

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

CIRCULAR Nº 020/2025	Lisboa, 17 de fevereiro de 2025
DISTRIBUIÇÃO: ATs e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica para Todos Gym for Life Portugal	

Exmos. Senhores,

Irá decorrer nos dias 25, 26 e 27 de abril, no pavilhão Multiusos de Gondomar, a edição de 2025 do Gym for Life Portugal. Este evento é organizado em parceria com o Município de Gondomar.

As inscrições poderão ser efetuadas por todos os clubes e instituições filiadas na FGP, pelo que todos os grupos serão bem-vindos.

O Gym for Life Portugal consiste num concurso em que os grupos participantes apresentam os seus trabalhos com a **duração máxima de 5 (cinco) minutos** sendo observados e avaliados por um grupo de peritos convidados.

A observação / avaliação incide sobre os seguintes parâmetros:

- Entretenimento;
- Impressão geral;
- Inovação, originalidade e variedade;
- Técnica (qualidade e segurança).

Todos os grupos serão classificados com uma de três menções: Ouro, Prata ou Bronze.

Condicionantes técnicas

- Constituição dos grupos: 6 ou mais ginastas
- Duração: máximo 5 (cinco) minutos
- Espaço: área livre (18m x 18m)



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

Equipamento gímnico disponível:

- 7 rolos de praticável;
- 4 colchões de quedas;
- 2 mini-trampolins (open-end);
- 1 Happy Landing;

Com exceção dos 7 rolos de praticável, o restante material estará colocado fora da área de apresentação e deve regressar ao mesmo local no final da apresentação. No final de cada apresentação a respetiva área deve ficar livre de qualquer material gímnico e limpa. Não será possível a rotação ou remoção do praticável.

No momento de inscrição os clubes deverão obrigatoriamente escolher a categoria em que se enquadra o seu grupo.

As categorias do Gym for Life Portugal são:

- a) Ginástica com Aparelhos;
- b) Ginástica e Dança, Pequeno Grupo (até 20 ginastas);
- c) Ginástica e Dança, Grande Grupo (21 ou mais ginastas);

Para que os grupos sejam integrados na categoria "Ginástica com Aparelhos", estes devem utilizar durante o exercício qualquer aparelho ou equipamento gímnico convencional ou outros não convencionais. Excluem-se todos os materiais que serviam apenas de cenário/adereços e os 7 rolos de praticável (que fazem parte da área de apresentação).

Com a implementação de categorias são estabelecidas quotas para as menções atribuídas de acordo com o total de grupos inscritos em cada categoria:

- Menção Ouro: 15%
- Menção Prata e Bronze: restante ranking dividido a 50% para Prata e 50% para Bronze.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

Procedimento de inscrição:

Data-limite de inscrição: **25 de março de 2025**, para preenchimento da ficha de inscrição online, registo na Gymbase e envio do respetivo comprovativo de pagamento.

Nota: *A falta de um destes três procedimentos invalida a inscrição.*

Ficha de Inscrição Online: [Clique aqui](#)

Registo Gymbase: [Clique aqui](#)

Envio de comprovativo de pagamento da taxa de inscrição: ricardo.lima@ginastica.org

- Taxa de inscrição normal: 85,00 € por grupo filiado
- Inscrição fora de prazo*: 130,00€ por grupo filiado

* *Conforme os regulamentos: até 7 dias depois do final do prazo de inscrição*

Seguro Desportivo:

Todos os participantes (ginastas, treinadores e dirigentes) devem possuir seguro desportivo válido.

Filiação e informações bancárias:

Dúvidas relativas a filiações devem consultar a informação no documento "Manual de Procedimentos Administrativos 2024-2025" disponível em www.fgp-ginastica.pt.

Músicas:

Os grupos participantes deverão enviar o suporte musical (formato mp3) através da plataforma WETRANSFER (ricardo.lima@ginastica.org) **até ao dia 11 de abril**. As músicas devem estar devidamente identificadas (NOME CLUBE_NOME CLASSE).

Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de *pendrive*.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), European Gymnastics, União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)

Fotografia oficial:

Solicita-se o envio de uma fotografia por classe inscrita no Gym for Life Portugal para apresentação da mesma, no *ledwall*, no evento. Os clubes devem enviar **até dia 11 de abril**, juntamente com o ficheiro da música.

Cédula de Treinador de Ginástica:

Reforça-se a informação a respeito da obrigação legal de que todos os Treinadores (de Ginástica) em funções (de todas as disciplinas, estejam de momento filiados ou não e estejam a trabalhar em clubes filiados ou não), sejam **detentores do respetivo Título Profissional de Treinador de Desporto** (TPTD), válido/ativo, com o Grau correspondentes aos escalões de prática que irá acompanhar/prestar enquadramento técnico no evento.

Nota:

CURSO DE TREINADOR DE GINÁSTICA DE GRAU I - Participação Nacional na GpT.

Mais informações em: <https://ipdj.gov.pt/titulo-profissional-de-treinador-de-desporto-tptd>

Com os melhores cumprimentos e votos de bom trabalho,

A Vice-Presidente Executiva

(Teresa Loureiro)

