, mantendo-os abertos à participação de todos, independentemente da zona geográfica). Procuraremos que os apurados nestas competições participem numa grande final nacional, se possível com transmissão televisiva.

Quantitativamente, os objectivos definidos são os seguintes:

- Aumento do número de filiados para pelo menos o dobro, através da diferenciação financeira nos valores de inscrição entre os grupos filiados e não filiados (as inscrições nas provas para os não filiados terão valores que tornam financeiramente atractiva a filiação);
- Divulgação dos benefícios associados ao cartão da FGP, como uma mais-valia que torna “apetecível” a filiação na FGP.
- Aumento do número de *Challenge* organizados por entidades e/ou clubes, dando visibilidade e algum proveito financeiro às entidades que se candidatam e a quem é atribuída a organização dos *Challenge*;

Tomando em consideração a realidade específica desta disciplina, continuaremos a implementar e a desenvolver um modelo adaptado à realidade, com um quadro competitivo regular de Fitness / Hip Hop, o Fitness / Hip Hop Challenge Tour 2008/2009. Esta competição desenvolver-se-á segundo os regulamentos técnicos em vigor, em regime de Open, sendo que, das etapas previstas, apenas será da responsabilidade da FGP a organização de uma (a de Oeiras), sendo as restantes entregues às entidades e/ou clubes que se candidatarem, sempre com o controle e acompanhamento técnico da FGP.

A atribuição de “prize money” em todas as etapas do Tour de 2008 foi uma prioridade e um objectivo atingido e que continuará a ser uma das formas na época de 2009 de atrair mais e melhores Grupos participantes. Além do prémio monetário para os três primeiros classificados, gostaríamos de na próxima época desportiva, encontrar patrocinadores que possam viabilizar o sorteio de prémios pelos grupos que se classificam fora do “prize money”, valorizando a atractividade das provas.



Este Tour apurará, de acordo com o seu regulamento específico, na época desportiva 2008-2009:

- O Vencedor da Taça de Portugal – o melhor Grupo filiado classificado no Ranking;
- O vencedor do Ranking FGP de Grupos de Fitness/Hip Hop;
- O Prémio Participação – Entidade com o maior número de grupos participantes no circuito.

#### Quadro Competitivo e de Eventos

No quadro competitivo prevemos a realização das seguintes competições:

- Fitness / Hip Hop Challenge Tour:

- Oeiras Challenge – organização que será da responsabilidade da FGP e que terá o apoio da Câmara Municipal de Oeiras.
- Quinta do Conde Challenge – após candidatura da Câmara Municipal de Sesimbra e reconhecidas como preenchidas todas as condições necessárias, será desta Autarquia a responsabilidade da organização desta etapa.
- Albufeira Challenge – a Associação “Soul”, com o apoio da Câmara Municipal de Albufeira, organizará pela primeira vez uma etapa do Fitness/Hip Hop Challenge Tour no Algarve.
- Barreiro Challenge – Prova a realizar em colaboração com um clube local e apoiada pela Câmara Municipal.

Todos os “challenges” contribuirão com 10% da receita apurada do Prize Money, para apoio à deslocação do Campeão Nacional do escalão sénior a uma competição internacional.

**Nota:** Neste momento ainda se encontram em processo de candidatura algumas etapas do circuito e que poderão ser confirmadas até ao final de 2008. São os seguintes os Challenges em vias de confirmação: Bragança, Tomar e Cascais.

- “Gala do Fitness/Hip Hop” 2009 – terá lugar em Oeiras no Porto de Recreio e será da responsabilidade organizativa da FGP e terá o apoio da empresa Municipal Oeiras Viva.
- Campeonato Nacional de Fitness/Hip Hop – Confirmada a sua realização no Pavilhão da Associação Académica da Amadora, em 04-04-09, com o apoio da Câmara Municipal.

No seguimento da estratégia que tem vindo a ser desenvolvida até ao momento e dentro das suas possibilidades e competências, o Departamento de Fitness continuará a colaborar com o Departamento de Ginástica para Todos e com o PlayGym Serviços, na construção de Programas, na implementação de acções e na prestação de Serviços para os quais esteja vocacionado.



Dentro deste âmbito existem projectos que gostaríamos desde logo de destacar:

### **Ginástica e Fitness no Clube Desportivo da EDP**

A proposta apresentada pelo Grupo Desportivo da EDP para a FGP assegurar, a partir de Abril de 2008, o funcionamento de 4 aulas semanais (manutenção e aeróbica), foi aceite, havendo uma boa transição das classes que já se encontravam a funcionar.

Os objectivos definidos para esta época desportiva são:

- aumentar 3 aulas semanais à carga horária atribuída inicialmente à FGP, apostando-se na diversificação das actividades. Foi apresentada no final da época desportiva passada ao GD da EDP, uma listagem de material a adquirir, e uma proposta de alargamento da intervenção da FGP. A proposta foi aceite, e neste momento temos mais 3 aulas a funcionar (step e pilates), com a possibilidade de abrir mais uma aula de pilates;
- dinamização de caminhadas ao fim de semana;
- férias Activas para filhos dos funcionários;
- caminhadas de Saúde e Condição Física.

À semelhança do efectuado no passado, apresentaremos a diversas entidades, propostas de realização de caminhadas gímnicas, as quais poderão ter enquadramentos temáticos complementares nas áreas da Cultura, Natureza, etc.

Outros Projectos:

- Divulgação e implementação do **Projecto das Multiactividades** em diversas entidades:
- Câmaras Municipais
- Ginásios e Clubes
- Escolas
- Empresas
- etc.

### **1.1.2. Projecto Inovador de Desenvolvimento da Prática Desportiva**

O **Play GYM**<sup>®</sup> (agora PlayGYM<sup>®</sup> Aparelhos) é um programa de desenvolvimento gímnico, que surgiu com o intuito de fazer renascer o interesse pela ginástica, beneficiando de uma abordagem de cariz lúdico.

Este programa, com a sua metodologia de evolução, pretendeu ser facilitador da evolução técnica em Ginástica de uma forma geral, ou seja, na formação de base e posteriormente na transição para os aparelhos. Tem promovido a prática técnica e pedagogicamente correcta a todos os que pretendam fazer Ginástica. Tem tido como objectivo geral proporcionar às crianças através do jogo na prática da ginástica melhorias físicas naturais e desenvolvimento das suas capacidades físicas. Pretendemos ter: **“Uma boa base para um bom desenvolvimento!”**

O **Play GYM**<sup>®</sup> - Ginástica Divertida, é uma Filosofia inovadora na abordagem ao desenvolvimento da Ginástica.

O **Play GYM**<sup>®</sup> – **Aparelhos** vai continuar a desenvolver-se e adaptar-se às necessidades de intervenção.

Por ser essencial esta adaptação à evolução e necessária a resposta técnica para a organização da intervenção técnica, a Federação de Ginástica de Portugal no Plano de Actividades para 2009 e na continuação do que aconteceu em 2008, contará com a implementação de novidades, em diversas áreas de intervenção:

Na Área da Ginástica de Formação Geral, nomeadamente:

- **BabyGYM** by Play GYM® dos 9 meses aos 5 anos;
- **BasicGYM** by Play GYM® dos 6 aos 9 anos;
- **JuniorGYM** by Play GYM® dos 10 aos 17 anos).

Bem como na intervenção com populações seniores através do **SeniorGYM** by Play GYM® a partir dos 65 anos.

Continuaremos com o desenvolvimento de novas rotinas para novos graus, tanto em Conjuntos, Trios, como em Individuais no **AeroGym** by PlayGYM, programa para a Área da Ginástica Aeróbica Desportiva.

Ainda dentro do espírito de Programa Inovador de Desenvolvimento Desportivo, apresentamos este ano o **“Joga e Salta à Corda”** by PlayGYM, programa simplificado na área do Rope Skipping (programa de Salta à Corda da Ginástica para Todos), que com skills (habilidades) simples e organizados em Sessões/Aulas para dez semanas de prática, se pretende que seja uma ferramenta de exercício físico para o universo escolar no 1º e 2º CEB, bem como em clubes e entidades que pretendam implementar novas actividades de exercício e combate ao sedentarismo.

Ainda se pretende iniciar a elaboração conceptual e dos conteúdos do **Play GYM® – Rítmico** para que assim a Ginástica Rítmica tenha o seu programa de desenvolvimento inovador e que seja uma base de trabalho sistematizado e divertido, colocado entre o BasicGYM e a 2ª Divisão competitiva da GR.

Todos estes programas Play GYM® se encaixam, na estratégia de desenvolvimento integrado da Ginástica, a qual identificamos como a **Árvore da Ginástica**, que é constituída por Raízes, Tronco, Ramos e Folhas, todas elas ligadas entre si e distribuídas pelas diferentes idades do praticante (Ver Anexo).

Metodologia global de aplicação dos programas Play GYM®.

Em 2009 continuaremos a reforçar a intervenção de formas distintas: Por um lado continuaremos a facilitar a adesão ao sistema com novos meios de apoio à divulgação e suporte técnico da marca e programas Play GYM® (gratuito mas condicionados às entidades que adiram ao programa), de forma a aumentar o número de entidades licenciadas e o número de praticantes de ginástica, por outro lado, proporcionar a todas as entidades activas, novas actividades competitivas, desenvolvendo a vertente competição (saudável) entre os ginastas e



as próprias entidades, disponibilizando-lhes todos os novos suportes de comunicação e gestão existente, bem como momentos de convívio e prática de todos aqueles que praticam actividades sem índole competitiva.

Continuaremos ainda a estreitar ao máximo as relações com as entidades licenciadas e com as respectivas ADG's. Assim como a actualização dos técnicos activos e dos que passam a inactivos.

Num âmbito geral transversal a todos os programas prevemos as seguintes acções:

5 Presenças em Feiras de actividade física (crianças, jovens, Adultos) pelo País com Actividades Práticas (Dinamizações)

Desenvolvimento de área específica "Gymmy Gym" em Sítio próprio na Internet [www.playgym.com](http://www.playgym.com)

Workshop, Cursos, Actividades de Formação e Encontros Técnicos, para o Corpo Técnico de cada programa.

Para o Play GYM®- Aparelhos.

O programa que esteve na génese desta filosofia continua a evoluir, constituindo-se cada vez mais como um espaço de desenvolvimento de futuros ginastas de Ginástica Artística. Nesse sentido o **Play GYM® – Aparelhos**, vai continuar com a sua intervenção normal de formação específica na formação em aparelhos através da Zona Amarela – Iniciação, mas a partir da Zona Verde e incluindo a Zona Azul, vai transformar-se numa 2ª Divisão de competição simplificada da Ginástica Artística, permitindo que a transição entre um programa de fomento e a vertente competitiva seja efectuada de uma forma natural, suave e consistente a nível técnico.

No que às Provas diz respeito, implementaremos 2 novos modelos de provas (Encontro por Aparelhos e Campeonato Inter-Entidades). Também a Prova Nacional contará com algumas alterações.

Do ponto de vista da Formação continuaremos a dar prioridade a todos os técnicos já credenciados, reciclando as informações fornecidas e os próprios técnicos.

Continuarão a ser apresentados projectos de desenvolvimento integrado da ginástica às autarquias com o objectivo de dotá-las de Serviços Gímnicos.

Objectivos para o Ano:

- 1000 Ginastas nos diversos níveis e 2ª divisão;
- 40 Clubes com PlayGYM Aparelhos e 2ª Divisão;
- Reciclagem de 50 Treinadores;
- Prevêm-se as seguintes actividades, no seguimento dos anos transactos:



- 1 Encontro/Prova por Aparelhos Zona Verde e seguintes/2ª Divisão;
- Apoio a 4 Encontros/Campeonatos Inter-Entidades/2ª Divisão Regionais;
- 10 Visitas técnicas de acompanhamento ao PlayGYM Aparelhos/2ª Divisão

#### Produção dos Livros:

- Manual de Didáctica III (Iniciação – Aparelhos) (a propor ao PAFID);
- Manual de Didáctica II (Progresso – Aparelhos) (a propor ao PAFID);

Para o AeroGym by Play GYM®

Em 2009 prevemos continuar a desenvolver os seguintes materiais e actividades:

- Construção das 4 Rotinas técnicas que faltam para terminar os graus de Conjuntos;
- Construção das 3 Rotinas técnicas que iniciam os graus de Trios;
- Construção das 3 Rotinas técnicas que iniciam os graus de Individuais;
- Com os respectivos suportes áudio e vídeo;
- Desenvolver manual técnico de apoio;
- Desenvolver suportes de comunicação e divulgação;
- Promover Clínicas para praticantes;
- Desenvolver actividades de formação para Agentes de ensino.

Vamos intervir de duas formas distintas:

- Apoio às Associações de Ginástica na vertente técnica e pedagógica para divulgação e implementação de actividades;
- Desenvolvimento de actividades específicas no âmbito do Desporto Escolar, promovendo parcerias para a junção de actividades com o sistema gímnico.

Objectivos para o Ano:

- 200 Ginastas nos diversos graus de Conjuntos, Trios e Individuais;
- 24 Clubes com PlayGYM Aparelhos e 2ª Divisão;
- Formação de 48 Treinadores;
- Neste âmbito estão previstas as seguintes acções:
- 1 Prova/Festa Nacional;
- Apoio a 4 Encontros/Provas Regionais;
- 3 Clínicas/Workshops

Produção dos Manuais:

- de didáctica de Progresso e Elite em Conjuntos;
- de didáctica de Iniciação em Trios e Individuais;
- 5 Actividades Práticas de Dinamização;
- 10 Visitas técnicas de acompanhamento ao AeroGym;
- **Reorganização do Sítio PlayGYM® na Internet**

Para o BabyGYM by Play GYM®, BasicGYM by Play GYM®, JuniorGYM by Play GYM®

Estes programas de desenvolvimento estão integrados no Departamento de Ginástica para Todos e pretendem sistematizar a intervenção dos treinadores de formação e professores de educação física, de forma a aplicarem uma correcta metodologia de ensino.

Objectivos para o Ano:

- 750 Ginastas nos diversos programas;
- 40 Clubes com programas BabyGYM, BasicGYM e JuniorGYM;
- Reciclagem de 75 Treinadores;
- Apoio ao JuniorGYM Encontro Nacional para Crianças e Jovens, com actividades em cada programa;
- Desenvolvimento dos manuais de ensino;
- Desenvolvimento dos suportes de comunicação;
- 2 Workshops de cada programa;
- 2 Actividades Práticas de Dinamização por cada programa;
- 10 Visitas técnicas de acompanhamento aos programas;
- Apoio a projectos de construção de espaços de prática dos programas;
- Reorganização do Sítio PlayGYM<sup>®</sup> na Internet [www](http://www).

Para o Joga e Salta à Corda by Play GYM<sup>®</sup>

Este programa está igualmente integrado no Departamento de Ginástica para Todos e pretende sistematizar a intervenção dos professores de educação física do 1º e 2º CEB, bem como os treinadores de formação dos clubes e entidades com formação de base, para que com uma correcta metodologia de ensino desta actividade, promovam uma mais efectiva luta contra o sedentarismo através do Saltar à Corda.

Objectivos para o Ano:

- 500 Ginastas nos Joga e Salta à Corda e Rope Skipping;
- 20 Clubes e Escolas filiadas com actividade;
- Formação de 50 Treinadores;
- Apoio ao JuniorGYM Encontro Nacional para Crianças e Jovens, com actividades práticas;
- Desenvolvimento dos manuais de ensino;
- Desenvolvimento dos suportes de comunicação;
- 5 Workshops de divulgação;
- 4 Actividades Práticas de Dinamização do programa;
- 10 Visitas técnicas de acompanhamento aos programas;
- Apoio a actividades de desenvolvimento e formação do Desporto Escolar;
- Reorganização do Sítio PlayGYM<sup>®</sup> na Internet

Para o SeniorGym by Play GYM<sup>®</sup>

Este programa advém da necessidade de sistematizar a abordagem gímnica e da prática desportiva gímnica para a população Sénior, para que o desenvolvimento da prática seja integrado com os objectivos do Departamento de Ginástica para Todos. Intervindo mais com os

treinadores e criando um programa de actuação pretende-se que apliquem uma correcta metodologia de ensino.

Objectivos para o Ano:

- 1000 Ginastas registados no programa;
- 50 Clubes, Entidades e Autarquias com SeniorGYM;
- Reciclagem de 50 Treinadores;
- Apoio ao SeniorGYM Encontro Nacional de Ginástica, Saúde e Vida Activa, com actividades prática e fórum técnico;
- Desenvolvimento dos manuais de ensino;
- Desenvolvimento dos suportes de comunicação;
- 4 Workshops;
- 4 Actividades Práticas de Dinamização do programa;
- 10 Visitas técnicas de acompanhamento aos programas;
- Apoio a projectos de intervenção de entidades nacionais, por ex. INATEL, SPCardiologia, etc;
- Reorganização do Sítio PlayGYM<sup>®</sup> na Internet

### **1.1.3. Apoio a Associações**

Para 2009, prevemos a manutenção da atribuição do apoio prestado pela federação ao funcionamento e ao desenvolvimento de actividades, projectos e quadros competitivos das Associações Distritais e Regionais de Ginástica, que tenham cumprido no ano de 2008 as suas obrigações perante a FGP. O montante total destinado a este apoio estará dependente das verbas atribuídas pelo Estado no âmbito do Projecto de Desenvolvimento da Actividade Desportiva (32%), do Contrato-programa de Desenvolvimento da Prática Desportiva

Adicionalmente, integrado na reformulação do Modelo de Filiação da FGP, para além da dotação anual acima referida, as ADG's terão uma comparticipação relativa a cada ginasta filiado na sua Associação e a cada Seguro Desportivo efectuado, conforme regulamento da filiação. Conforme oportunamente referimos, este modelo de funcionamento permitirá encontrar uma maior base de estabilidade na sustentação das actividades das ADG's. Terá ainda a vantagem adicional de ser um método directo de financiamento, já que os valores em causa poderão ser desde logo retidos nas próprias ADG's.

## **1.2 Gabinete de Organização de Eventos, Comunicação, Imagem e Projectos**

### **Introdução**

O Gabinete de Comunicação, Imagem e Projectos continua a desenvolver a sua actividade de um modo transversal às diversas áreas funcionais da FGP. Este gabinete além da acção desenvolvida, nos domínios do planeamento estratégico, organização e desenvolvimento, na comunicação e no marketing institucional, também será peça fundamental na captação de patrocínios, imprescindíveis para uma cada vez maior autonomia financeira da FGP.

Este gabinete continuará, à semelhança dos anos anteriores, a ter um papel fundamental na organização de todos os eventos/competições da responsabilidade da FGP.

#### **Objectivos e acções previstas:**

- Em articulação com os Departamentos Técnicos, melhorar o modelo de interacção e organização de eventos, por forma a torná-los mais atractivos e estimulantes e a reduzir os seus custos.
- Procurar aumentar a comparticipação de terceiros, na organização de eventos através do estabelecimento de parcerias público-privadas e da captação de patrocínio específico.
- Procurar obter uma maior visibilidade da Ginástica em termos nacionais através da produção de suportes elaborados em parceria com outras instituições, tirando partido das possíveis sinergias nesta matéria.
- Reforço da estratégia de captação de apoios, patrocínios e parcerias, através da valorização e divulgação das mais-valias comunicacionais associadas às diferentes disciplinas gímnicas e aos eventos que promovemos.
- Actualização constante do site institucional da FGP, garantindo a disponibilização da informação relevante e em tempo útil.
- Manutenção da parceria com a InfoGinástica como forma de proporcionar ao Universo Gímnico Nacional uma informação dinâmica, atractiva, participada e virada para os adeptos.
- Desenvolvimento das parcerias associadas ao Cartão de Filiado e aos Amigos da Ginástica, como forma de aumentar o seu leque de ofertas e, conseqüentemente, a sua atractividade.
- Continuação do esforço de modernização, harmonização e divulgação da Imagem da FGP enquanto referencial de identidade da marca “Ginástica” no contexto nacional.
- Melhoria dos processos internos relativos à produção dos suportes comunicacionais, nomeadamente no que diz respeito à articulação com os Departamentos Técnicos, por forma a garantir a sua realização com maior antecedência e, conseqüentemente, efeito.
- Reforço da ligação interdepartamental na realização de projectos, garantindo um melhor aproveitamento e racionalização dos recursos humanos e materiais disponíveis.
- Manutenção do empenho na comercialização de produtos e serviços da FGP.

### **1.3 Dirigentes em Organismos Internacionais**

Portugal continua a manter uma importante participação nas mais altas instâncias internacionais da modalidade: Federação Internacional de Ginástica (FIG) e União Europeia de Ginástica (UEG).

No último Congresso da Federação Internacional de Ginástica, que se realizou em Helsínquia, entre os dias 17 e 20 de Outubro pp., foram eleitos:

- Membro do Comité Técnico de Ginástica para Todos: Rogério Valério
- Membro da Comissão Técnica de Trampolins: Raul Correia



Neste organismo iremos ainda manter a presença na Comissão de Atletas de Ginástica Aeróbica da nossa ginasta, Ana Maçanita, bem como uma representante na Comissão Disciplinar, Margarida Dias Ferreira.

No que diz respeito à União Europeia de Ginástica, e até às próximas eleições que se realizarão no final de 2009, continuaremos a manter um representante no Comité Executivo – João Manuel Boa de Jesus e outro no Comité Técnico de Ginástica Geral, Alberto Claudino.

Ainda neste domínio temos assistido a um crescente interesse na participação dos quadros nacionais da Ginástica como prelectores nas acções de formação, bem como em fora técnicos e de discussão estratégica, promovidos tanto pela FIG e UEG, como por outras Federações. A atestá-lo os diversos convites que têm sido endereçados à FGP ou aos próprios.

## **União Europeia de Ginástica**

Nome: **Manuel Boa de Jesus**

Cargo: **Membro do Comité Executivo**

Como membro do Comité Executivo da UEG e no quadro das suas funções, participará nas reuniões e acções a desenvolver por este órgão, assim como nas actividades e projectos nos quais esteja envolvido.

---

Nome: Alberto Claudino Loureiro Nunes

Cargo: Membro do Comité Técnico de Ginástica para Todos da União Europeia de Ginástica.

### Introdução

O Comité Técnico de Ginástica para Todos (CT GpT) da União Europeia de Ginástica (UEG) é responsável pela tutela e organização das actividades de Ginástica de Grupo na Europa.

O CT GpT desenvolve actividades na área da formação de técnicos e de ginastas e organiza dois eventos bienais de Ginástica na Europa: O EUROGYM - Festival Europeu da Juventude e da Ginástica e o GOLDEN-AGE GYM FESTIVAL - Festival Europeu de Ginástica para maiores de 50 anos.

O membro português do CT GpT é responsável pelo grupo de Trabalho do GOLDEN-AGE, supervisionando directamente o evento em representação da UEG, e desempenha funções de consultoria na área logística (transportes, alojamentos, alimentação e segurança) no EUROGYM.



Para 2009 são objectivos do CT GpT:

Avaliar o evento EUROGYM e decidir, com o apoio de especialistas, sobre o seu formato futuro;

Coordenar, apoiar e supervisionar a organização do 7º EUROGYM, que terá lugar em Odense, Dinamarca, em 2010;

Coordenar, apoiar e supervisionar a organização do 2º GOLDEN AGE que se realizará nas Canárias em Novembro de 2008, e que, em princípio, terá lugar em Portimão, Portugal, em 2010;

Realizar o Simpósio "Benefícios da Ginástica para crianças", em Odense, Junho;

Actualizar os manuais de organização dos eventos EUROGYM e GOLDEN AGE.

Aprovar e implementar um sistema de reconhecimento de festivais europeus (proposto pelo membro português).

Para concretização destes objectivos estão previstas as seguintes acções:

27/2.-1/3 - Reunião do CT GpT em Odense;

12-14/6 - Reunião do CT GpT em Odense. Reunião de informação com as Federações Nacionais. Simpósio "Benefícios da Ginástica para crianças";

17-20/9. - Reunião do CT GpT em Reykjavik, Islândia;

9-11/10 - Reunião do CT GpT em Portimão; Reunião de informação com as Federações Nacionais.

6/11 - Reunião do CT GpT antes do Congresso da UEG, Israel;

7-8/11 - Congresso da UEG, Israel.

Sendo a "Ginástica para Todos" uma área de enorme potencial de crescimento em Portugal, o sector da FGP com maior número de ginastas e a representação internacional mais significativa (somos o país com mais participantes no EUROGYM e o terceiro do mundo em número de participantes nas GYMNAESTRADAS), a presença de um representante português no CT GpT da UEG é de importância estratégica.

Um português no "coração" da Ginástica para Todos europeia é um canal privilegiado de informação sobre os eventos e as organizações da UEG, acautela os interesses dos participantes nacionais nos festivais europeus e coloca Portugal na agenda dos eventos e das decisões.

Em 2009 estes aspectos assumem uma ainda maior importância uma vez que Portugal é o próximo organizador do GOLDEN AGE de 2010 e é candidato à organização do EUROGYM de 2012.



## Federação Internacional de Ginástica

**Nome:** Rogério Valério

**Cargo:** Membro do Comité Técnico de Ginástica para Todos da Federação Internacional de Ginástica.

Eleito no Congresso FIG 2004 realizado em Antalya – Turquia e reeleito no Congresso FIG 2008 realizado em Helsínquia - Finlândia.

Como alguns dos principais benefícios desta participação em comité FIG, a Federação de Ginástica de Portugal colhe o reconhecimento como federação líder e dinâmica, correspondendo ao facto de apresentar consistentemente nas últimas duas décadas a terceira maior delegação nacional na Gymnaestrada Mundial, a participação e influência nas tomadas de decisão do comité, a participação e liderança em diversos projectos, dos quais destacamos:

O processo de avaliação da Gymnaestrada Mundial;

A responsabilidade e acompanhamento de todas as áreas de apresentações da Gymnaestrada Mundial;

A participação na génese e desenvolvimento do novo curso da Academia FIG para treinadores de Ginástica Para Todos “Foundations of Gymnastics Course”;

A possibilidade de indicarmos e consolidarmos a participação de técnicos portugueses em eventos FIG, entre outros benefícios.

Para o ano de 2009 estão previstas a realização de 4 reuniões, sendo três na Europa e uma fora da Europa.

---

**Nome:** Ana Margarida Moita de Andrade Maçanita

**Cargo:** Membro da Comissão de Atletas da Federação Internacional de Ginástica, Representante da Ginástica Aeróbica.

A Comissão de Atletas é composta por seis membros. Cada um destes é representante de uma disciplina competitiva diferente. A Comissão de Atletas representa os atletas das diferentes disciplinas levando às instâncias superiores as suas ideias preocupações e sugestões.

Os membros da comissão têm direito a assistir às reuniões dos respectivos TC, porém sem direito a voto.

São deveres da Comissão de Atletas:

- Fazer um diagnóstico do ciclo olímpico anterior;
- Fazer um planeamento para o novo ciclo olímpico.

- Fazer um planeamento para o ano de 2009

Para concretização destes objectivos estão previstas as seguintes acções:

- Duas reuniões da Comissão de Atletas;
- Duas reuniões com o Comité Técnico de Ginástica aeróbica;
- Uma reunião com os atletas de Ginástica Aeróbica.

---

**Nome:** Margarida Dias Ferreira

**Cargo:** Membro da Comissão Disciplinar

Como membro da Comissão Disciplinar da FIG e no quadro das suas funções, participará nas reuniões e acções a desenvolver por este órgão, assim como nas actividades e projectos nos quais esteja envolvida.

## **1.4 Organização e Gestão da Federação**

Encarada como uma prioridade para o próximo ciclo olímpico, a melhoria dos processos internos da FGP passará em grande medida pelo trabalho a desenvolver no domínio da Organização e Gestão. Partindo do trabalho desenvolvido em 2008 no quadro da definição e racionalização de funções das diferentes unidades funcionais da FGP, será dada continuidade aos ajustes considerados necessários, no sentido da melhoria dos nossos processos internos, por forma a aumentar a qualidade da nossa acção a todos os níveis.

### **1.4.1 Recursos Humanos**

O ano de 2009 deverá ser um ano de reformulação no âmbito dos Recursos Humanos. O redimensionamento da FGP, tendo em conta as suas necessidades actuais e projectos, é uma prioridade. A rentabilização das pessoas dentro das suas capacidades e competências será o mote para 2009, por forma a não desperdiçar recursos, mas sem comprometer a capacidade de intervenção, de desenvolvimento e de captação desses mesmos recursos.

### **1.4.2 Enquadramento Administrativo da Federação**

O Quadro de Pessoal Administrativo da Federação manter-se-á em 2009 distribuído da seguinte forma: Administração, Departamento Financeiro e Serviços Administrativos

O ano de 2009 dará continuidade ao desenvolvimento e modernização de processos, no sentido do aumento da qualidade das actividades administrativas e de gestão executiva através do recurso a métodos e metodologias que promovam a eficiência e eficácia organizacional.

## **2. Enquadramento Técnico**

Incluimos neste programa a contratação/manutenção de técnicos desportivos que se encontram a dirigir e/ou coordenar os programas e projectos implementados pela Federação de Ginástica de Portugal.

Em termos de diversidade das suas disciplinas, a Ginástica tem características próprias que diferenciam a sua Federação da maioria das demais. Há pois uma necessidade efectiva de manter departamentos técnicos para cada uma das disciplinas gímnicas. Assim, quando nos reportamos a esta matéria, deveríamos ter presente que as marcadas diferenças a que nos referimos, fazem com que, na prática, a FGP tenha muitas das necessidade de uma federação multidesportiva. Neste sentido, para garantir o desenvolvimento e a qualidade da intervenção em cada disciplina gímnica, continuaremos a manter a requisição ao Ministério da Educação de 3 técnicos: dois na área da Ginástica Artística e um na de Ginástica Rítmica. Além destes, está prevista a continuação de dois técnicos a tempo inteiro, com contrato directo à federação na área da Ginástica Aeróbica e da Formação e de dois técnicos a tempo parcial, para apoio à Ginástica para Todos e ao Fitness.

## **3. Modernização e Apetrechamento**

### **3.1 Modernização da Federação**

Conforme temos vindo a referir, o esforço de modernização da Federação, sem que se interrompa a conclusão de alguns processos ainda em curso, nomeadamente no domínio da informática, centrar-se-á predominantemente na esfera dos processos internos.

A procura da melhoria da qualidade da nossa acção é uma prioridade, como forma não só de garantir uma maior eficiência em termos internos, como também e principalmente, uma maior eficácia no relacionamento da FGP com o exterior e no apoio às Instituições ligada à Ginástica. Sem que este esforço produza resultados, será difícil garantir estabilidade no funcionamento da FGP, à margem das alterações resultantes da cíclica alteração dos seus corpos directivos, técnicos ou administrativos.

Como peça fundamental desta estratégia, reforçaremos e daremos continuidade à implementação do modelo de filiação introduzido na época 2008/2009, o qual visa trazer à Ginástica uma maior autosustentação e capacidade interventiva junto da sociedade e da tutela.

### **3.2 Requalificação das Instalações da Av. Almirante Reis**

Em relação às antigas instalações da sede administrativa da FGP estão em aberto várias opções para a sua requalificação. Durante o ano de 2009, graças a uma linha de crédito já negociada, será efectuado um investimento na recuperação das mesmas, as quais deverão passar a ser uma fonte de financiamento da actividade da FGP, mantendo e valorizando, simultaneamente, o património imobiliário federativo.

### **3.3 Apetrechamento**

Com o propósito de criar condições de apetrechamento técnico, capazes de permitir condições de treino compatíveis com o alto rendimento e em virtude da ausência de centros de treino, a FGP procurará encontrar financiamento para adquirir 1 praticável de Ginástica Artística para substituir o existente mas em muito mau estado no Porto (FADEUP).

A especificidade deste material e a degradação dos equipamentos existentes (já com muitos anos de intenso uso) aliada aos resultados alcançados e mais do que isso, aos objectivos a que nos propomos para a Ginástica Artística Masculina e Feminina, fazem deste projecto uma absoluta necessidade em termos de desenvolvimento das duas disciplinas com vista ao apuramento olímpico para Londres 2012.

No âmbito da Ginástica para Todos, procuraremos adquirir uma mesa de saltos para a competição de TeamGym. O primeiro Campeonato Nacional de TeamGym realizou-se no ano de 2006 e em 2008, apesar de não termos reunidas as condições necessárias de treino, a equipa nacional apurou-se para a final masculina na Competição Internacional de TeamGym, alcançando um honroso 6º lugar.

## **4. Alta Competição e Selecções Nacionais**

As acções integrantes deste Programa visam primordialmente o enquadramento, preparação e participação competitiva de praticantes inscritos no registo de alta competição e das Selecções Nacionais.

A preparação e participação competitiva de equipas de ginastas inseridos nas selecções nacionais articulam-se com o desenvolvimento dos programas de alta competição, objectivando a obtenção de resultados desportivos de excelência no plano internacional e que se traduzam num factor potenciador de um melhor desenvolvimento da Ginástica em Portugal.

A metodologia utilizada no Desenvolvimento da Actividade Desportiva também se aplica na Alta Competição. Desta forma apresentamos o nosso orçamento dividido por área gímnica de competição.

### **4.1 Ginástica Artística Masculina**

#### Introdução

O projecto da Ginástica Artística Masculina encontra-se na fase de maior sucesso desde a fundação da FGP, mantendo-se ainda em crescendo. Nos dois últimos anos obtiveram-se resultados que há bem pouco tempo se consideravam uma impossibilidade. No entanto, a sustentabilidade deste projecto está comprometida face à actual crise financeira que a FGP atravessa. Sem a capacidade de injectar fundos próprios com que nos anos anteriores a FGP compensou o desinvestimento público na Ginástica de Alta Competição verificado nos últimos

12 anos, poder-se-á colocar em causa o trabalho efectuado e as perspectivas de obtenção de resultados que se prefiguram na GAM.

Este projecto é o projecto de alta competição da FGP onde é mais previsível a obtenção de resultados de topo, a nível europeu e mundial neste ciclo olímpico. As participações da GAM apresentam SEMPRE objectivos de obtenção de finais e medalhas disputadas ao mais alto nível.

### Critérios de Selecção

Os critérios de acesso para a selecção nacional encontram-se definidos e publicados no documento: SISTEMA DE ALTA COMPETIÇÃO – 2008, GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA, MODELO DE INTEGRAÇÃO DOS GINASTAS

Nome	Ano de Nascimento	Clube	Subsistema	Escalão	Obs.
Henrique Morais C. Silva Ramos	1996	LGC	Sel. Nacionais	Iniciados	
Bernardo Filipe M. C. Costa Almeida	1996	LGC	Sel. Nacionais	Iniciados	
João Alexandre Pontes Abreu	1996	CDN	Sel. Nacionais	Iniciados	
Keanu Lee Nunes	1996	GCP	Sel. Nacionais	Iniciados	
Duarte Maria Tavares Guedes	1995	LGC	Sel. Nacionais	Juvenil	
Tiago Miguel Mendes Barbosa	1995	GCM	Sel. Nacionais	Juvenil	
Afonso José Fernandes Spínola	1995	CDN	Sel. Nacionais	Juvenil	
António Milheiriço Rodrigues	1994	GCP	Sel. Nacionais	Juvenil	
António Maria Crespo Nunes de Abreu	1993	GCP	Sel. Nacionais	Júnior	
Ricardo Manuel Andrez Martins	1992	SpCP	Sel. Nacionais	Júnior	
Pedro Afonso de Sousa e Faro Gomes	1990	GCP	AC – Percurso	Júnior	
Francisco Maria Gomes	1990	GCP	AC – Percurso	Júnior	
Diogo Lopes Romero	1990	GCM	AC – Percurso	Júnior	
Tiago Pina Bessa	1989	LGC	AC – Percurso	Sénior	
Simão Bernardo da Silva Almeida	1986	GCP	AC – Percurso	Sénior	
Tiago Luís Silva Camacho	1982	LGC	AC – Percurso	Sénior	
Gustavo Palma Simões	1990	LGC	AC – Estatuto	Júnior	
Carlos André Lopes de Jesus	1988	GCP	AC – Estatuto	Sénior	A nível FGP
Luís Filipe Araújo	1986	GCP	AC – Estatuto	Sénior	
Bernardo Kevin Loy da Graça	1984	GCP	AC – Estatuto	Sénior	
Pedro Miguel Pinto de Almeida	1981	LGC	AC – Estatuto	Sénior	
Manuel Jorge de Almeida Campos	1981	BFC	AC – Estatuto	Sénior	
Filipe Ruben Mendonça Bezugo	1980	CDN	AC – Estatuto	Sénior	

### Objectivos

A **nível europeu**, o departamento estabelece como meta para o ciclo olímpico 2009-2012;

- em Equipas, a chegada à primeira divisão europeia - classificação entre as 12 melhores equipas da Europa;
- a nível individual, a ambição centra-se na continuação da obtenção de finais de all-around e de aparelhos, passando a ser o alcançar de medalhas o objectivo.

A **nível mundial** os objectivos continuam a centrar-se:

- na manutenção da equipa nas 24 melhores, correspondendo este resultado à elite mundial;
- a nível individual os objectivos passam pela obtenção de finais, algo que ainda não concretizámos, sendo esse o nosso primeiro passo (o 13º lugar do último mundial alcançado pelo Luís Araújo já é um indicador), ficando as medalhas (em Saltos de Cavalo) como possibilidade, já visível, para o final deste ciclo olímpico.

A **nível olímpico** os objectivos do Departamento de GAM centram-se no apuramento de 2 ginastas para os Jogos Olímpicos de Londres.

Um pela via da obtenção de uma medalha no Campeonato do Mundo de 2011 (o que se apresenta com menor possibilidades de concretização, pelo grau de dificuldade inerente);

e o 2º pela conquista de um lugar individual no “Test Event” a realizar em Londres, em Março de 2012.

Para este segundo apuramento, que é o mais verosímil, o sucesso fica desde logo condicionado, numa 1ª fase pela obtenção de um resultado nas 24 primeiras equipas do mundo, no mundial de 2010. A não obtenção deste resultado colocaria novamente a GAM na contingência, agora imposta pela FIG, de participar apenas com um ginasta no “Test Event”, o que apresenta menores garantias estatísticas de sucesso, face à apresentação de 2 ginastas para conquistar um lugar disponível.

Refira-se que nas novas regras, apesar de exigirem mais fases de apuramento, apresentam um crivo menos apertado, a título de exemplo prático, se as mesmas estivessem em vigor para Pequim, o Manuel Campos que no mundial, longe do seu real valor, ficou como 4º reserva olímpica, teria ficado apurado para os Jogos Olímpicos, com 2 ginastas ainda atrás de si.

#### Quadro competitivo e Acções Previstas

Como forma de preparação para os principais eventos de 2009 - Campeonato da Europa, Universíadas e Campeonato do Mundo – realizar-se-ão cerca de 11 semanas de estágios nacionais e duas de estágios internacionais, ao abrigo de protocolos de cooperação, de forma a alcançar o melhor nível competitivo, perspectivando-se ainda a participação nas seguintes competições internacionais, ainda que condicionada pelos recursos existentes:

Lista de Acções, Local, Escalão/Tipo

- Torneio Internacional da Madeira - Seniores
- Taça do Mundo de Doha – Seniores
- Taça do Mundo de Paris – Seniores
- Taça do Mundo de Ghent – Seniores

- Taça do Mundo de Glasgow – Seniores
- Taça do Mundo de Moscovo - Seniores
- Taça do Mundo de San Juan – Seniores
- Triangular Brasil – Portugal - Grã-Bretanha – Seniores
- Taça do Mundo de Osijek – Seniores
- Taça do Mundo de Estugarda – Seniores
- Torneio Internacional de Liestal - Juniores

### Observações

Os principais contratempos inerentes a este projecto centram-se:

- Na impossibilidade de atribuir regular e continuamente bolsas de alta competição;
- Na ausência de estabilidade no financiamento que permita uma programação de alta competição compatível com os objectivos definidos;
- Na necessidade de acumulação de funções dos Treinadores que têm dificuldade em gerir o treino de elevado rendimento;
- Na degradação das condições de treino no que respeita aos materiais utilizados com particular destaque para os praticáveis e pistas de tumbling que apresentam um tempo médio de vida nunca superior a 4 anos, para objectivos de alta competição.
- Juntando-se a estes factos a inexistência de um Centro de Alto Rendimento, onde os ginastas possam treinar e estudar durante todo o ano, com condições semelhantes aos seus concorrentes directos estrangeiros.

## **4.2 Ginástica Artística Feminina**

### Introdução

A Ginástica Artística Feminina tem sido a modalidade olímpica da FGP que menos apoio tem tido na última década e é a única modalidade de alta competição da FGP que não tem equipa técnica associada, tendo actualmente um orçamento claramente desfasado dos resultados obtidos e que na época transacta permitiram alcançar a primeira medalha para Portugal numa prova de Taça do Mundo e consequente reconhecimento de uma ginasta com Estatuto de Alta Competição pelo IDP, Zoi Lima (SpCP), situação que já não existia há mais de uma década.

Sobre a época transacta destacamos como muito positivo a presença no último Campeonato da Europa, em 2008, de uma equipa feminina de juniores concomitantemente com presença de ginastas no europeu de seniores e que deram continuidade à participação do Mundial de Estugarda 2007, o que nos faz pensar que é um sector que está em progressão face à crise que se instalou após o Mundial de 1999 onde o sector feminino esteve arredado da “alta-roda” da ginástica durante anos.

No que se refere ao apuramento olímpico, a GAF é a modalidade que apresenta, face à comparação internacional, o apuramento olímpico mais acessível dentro da FGP, bastando para isso classificações a meio da tabela a nível mundial.



### Critérios de Selecção

Os critérios de acesso para a selecção nacional encontram-se definidos e publicados no documento: SISTEMA DE ALTA COMPETIÇÃO – 2008, GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA, MODELO DE INTEGRAÇÃO DOS GINASTAS.

Nome	Ano de Nascimento	Clube	Subsistema	Grupo	Obs.
Ana Filipa Silva Martins	1996	SportCP	Sel. Nacionais	Juvenil	
Filipa Veríssimo Choon	1995	LGC	Sel. Nacionais	Juvenil	
Ekaterina Kislinskaya	1994	GCP	Sel. Nacionais	Júnior	
Diana de Viveiros Couto Fromm Abrantes	1994	GCP	AC – Percurso	Júnior	
Madalena Cordeiro Pereira Santos Rocha	1994	GCP	AC – Percurso	Júnior	
Leonor Telo Abreu Jardine Neto	1994	LGC	AC – Percurso	Júnior	
Alexandra Veríssimo Choon	1994	LGC	AC – Percurso	Júnior	
Marta Calvete Rodrigues Damásio	1993	LGC	AC – Percurso	Júnior	
Catarina Alexandra Braga Ferra Martins	1991	LGC	AC – Percurso	Sénior	
Catarina de Viveiros Couto Fromm Abrantes	1991	GCP	AC – Percurso	Sénior	
Rita Mâncio dos Santos Limão Oliveira	1991	GCP	AC – Percurso	Sénior	
Zoi Mafalda Marques Lima	1991	SportCP	AC – Estatuto	Sénior	

### Objectivos

**Como objectivo de ciclo olímpico** apresentamos o apuramento olímpico de 1 ginasta na GAF que face às alterações vigentes no regulamento de acesso aos Jogos Olímpicos, se encontra mais acessível que no ciclo olímpico anterior. Com regulamentos semelhantes Portugal teria apurado na GAF uma ginasta para os Jogos Olímpicos de Pequim com base na prestação da ginasta Zoi Lima obtida no último Mundial de Estugarda. Este facto deve-se às novas regras preverem a redistribuição de 12 lugares que sobram das equipas apuradas para Londres que passam de 6 ginastas para 5 ginastas e que são disponibilizados para os medalhados de prata e bronze nos aparelhos. Uma vez que normalmente na GAF esses lugares são conquistados pelas equipas mais fortes e que já estão apuradas para os Jogos via equipa, esses lugares ficam disponíveis para serem disputados individualmente pelos países que não conseguiram o apuramento por equipa.

### Quadro competitivo e Acções Previstas

Face a este objectivo de ciclo, pretendemos participar em 2009, com ginastas seniores que apresentem programas técnicos que possam ambicionar atingir esse objectivo:

- nos Campeonatos da Europa de Milão (Abril)
- e nos Campeonatos do Mundo em Londres (Outubro).

Consideramos ainda a participação de ginastas juniores no Festival Olímpico da Juventude Europeia em Tampere (Julho), o qual enquadra ginastas que também visam este objectivo da participação olímpica.



Conjuntamente com estas acções iremos promover a participação internacional de 2 ginastas, Filipa Martins (SpCP) e Filipa Choon (LGC) que se apresentam com idades e programa técnico compatível com o apuramento (sendo apenas possível o apuramento de uma ginasta, quota máxima para todos os países) para os Jogos Olímpicos da Juventude em Singapura. Esse apuramento realizar-se-á nos Campeonatos da Europa de Júniores de 2010, visando desde logo o ciclo olímpico de 2016.

Conforme anteriormente referido, em 2010 pretendemos ter a GAF nos **Jogos Olímpicos da Juventude** (Singapura) e participar no Campeonato Mundo de 2010 com uma equipa no sentido de preparar as potenciais ginastas candidatas aos Jogos Olímpicos de Londres.

No mundial de 2011, Portugal participará com as 3 melhores ginastas portuguesas, para que uma delas possa ser apurada nominalmente entre os primeiros 64 países (o que julgamos possível) para que em Março de 2012 (no teste event), uma ginasta (\*) indicada nominalmente pela FIG possa disputar o apuramento olímpico para Portugal.

Como forma de preparação para os principais eventos de 2009, irão realizar-se alguns estágios nacionais e internacionais de forma a alcançar o melhor nível competitivo, perspectivando-se ainda a participação nas seguintes competições internacionais, naturalmente condicionada aos recursos disponíveis:

Lista de Acções, Local, Escalão/Tipo

- Torneio Internacional em Madrid - Júniores/Seniores
- Torneio Bilateral Portugal-Hungria - Júniores/Seniores
- Taça do Mundo de Maribor - Seniores
- Taça do Mundo de Barcelona - Seniores
- Torneio Internacional na Finlândia – Juvenis/Júniores
- Torneio Internacional em Inglaterra - Seniores
- Taça do Mundo de Estugarda – Seniores

#### Observações

(\*) A única forma de podermos ter 2 ginastas a disputar o apuramento olímpico no test event, o que nos daria maiores garantias (ficaríamos menos sujeitos a falhas no momento crucial da ginasta apurada, como aconteceu com o Manuel Campos), seria através da classificação dentro das 24 melhores equipas do mundo no mundial de 2010, situação que nos parece improvável.

### **4.3 Ginástica Rítmica**

#### Introdução

As actividades de alta competição dividem-se em duas acções técnicas distintas: os Estágios Nacionais e Internacionais de preparação das Selecções Nacionais (Individuais Júniores e Seniores, e de Conjunto Sénior) e a participação em competições Internacionais, com o objectivo

de preparação para o Campeonato da Europa 2009, no Azerbaijão e no Campeonato do Mundo de 2009, no Japão.

O Departamento de GR vai continuar a preparação da Selecção Nacional Sénior, com vista ao apuramento para os Jogos Olímpicos 2012.

As Selecções Nacionais Individuais Juniores e Seniores vão participar em estágios internacionais com a Selecção Nacional Russa. A Selecção Nacional de Conjunto Sénior vai participar em estágios nacionais com treinadoras estrangeiras.

No Campeonato da Europa participaremos com uma equipa Individual Sénior. Sendo assim, continuaremos a apostar na melhor ginasta portuguesa participando em todas as Taças do Mundo, assim como, Grands Prix de grande prestígio. Esta ginasta tem como perspectiva os Jogos Olímpicos de 2012.

No Campeonato do Mundo participaremos com uma ginasta individual Sénior e com o Conjunto Sénior. Tendo perspectivado para este último a participação numa Taça do Mundo e nos Grand-Prix para Conjuntos.

#### Critérios de Selecção

O acesso à selecção nacional é definido tendo por base a observação efectuada pela equipa técnica nacional, da prestação das ginastas nas provas nacionais mais importantes

#### Objectivos

Propomo-nos a alcançar os seguintes objectivos:

- Classificar a Equipa Sénior no segundo terço da tabela de classificação do Campeonato da Europa;
- Qualificar uma ginasta sénior para o Campeonato da Europa de 2010;
- Classificar o Conjunto Sénior no segundo terço da tabela de classificação no Campeonato do Mundo;
- Classificar a ginasta Sénior no segundo terço da tabela de classificação no Campeonato do Mundo;
- Integrar a ginasta Sénior Individual no Projecto Esperanças Olímpico 2012;
- Integrar o Conjunto Sénior no Projecto Esperanças Olímpico 2012;
- Formar a Equipa Júnior para o Campeonato da Europa 2010;
- Participar em Estágios Internacionais de modo a elevar o nível técnico das nossas selecções internacionais

#### Quadro competitivo e Acções Previstas

Condicionada às disponibilidades materiais e financeiras, está ainda prevista a nossa presença nas seguintes competições Internacionais:

### **Seleção Nacional Sénior Individual**

- T. Internacional da Madeira POR
- T. Internacional de Portimão POR
- Grand Prix Marbelha ESP
- Grand Prix de Moscovo RUS
- Taça do Mundo Budapeste HUN
- Grand Prix Brno CZE
- Taça do Mundo Corbeil-Essonnes FRA
- Grand-Prix Julieta Chischmanova BUL
- Grand Prix Holon ISR
- Grand Prix Thiais FRA
- Universíadas SLO
- Grand Prix Masters Berlim
- Jogos Mundiais
- Taça do Mundo de Minsk BLR

### **Seleção Nacional de Conjunto Sénior**

- T. Internacional da Madeira POR
- Taça do Mundo de Portimão POR
- Grand Prix Marbelha ESP
- T. Internacional de Espinho POR - Exibição
- Taça do Mundo Budapeste HUN
- Taça do Mundo de St. Petersburgo RUS
- Grand Prix Holon ISR
- Grand Prix Thiais FRA
- Taça do Mundo de Minsk BLR

### **Seleção Nacional Júnior**

- T. Internacional de Portimão POR
- T. Internacional de Espinho POR

De um modo geral, as actividades serão desenvolvidas no sentido de proporcionar às ginastas experiência competitiva e uma preparação de qualidade com vista ao próximo ciclo olímpico 2009-2012.

## **4.4 Ginástica Aeróbica Desportiva**

### Introdução

O Programa de alta competição, integra as actividades de preparação e participação das selecções nacionais em estágios e competições internacionais.

O Centro de Estudo, Formação e Alto Rendimento de Ginástica Aeróbica (CEFAR-GA) continuará a ser o local preferencial de treino dos ginastas da selecção nacional que se encontram em

regime de treino de alto rendimento, de modo a atingir os objectivos definidos para o Programa de Alta Competição.

Irá ser implementado pela primeira vez um plano de avaliação e controlo do treino de ginástica aeróbica, em parceria com a Unidade de Medicina Desportiva e Controlo do Treino, no Centro Desportivo Nacional de Alta Competição, do Instituto do Desporto de Portugal.

### Critérios de Selecção

No final de cada época desportiva, são analisados os resultados dos ginastas que participaram em todas as competições nacionais, e conforme o Regulamento das Selecções Nacionais em vigor (aprovado em RD de 26.01.2007, no seu capítulo 2), é feita a constituição das selecções nacionais dos escalões juvenil, júnior e sénior.

Quadro de ginastas da selecção nacional e regime de alto rendimento 2005-2008

<b>Ginastas</b>	<b>Escalão</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>
Ana Maçanita	Sénior	Estatuto	Estatuto	Estatuto	Estatuto
Tiago Faquinha	Sénior	Percurso	Percurso	Percurso	Estatuto
Sara Sardinha	Sénior	Percurso	Percurso	Percurso	Estatuto
Olga Carvalho	Sénior	Percurso	Percurso	Estatuto	Percurso
André Marques	Sénior	-	Percurso	Percurso	Percurso
Andreia Simão J	Júnior	-	Percurso	Percurso	Percurso
Yasmin Choonara	Juvenil	-	-	-	Percurso
Sara Silva	Juvenil	-	-	-	Percurso

### Objectivos

Estabelecemos, nesta disciplina, como principal objectivo, manter o nível dos resultados desportivos internacionais em dois patamares distintos:

- Selecção Nacional - Percurso de acesso ao Sistema de Alta Competição:
  - Obtenção de resultados desportivos indicativos de probabilidade de sucesso no plano internacional, para os escalões mais jovens (juvenil e júnior);
  - Obtenção de Classificações nos 8 a 10 primeiros lugares em provas internacionais de reconhecida qualidade (juniores e seniores);
  - Obtenção de Classificações na 1ª metade da tabela classificativa dos Campeonatos da Europa e do Mundo;
- Selecção Nacional - Sistema de Alta Competição:
  - Obtenção de classificações no 1º terço da tabela classificativa dos Campeonatos da Europa ou do Mundo, no escalão absoluto;
  - Obtenção de classificações até ao 3º lugar em competições internacionais de elevado nível;



- Obtenção de classificações até ao 3º lugar nos Campeonatos do Mundo ou da Europa no escalão etário precedente ao absoluto;

Para alcançar o objectivo principal de 2009 será necessário garantir o seguinte:

- a manutenção dos ginastas em regime de internato no CAR. Para além da facilidade de acesso aos estabelecimentos de ensino que existem na proximidade, também a distância ao CEFAR-GA, cerca de 5 minutos a pé, facilita as deslocações dos ginastas, evitando desperdício de tempo e energia;
- manter o CEFAR-GA a funcionar nos mesmos moldes que até ao momento, com o mesmo tipo de horário e no mesmo local é outra das metas a atingir. O investimento que é feito em termos orçamentais é justificado pelo retorno técnico e desportivo que temos vindo a ter, não só para o treino das selecções nacionais, e apoio aos clubes, mas também como local ideal para a componente prática das acções de formação;
- participar em 3 provas internacionais de preparação para os Campeonatos da Europa de Juniores e Seniores que se realizarão em Novembro de 2009;
- participar nos campeonatos da Europa de Juniores e Seniores;
- participar com um ginasta (reserva) nos Jogos Mundiais;
- a organização em Portugal do 1º Estágio Ibérico.

#### Quadro competitivo e Acções Previstas

Estão previstas as seguintes acções:

- Competições de preparação para os Campeonatos da Europa:
  - Open Internacional da Eslováquia;
  - Open Internacional da Bulgária / Apuramento para Taça do Mundo;
  - Open Internacional de França / Apuramento para Taça do Mundo;
- Campeonatos da Europa de Juniores e Seniores;
- Jogos Mundiais – a participação de um ginasta depende da captação de recursos pela CDP, entidade que enquadrará a deslocação da Delegação de Portugal a este evento;
- 1º Estágio Ibérico – tendo em consideração que Espanha tem um nível competitivo de qualidade, consideramos importante para a evolução dos nossos ginastas e técnicos, o trabalho desenvolvido em conjunto e a troca de experiências que estas ocasiões proporcionam. A proximidade geográfica e a facilidade de comunicação também favorecem este tipo de iniciativas, pelo que ser uma aposta que pensamos poder trazer dividendos num futuro próximo. A data ideal para esta iniciativa será a segunda quinzena de Julho, constituindo-se assim como forma de preparação da equipa nacional para o Campeonato da Europa.
- **Taça Latina / Open Internacional:** Terá no ano de 2009 a sua terceira edição. Temos como objectivo o aumento do número de países e participantes. Em 2007 tivemos 2 países e 70 ginastas a competir, em 2008 participaram 6 países e 50 ginastas e esperamos subir pelo menos para 8 países em 2009 com o máximo de 90 ginastas;

## Observações

Quadro de ginastas e clubes com apoio no CEFAR-GA\*

Ginastas	Escalão	Clube
Inês Marques	Sénior	ABVPB
Andreia Oliveira	Sénior	CUAB
Aurienne Dilay	Juvenil	ABVPB
João Baptista	Sénior	MFJBADC

\*Por solicitação dos Clubes estes ginastas têm acesso às instalações de treino conforme política de apoio da FGP.

## **5. Eventos Desportivos Internacionais**

### **5.1 Taça do Mundo de Ginástica Rítmica**

No seguimento do êxito alcançado nos últimos 3 anos, a Federação Internacional de Ginástica continuou a atribuir à Federação de Ginástica de Portugal a organização de uma etapa da Taça do Mundo de Ginástica Rítmica. À semelhança dos anos transactos, esta prova realizar-se-á em Portimão, em parceria com a Câmara Municipal, entre os dias 16 e 19 de Abril de 2009.

A FGP e a CMP organizarão ainda e paralelamente, a 23ª edição do Torneio Internacional de Ginástica Rítmica de Portimão, promovendo a participação em eventos internacionais de ginastas do escalão de juniores, uma vez que os mesmos não se encontram incluídos em provas da Taça do Mundo da disciplina.

Estes eventos têm vindo a registar uma crescente importância no quadro internacional, tendo sido apontados por diversos responsáveis como o melhor torneio e a melhor etapa do circuito da Taça do Mundo de Ginástica Rítmica. A última edição contou com a presença de 36 países e 236 participantes, entre os quais a larga maioria das ginastas olímpicas, numa organização que reúne já um total de cerca de 150 pessoas entre profissionais e voluntários e que foi transmitida, para além de nacionalmente, em televisões de diversos países: Brasil, França, Itália, Ucrânia, Rússia e China.

### **5.2. Taça Latina e Open Internacional de Ginástica Aeróbica**

A primeira edição da Taça Latina decorreu em 2007, entre Portugal e Espanha, passando em 2008 a ser uma competição registada na Federação Internacional de Ginástica, com a participação de algumas das melhores equipas europeias e mundiais: Espanha, Itália, França, Roménia e Israel (extra competição). Trata-se de uma competição cujo apuramento da equipa nacional se verifica no Torneio Nacional de Abertura que antecede este evento. Com o objectivo de potenciar o desenvolvimento da disciplina, o regulamento da Taça Latina prevê a obrigatoriedade das equipas integrarem participantes de vários escalões etários.

### Este evento tem como objectivos:

- Preparação da equipa nacional para os Campeonatos da Europa e a aquisição de experiência competitiva internacional para os escalões mais jovens.
- A médio prazo, e se a Câmara Municipal de Oeiras mantiver o apoio dado nas últimas edições, temos como objectivo levar esta prova a ser considerada uma competição internacional de referência que sirva, não só como veículo para a divulgação da GA em Portugal, mas também como motor de desenvolvimento a nível regional.

Pensamos que, a verificar-se a crescente adesão de participantes e a melhoria do nível desportivo da Taça Latina, a qual nesta edição passará a integrar igualmente um Open Internacional, poder-se-á perspectivar a sua evolução para uma etapa da Taça do Mundo.

## **6. ENGYM (Escola Nacional de Ginástica)**

Formação dos agentes desportivos, no domínio técnico e participação de técnicos em acções de formação internacionais.

### Introdução

O Departamento de Formação/ Escola Nacional de Ginástica da FGP é uma ferramenta de intervenção da FGP para a organização de processos e actividades consentâneas ao desenvolvimento desportivo das disciplinas ou programas e projectos da federação.

Entramos, neste ano de 2009 no primeiro ano de um novo ciclo de 4 anos da Formação com a aplicação de uma mentalidade renovada, que continuará a promover uma interactividade maior e mais sistemática entre as necessidades reais das disciplinas gímnicas (através das orientações dos departamentos respectivos) e as actividades a desenvolver.

Existem, não uma, mas cinco disciplinas na FGP e ainda o Play GYM<sup>®</sup> – Ginástica Divertida (a diversificar actividades dentro da orientação de Programas Inovadores e motivadores da prática) e outras actividades de formação complementares (como por exemplo o apoio na Formação e Reciclagem de Juízes para o Desporto Escolar) em diversos campos de intervenção.

O Plano de Actividades para 2009 é o primeiro do novo Plano de Desenvolvimento Estratégico da ENGYM 2009-2012. Contemplando primordialmente a organização da Formação na área das Actividades da Ginástica para Todos mas, como o ano após as Olimpíadas assim obriga, promovendo uma redobrada e alargada actividade de reciclagem do corpo de juízes de todas as disciplinas competitivas, à luz dos novos Códigos Internacionais.

No entanto, todas as actividades previstas e que por várias razões não se realizaram em 2008 deverão ser objecto de atenção, para que o edifício técnico e metodológico que se construiu no ciclo agora terminado não apresente lacunas. Serão ainda consideradas, as actividades específicas e pontuais solicitadas pelos vários departamentos da FGP para 2009.



Em 2009, serão também alterados os estatutos da Escola Nacional de Ginástica tornando a sua intervenção mais abrangente, facilitando o enquadramento, o reconhecimento e a certificação dos Instrutores/Professores que intervêm na área do Fitness.

### Objectivos

Definimos **como objectivos de 2009**:

- a reorganização de todo o edifício normativo interno relacionado com a Formação, assim que a nova legislação da formação seja publicada pelo Governo;
- equiparação e colocação no Plano Nacional de Formação, de todos os treinadores da Valência Competitiva de todas as disciplinas competitivas ainda não enquadrados (em número residual mas existentes);
- iniciar a equiparação ao Plano Nacional de Formação dos Técnicos/Treinadores de Ginástica para Todos. Para tal, os mesmos deverão conhecer e aplicar o Regulamento da Formação (a aprovar até Dezembro de 2008);
- iniciar a equiparação ao Plano Nacional de Formação dos Instrutores/Professores do Universo do Fitness pertencente à Ginástica para Todos deverão igualmente. Para tal deverão conhecer e aplicar o Regulamento da Formação (a aprovar até Dezembro de 2008), de forma a serem equiparados;
- protocolar com entidades de Ensino Superior o enquadramento das matérias curriculares desta área, equiparando-as aos ECVET's europeus tendo em atenção os perfis de competências e conteúdos publicados pela European Health and Fitness Association;
- protocolar com as Entidades de Formação Técnica para que os seus cursos e conteúdos sejam equiparados ao Plano Nacional de Formação e Regulamento de Formação.
- realizar Cursos de Formação de Treinadores de Grau 2, por necessidade das disciplinas GAM, GAF e GA.
- Organizar actividades nacionais e internacionais para formação dos treinadores de Grau 3.

Em relação ao Projecto Inovador Play GYM® - Aparelhos, a prioridade será dada à ligação desta vertente de formação de entrada, com o edifício formativo da Ginástica Artística, ligando com a nova 2ª Divisão. Pretende-se que a 2ª divisão absorva parte dos conteúdos técnicos do Play GYM e a respectiva ligação com o fomento e desenvolvimento da Ginástica Artística, na sua formação inicial. Neste sentido o Projecto Inovador Play GYM continuará a desenvolver-se e consolidar-se. Continuar-se-ão a realizar as formações iniciais de Categoria III/Curso de Treinadores Auxiliares (Lisboa, e Algarve).

### Acções e Projectos previstos

Para o Projecto Inovador AeroGym by Play GYM®, Projecto Inovador no seu 2º ano de desenvolvimento, será aplicado todo um conjunto de Cursos de Monitores e de workshops necessários para a sua divulgação e formação de novos agentes técnicos.



Passaremos para a dinâmica de Projectos Inovadores todas as formações necessárias para apoiar o desenvolvimento e organização do ensino nas seguintes áreas:

BabyGYM by PlayGYM (dos 9 meses aos 5 anos), com formação no Módulo 5 de GpT, mas desenvolvendo um programa de intervenção sistematizada e sustentada de forma a apoiar a actividade e a especialização dos Treinadores de Ginástica para Todos de Grau 2;

BasicGYM by Play GYM (dos 6 aos 9 anos), com formação específica para professores de 1º Ciclo e Treinadores de Ginástica para Todos de Grau 1, desenvolvendo igualmente um programa sistematizado e evolutivo para aplicação em qualquer entidade que intervenha a formação de base das crianças.

JuniorGYM by Play GYM (dos 10 aos 17 anos), com formação no Módulo 6, específica para professores de 2º Ciclo e Treinadores de Ginástica para Todos de Grau 2, desenvolvendo igualmente um programa sistematizado e evolutivo para aplicação em qualquer entidade que intervenha a formação de desenvolvimento das crianças nesta faixa etária.

Sénior GYM by Play GYM (mais de 65 anos), com formação no Módulo 7 de GpT, mas desenvolvendo um programa de intervenção sistematizada e sustentada no sentido de apoiar a actividade e a especialização dos Treinadores de Ginástica para Todos de Grau 2;

Em grande consonância com o Departamento de Ginástica para Todos, desenvolver-se-ão as actividades de formação que suportem a formação de Treinadores num novo programa de GpT que será uma ferramenta essencial a médio e longo prazo para alterar o panorama do excesso de peso nas crianças e jovens portugueses, nomeadamente o Rope Skipping. Muito ligado a uma dinâmica de Projecto Inovador e com duas vertentes específicas de desenvolvimento e formação, as actividades serão neste ano:

- Workshops técnicos para formação de Professores de 1º Ciclo e Treinadores de GpT no Joga e Salta à Corda by Play GYM. Continuação da aplicação e formação para o Programa de 10 Semanas do Joga e Salta à Corda.
- 2 Cursos de Treinadores de Rope Skipping de Grau 1 e 1 Curso de Treinadores de Grau 2.
- Enviar Treinadores e Juízes a todos os cursos Internacionais e Intercontinentais possíveis para Reciclagens e Formação Internacional.
- Organizar em Portugal 2 Cursos Internacionais de Juízes, um de Ginástica Rítmica e outro de Ginástica Aeróbica, dando continuidade à formação desenvolvida no Ciclo Olímpico anterior;
- Organização de Workshops práticos para formação contínua de Técnicos de G.p.T. acoplados a actividades e eventos específicos por faixa etária.
- Produção de Documentação de Apoio e Livros Técnicos para os Programas Play GYM® e para os Módulos de Ginástica para Todos.

Em 2009, iremos ainda desenvolver os seguintes projectos:

- 1º Congresso Internacional das Actividades Gímnicas “Exercício, Saúde e Rendimento”, em parceria com a Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos e a Faculdade de Motricidade Humana.
- 2º Seminário Nacional da Formação “A Ginástica no Ensino Superior em Portugal”;
- Continuação dos esforços para angariar financiamento que permita o desenvolvimento de uma Plataforma FGP para e-learning, para desenvolver actividades de formação complementares ao plano de formação presencial;
- Desenvolvimento de actividades de formação para projectos específicos e complementares no campo da Ginástica para Todos, nomeadamente Cheerleading e Aesthetic Gymnastics;
- Actuação no campo da formação específica de Recursos Humanos da FGP, em campos profissionais de especialização profissional de actividades de gestão de suporte á actividade da FGP.

Passamos a apresentar **o nº de actividades a desenvolver por disciplina**, nacional e internacionalmente:

DISCIPLINA	ACTIVIDADES NACIONAIS	ACTIVIDADES INTERNACIONAIS	Total
Ginástica para Todos	13		13
Ginástica Artística + Ajuizamento	9	5	14
Ginástica Rítmica + Ajuizamento	3	3	6
Ginástica Aeróbica + Ajuizamento	5	1	6
Play GYM + Aero GYM + Baby GYM + Basic GYM + Sénior GYM + Junior GYM	10		10
Cursos Prof. Ed. Física – Centros de Formação + Desporto Escolar	4		4
Cursos Rope Skipping e Joga e Salta à Corda	8		8
Team GYM	3		3
Projectos Especiais + Seminários	5		5
Total	60	9	69

Projecto de e-learning

A Escola Nacional de Ginástica irá continuar a tentar iniciar o desenvolvimento de uma plataforma de e-learning, de forma a apoiar a formação presencial e a rentabilização de recursos, bem como disponibilizar alguns conteúdos de formação a uma maior população alvo.

O projecto englobará a obtenção da Tecnologia Moodle, a Instalação Sistema, a Manutenção Sistema, o Alojamento, a Criação BD - Inscrições online; o desenvolvimento da imagem externa da plataforma; a Formação de Administradores; a Formação de formadores e tutores, a

Contratação de Profissionais para a criação de cursos; e a formação de Recursos Humanos FGP para o Apoio na gestão do sistema.

## **7. Cooperação Internacional**

A FGP continuará a trabalhar para, com o apoio do IDP, desenvolver com entidades desportivas internacionais, públicas e privadas, parcerias na realização de estágios e competições para aperfeiçoamento técnico nas diversas áreas gímnicas.

Os países e acções a integrar neste âmbito, dependem das orientações recebidas do IDP assim como dos protocolos de intercâmbio existentes e, naturalmente, das opções de natureza estratégica e técnica da própria FGP.

Na Ginástica Artística Masculina propomos a continuidade da cooperação com Espanha ao nível de equipas e gostaríamos igualmente de responder a um desafio colocado pela selecção brasileira no sentido de estender essa cooperação ao nível de equipa. Para a GAM a cooperação só faz sentido a nível de equipa. Na Ginástica Artística Feminina procuraremos consolidar a cooperação com Espanha, e retomar a cooperação com França e Roménia.

Na Ginástica Rítmica e em termos de Cooperação Internacional, definimos como prioritário o relacionamento com a Federação congénere da Rússia.

Na Ginástica Aeróbica, à semelhança do efectuado nos anos anteriores, procuraremos incluir a realização de acções no âmbito da cooperação internacional, definindo como prioritários os intercâmbios com a Espanha, França e Bulgária.

## **8. Projecto Olímpico**

### **8.1 Projecto JO**

Neste projecto e para o ano de 2009 contamos com a integração dos ginastas Manuel Campos (all-around e Solo), Luís Araújo (Saltos de cavalo, solo e all-around) e Gustavo Simões (all-around e argolas). Refira-se que os ginastas Manuel Campos e Luís Araújo já integraram este projecto, tendo sido excluídos dos mesmos por terem falhado a qualificação olímpica.

Para além destes ginastas, que são quem apresenta maiores possibilidades de integração neste projecto pela consistência dos resultados, pelas suas qualidades técnica e prestações no cavalo com arções, consideramos igualmente o Bernardo Graça com possibilidades de integrar o projecto olímpico em anos futuros.

Seria bom que existisse capacidade financeira para estes ginastas realizarem o circuito completo das Taças do Mundo onde, conjuntamente com os resultados obtidos nos Campeonatos da Europa (Abril 2009), Universíadas (Julho 2009) e Campeonatos do Mundo (Outubro de 2009), poderiam obter resultados para integrar o projecto olímpico.

Com o início de um Ciclo Olímpico, deverão ser estabelecidas com o COP as novas regras para integração no Projecto Londres 2012, tendo em consideração a alteração efectuada ao nível da FIG no sistema de qualificação das diferentes disciplinas olímpicas.

Para Pequim 2008, apurámos um ginasta da GAM como reserva, mas o mesmo acabou por não participar em virtude de não ter havido qualquer ginasta a desistir. Para Londres, esperamos poder concretizar os objectivos por nós definidos nesta matéria e já anteriormente apresentados no presente PAO. Neste sentido, continuaremos a contar com o Comité Olímpico de Portugal, com o seu empenhamento e determinação em garantir as melhores condições para a representação olímpica nacional, para apoiar as actividades de preparação da Ginástica.

## **8.2 Projecto Esperanças Olímpicas**

Será provável que no próximo ano tenhamos, quer em Ginástica Artística Masculina e Feminina, como na Ginástica Rítmica, mais ginastas integrados, tanto no Projecto Londres 2012, como no Projecto Esperanças Olímpicas.

### ***Ginástica Artística***

De acordo com o regulamento em vigor contamos para 2009 com a continuidade de 2 ginastas, Luís Araújo e Gustavo Simões que obtiveram resultados em 2007 e 2008 e com a eventual integração da equipa de Juniores que participou no CE de 2007, constituída pelo Gustavo Simões, Diogo Romero, Pedro Gomes e Francisco Gomes. De referir que os dois ginastas que integraram este projecto em 2009 provavelmente sairão deste mesmo projecto após a obtenção de resultados que permitam a integração no projecto Londres 2012.

Na GAF iremos propor a integração da Zoi Lima com base nos resultados obtidos nas Taças do Mundo de Maribor e Barcelona, onde foi finalista e medalhada. Como forma de integração no projecto esperanças olímpicas e valorização social e desportiva da GAF propomos a participação em algumas provas de Taça do Mundo do circuito mundial.

À semelhança do Projecto Pequim, assinaremos com o COP um contrato de apoio a praticantes integrados no Projecto de Preparação Olímpica, no âmbito do Projecto Esperanças Olímpicas, criando desta forma melhores condições aos ginastas mais jovens que permitam manter a expectativa de virem a obter resultados de mérito nos Jogos Olímpicos.

Deverão, de acordo com os resultados alcançados e de acordo com o regulamento em vigor, ser assinados novos acordos para o próximo Ciclo Olímpico.

### ***Ginástica Rítmica***

O Departamento de Ginástica Rítmica tem desde 2007, duas ginastas seniores integradas no Projecto Esperanças Olímpicas. Pretendemos para a nova época manter as duas ginastas seniores, assim como, integrar o Conjunto Sénior no Projecto Esperanças Olímpicas 2012.

### **8.3. Projecto Selecção de Prioridades**

O Departamento de Ginástica Rítmica tem desde 2007 duas ginastas seniores integradas no Projecto Selecção de Prioridades. Pretendemos, assim, para a nova época manter as duas ginastas seniores, assim como, integrar o Conjunto Sénior.

## **9. Outros Projectos**

Com o objectivo de promover e de concorrer a projectos com maior abrangência em termos de áreas de intervenção, como já referido anteriormente, a FGP constituiu uma empresa denominada GimActiv, Gestão e Intervenção Multiactividades, unipessoal limitada, da qual é sócio único.

### **9.1 Actividades de Enriquecimento Curricular**

A Federação de Ginástica de Portugal continuará a concorrer à prestação de serviços na área do Desenvolvimento da Actividade de Enriquecimento Curricular da Actividade Física e Desportiva, nas escolas do Ensino Básico. Neste domínio, no ano lectivo de 2008/2009, ganhámos 7 dos 10 agrupamentos do Concelho de Vila Franca de Xira, onde estamos a enquadrar cerca 3280 crianças integradas em 157 turmas.

À semelhança do ano anterior, vamos concorrer aos concursos parciais que são lançados pelos agrupamentos ou pelas Autarquias, tentando sempre captar recursos financeiros imprescindíveis ao desenvolvimento da Ginástica.

O orçamento apresentado para 2009, reflecte a actividade prevista com a Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

### **9.2 Outros projectos e prestações de serviços**

Na área da Formação, um projecto há muito previsto mas que em 2009 tomará forma, é o da acreditação e certificação do Centro de Formação de Ginástica para Professores de Educação Física, no âmbito da Escola Nacional de Ginástica. Como passo intermédio será efectuada a acreditação dos diferentes Cursos e Actividades de Formação da FGP, considerados adequados, através de um acordo estabelecido para o efeito com o Centro de Formação do Oeste. Assim, a EnGym poderá passar a disponibilizar no mercado, cursos que darão créditos para a formação dos Professores de Educação Física, os quais são essenciais para a progressão na carreira docente.

No domínio da Ginástica para Todos e do Fitness, continuaremos a concorrer a projectos e a procurar parcerias que viabilizem o desenvolvimento da vertente de prestação de serviços da FGP, enquanto promotor da prática gímnica e fonte de financiamento da actividade da FGP, particularmente no que respeita à Alta Competição

## **10. Eventos Sociais**

Porque consideramos importante partilhar também os bons momentos com todos aqueles que compõe o movimento associativo, sejam eles, Associados, Ginastas, Técnicos, Juízes, Dirigentes, Federações congéneres e Organismos Públicos, estão previstas para 2009 a realização de alguns eventos sociais, como sejam:

### **Gala Gímnica FGP/FPTDA - prevista para Fevereiro de 2009**

Caracterização do evento:

Considerando que somente a sua abrangência no campo desportivo não é tão grande quanto o seu desejo e porque não dizê-lo também a sua grandeza, é assumida a organização de uma Gala onde se mostra a realidade das modalidades inseridas no contexto Federativo, quer na vertente competitiva quer na de recreação.

O ambiente a criar para a realização desta Gala é assumido na segmentação de cada modalidade perspectivando-se somente a apresentação dos melhores ginastas num espectáculo planeado e estruturado de forma profissional para agrado do público em geral. À semelhança das duas edições anteriores, esta Gala será organizada em conjunto com a FPTDA, pois o mundo da Ginástica em Portugal não se esgota na FGP.

A Câmara Municipal de Évora mostrou interesse em apoiar esta iniciativa. Se as condições em negociação (cobertura integral dos custos de organização e difusão televisiva), forem aceites pela referida Autarquia, em 2009, este espectáculo Gímnico terá lugar naquela Cidade.

### **Cerimónia comemorativa do Aniversário da FGP**

Data: Novembro de 2009

Está prevista uma pequena cerimónia de atribuição dos prémios relativos a 2008 e de comemoração do aniversário.

## **Conclusões**

O presente Plano de Actividades reflecte, mais do que a constatação de dificuldades, o entendimento da Federação de que é possível alterar a situação de constrangimento financeiro que com que ciclicamente a Ginástica se tem vindo a debater.

Sustentados nos resultados obtidos, mantemos a convicção de que temos condições para alcançar uma participação histórica na próxima olimpíada e de que importa continuar o trabalho em curso. O sucesso não está contudo apenas nas nossas mãos, precisamos do apoio de todos os que reconhecem a importância e o valor da Ginástica, precisamos sobretudo de acções que traduzam na prática esse reconhecimento, dos Clubes à Federação, dos dirigentes aos ginastas, todos assumindo a promoção da Ginástica como um objectivo viável, como uma necessidade efectiva, sem esquecer, como é óbvio o papel e responsabilidade do Estado nesta matéria.



# Orçamento FGP

## 2009

## Orçamento de Funcionamento – Despesas

<b>DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DESPORTIVA</b>	<b>Orçamento 2009</b>
<i>Organização e Gestão da Federação</i>	
- Enquadramento administrativo	171.398,80
- Consumos administrativos	102.500,00
- Encargos financeiros	22.180,00
- Imposto s/ o rendimento	1.500,00
- Amortizações	65.000,00
<i>Desenvolvimento da Prática Desportiva</i>	
- Organização de quadros competitivos nacionais	207.308,36
<i>G. Artística M/F</i>	30.000,00
<i>G. Rítmica</i>	14.600,00
<i>G. Aeróbica</i>	8.450,00
<i>G. para Todos</i>	92.740,00
<i>Fitness</i>	13.250,00
<i>Gab. Organização de Eventos</i>	48.268,36
- Apoio a associações distritais e clubes	98.000,00
- Apoio a Clubes	10.000,00
<i>Projector Inovador de Desenvolvimento da Prática Desportiva</i>	
- Play Gym - Ginástica de Aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias	43.165,00
<i>Dirigentes em Organismos Internacionais</i>	
- União Europeia de Ginástica	5.700,00
- Federação Internacional de Ginástica	5.300,00
<i>Outros Projectos</i>	
- Comunicação, Imagem e Projectos	35.351,82
<b>Sub total</b>	<b>767.403,98</b>
<b>ENQUADRAMENTO TÉCNICO</b>	
- Para apoio ao Desenvolvimento da Prática Desportiva	6.000,00
- Para apoio à Alta Competição	9.000,00
- Para apoio à Formação de Recursos Humanos	40.634,27
- Requisição de Técnicos	74.491,62
<b>Sub total</b>	<b>130.125,89</b>
<b>ALTA COMPETIÇÃO E SELECÇÕES NACIONAIS</b>	
- Ginástica Artística Masculina	127.750,00
- Ginástica Artística Feminina	68.110,00
- Ginástica Rítmica	67.800,00
- Ginástica Aeróbica	56.555,00
- Apoio Médico/Fisioterapêutico	9.000,00
<b>Sub total</b>	<b>329.215,00</b>
<b>EVENTOS DESPORTIVOS INTERNACIONAIS</b>	
- Taça do Mundo de GR	69.800,00
<b>Sub total</b>	<b>69.800,00</b>
<b>FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS</b>	
<b>Sub total</b>	<b>132.418,06</b>
<b>PROJECTO OLÍMPICO</b>	
- Projecto Londres 2012	25.000,00
- Projecto Esperanças Olímpicas	10.500,00
<b>Sub total</b>	<b>35.500,00</b>
<b>OUTROS PROJECTOS</b>	
- Recursos Humanos	47.078,28
- Projectos Diversos	
- Actividades de Enriquecimento Curricular	79.076,68
<b>Sub total</b>	<b>126.154,96</b>
<b>EVENTOS SOCIAIS</b>	
- Gala Gímnica FGP/FPTDA	<i>p.m.</i>
- Aniversário FGP	<i>p.m.</i>
- Outros Eventos	<i>p.m.</i>
<b>COOPERAÇÃO INTERNACIONAL</b>	
- Ginástica Artística Masculina	<i>p.m.</i>
- Ginástica Artística Feminina	<i>p.m.</i>
- Ginástica Rítmica	<i>p.m.</i>
- Ginástica Aeróbica	<i>p.m.</i>
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>1.590.617,89</b>

## Orçamento de Funcionamento – Receitas

<b>APOIOS FINANCEIROS</b>	<b>Orçamento 2009</b>
<i>Instituto do Desporto de Portugal</i>	
- Prática e desenvolvimento desportivo	275.000,00
. Desenvolvimento da prática desportiva	140.000,00
. Organização e gestão	329.215,00
- Alta competição e selecções nacionais	20.000,00
- Eventos desportivos internacionais	
- Apetrechamento	
- Formação de recursos humanos	75.041,00
- Enquadramento técnico	130.125,89
- Participação de dirigentes em org. internacionais	11.000,00
- Projecto inovador - PlayGYM	14.990,00
- Cooperação Internacional	
- Outros eventos	
<b>Sub total</b>	<b>995.371,89</b>
<i>Comité Olimpico de Portugal</i>	35.500,00
<i>Autarquias</i>	71.400,00
<i>Prestação de Serviços</i>	111.275,00
<i>Venda de Equipamento Gímnico</i>	5.000,00
<i>Entidades Privadas</i>	12.500,00
<i>Outras Entidades</i>	13.500,00
<b>Sub total</b>	<b>249.175,00</b>
<b>INSCRIÇÕES</b>	
- Filiação	65.000,00
- Acções de formação	33.475,00
- Competições e eventos	69.175,00
- Congressos e Workshops	4.000,00
<b>Sub total</b>	<b>171.650,00</b>
<b>RENDIMENTOS</b>	
- Ingressos em espectáculos desportivos	4.025,00
- Publicidade	
- Recuperação de amortizações	20.000,00
- Outros rendimentos	74.450,00
- Juros	
<b>Sub total</b>	<b>98.475,00</b>
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>1.514.671,89</b>
<b>SALDO</b>	<b>(75.946,00)</b>

## Orçamento de Investimento

<b>DESPESAS DE INVESTIMENTO</b>	
<i>Instalações Almirante Reis</i> - Obras de Adaptação	20.000,00
<b>Sub total</b>	<b>20.000,00</b>
<i>Centro de Treinos do Alto do Lumiar</i>	
<b>Sub total</b>	<i>p.m.</i>
<i>Apetrechamento Diverso</i> - Equipamento desportivo	98.000,00
<b>Sub total</b>	<b>98.000,00</b>
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>118.000,00</b>
<b>FONTES DE FINANCIAMENTO</b>	
<i>IDP</i> - Equipamento Desportivo	98.000,00
<i>RECURSOS PRÓPRIOS</i>	20.000,00
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>118.000,00</b>

### Equipamento Desportivo considerado:

2 Praticáveis de Ginástica Artística	80.000,00
2 Pistas de tumbling	12.000,00
1 Mesa de saltos Teamgym	6.000,00
	<b>98.000,00</b>

## Orçamento 2009 - Conclusões

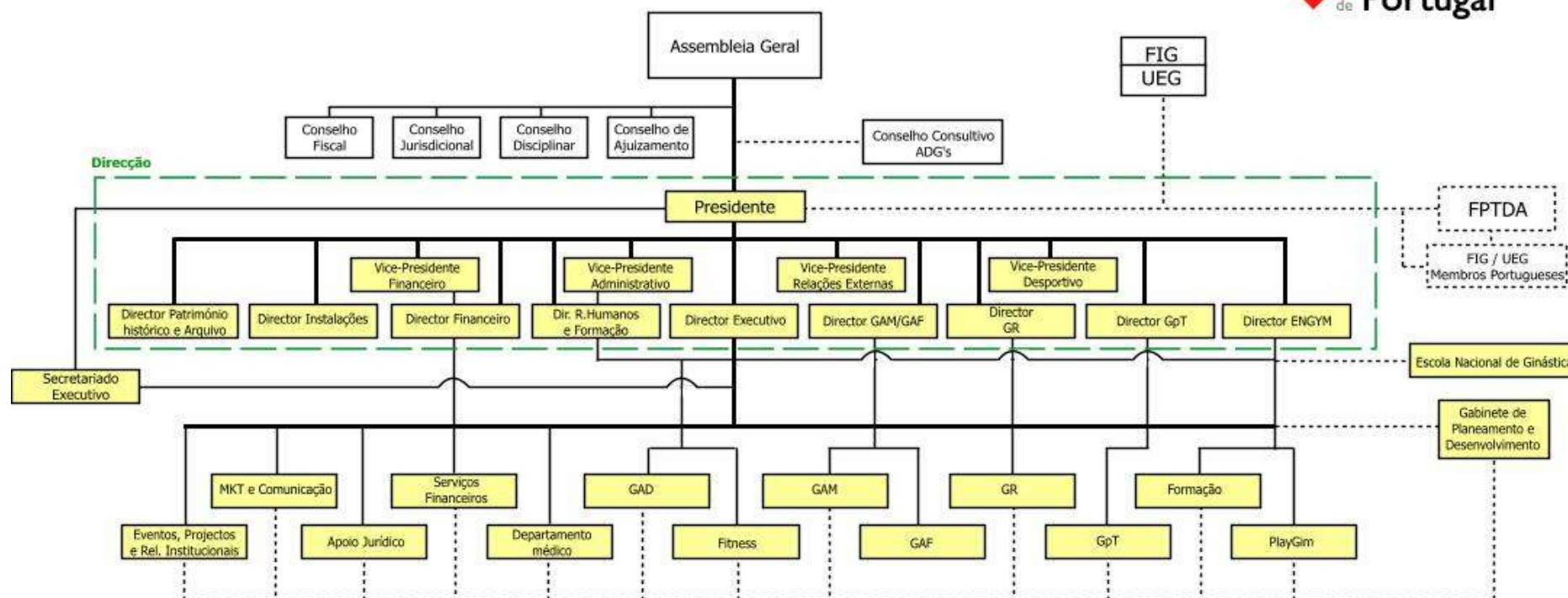
### 1. Orçamento de Funcionamento

O défice a apresentar para o funcionamento da FGP em 2009 é de € 75.946,00 (setenta e cinco mil novecentos e quarenta e seis euros), que já inclui o montante de € 45.000,00 (quarenta e cinco mil euros) relativo a amortizações previstas para o exercício.

### 2. Orçamento de Investimento

Para a cobertura do nosso novo orçamento de investimento contamos com a atribuição da verba relativa a apetrechamento desportivo, ao abrigo de um Contrato-Programa a estabelecer com o Instituto do Desporto de Portugal, para o efeito.

# Organigrama da FGP





# Calendário de Actividades 2009



	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	
JAN																																						
FEV																																						
MAR																																						
ABR																																						
MAI																																						
JUN																																						
JUL																																						
AGO																																						
SET																																						
OUT																																						
NOV																																						
DEZ																																						

Ferriados	
G. Artística Masc/Fem.	14/15 Mar - T Absoluto/Juvenil; 23/24 Mai - Dia Olímpico; 27/28 Jun - CN 1ª Div; 21/22 Nov - C.N. por Aparelhos
G. Ritmica	21 Fev - Taça de Portugal; 25/26 Abr - CN 1ª Div; 4 Jul - C.N. Conjuntos; 6 Dez - Taça de Portugal
G. Aeróbica Desportiva	31 Jan - Encontro Nacional; 21 Mar - Torneio Nacional de Aberturas; 22 Mar - Taça Latina; 6 Jun - Campeonato Nacional; 5 Jul - Taça de Portugal
Fitness	7 Fev - Oeiras Challenge; 4 Abr - CN; 23 Mai - Qta. Do Conde Challenge; 20 Jun - Lisboa Challenge
G. pi Todos	30 Abr / 3 Mai - PortugalGym 2009; 16 Mai - JuniorGym; 30 Mai - SêniorGym; 20/21 Jun - TeamGym Torneio Internacional;
Eventos Internacionais	31 Mai / 5 Jun - Turnfest, Frankfurt; 14/19 Jul - Gym For Life 2009, Áustria; GR: 2/3 de Maio, Tor. Int. de Espinho

**Nota;** Sujeito a possíveis alterações

## Programas e Eventos FGP - “Árvore da Ginástica”

