



2025/2026

Regulamento Interno

NORMAS



A **INSCRIÇÃO** é realizada online através do preenchimento completo do link que se encontra na página eletrónica da AGL. (www.academiaginasticalousada.com)

Documentos necessários: EXAME MÉDICO (caso não opte por realizar no clube em dia a definir, previsto para dia 29/9/2025)

No ato da formalização da inscrição, com a administração, é feito o pagamento da inscrição anual na AGL no valor de 30€ e a filiação/refiliação na FGP.

PAGAMENTOS

A mensalidade de julho é devida mesmo no caso de não participação nas aulas.

As mensalidades são liquidadas até ao 8º dia do mês em questão .



A mensalidade do mês de julho deverá ser liquidada em duas prestações de 50%, juntamente com a mensalidade do mês de **dezembro e fevereiro**

Caso se inscreva pela 1ª vez, após janeiro de 2026 pagará a mensalidade de julho, na sua totalidade, no mês seguinte à data de inscrição).

Dados para transferência bancária:

IBAN – PT50 0035 0585 00047413 630 88 (**na descrição da transferência deve indicar o nome da atleta e enviar o comprovativo para o email aglnorberto@gmail.com**).

MBWAY: 938 832 530 (**na descrição indicar o nome da atleta**)

O SEGURO DESPORTIVO (da FGP*) e EXAME MÉDICO-DESPORTIVO:



Subsidiados pela Câmara Municipal de Lousada

*** IMPORTANTE: ver condições e procedimentos em caso de sinistro disponíveis na Página eletrónica da AGL**

Obrigatórios para a permanência nas classes



DESCONTO de 10%:

- Se na inscrição efetuar o pagamento anual (de todas as mensalidades).

- A partir da 2ª inscrição (2 ou mais filhos), na mensalidade mais baixa.

CLASSES

Formação, Exibição e ou Competição (entrada livre)
Baby Gym Desenvolvimento de motricidade infantil, as crianças são acompanhadas e ajudadas pelo pai ou a mãe, fortalecendo a relação entre ambos. As aulas são realizadas num espaço de sociabilidade entre as crianças e os pais, num método que respeita a individualidade de cada criança e cada fase do seu desenvolvimento, contribuindo para o desenvolvimento harmonioso da motricidade da criança.
Ginástica Divertida De uma forma divertida pretende-se desenvolvimento de competências "transversais", não só às várias disciplinas gímnicas, como também importantes a outras modalidades desportivas. Pretende elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas – resistência geral, velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento, flexibilidade, força, controlo de postura, equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado, controlo da orientação espacial, ritmo, agilidade. Privilegia-se o "saber estar", com dinâmicas e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na classe, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.
Rapazes, GAF Benjamins/Infantis/Base Nível A Com um programa de competências e metas por Idades/Capacidades, pretende-se que todas as crianças e jovens desenvolvam um conjunto de competências "transversais" e essenciais, não só às várias disciplinas gímnicas e em especial na ginástica artística, como também importantes a outras modalidades desportivas. O trabalho a realizar pretende: elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas – resistência geral, velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento, flexibilidade, força, controlo de postura, equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado, controlo da orientação espacial, ritmo, agilidade. Todo o trabalho a realizar privilegia, o "saber estar", com dinâmicas de cooperação com os companheiros e com o professor nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na classe, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor.
Gym For All Classe mista com ginastas a partir dos 9/10 anos, onde aprendem e/ou aperfeiçoam não só vários elementos acrobáticos de solo, elementos acrobáticos em pares e grupos como também o trabalho gímnico e coreográfico com música, indicado para uma classe de Ginástica de Grupo. O objetivo principal é divertirem-se fazendo ginástica. Em público, pretende-se apresentar coreografias onde a base é a ginástica, mas sempre ligada por um lado de jogo teatral.
Ensino superior (preparação de pré-requisitos) Desenvolvimento de competência e preparação de provas específicas de acesso ao ensino superior de desporto nas áreas gímnicas.

Competição e Exibição

(por convite) + (Obrigatoriedade de participar em todos os treinos)

Desenvolve-se todo o trabalho feito nas classes de iniciação, na área do desenvolvimento das capacidades físicas essenciais para a disciplina e de bases em cada um dos aparelhos.

Competição GAF BASE Nível A e B

Com acesso condicionado, através de pré-requisitos específicos. É realizado um trabalho de especialização na Ginástica Artística Feminina, mais exigente, tendo em vista a participação obrigatória em competições oficiais distritais e nacionais de Divisão Base.

Competição MINIS e SELEÇÃO

De acesso mais limitado para o grupo que apresenta ter mais capacidades, onde as ginastas procuram participar nos Programas Técnicos e competições oficiais da 2ª e 1ª divisão da Federação.

Recreativa

Ginástica em Família

Classe mista de adultos, representativa da Ginástica Para Todos, com elementos de idades variada, de ambos os géneros, que gostam de praticar ginástica depois de um dia normal de trabalho e que têm em comum o prazer de conviver divertindo-se a fazer ginástica.

Ginástica Rítmica

Iniciação

É uma classe de pré-representação/pré-competição de Ginástica Rítmica, que tem como objetivo desenvolver a coordenação motora das ginastas, a destreza no manuseamento dos aparelhos, a flexibilidade, a força, a agilidade, a resistência, o ritmo e o trabalho em grupo. Caracteriza-se por uma infinidade de movimentos corporais, realizados em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita).

Iniciação +

Prolongamento da classe anterior, de acesso condicionado com determinados pré-requisitos. Realiza-se todo o trabalho de iniciação específica, tanto na área do desenvolvimento das capacidades físicas essenciais para a disciplina, como a técnica corporal de base e na área dos aparelhos (manipulação e técnica de base).

NOTAS:

- O funcionamento das classes depende do nº mínimo de atletas inscritos;
- Ginástica rítmica, está em estudo de viabilidade.

HORÁRIOS E TAXAS

PAVILHÃO DE NOGUEIRA (Quintanilha)						
Classe	Escalão	Ano de Nascimento	Horário	Carga Semanal	Preço	
Formação, Exibição e ou Competição (de acesso livre)						
Baby Gym	Sem Escalão	2024-2023	Ainda em estudo	45 min	15 € (acompanhado por adulto)	
Ginástica Divertida (Mista)	Sem Escalão	2023-2021	2ª e 5ª 18-19h	2h	30 €	1x por semana 20€
Rapazes	Benjamins e Infantis	2020-2018	3ª e 6ª 18-19.30h	3h	42,50 €	1x por semana 35€
GAF Benjamins	Benjamins	2020-2019	3ª 18-19.30h Sábados 9.30h-11h	3h	42,50€	1x por semana 35€
GAF Infantis	Infantis	2018-2017	4ª e 6ª 18-20h	4h	45 €	1x por semana 40€
GAF BASE Nível A	Iniciadas, Juvenis, Júnior, Sénior	2016 e + velhas	2ª e 5ª 18.30-20.30h	4h	45 €	1x por semana 40€
Gym For All (Mista)		Feminino 2016 e + velhas Masculino 2017 e + velhos	3ª 19.30h às 21h sábados 11 às 12.30h	3h	42,50€	1x por semana 35€
Ensino superior Preparação de pré-Requisitos	Alunos Ensino Secundário	maiores 16 anos	Aula pontual, com horário a combinar	1h individual, 15€ 1h grupo até 4 alunos, 10€/cada aluno		
Ginástica Artística de Competição e Exibição (por convite) + (obrigatoriedade de participar em todos os treinos)						
GAF BASE Nível B	Infantis, Iniciadas, Juvenis, Júnior, Sénior	2017 e + velhas	3ª, 5ª 18-20.30h sábados 9-11.30h	7h 30m	55 €	
GAF BASE Nível C			2ª, 3ª, 5ª 18-20.30h sábados 9-11.30h	10h		
GAF minis	Benjamins e Infantis	2020-2017	2ª, 4ª ,6ª 18h às 20h Sábados 9-11h	8h		
GF Seleção	Todos	2020 e + velhas	2ª a 6ª 18-21h sábado 9-13h	19h	60 €	
Recreativa						
Ginástica em Família	Sem Escalão	Adulto (Grupo mínimo 6 adultos)	4ª e 6ª 20-21h	1h	30 €	1x por semana 20€

PAVILHÃO DE NEVOGILDE						
Classe	Escalão	Ano de Nascimento	Horário	Carga Semanal	Preço	
Ginástica Rítmica						
Iniciação	Infantis e + velhas	2018 e + velhas	2ª e 4ª 18-20h	4h	45 €	1x por semana 40€
Iniciação +	iniciadas e + velhas	2016 e + velhas	2ª e 4ª 18-21h (por convite)	6h	55 €	

Valores de filiação/refiliação na FGP

Taxas por função/Disciplina <u>exceto GpI</u> quando acumula com outra(s) Disciplina(s)	1ª Filiação	Refiliação			
Período	-----	< 30 Nov	< 31 Dez	< 31 Jan	> 1 Fev
Até 6 anos de idade (inclui seguro desportivo da FGP) ^{1,2}	18,50 €	16,50 €	20,00 €	23,50 €	32,00 €
Dos 7 aos 9 e 50 ou mais anos de idade (inclui seguro desportivo da FGP) ^{1,2}	27,50 €	25,50 €	32,50 €	36,50 €	48,50 €
Dos 10 aos 49 anos de idade (seguro desportivo tem que ser adquirido à parte) ¹	31,00 €	27,00 €	34,00 €	41,00 €	53,00 €

¹ As idades referem-se à situação do filiado em 31 de agosto de 2026. ² Inclui seguro desportivo para clubes com seguro FGP.

OUTRAS INFORMAÇÕES

- A época gímnica, oficial, tem o seu início em 15 setembro de 2025 e término a 31 de julho de 2026.
- As interrupções de treinos dão-se aquando dos feriados nacionais, municipais, no Carnaval, no Natal, na Pascoa, em dias de competição ou atividades/eventos e, excecionalmente quando surjam situações que o exigirem, não havendo treinos de compensação.
- Em dias de provas ou eventos não haverá treino.
- No mês de agosto ou 1ª quinzena de setembro poderá haver cursos de verão, no ginásio ou noutro local.
- Sempre que uma atleta falte ao treino, o encarregado de educação, deverá antecipadamente avisar a treinadora.

EXAMES MÉDICO DESPORTIVOS

Serão realizados em setembro, estando previsto o dia 29/9/2025, a confirmar, no ginásio de Nevogilde, da responsabilidade da AGL. Após essa data o exame

médico será da total responsabilidade do encarregado de educação, ficando a ginasta proibida de treinar até apresentar o respetivo exame.

Todas as crianças e jovens que pretendam experimentar a primeira aula gratuito, estão condicionadas ao prévio preenchimento de um termo de responsabilidade pelo seu encarregado de educação, a fornecer pela AGL, onde o mesmo se responsabiliza por qualquer acidente que eventualmente possa ocorrer durante essa aula. No caso de pretender efetuar a inscrição da sua educanda na AGL,

Não é permitido a permanência nos treinos sem exame médico/Termo de responsabilidade.

SEGURO

O disposto no Decreto-Lei n.º 10/2009, estabelece a obrigatoriedade de seguro desportivo para todos os agentes desportivos – art.º 2.º, ponto 1. Em cumprimento do art.º 2.º, ponto 2 e art.º 8.º, ponto 1, do mesmo diploma, a Federação de Ginástica de Portugal estabelece todos os anos, um contrato com uma seguradora, ao qual a AGL adere. No entanto, de acordo com o art.º 8.º, ponto 3, os agentes desportivos não são obrigados a aderir ao seguro da federação, desde que façam prova, mediante apresentação de certificado de seguradora ou da apólice comprovando que possuem seguro desportivo com nível de cobertura igual ou superior ao mínimo legalmente exigido.

Todas as Informações, procedimentos e impressos da apólice de seguro da FGP, disponibilizadas na página de internet da AGL (separador Seguro desportivo - FGP).

<https://www.academiaginasticalousada.com/seguro-desportivo-fgp/>

PROVAS

Os ginastas devem apresentar-se em competição com o equipamento oficial da Academia de Ginástica de Lousada (fato/maillot de competição, fato de treino, polo, mochila, saco de pano, material gímico individual específico da modalidade (G. Artística ou G. Rítmica) e o cabelo bem preso. Este

equipamento é suportado pelo Encarregado de Educação. **As encomendas devem ser feitas com muita antecedência.**

A verba de inscrição, nas competições é suportado pelo Encarregado de Educação e paga no mês anterior à prova, juntamente com a mensalidade.

Exceção: Nos campeonatos Nacionais, para atletas que por mérito obtenham classificações individuais que lhes permitam o acesso a esta prova, a inscrição é suportada pela AGL.

Todo o tipo de deslocações e alimentação é suportado pelo Encarregado de Educação.

MULTAS

Mensalidades: regra 1 - Pagamento após a data prevista (até dia 8 de cada mês) - 5€.

Provas e Exibições: regra 2 - Falta da atleta ao evento: interno 20€, distritais 30€; nacionais 50€; a pagar na semana seguinte ao evento - exceto lesão comprovada com atestado médico da especialidade.

Nas classes que exigem testes para admissão nas mesmas as atletas são obrigadas a participar em todos os encontros, provas e exibições para o qual são convocados pelos treinadores, desde que avisadas com a devida antecedência. A recusa a este compromisso impede a inscrição ou permanência na classe.

Nas classes de Formação as atletas podem recusar a sua participação a quando da saída dos calendários, ou do seu convite, ou um mês e uma semana antes da data do evento, caso contrário também seguem a regra 2.

- ACOMPANHANTES: Os Pais/Acompanhantes das Ginastas não podem entrar nas áreas do pavilhão de jogos e ginásios,
- EQUIPAMENTO: as ginastas utilizam um balneário para se equiparem, onde devem deixar a sua roupa e calçado, para o ginásio só podem levar os chinelos e o material gímico devidamente acomodado no saco da AGL, cor de rosa ou equivalente (com estafas, ligaduras, punhos, garrafa de água, pontas, etc). Serão proibidos outro tipo de sacos e roupa no ginásio e pavilhão.
- **Proibido pentear na zona de treino, só no balneário.**
- As garrafas de água e meias deixadas esquecidas, no final do treino, serão

deitadas ao lixo (mesmo que identificadas).

- No ginásio só é permitida a permanência descalços e ou de meias limpas.
- Para se deslocarem ao WC devem utilizar sempre chinelos.

EQUIPAMENTOS (suportado pelo Enc. de Educação)

TREINO

PROIBIDO:

1-Treinar sem fato;

2-Treinar com camisolas de capuz;

3-Treinar de cabelo solto



Fecho só no peito

Cabelo Muito Preso



Estafas Facultativo



ligaduras próprias



Gel e Garrafa de Água Marcadas



Saco de pano para colocar os seus pertences

A atleta deve comparecer no pavilhão preferencialmente já equipada, para não ter atrasos. O cabelo sempre bem preso e trazer chinelos e meias limpas dentro do saco (**proibido pentear na zona de treino**).

PROVAS INTERNAS, EXTERNAS e EVENTOS

Obrigatório o equipamento do clube



Outro equipamento do clube (facultativo)



SARAUS

Poderá haver traje próprio

