



**European  
Gymnastics**

# **Gymnastics For All**

Mentoring Program

**"Gymnastics For All"**

**Program Mentoringowy  
Polska, lipiec 2025**

Alberto Claudino

Poland, July 2025

Let's see what is Gymnastics for All

Dowiemy się, czym jest Gimnastyka dla  
wszystkich

# Let's see what is Golden Age Gym Festival

Dowiemy się, czym jest Festiwal Golden Age  
Gym Festival

Let's see what is **EUROGYM**  
Dowiemy się, czym jest EUROGYM

# Why?

## Why to develop Gymnastics for All?

Dlaczego warto rozwijać "Gimnastykę dla Wszystkich"?

# There is more **Gymnastics beyond Competition!**

## Istnieje gimnastyka wykraczająca poza rywalizację

- Gymnastics has a past, an old history and an important heritage
- Gimnastyka ma swoją historię i ważne dziedzictwo
- Gymnastics has a present with high level competition and with thousands of people who just want to practice gymnastics
- Obecnie, zawody gimnastyczne są na wysokim poziomie z tysiącami uczestników którzy chcą uprawiać gimnastykę. Gimnastyka to więcej niż zawody!
- Gymnastics is for everyone, Gymnastics is for all!
- Gimnastyka jest dla wszystkich!

# There is more Gymnastics beyond Competition!

## Istnieje gimnastyka wykraczająca poza rywalizację!

Gymnastics is also for:

- Those who are not good enough for high level
- Children and young people
- Adults and seniors
- Former gymnasts
- Handicaped people

Gimnastyka jest także dla:

- Osób niezakwalifikowanych do poziomu zawodowego
- Dzieci i młodzieży
- Dorosłych i seniorów
- Byłych, zawodowych gimnastyków
- Osób z niepełnosprawnościami





# What is Gymnastics?

## Czym jest Gimnastyka?

Let's look at [Gymnastics](#) on the [Olympic Games](#)  
Spójrzmy na gimnastykę na Igrzyskach Olimpijskich.

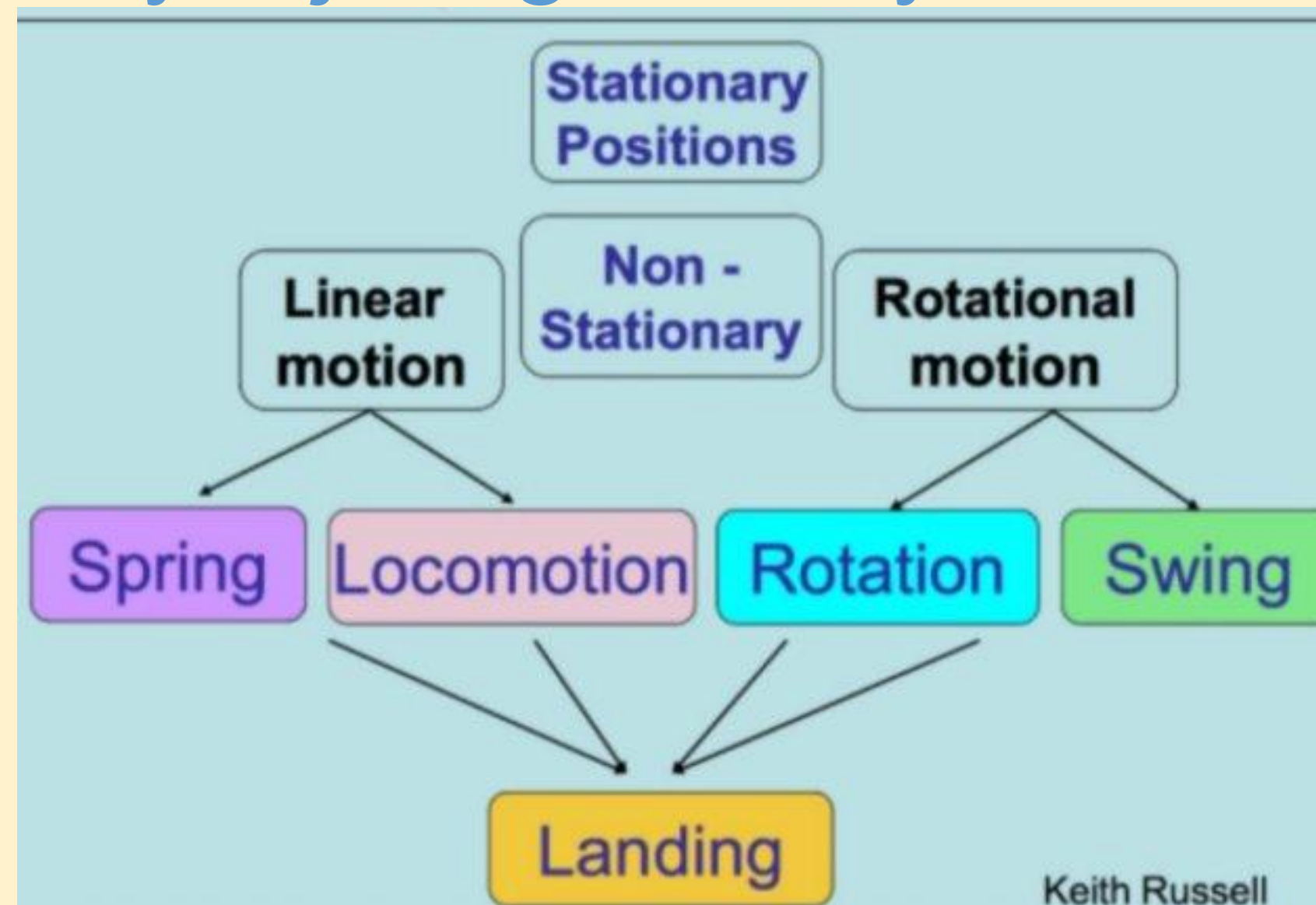
**What is Gymnastics? How can we define Gymnastics?**

**Your opinion!**

Czym jest gimnastyka? Jak możemy zdefiniować gimnastykę?

Twoja opinia!

# What is Gymnastics? Czym jest gimnastyka?



Gymnastics Movement Patterns, by Keith Russel

# What is Gymnastics for All (GfA)?

## Co to jest Gimnastyka dla Wszystkich?

- Gymnastics with the same movement patterns as all disciplines, but adapted to different ages, physical ability, background or motivation.

Gimnastyka z tymi samymi wzorcami ruchowymi jak we wszystkich dyscyplinach, ale dostosowana do różnych grup wiekowych, poziomu sprawności fizycznej, pochodzenia lub motywacji.

- Gymnastics with strong educational characteristics!

Gimnastyka o silnym charakterze edukacyjnym!

- Gymnastics with the same concern for perfection in the execution of the movement as the competition disciplines. **Do it better!**

Gimnastyka z taką samą dbałością o perfekcję wykonania ruchu, jak w dyscyplinach sportowych.  
**Rób to lepiej!**

- Group Gymnastics with the goal to make nice presentations while having fun!

Gimnastyka grupowa, której celem jest tworzenie atrakcyjnych pokazów i dobra zabawa!

# What is Gymnastics?

## Co to jest Gimnastyka?

### Difference between Exercise and Gymnastics

- Quality of the movement
- Intentionality

### Różnica między ćwiczeniem a gimnastyką:

- Jakość ruchu
- Celowość

# What is Gymnastics?

# What is Gymnastics?

Definition of Sport, in the European Sport Charter of the Council of Europe, approved in 1992:

**"Sport" means all forms of physical activity which, through casual or organized participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well-being, forming social relationships or obtaining results in competition at all levels.**

Definicja sportu według Europejskiej Karty Sportu Rady Europy, zatwierdzonej w 1992 roku:

„Sport” oznacza wszystkie formy aktywności fizycznej, które poprzez rekreacyjny lub zorganizowany udział mają na celu wyrażenie lub poprawę sprawności fizycznej i stanu psychicznego, nawiązywanie relacji społecznych lub osiągnięcie wyników w rywalizacji na wszystkich poziomach

# What is Gymnastics for All (GfA)?

## Co to jest Gimnastyka dla Wszystkich?

For the FIG:

- Gymnastics for All is considered the **foundation of all gymnastic disciplines!**
- Gymnastics for All is the **cultural footing** for the entire Federation!
- Gymnastics for All offers a **wide variety of activities** for people of any age, gender, physical ability or background!
- Gymnastics for All provides activities that are **fun**, that foster **well-being** and that uphold fundamental values and **friendship!**

Według FIG:

- Gimnastyka dla Wszystkich jest uważana za fundament wszystkich dyscyplin gimnastycznych!
- Gimnastyka dla Wszystkich stanowi kulturową podstawę całej Federacji!
- Gimnastyka dla Wszystkich oferuje szeroką gamę aktywności dla osób w każdym wieku, każdej płci, o różnym poziomie sprawności fizycznej i z różnych środowisk!
- Gimnastyka dla Wszystkich zapewnia zajęcia, które są przyjemne, wspierają dobre samopoczucie oraz promują podstawowe wartości i przyjaźń!

# What is Gymnastics for All (GfA)?

Co to jest Gimnastyka dla Wszystkich?

## The five “F”:

- **FUN!**
  - **FITNESS!**
  - **FUNDAMENTALS!**
  - **FRIENDSHIP!**
  - **FOREVER!**
- **Radość**
  - **Sprawność/Zdrowie**
  - **Podstawy**
  - **Przyjaźń**
  - **Na zawsze**

# What is **Gymnastics for All (GfA)**?

## What is **Gymnastics for All (GfA)**?

- Main goal of a GfA group: **to perform a nice SHOW!**
- Główny cel grupy GDW (Gimnastyki dla Wszystkich): **zaprezentować świetne SHOW!**





# Strategic value of GfA for NF and for clubs

Strategiczna wartość Gimnastyki dla Wszystkich, Stowarzyszeń narodowych i klubów

More and better GfA means:

Więcej i lepsza Gimnastyka dla Wszystkich oznacza:

- More gymnasts, more public, more tv audience, more consumers!

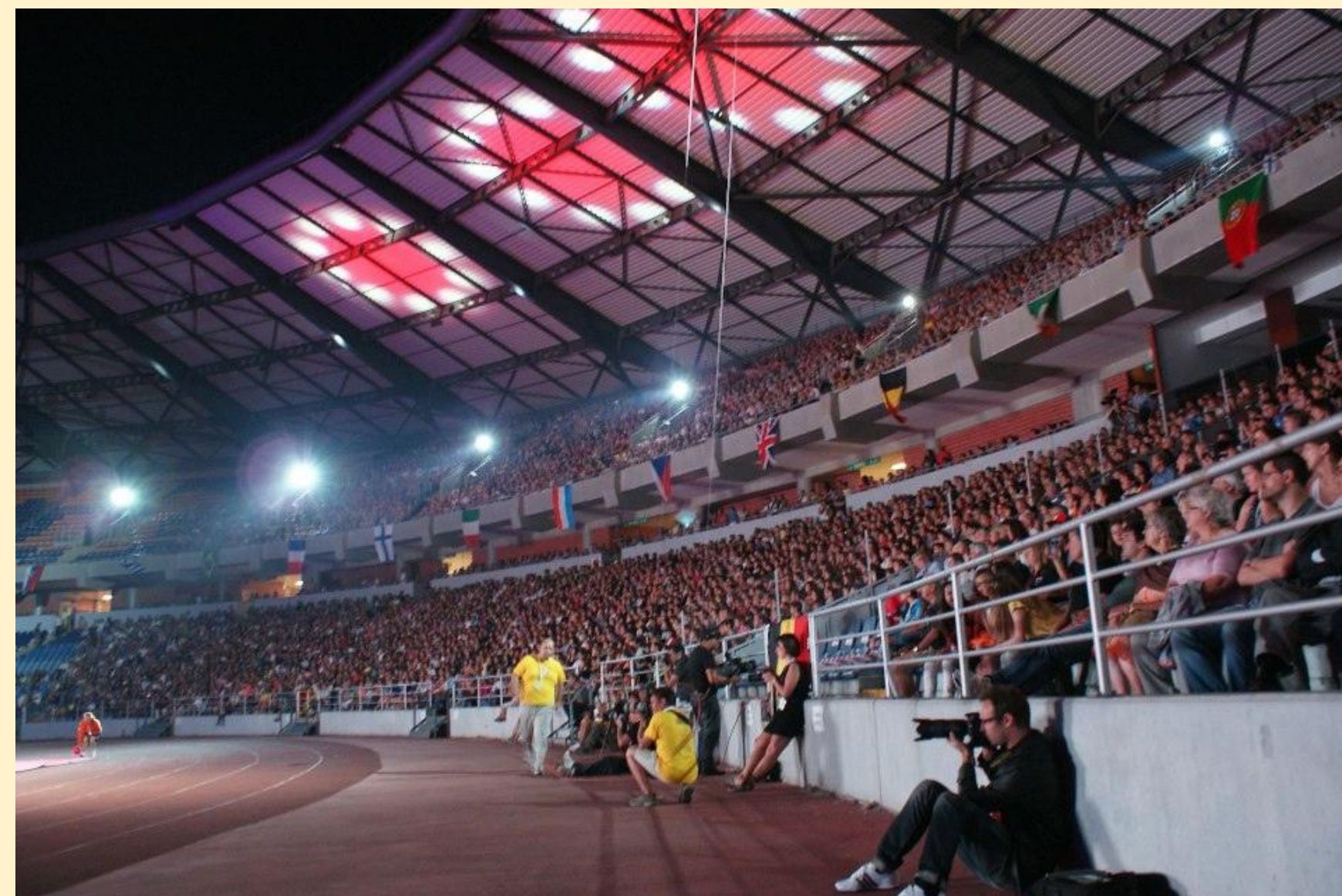
Więcej gimnastyków, większa publiczność, większa widownia telewizyjna, więcej konsumentów!

- Better financial and social sustainability!

Lepsza stabilność finansowa i społeczna!

- Gymnastics development!

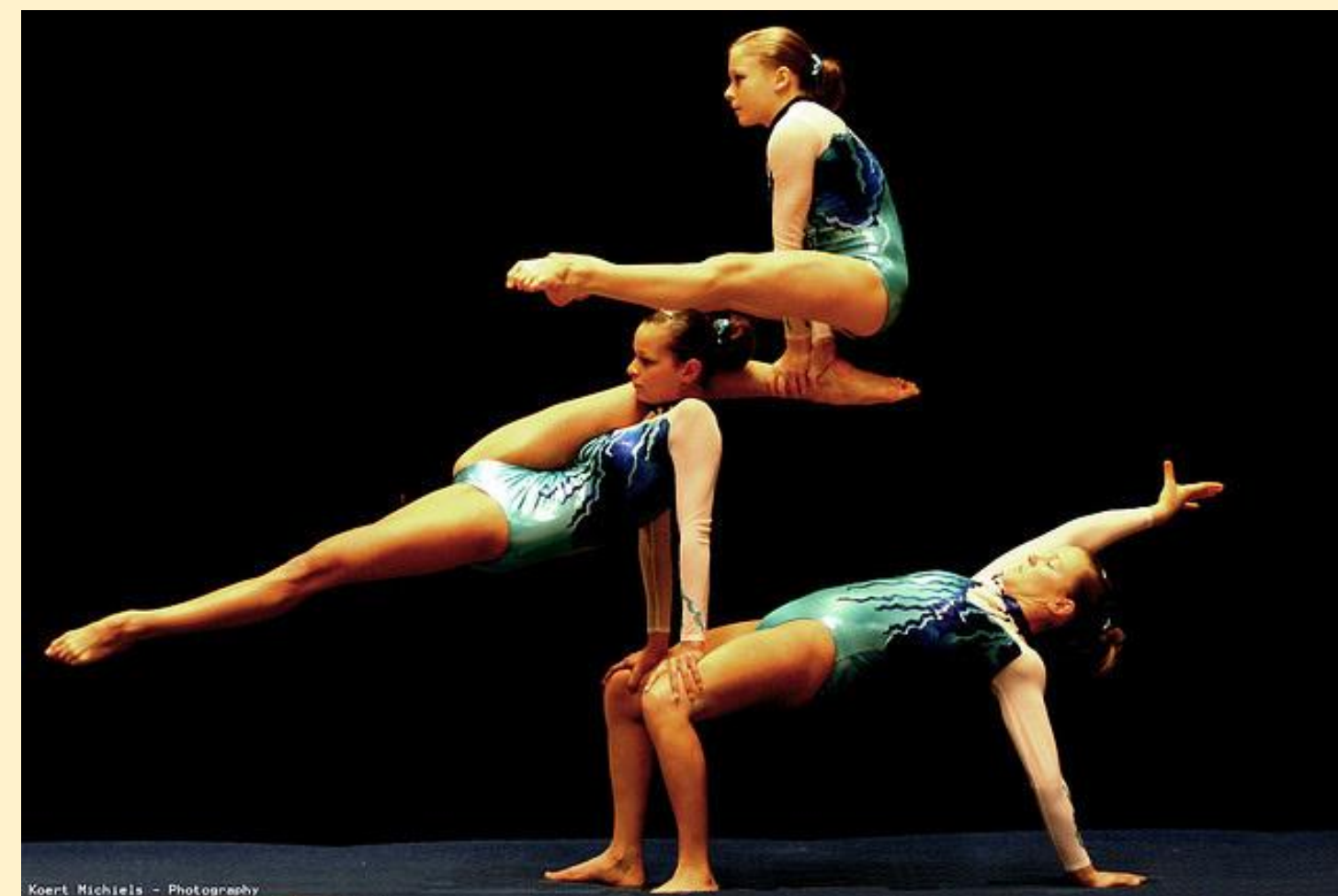
Rozwój gimnastyki!



# Value of the competition disciplines for GfA

Wartość dyscyplin sportowych (rywalizacyjnych)  
dla Gimnastyki dla Wszystkich

- Competition gives the technical references;  
Rywalizacja daje techniczne umiejętności;
- Competition gives the motivation;  
Rywalizacja daje motywację;
- Competition gives the pride to be part of the  
Gymnastics family!  
Rywalizacja budzi dumę z bycia częścią rodziny  
gimnastycznej!



# Development Strategy of Gymnastics

## Strategia Rozwoju Gimnastyki

### **GfA at the Club can be:**

- A source of income
- Better utilization of facilities
- More support from the local community
- More support from social policies
- More popular/visibility

### **GDW w klubie może być:**

- Źródłem dochodu
- Lepszym wykorzystaniem obiektów
- Większym wsparciem ze strony lokalnej społeczności
- Większym wsparciem ze strony polityki społecznej
- Większa popularność, rozpoznawalność

# Development Strategy of Gymnastics

## Strategia Rozwoju Gimnastyki

**A sustainable development of Gymnastics requires  
close cooperation between all disciplines!**

Zrównoważony rozwój gimnastyki wymaga ścisłej współpracy  
wszystkich dyscyplin!

**“Together, we are stronger!”**  
„Razem jesteśmy silniejsi!”

# Portuguese Experience

## Doświadczenia Portugalii



- History: economic, political and social situation on the XX century.

Historia: sytuacja ekonomiczna, polityczna i społeczna XX wieku.

- Group Gymnastics tradition of during the fascist dictatorship period.

Tradycja gimnastyki grupowej z okresu dyktatury faszystowskiej.

- Group Gymnastics as an alternative to the lack of competition spaces and of gym equipment.

Gimnastyka grupowa jako alternatywa dla braku przestrzeni do rywalizacji i sprzętu gimnastycznego

- GfA is a service and, as a service, should be paid!

Gimnastyka dla Wszystkich (GfA) jest usługą i jako taka powinna być płatna!



# Portuguese Experience

## Doświadczenia Portugalii



- The National Federation has created two complementary programs: **Events** and **Education**.

Krajowa Federacja stworzyła dwa komplementarne programy: Wydarzenia i Edukacje.

- National GfA **Events**:

Krajowe wydarzenia GDW

- PortugalGym - National Gymnaestrada;
- Seniorsgym;
- Gym for Life Challenge;
- Participation on international festivals:
  - World Gymnaestrada,
  - World Gym for Life Challenge,
  - Eurogym and European Gym for Life Challenge,
  - Golden Age Gym Festival.



# Portuguese Experience

## Doświadczenia Portugalii



The National Federation has created two complementary programs: **Events** and **Education**.

Krajowa Federacja stworzyła dwa komplementarne programy: Wydarzenia i Edukacje

### Educational Programs

#### Programy Edukacyjne

- Courses for Coaches of all disciplines;  
Kursy dla trenerów wszystkich dyscyplin;

- Courses for Judges of all disciplines;  
Kursy dla sędziów wszystkich dyscyplin;

- GfA Professional Trainer License;  
Licencja profesjonalnego trenera GDW;

- Biennial training congress

#### Dwuroczny kongres szkoleniowy;

- Educational activities linked with national events

#### Działania edukacyjne powiązane z krajowymi wydarzeniami.





# Portuguese Experience

## Doświadczenia Portugalii

- National GfA Events:

Wydarzenia narodowe

- Strong relationship with tourism, national and international

Silne powiązania z turystyką, zarówno krajową, jak i międzynarodową

- Extra motivation! – Dodatkowa motywacja



# Portuguese Experience

## Doświadczenia Portugalii



- Organization of international events:

Zorganizowane wydarzenia międzynarodowe:

- 1<sup>st</sup> EUROGYM – Lisboa, 1993
- 12<sup>th</sup> World Gymnaestrada – Lisboa, 2003
- 2<sup>nd</sup> GOLDEN AGE – Portimão, 2010
- 8<sup>th</sup> EUROGYM – Coimbra, 2012
- 8<sup>th</sup> GOLDEN AGE – Madeira Island, 2022
- 5<sup>th</sup> World Gym for Life Challenge - Lisboa, 2025
- 18<sup>th</sup> World Gymnaestrada – Lisboa, 2027

# European Gymnastics GfA Events

## Europejskie Wydarzenia Gimnastyczne GDW

# EUROGYM

- **Gymnastics festival in July, every even years**
- **Around 5000 participants, from 12 to 18 years old**
- **14th EUROGYM in Bodo, Norway, 13-18 July 2024**
- **15th EUROGYM in Pistoia, Italy, 12-17 July 2026**
- **City performances**
- **GALA**
- **Education**
- **Forum**
- **Workshops**
- **Social events**



# Golden Age Gym Festival

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4NQ3o-Awt8>

- Gym Festival for 50 +
- Around 2000 participants
- 9th edition in Burgas - BUL, 2024
- 10th edition in Les Sables d'Olonne (France)
- City performances
- GALA
- Education
- Forum
- Workshops
- Social events



# EUROPEAN GYM FOR LIFE CHALLENGE - EGFL

- 5th European Gym for Life, Pistoia, 10-11 July 2026
- Based on FIG regulation



# EDUCATION

- **Educational Long Weekend - 2025**
  - **Educational Choreo Camp - to improve choreography**
  - **Basic Gym Seminar**
  - **How to develop GfA**



# Important Links

<https://www.europeangymnastics.com/>

<https://eurogym2026.com/>

<https://www.gymnastics.sport/site/>

<https://www.youtube.com/@europeangymnastics>

<https://www.youtube.com/@gymnasticschannel>





**Dziękuję bardzo za uwagę!**  
**Thank you for your attention!**



E-mail – [claudino.alberto@gmail.com](mailto:claudino.alberto@gmail.com)

WhatsApp - +351 917 299 091