



**AGL**

*Associação de Ginástica de Lisboa*

# Manual Competições Ginástica Aeróbica

Lisboa, janeiro de 2024

atualizado a 15.01.2024

## Índice

Planeamento Anual 2024 .....	3
Categorias.....	3
Escalões .....	4
Informações .....	4
Músicas.....	4
CAMPEONATO TERRITORIAL 1ª DIVISÃO .....	5
Escalões etários .....	5
Participação.....	5
Categorias.....	5
Programa de Competição.....	5
Prémios.....	5
CAMPEONATO TERRITORIAL DIVISÃO BASE .....	6
Escalões etários .....	6
Participação.....	6
Categorias.....	6
Programa de Competição.....	6
Prémios.....	6
CAMPEONATO TERRITORIAL INFANTIS.....	7
Escalões etários .....	7
Participação.....	7
Categorias.....	7
Programa de Competição.....	7
Prémios.....	7
Encontro de Benjamins .....	8
Escalões etários .....	8
Participação.....	8
Categorias.....	8
Programa de Competição.....	8
Prémios.....	8

OEIRAS CUP .....	9
Escalões etários .....	9
Participação .....	9
Categorias.....	9
Programa de Competição.....	9
Regras Oeiras CUP .....	9
Prémios.....	11

## Planeamento Anual 2024

	Competição	Data	Data-limite inscrição	Regulamento	Tipo de competição
Oeiras Cup	Oeiras Cup	24/02/2024	25/01/2024	Regulamento próprio	Categorias 1ª Divisão e Base*/ Infantis**e Benjamins***
Campeonatos Territoriais	Campeonato Territorial 1ª Divisão	11/05/2024 ou 12/05/2024	11/04/2024	Manual FGP 2023/2024	Categorias*
	Campeonato Territorial Divisão Base	11/05/2024 ou 12/05/2024	11/04/2024	Manual FGP 2023/2024	Categorias*
	Campeonato Territorial Infantis	11/05/2024 ou 12/05/2024	11/04/2024	Manual FGP 2023/2024	Categorias**
Encontro Benjamins	Encontro Benjamins	11/05/2024 ou 12/05/2024	11/04/2024	Programa AGL adaptado para os Benjamins	Categorias**

\*(IF/IM/PM/PR/TR/GR/AD/AS)

\*\* (IF/IM/PR/TR/GR)

\*\*\* (PR/TR/GR)

### Categorias

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

1. Individual Feminino (IF), constituído por uma ginasta;
2. Individual Masculino (IM), constituído por um ginasta;
3. Pares (PR), constituído por dois ginastas de género opcional – Divisão Base e Infantis;
4. Par Misto (PM), constituído por dois ginastas de género oposto – 1ª Divisão e Elites;
5. Trio (TR), constituído por três ginastas de género opcional (Pode ser inscrito 1 suplente);
6. Grupo (GR), constituído por cinco ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes);
7. Aerodance (AD), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – Divisão Base;
8. Aerodance (AD), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites;

9. Aerostep (AS), constituído por 6 a 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) -Divisão Base;
10. Aerostep (AS), constituído por 8 ginastas de género opcional (Podem ser inscritos 2 suplentes) – 1ª Divisão e Elites

### Escalões

- As idades de ingresso nos escalões etários estão definidas no Regulamento Geral e de Competições nacional;
- Nas categorias de Trio, Grupo, AD e AS da Base, existe a possibilidade de os ginastas subirem um escalão (exemplo: Um ginasta juvenil pode integrar um Trio ou um Grupo, ou um AD ou AS júnior).

### Informações

1. Na mesma época desportiva, os ginastas/categoria só podem manter ou subir de divisão, não podendo descer de divisão.
2. Na mesma época desportiva, um ginasta só poderá participar numa divisão, em todas as categorias em que se faça representar, à exceção de:
  - Categorias Aerodance e Aerostep da 1ª Divisão, que poderão ter ginastas da Divisão Base na sua constituição;
  - Categorias Aerodance e Aerostep da Divisão Base, que poderão ter ginastas da 1ª Divisão na sua constituição, desde que a maioria dos elementos pertençam à divisão Base (o mínimo é metade mais um);
  - Ginastas que participem na 1ª Divisão apenas nas categorias de individual (feminino ou masculino) poderão participar na Divisão Base nas categorias de trios e grupos, desde que a maioria dos elementos pertençam à Divisão Base (o mínimo é metade mais um).
3. Cada ginasta pode participar no máximo em 4 categorias entre IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS em todos os escalões.

### Músicas

Tem que ser enviadas 8 dias antes da competição.

## CAMPEONATO TERRITORIAL 1ª DIVISÃO

### Escalões etários

- Iniciados; Juvenis; Juniores; Seniores; Juniores Elite; Seniores Elite

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

### Categorias

- IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 1. a 3. das informações deste documento);

### Programa de Competição

- Competição individual e por equipas
- O programa técnico o ponto 9.4. do manual técnico nacional da disciplina.

### Prémios

- Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias.
- Taça para os três primeiros classificados por equipas.

## CAMPEONATO TERRITORIAL DIVISÃO BASE

### Escalões etários

- Iniciados; Juvenis; Juniores; Seniores

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

### Categorias

- IF / IM / PM / TR / GR / AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 1. a 3. das informações deste documento);

### Programa de Competição

- Competição individual e por equipas
- O programa técnico o ponto 9.5. do manual técnico nacional da disciplina.

### Prémios

- Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias.
- Taças para os três primeiros classificados por equipas.

## CAMPEONATO TERRITORIAL INFANTIS

### Escalões etários

- Infantis

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

### Categorias

- PR / TR / GR (máximo 3 categorias);

### Programa de Competição

- Competição por categoria e por equipas
- O programa técnico o ponto 9.3. do manual técnico nacional da disciplina.

### Prémios

- Medalhas para os três primeiros classificados em todas as categorias e Taças por equipas

## Encontro de Benjamins

### Escalões etários

- Benjamins (6 anos)

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

### Categorias

- PR/ TR / GR (máximo 3 categorias);

### Programa de Competição

- Participação, sem respetiva seriação, ao abrigo do artigo 37.º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

PROGRAMA		
Tempo Música	Elementos obrigatórios	Máximo permitido dificuldade
1' (+ ou - 5'')	Devem executar 4 elementos dos seguintes: 1 – Prancha estática – 0,1 2 – Ângulo – 0,2 3 – Salto em extensão – 0,1 4 – Tuck – 0,2 5 – Pancake – 0,3	4 elementos

### Prémios

- Medalhas de participação.

## OEIRAS CUP

### Escalões etários

Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite (o escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente)

### Participação

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

### Categorias

IF / IM / PR / PM / TR / GR/ AD / AS (cada ginasta apenas pode participar de acordo com os pontos 6.1 a 6.3 do manual técnico GA)

### Programa de Competição

- Código Internacional de Pontuação FIG 2022-24 para as competições de 1ª divisão – Iniciados (*National Development*), Juvenis (*Age Group*), Juniores/Juniores Elite (*Juniors*) e Seniores/Seniores Elite, nas categorias de IF, IM, PM, TR, GR, AD e AS;
- Código Nacional Adaptado Base e Infantis 2022/24 (versão outubro 2023) – Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores;
- Benjamins – Programa AGL (ver página 9).

### Regras Oeiras CUP

1. Open (competição por categoria/escalão): Ginastas filiados na FGP
2. Competição por equipas da Divisão Base e 1ª Divisão:
  - Constituição das equipas: 4 rotinas, incluindo um mínimo de 3 escalões diferentes e um mínimo de 3 categorias diferentes;

- A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
  - Cada clube pode participar com mais do que 1 equipa;
  - Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.
3. Competição por equipas escalão de Infantis:
- Constituição das equipas: mínimo 2 rotinas e máximo 3 rotinas, incluindo um mínimo de 2 categorias diferentes;
  - No escalão de Infantis, a competição somente é feita por equipas, não existem classificações individuais;
  - A constituição da equipa deverá ser informada no ato da inscrição, na respetiva ficha de inscrição;
  - Cada clube pode participar com mais do que uma equipa;
  - Cada ginasta só pode competir por uma equipa e clube (em que é filiado) e só uma vez na mesma categoria.

Todas as notas dos ginastas em prova (Open + Competição por Equipas) serão consideradas e será determinado um ranking por cada categoria/escalão. O escalão de Juniores Elites e Seniores Elites contam para o escalão de Juniores e Seniores, respetivamente. A esse ranking serão atribuídos pontos de acordo com a seguinte tabela:

<b>RANKING</b>	<b>PONTOS</b>
1º Lugar	1 pts
2º Lugar	2 pts
3º Lugar	3 pts
4º Lugar	4 pts
....	... pts

A esta pontuação irá ainda juntar-se uma pontuação bónus nas categorias/escalões em que existam menos de 5 rotinas em competição. Esta bonificação será aplicada aos 5 primeiros lugares do ranking.

<b>BÓNUS</b>	<b>PONTOS</b>
≥ 5 ou rotinas em competição	0 pontos
< de 5 rotinas em competição	2 pontos

A equipa vencedora será a que totalizar um menor número de pontos.

Desempate por equipas:

- Maior número de primeiros lugares no Ranking;
- Maior número de segundos lugares no Ranking;
- Se o empate continuar, este não é desfeito.

## Prémios

Na competição Open:

Medalhas para os três primeiros classificados da classificação geral em todas as categorias/escalões (exceto infantis e benjamins).

Medalhas de participação para o escalão de Benjamins e Infantis.

O ginasta com a pontuação mais alta da competição recebe uma distinção individual.

Na competição por equipas:

Taça para as três primeiras equipas da classificação.

Taça para as três primeiras equipas no escalão de Infantis.