

IDADES		PLANO EVOLUTIVO NAS CLASSES GCS									
2-4 Anos	GCS MOVE	Babygym									
		Motricidade. Desenvolvimento geral da criança. Correr, saltar, equilibrar, reolar, girar e apoiar. Atirar, apanhar, manipular. Sentir, imaginar, criar. Motivação para a actividade física.									
5-6 Anos	GCS MOVE	Iniciação									
		Motricidade. Desenvolvimento geral da criança. Continuação do desenvolvimento das aquisições do babygym. Aquisição dos movimentos gimnicos básicos e intermédios no solo. Aquisição dos elementos básicos no trampolim. Motivação para a atividade física.									
7-8 Anos	GCS FORM	Formação Avançada	Formação I							Super Kids	
		Aperfeiçoamento de movimentos básicos e intermédios no solo. Aperfeiçoamento da técnico no trampolim. Introdução a elementos avançados .	Aquisição e aperfeiçoamento dos elementos básicos no solo. Desenvolvimento de alguns movimentos intermédios no solo. Aperfeiçoamento e aprendizagem dos elementos básicos no trampolim. Aquisição das rotações básicas. Aquisição de rotinas e metodologia de treino com o objectivo de potenciar as capacidades de cada um.							Atividade complementar à Formação em Trampolins. Com ênfase em técnicas mais informais e outros desafios, tão importante nos dias presentes em que deixamos de saltar muros, subir árvores, etc...	
9-10 Anos (11 - 1º ano no GCS)	GCS FORM	Formação Avançada	Formação II				Rope Skipping		Super Kids	Ninja Kids	
		Aperfeiçoamento de movimentos básicos e intermédios no solo. Aperfeiçoamento da técnico no trampolim. Introdução a elementos avançados .	Continuação da Formação I (ou os mesmos princípios da Formação I para ginastas que entrem pela primeira vez)				Modalidade extremamente lúdica e saudável para ocupação dos tempos livres das crianças e dos jovens aproveitando um gesto ancestral: Saltar à Corda. Excelente para a coordenação e condição física em geral.		Cont.	A vertente mais radical da ginástica, onde serão abrangidas diversas modalidades, tais como Parkour, Escalada, Rappel, Slack Line, Arborismo, etc... e ainda Trampolins e outras acrobacias gimnicas.	
11-14 Anos	GCS COMP	Elite	Competição	Pré-Competição	GCS FUN	Recreação/Representação		Rope Skipping		Ninja Kids	
		Ginastas que cumprem os requisitos para participação em competições WAG, ou em vias de o conseguirem. Desenvolvimento técnico máximo	Ginastas que cumprem os mínimos para participação em competições de índole nacional.	Ginastas que cumprem o mínimo exigido para participar em competições distritais.		Aquisições básicas e intermédias. Desenvolvimento gimnico a um ritmo mais lento e adaptados às características, capacidades e necessidades de cada um. Preparação de esquemas de representação. Participação facultativa em competições AGS e outras por níveis		Cont. Com a possibilidade de encarar a modalidade numa vertente mais competitiva/demonstrativa e participar em diversos eventos formais e informais em representação do clube.		Cont.	
+ 15 Anos	GCS COMP	Elite	Competição	GCS FUN	Recreação/Representação		Rope Skipping		Ninja Warrior		
		Cont.	Cont.		Cont.		Cont.		O desenvolvimento último das vertentes gimnicas radicais, com a possibilidade de vir a participar em eventos demonstrativos e/ou competitivos.		
<p>Nota: A idade diz respeito aos anos que o ginasta terá no final no ano civil seguinte ao início da época desportiva. Por exemplo: Época 2021/2022 - Utiliza-se a idade que o ginasta terá no final de 2022. Ou seja: ginasta nascido em 31/12/2015, será integrado na classe Formação I, pois no final de 2021 terá 7 anos.</p>											