

Federação de Ginástica de Portugal

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

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), 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 0047/2023	Lisboa, 21 de março de 2023
DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes	
ASSUNTO: Ginástica para Todos: SENIORGYM 2023 - Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa	

Exmos. Senhores,

A Federação de Ginástica de Portugal (FGP) em parceria com o Município de Estremoz e o clube GINARTE, vai organizar no dia 27 de maio, o 15º SÉNIORGYM - Festival de Ginástica, Saúde e Vida Ativa.

Convidamos os grupos de ginástica e desporto sénior a enviar a inscrição de participação e juntar-se a esta grande festa da ginástica para seniores.

Local

Locais exteriores da cidade de Estremoz e Pavilhão Municipal de Estremoz.

Quem pode participar

O Festival está aberto à participação de todos os grupos filiados e não filiados que integrem ginastas com mais de 45 anos.

Procedimento de inscrição

Data-limite de inscrição: 27 de abril, para preenchimento da ficha de inscrição, registo na gymbase (participantes filiados) e envio do respetivo comprovativo de pagamento.

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

Registo Gymbase (participantes filiados): [Clique aqui](#)

Envio de comprovativo de pagamento: ricardo.lima@ginastica.org

Taxa de inscrição (filiado): 6,00 € por participante

Taxa de inscrição (não filiado): 8,50 € por participante



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), 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)



Programa SENIORGYM (provisório):

09h30 – Receção dos grupos participantes

10h30 – Workshop 1

11h30 – Workshop 2

13h00 – Pausa para Almoço

15h30 – Desfile

16h30 – Gala SENIORGYM

Discursos e Entrega de Lembranças

18h30 – Final das atividades

Gala SENIORGYM

Os grupos participantes estão convidados a participar na Gala SENIORGYM, sendo que a sua apresentação não deverá ultrapassar a duração de 5 minutos (a organização reserva-se no direito de não aceitar a apresentação, caso o tempo de apresentação exceda os 5 minutos).

Caso não pretendam apresentar um esquema durante a Gala devem comunicar expressamente à FGP no momento da inscrição.

Workshops

Os participantes no SeniorGYM poderão usufruir de um conjunto de workshops durante a manhã do evento (2 por grupo). Apresentamos os workshops que poderão escolher:

a) Danças Tradicionais

Muitas são as danças típicas de Portugal se considerarmos que cada região tem a sua própria, que adiciona música tradicional cujas origens se perdem no tempo. Mas talvez os melhores e mais populares exemplos de danças típicas de Portugal são o Vira, A Chula, O Corridinho e Fandango, onde homens e mulheres executam uma coreografia animada com o som de palmas, batidas, guitarras e acordeões. A diversão está garantida.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), 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)



b) Danças Latinas

As danças latinas são danças principalmente oriundas da América latina, são ritmos muito melódicos que incorporam sons de guitarra, mas também de percussão e em alguns casos instrumentos de vento, os movimentos são muito graciosos e a harmonia de ritmos faz com que a mistura da música e a dança se convertam numa fantástica explosão cheia de ritmo. Venha conhecer alguns destes ritmos.

c) Zumba

É uma atividade que procura a melhoria da aptidão física, em geral, e das aptidões cardio-respiratória e circulatória, em particular. Realiza-se em grupo e pretende promover a coordenação motora, a noção espaço-temporal, o ritmo e a memória motora.

d) Yoga

O yoga teve origem há 5 mil anos atrás na Índia, como uma disciplina espiritual e define-se como toda a prática que tenha como objetivo a evolução do Homem em todos os aspetos da sua existência. É uma prática que envolve o bem-estar a todos os níveis: mental, físico, emocional e espiritual. Esta prática consiste na união do corpo e da mente ao que está à nossa volta

e) Orientação Histórica

Neste workshop pretende-se que os participantes conheçam os encantos de Estremoz. Os participantes terão de encontrar os locais assinalados num mapa e percorrer um circuito que os levará aos locais emblemáticos da cidade de Estremoz.

f) Hidroginástica

A hidroginástica é um exercício feito em piscinas que tem como objetivo a manutenção da saúde através da atividade física. Melhora a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória e promove a socialização entre os seus praticantes



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), 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)



Seguro Desportivo

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

Filiação: Dúvidas relativas a filiações devem consultar a informação no documento "Manual de Procedimentos 2021-2022" disponível em www.ginastica.org.

Música

Os grupos participantes deverão enviar o suporte musical (em formato MP3) através da plataforma WETRANSFER (ricardo.lima@ginastica.org) até ao dia 12 de maio. As músicas têm que estar devidamente identificadas (NOME CLUBE_NOME CLASSE).

Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de digital (pen).

Cumprimentos,

A Diretora Executiva

Teresa Loureiro

