

CIRCULAR Nº 16/2026	Porto, 10 de Março de 2026
DISTRIBUIÇÃO: Clubes da Associação de Ginástica do Norte	
ASSUNTO: Informações e Programa – Gym for Life Regional 2026	

Exmos. Senhores,

A **Associação de Ginástica do Norte (AGN)** organiza, em parceria com a **Parábola Fantástica Associação**, no próximo dia 29 de Março de 2026, o **Gym for Life Territorial**. Este evento tem por objectivo reunir a comunidade de Ginástica Para Todos (GPT) da AGN com o intuito de celebrarmos juntos a ginástica.

O evento conta com a participação de 32 grupos, num total de 651 ginastas, em representação de 17 clubes.

À semelhança do *Gym For Life* Nacional organizado pela Federação de Ginástica de Portugal, este evento consiste numa actividade em que os grupos participantes apresentam os seus trabalhos e são observados por um júri convidado.

A observação/avaliação incide sobre as seguintes áreas:

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

Pretende-se encontrar o que de melhor cada grupo tem para apresentar e no final atribuir uma menção de ouro, prata ou bronze a cada trabalho apresentado.

Local:

O **Gym for Life Regional**, realizar-se-á às 10:00h (manhã) e 14:00h (tarde) no **Pavilhão Municipal de Custóias** - Rua António Sérgio, 638 - 4460-679 Custóias – Matosinhos.

O recinto abrirá às 09:00h. Mais abaixo encontrarão o programa do encontro com as questões organizativas mais detalhadas.

Condicionantes Técnicas:

Duração: Limite máximo de 5 (cinco) minutos para as apresentações;
Espaço: Área livre (14mx14m).



Música:

Os clubes devem enviar as músicas até ao dia 21 de Março de 2026 para gpt@agn.pt e rita2mag@gmail.com, através da plataforma *wetransfer*.

As músicas têm de estar devidamente identificadas com N^oEXIBIÇÃO_NOME CLUBE_NOME CLASSE (Ex: 01_GSTAR_StarGym).

Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas numa PEN.

Seguro Desportivo:

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

Clubes Inscritos (#16):

AAE – Associação Académica de Espinho
ACB - Acro Clube de Barcelos
ACM – Acro Clube da Maia
ADS – Associação Desportiva Sanjoanense
AGCM – Academia de Ginástica do Castelo da Maia
AGL – Academia de Ginástica de Lousada
ARTI - Artigym Clube de Ginástica de Braga
CA4 – Clube A4
CDF – Clube Desportivo Feirense
CGB CD – CGB Clube Desportivo
CGG - Guimagym - Clube de Ginástica de Guimarães
EGG - Escola de Ginástica de Gaia
ESAG - Escola Secundária de Almeida Garrett - Projeto GarrettGym
GCV – Ginásio Clube Vilacondense
GSTAR - Academia GymnoStar
PFA - Parábola Fantástica Associação
VDA – Villa Desportiva do Ave

Sem mais assunto de momento, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Porto, 10 de Março de 2026
O Departamento de Ginástica Para Todos
Ana Rita Magalhães - 917 744 483

Programa Gym for Life Regional 2026:

09:00	Abertura do Recinto
10:00	Abertura do Evento Grandes Grupos Ginástica, Dança e Aparelhos
11:45	Cerimónia Protocolar
14:00	Abertura do Evento Pequenos Grupos Ginástica, Dança e Aparelhos
16:30	Cerimónia Protocolar

Distribuição dos Espaços:

Espaço 1 - Aquecimento Geral: *solo parke*;

Espaço 2 - Aquecimento Técnico: 1 rolo de praticável, colchões e tapetes de ginástica;

Espaço 3 – Aquecimento Praticável: Praticável 14mx14m;

Espaço 4 – Zona de Espera;

Espaço 5 - Apresentação: Praticável de Apresentação 14mx14m.

Ordem de Passagem: MANHÃ
Categoria Grandes Grupos Ginástica, Dança e Aparelhos

Clube	Classe	Grupo	Espaço 1 Aquecimento Geral	Espaço 2 Aquecimento Técnico	Espaço 3 Aquecimento Praticável	Espaço 4 Zona de Espera	Espaço 5 Apresentação
CA4	Totalgroup	01	09:28	09:36	09:44	09:52	10:00
GSTAR	AcroKids Especial	02	09:36	09:44	09:52	10:00	10:08
ESAG	TEAM GarrettGym	03	09:44	09:52	10:00	10:08	10:16
ARTI	ARTIESAS	04	09:52	10:00	10:08	10:16	10:24
GCV	AcroGym	05	10:00	10:08	10:16	10:24	10:32
CA4	Acrogym	06	10:08	10:16	10:24	10:32	10:40
ACB	Competição 1	07	10:16	10:24	10:32	10:40	10:48
ESAG	ÉliteGarrettGym	08	10:24	10:32	10:40	10:48	10:56
ARTI	MINHOTA	09	10:32	10:40	10:48	10:56	11:04
CA4	Acrogroup	10	10:40	10:48	10:56	11:04	11:12
CGB CD	CGB Elite Team	11	10:48	10:56	11:04	11:12	11:20

ESAG	BASEGarrettGym	12	10:56	11:04	11:12	11:20	11:28
PFA	PreGym	13	11:04	11:12	11:20	11:28	11:36
11:45 – Desfile e entrega de Diplomas/Troféus							

Ordem de Passagem: TARDE
Categoria Pequenos Grupos Ginástica, Dança e Aparelhos

Clube	Classe	Grupo	Espaço 1 Aquecimento Geral	Espaço 2 Aquecimento Técnico	Espaço 3 Aquecimento Praticável	Espaço 4 Zona de Espera	Espaço 5 Apresentação
CA4	Gymkids	14	13:28	13:36	13:44	13:52	14:00
CDF	Gymplay	15	13:36	13:44	13:52	14:00	14:08
CGG	Glamorous GPT	16	13:44	13:52	14:00	14:08	14:16
GSTAR	AcroStar	17	13:52	14:00	14:08	14:16	14:24
AGCM	GymnoFénix	18	14:00	14:08	14:16	14:24	14:32
ACM	Maia Acro Stars	19	14:08	14:16	14:24	14:32	14:40
AGL	Gym For All	20	14:16	14:24	14:32	14:40	14:48
GCV	AcroGym 1	21	14:24	14:32	14:40	14:48	14:56
AAE	Noctus Gym	22	14:32	14:40	14:48	14:56	15:04
VDA	Condessas do Ave	23	14:40	14:48	14:56	15:04	15:12
CA4	Acrobases	24	14:48	14:56	15:04	15:12	15:20
ACM	ALMA D'Acro	25	14:56	15:04	15:12	15:20	15:28
ADS	As Vitoriosas	26	15:04	15:12	15:20	15:28	15:36
GSTAR	StarLadies	27	15:12	15:20	15:28	15:36	15:44
EGG	Porta H	28	15:20	15:28	15:36	15:44	15:52
ACB	Competição 2	29	15:28	15:36	15:44	15:52	16:00
GSTAR	StarGym	30	15:36	15:44	15:52	16:00	16:08
AGCM	Fénix	31	15:44	15:52	16:00	16:08	16:16
PFA	GymArt	32	15:52	16:00	16:08	16:16	16:24
16:30 – Desfile e entrega de Diplomas/Troféus							

Cerimónia de Encerramento:

No final de todas as apresentações, o evento terminará com uma cerimónia protocolar na qual os clubes participantes desfilarão para o praticável ordenadamente para receberem a sua menção.