



# GINÁSTICA

---

ANO DESPORTIVO

2019/2020

LOCAL  
FACULDADE de DESPORTO

CONTACTOS  
96 34 80 798

HORÁRIO DE ATENDIMENTO  
17:00 às 21:00  
[sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

[WWW.GYMSPORT.ORG](http://WWW.GYMSPORT.ORG)  
[www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)



## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO Época Desportiva 2019 / 2020

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

### APRESENTAÇÃO

Ao iniciar este novo ano desportivo, saudamos todos os nossos atletas, treinadores, pais e encarregados de educação dos atletas, assim como os demais colaboradores, garantindo-lhes que continuaremos a fazer tudo para que possam sentir-se bem nesta nossa “família da ginástica” do Sport Club do Porto.

Lutaremos sempre no sentido de proporcionar a todos os nossos ginastas as melhores condições de aprendizagem e treino, para conseguirem alcançar, num ambiente de saudável convívio, competências gímnicas e resultados desportivos de excelência.

Para conhecer um pouco da nossa história, resultados desportivos e todas as atividades organizadas pela Secção de Ginástica, visite o nosso site [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org) e o FB [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

### REGULAMENTO GERAL

- 1) Só são permitidas inscrições/revalidações nas classes de ginástica AOS SÓCIOS DO SPORT CLUB DO PORTO.
- 2) O ano desportivo de ginástica para as várias classes inicia-se em Setembro e termina em Julho
- 3) A inscrição/revalidação no clube de familiares (irmão/irmã) beneficia de um desconto especial de 5%, não acumulável com o desconto trimestral ou anual relativo ao pagamento das mensalidades.
- 4) Todos os horários de treino poderão ser sujeitos a alterações.
- 5) A formação de classes de ginástica só será possível desde que se verifique a existência de um número mínimo de inscrições, estabelecido pela Secção de Ginástica.
- 6) Para todos os praticantes de ginástica, é obrigatória a entrega do respetivo “exame médico” ou “termo de responsabilidade”, no ato da inscrição/revalidação, ou exame-médico-desportivo no modelo oficial  
Os praticantes que participem em competições com 11 anos ou mais (ginástica artística masculina, ginástica artística feminina, ginástica acrobática) têm de realizar “exame médico desportivo” no modelo oficial. Este exame médico é válido por 1 ano.  
Os ginastas de Alto Rendimento têm de realizar obrigatoriamente “exame médico desportivo” no Centro de Medicina.
- 7) O seguro desportivo é obrigatório (artigo 2.º do decreto lei 10/2009) e deverá ser regularizado no ato da inscrição/revalidação.
- 8) A frequência das aulas e dos treinos **só é permitida mediante a regularização dos pagamentos das mensalidades e quotizações do mês corrente e/ou atrasadas.**
- 9) A Secção de Ginástica não se responsabiliza por qualquer dano ou furto de objetos ou valores durante o período de funcionamento das aulas e treinos.
- 10) **É reservado o direito de admissão e frequência.**
- 11) Todas as situações não contempladas neste regulamento geral deverão ser tratadas no balcão de atendimento situado na bancada do ginásio da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com a Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real.



## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

Época Desportiva 2019 / 2020

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

## INSCRIÇÕES / REVALIDAÇÕES

No ato da sua inscrição/revalidação (anual), o praticante ou o seu representante legal no caso dos ginastas menores de idade devem:

### 1. Ser sócio do SPORT CLUB DO PORTO

.. Preencher e assinar a proposta de sócio para os novos alunos (a partir dos 18 anos). No caso de ginastas menores de idade, será sócio o seu representante legal e o praticante ficará isento de quota.

### 2. Filiar-se na Federação de Ginástica de Portugal (FGP), com os seguintes procedimentos

.. Validar na Gymbase da FGP o formulário com os dados pessoais do ginasta para a filiação e/ou revalidação

.. entregar o termo de responsabilidade ou atestado médico, para os praticantes de classes não competitivas e todos os ginastas até aos 10 anos inclusivé; ou exame médico desportivo no modelo oficial para os praticantes das classes de competição.

*Notas: Termos de responsabilidade e atestado médico são válidos para o ano desportivo em que são emitidos e exame médico desportivo no modelo oficial têm a validade de 12 meses.*

## NORMAS DOS PAGAMENTOS

1) Os praticantes podem optar pelas seguintes modalidades de pagamento das mensalidades de ginástica: mensal, trimestral ou anual. Os praticantes que optarem pelo pagamento trimestral ou anual beneficiarão de um desconto.

Os pagamentos podem ser efetuados no balcão situado na bancada do ginásio ou por transferência bancária para o

IBAN

PT50 0033 0000 4525 1429 5520 5

2) No caso do pagamento ser feito por transferência bancária, é **OBRIGATÓRIO** enviar o comprovativo para o email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com), sem o qual não poderá ser passado o respetivo recibo. Os recibos serão enviados por email.

**NA TRANSFERÊNCIA DEVE CONSTAR O NOME DO GINASTA E O MÊS A QUE SE REFERE O PAGAMENTO**

3) Nos pagamentos trimestral e anual **não estão incluídos os meses de setembro e de julho.**

- Na opção de pagamento mensal, o praticante deverá liquidar, **no 2.º e no 3.º mês, o mês em curso e o último mês do respetivo ano desportivo.**

- Na opção de pagamento trimestral, o praticante deverá pagar **o último mês do respetivo ano desportivo, na altura da liquidação do 2.º trimestre.**

4) O pagamento do último mês do ano **NÃO É REEMBOLSÁVEL**, independentemente da frequência ou não durante esse mês.

5) O pagamento das mensalidades deve ser efetuado, **IMPRETERIVELMENTE ATÉ AO 8º DIA ÚTIL DE CADA MÊS.** O praticante terá um cartão que deverá ser carimbado aquando do pagamento do respetivo mês e deverá apresentá-lo **ao nosso colaborador** que estará à porta do ginásio **ENTRE O DIA 8 E O OITAVO DIA DE CADA MÊS**

6) **NÃO SERÁ PERMITIDA A PARTICIPAÇÃO NAS AULAS** após o prazo estipulado no ponto anterior.

7) Os pagamentos das mensalidades devem ser regularizados **NA ÍNTEGRA INDEPENDENTEMENTE DA FREQUÊNCIA OU NÃO DA TOTALIDADE DAS AULAS.**

8) O pagamento das inscrições em competições estará **incluído nas mensalidades.**





## HORÁRIOS

FACULDADE DE DESPORTO (U.P.) - Rua Dr. Plácido Costa – PORTO || 963 480 798

N.º	Classe de Ginástica	Idade	Dias	Horas	Professor/a
<b>FORMAÇÃO</b>					
1	BabyGym	2 – 3 anos	3ª e 5ª	18h às 18h45	Raquel Ferreira
2	Minis	3 – 5anos	3ª e 5ª	18h45 às 19h45	Raquel Ferreira
3	Formação Geral	5 – 7 anos	3ª e 5ª	18h às 19h30	Gaby Gutierrez
4	Iniciação Acrobática	≥ 7 anos	2ª e 5ª	18h30 às 20h	Inês Moreira
5	Iniciação à GAF	≥ 7anos	2ª e 4ª	17h30-19h ou 19h-20h30	Gaby Gutierrez
7	Ginástica de Grupo (sujeita e testes de aptidão)	≥ 12 anos	2ª e 6ª	20h/21h30	Lúcia Oliveira
8	Ginástica para Todos	≥ 16 anos	2ª 4ª e 5ª	20h/21h30	Lúcia Oliveira/Alexandra Teixeira
	Ginástica para Todos	≥ 16 anos	Sábado	10h30/12h30	Joel Mota
9	Tricking	≥ 16 anos	3ª, 5ª e 6ª	19h30 às 21h30	Eduardo Magalhães
<b>PRÉ - COMPETIÇÃO</b>					
9	GAM - Formação e Pré-comp	5 – 7 anos	2ª e 5ª	18h às 19h30	Simão Secca
10	G A F 1 <sup>(1)</sup>	5 – 7 anos	3ª, 5ª e Sáb	18h às 20h 10.30às 12h30	Rute Melo / Joana Sá
11	G A F 2 <sup>(1)</sup>	7– 9 anos	2ª, 4ª, 5ª, 6ª sáb	17h30 às 20h30/10h-12h30	Cristina Gomes / Mariana Remelgado
12	A C R O <sup>(1)</sup>	≥ 7 anos	2ª, 5ª e 6ª	18h30 às 20h30	Inês Abreu
<sup>(1)</sup> A entrada nesta Classe está sujeita a testes de habilidades gímnicas					
<b>COMPETIÇÃO</b>					
13	G A F Base – Nível 1	≥ 9 anos	3ª, 4ª e 6ª	17h30-19h* ou 19h-20h30	Alexandra Teixeira
14	G A F Base – Nível 2 <sup>(1)</sup>	7-11 anos	2.ª 4ª e 6ª	18h às 20h30	Inês Costa / Beatriz Barbosa
15	G A F Base – Nível 2 <sup>(1)</sup>	≥ 12 anos	2ª, 4ª e 5ª	18h às 20h30	Margarida Neves
16	G A F Base – Nível 3 <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ªf	18h às 20h30	Bárbara Azevedo / Inês Bastos
18	G A F 1ª Divisão e Elite Inic, Juv, Jun, Sen <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ª sáb.	17h às 20h30 10h às 13h	Cristina Gomes / Susana Coutada / Lúcia Oliveira / Zoi Lima
19	G A M – Base 1 * GAM Base 2	≥ 8 anos	2ª,3ª e 5ª 2ª,3ª, 5ª 6ª	18h30 às 20h30	Diogo Neves
20	GAM Evolução <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ª sáb.	17h30 às 20h30 10h às 13h	Luís Barroca
21	GAM 1ª Divisão <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ª sáb.	18h às 21h 10h às 13h	Pedro Monteiro
20	G A M Elite JuvJun, Sen <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	2ª a 6ª sáb.	17h30 às 21h 10h às 13h	Manuel Campos
21	A C R O 1ª Divisão e Base <sup>(1)</sup>	≥ 10 anos	≥ 10 anos	≥ 10 anos	Mariana Domingues / Joana Fernandes / Mafalda Oliveira

<sup>(1)</sup> A entrada nesta Classe está sujeita a testes de habilidades gímnicas

\* Novos alunos

G A F 1ª - Ginástica Artística Feminina, 1ª Divisão  
G A M 1ª - Ginástica Artística Masculina, 1ª Divisão  
A C R O - Ginástica Acrobática

G A F Base - Ginástica Artística Feminina Base  
G A M Base - Ginástica Artística Masculina Base





## Secção de Ginástica - SPORT CLUB DO PORTO

Época Desportiva 2019 / 2020

Coordenação Administrativa e Técnica: Prof.ª Doutora Alda Côrte-Real

Site: [www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

facebook: [www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)



## PROTOCOLO



## Apoios:



## CONTACTOS

Alda Côrte-Real **963 480 798**

email [sportginastica@gmail.com](mailto:sportginastica@gmail.com)

[www.gymsport.org](http://www.gymsport.org)

[www.facebook.com/sportclubdoportoginastica](https://www.facebook.com/sportclubdoportoginastica)

