



## SECÇÃO DE GINÁSTICA ÉPOCA 2024/2025



### Caracterização Classes START GYM

#### **Baby Gym | 1 e 2 anos**

**(c/acompanhante - 1 dia / semana) - máximo 20 alunos | aulas de 40'**

Desenvolvimento harmonioso da motricidade da criança, com material pedagógico adaptado e pré-concebido para o efeito. Aula de Motricidade Infantil, em que as crianças são acompanhadas e ajudadas por um adulto que as auxiliará nas tarefas mais difíceis, lhes transmitirá confiança, e sobretudo lhes proporcionará a alegria de partilhar com os pais/familiares esses momentos únicos de descoberta e alegria.

#### **Minis | 3 e 4 anos**

**(2 dias / semana) - máximo 25 alunos | aulas de 40'**

Desenvolver o conhecimento e o domínio do corpo nas práticas básicas do correr, saltar, baloiçar, equilibrar, rastejar, contribuindo para a autoconfiança da criança, cuja maturação se centra na sua atividade motora. Formação geral de Ginástica, em que a manipulação de materiais, os deslocamentos e equilíbrios têm um importante papel. Através da Ginástica, sob uma forma educativa e divertida, com acompanhamento musical, as crianças aprendem brincando, realizam jogos, atividades de destreza, saltos, coordenação dos gestos e noções de ritmo.

#### **Kids | 5 e 6 anos**

**(2 dias / semana) - máximo 30 alunos | aulas de 50'**

Desenvolvimento físico equilibrado e que explore ao máximo as noções de espaço e de tempo. O ritmo será introduzido, bem como a iniciação às destrezas básicas da Ginástica - rolamentos à frente e à retaguarda, apoio facial invertido, roda, pirueta, avião, ponte e espargatas.

### Horários Classes START GYM

Classe	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Baby Gym (1/2 anos)						10h / 10h40
Minis (3/4 anos)		18h10 / 18h50			18h10 / 18h50	
Kids (5/6 anos)	18h10 / 19h			18h10 / 19h		

Sala Gino

Sala AcroTramp

Sala Gino e/ou Acro Tramp



SECÇÃO DE GINÁSTICA  
ÉPOCA 2024/2025



**Caracterização Classes FUN GYM**

**TrampGym | a partir dos 8 anos**

**(2 a 3 dias / semana) – máximo 20 alunos | aulas de 1h**

É uma alternativa à competição, a Ginástica é uma modalidade que proporciona grande prazer aos seus praticantes e de forma alguma se deseja que as crianças que fizeram o seu percurso normal em Ginástica terminem as suas expectativas. As exigências da competição são muito específicas, obrigando a um grande desgaste físico e emocional, assim esta classe fica reservada para um número restrito de alunos que gostem de “saltar”. Possibilidade de participar em Torneios de Níveis, ou outras provas existentes a nível Distrital como forma de estabelecer um fio condutor e um objetivo, de uma forma lúdica, para a prática da especialidade de Ginástica de Trampolins.

**AcroGym | a partir dos 8 anos**

**(2 a 3 dias / semana) – máximo 20 alunos | aulas de 1h**

As exigências da competição são muito específicas, obrigando a um grande desgaste físico e emocional, assim esta classe fica reservada para um número restrito de alunos que gostem da especialidade de Ginástica Acrobática. Pretende ser orientada para a “Ginástica de Grupo” associando os skills gímnicos já dominados a outros mais complexos, sempre ligados à componente expressiva e elegendo o desempenho individual como elemento de conjunto. Possibilidade de participar em Torneios de Níveis, ou outras provas existentes a nível Distrital de Acrobática e, ainda de participar em encontros Distritais de Ginástica para Todos (GPT) de forma de estabelecer um fio condutor e um objetivo, de uma forma lúdica, para a prática da Ginástica e, de preparar um grupo de ginastas para exposições e espetáculos. Sempre que necessário os ginastas, participam nos treinos da Classe de Competição de Ginástica Acrobática.

**Gym Masters | Ex-Ginastas**

**Gym Masters (2 dias / semana) - máximo 5 alunos em cada especialidade | aulas de 1h a 1h30 (no horário da competição)**

Pretende satisfazer, de uma forma lúdica e tendo em atenção a idade e condição física dos utentes, a vontade e gosto da prática da especialidade gímnica praticada anteriormente. Os ginastas são integrados nos treinos das classes de competição, com objetivos individuais e de acordo com o que pretendem.






## SECÇÃO DE GINÁSTICA ÉPOCA 2024/2025



### Horários Classes FUN GYM

Classe	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
<b>TrampGym (a partir dos 8 anos)</b>	19h / 20h			19h / 20h		11h / 12h
<b>AcroGym (a partir dos 8 anos)</b>		19h / 20h		19h / 20h		10h / 11h
<b>Gym Masters* (a partir dos 15 anos)</b>			19h / 21h		19h / 21h	

-  Sala Gino
-  Sala AcroTramp
-  Sala Gino e/ou Acro Tramp



**SECÇÃO DE GINÁSTICA  
ÉPOCA 2024/2025**



**Caracterização Classes START GYM COMPETE**

**100% Gym | 7 aos 10 anos**

**(3 dias / semana) - máximo 30 alunos | aulas de 1h**

Os ginastas são selecionados preferencialmente a partir da Classe dos kids e/ou por observação/seleção dos técnicos. É nesta classe que se começam a explorar/desenvolver de uma forma mais sistemática e específica as capacidades físicas motoras - força, flexibilidade, velocidade, resistência e coordenação, através da iniciação às modalidades de competição (Ginástica Acrobática e de Trampolins). O trabalho será diversificado de forma a proporcionar uma futura orientação vocacional. Tecnicamente a criança dominará os skills necessários para ingressar em qualquer uma das modalidades competitivas, caso for esse o seu desejo e, mediante indicação dos técnicos que ajudam a direcionar o ginasta para a vertente gímnica mais adequada. Caso contrário optará por qualquer outra classe. Possibilidade de participar em Torneios de Níveis ou outras provas existentes para ambas modalidades e, possibilidade de participar em encontros Distritais de Ginástica para Todos.

**Saltitões e Cangurus\* | 6 aos 10 anos**

**(3 dias / semana) - máximo 25 alunos | aulas de 1h15**

Pretende-se com esta classe a formação de ginastas para a competição da modalidade de Ginástica de Trampolim, nos escalões de Benjamins (6/8 anos) e Infantis (9/10 anos). Participação em Torneios de Níveis, Campeonatos Distritais e/ou Nacionais bem como outras provas que possam contemplar estes escalões.

**Acrobática Base Competição\* | A partir dos 6 anos**

**(3 dias / semana) - máximo 20 alunos | aulas de 1h30**

Pretende-se com esta classe a formação de ginastas para a modalidade de Ginástica Acrobática, havendo a possibilidade de mais tarde integrar a competição nos escalões de Níveis. Modalidade Gímnica Coletiva: Pares Femininos, Pares Masculinos, Pares Mistos, Trios Femininos e Quadras Masculinas. Participação em Torneios de Níveis e Campeonatos Distritais, bem como outras provas que possam contemplar estes escalões.




## SECÇÃO DE GINÁSTICA ÉPOCA 2024/2025




### Horários Classes START GYM COMPETE

Classe	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
<b>100% Gym (7/10 anos) (Níveis das 2 modalidades)</b>	18h / 19h**		18h / 19h***	18h / 19h****		
<b>Saltitões e Cangurus* (6/10 anos) - Níveis   Benjamins   Infantis</b>		18h / 19h15	18h / 19h15		18h / 19h15	
<b>Acrobática Base Competição* Níveis   Infantis   Iniciados no</b>	19h / 20h30		19h / 20h30		19h / 20h30	


\*Entrada por Indicação Técnica

 Sala Gino

\*\* Ginástica de Base (Ginástica Artística)

 Sala AcroTramp

\*\*\* Ginástica Acrobática

 Sala Gino e/ou Acro Tramp

\*\*\*\* Ginástica de Trampolins



## SECÇÃO DE GINÁSTICA ÉPOCA 2024/2025



### Caracterização Classes GYM COMPETE

#### **Trampolim Competição | a partir dos 9 anos**

**(3 a 6 dias / semana) – n° de ginastas diversificado (outros horários)**

Grupo selecionado de ginastas que representam o clube a nível Distrital e Nacional nos escalões de Iniciados (10 a 12 anos), Juvenis (13/14 anos), Juniores (15/16 anos) e Seniores (> = 17 anos) da divisão de Base e 1º divisão e dos escalões Elite Júnior (13 a 16 anos) e Elite Sénior (> = 17 anos), e a nível Internacional a partir da 1ª divisão e Elite ou em representação da Seleção Nacional. Classe específica para a competição, cujo grupo pode ser dividido pelos diferentes dias da semana, consoante o escalão e divisão em que o ginasta se pode inserir.

Participação em Campeonatos Distritais, Nacionais, Europeus e Mundiais da modalidade, bem como outras provas internacionais importantes para a valorização dos ginastas, do clube e de Portugal.

#### **Acrobática Competição | a partir dos 6 anos**

**(3 a 6 dias / semana) – n° de ginastas diversificado (outros horários)**

Grupo selecionado de ginastas que representam o clube a nível Distrital, Nacional do escalão de Infantis, da divisão base, 2ª divisão, 1ª divisão e Elite, e a nível Internacional a partir da 1ª divisão e Elite ou em representação da Seleção Nacional. Classe específica para a competição, cujo grupo pode ser dividido pelos diferentes dias da semana, consoante o escalão e divisão em que os pares/grupos se podem inserir. Modalidade Gímnica Coletiva: Pares Femininos, Pares Masculinos, Pares Mistos, Trios Femininos e Quadras Masculinas.

Participação em Campeonatos Distritais, Nacionais, Europeus e Mundiais da modalidade, bem como outras provas internacionais importantes para a valorização dos ginastas, do clube e de Portugal.

Classe	Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Trampolim Competição*</b> (Trampolim Base   Trampolim 1ª Divisão)	manhã	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h
	tarde	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h30	
	noite	19h / 21h30	19h / 21h30	19h / 21h30	19h / 21h30	19h / 21h30		
<b>Acrobática Competição*</b> (Acrobática Base   Acrobática 2ª Divisão, 1ª Divisão)	manhã	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h	9h / 12h**	9h / 12h
	tarde**	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h	14h30 / 18h30**	
	noite**	19h / 21h30	19h / 21h30	19h / 21h30	19h / 21h30	19h / 21h30		

Sala AcroTramp

\*Entrada por Indicação Técnica

Horário habitual da Classe

Sempre que necessário

Sempre que esteja aberto e seja possível e necessário

\*\*possibilidade de usar a Sala FIT (entre 17h e as 22h)



SECÇÃO DE GINÁSTICA  
ÉPOCA 2024/2025



**Caracterização Classes GYM SUPPORT**

**Acesso e/ou apoio ao ensino Superior | horários flexíveis de 60'**

Pretende preparar os jovens para os pré-requisitos de Ginástica e/ou apoio em Ginástica para os estudantes do Ensino Superior.

**Apoio às artes Circenses e/ou outras modalidades desportivas |  
horários flexíveis de 60'**

Pretende apoiar os artistas circenses a desenvolver, aperfeiçoar e trabalhar as bases gímnicas necessárias para a melhoria da sua performance, assim como de apoiar e desenvolver através da Ginástica outros atletas de diferentes modalidades desportivas.

Classe	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Acesso e/ou apoio ao Ensino Superior	Horários flexíveis					
Apoio às Artes Circenses e/ou outras modalidades	Horários flexíveis					

Sala Gino e/ou Acro Tramp