

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Manual Técnico

2017 – 2018



07 de novembro de 2017

1. Calendário Época Desportiva 2017/2018

Competição	Data	Categoria	Escalões	Programa	Local
Torneio de Abertura Base e Special Olympics	17/18_Fev_2018	Base	IN; JV; JN; SN	Programa Técnico Base	a definir
Torneio de Abertura I Divisão	10/11_Mar_2018	I Divisão	IN; JV; JN; SN	Código Adaptado Código FIG (junior) Código FIG	a definir
Campeonato Distrital I Divisão	14/15_Abr_2018	I Divisão	IN; JV; JN; SN	Código Adaptado Código FIG (junior) Código FIG	a definir
Campeonato Distrital Base e Special Olympics	12/13_Mai_2018	Base	IN; JV; JN; SN	Programa Técnico Base	a definir
Exame PlayGym Zona Norte 2018	19_Mai_2018	PlayGym	Iniciação; Progresso; Elite; Super Classe	PlayGym com adaptações 2015_2016	a definir
Encontro Regional de Infantis e Benjamins	26/27_Mai_2018	Base	BJ; IF	Programa Técnico Base	a definir

2. Considerações Gerais

O presente documento tem como objetivo ser uma base de orientação para as atividades desenvolvidas pela Associação de Ginástica do Norte (AGN) no âmbito da Ginástica Artística Masculina.

A sua construção foi pensada no sentido de contemplar as informações essenciais sobre as atividades a realizar para que todos/as os/as intervenientes (ginastas, pais, treinadores/as, dirigentes, juízes, clubes e entidades coletivas, etc...) possam antecipadamente organizar a sua participação.

No que às atividades competitivas diz respeito é importante notar que este manual é um complemento ao documento “Manuais Técnicos 2017/2018” emanado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e também ao Regulamento de Competições/Encontros 2017-2018 da AGN.

3. Seleção Regional AGN

A aposta nas seleções regionais nas diferentes disciplinas gímnicas contempladas pela AGN tem-se vindo a verificar um sucesso.

Contudo, apesar da vontade expressa da AGN em continuar o investimento nas seleções regionais, os constrangimentos financeiros com que a associação se debate no momento, obrigam a que esta medida de apoio não possa manter-se em todas as épocas da mesma forma. Por essa razão, na época desportiva 2017_2018 a dinamização da seleção regional GAM deverá ser realizada de outras formas.

3.1. Critérios de Seleção

De acordo com o determinado em sede de reunião com os/as treinadores/as de GAM para a seleção dos ginastas a integrar a seleção regional GAM AGN os critérios a considerar serão as notas obtidas pelos ginastas na Taça de Portugal ou no Campeonato Nacional da época anterior.

Com vista a apoiar os ginastas que são menos consideradas no âmbito das seleções nacionais e do alto rendimento, os apoios cedidos à dinamização da seleção regional GAM AGN deverão ser direcionais prioritariamente os ginastas dos escalões iniciados e juvenis.

4. Exercícios

4.1. I Divisão

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 3, ponto 5.1 do documento Manuais Técnicos 2017/2018 emanado pela FGP.

Importa realçar:

- No que diz respeito à classificação por especialidade, na especialidade de saltos a classificação final é obtida da seguinte forma: para iniciados com a realização de um salto; para juvenis a partir da média dos dois saltos realizados, tendo os mesmos de ser diferentes (podendo ser do mesmo grupo). Caso efetue dois saltos iguais, o ginasta será penalizado com 1,00 ponto no 2º salto; para juniores e seniores através da média dos dois saltos realizados, de acordo com as regras do código FIG;
- As questões relacionadas com as medidas dos aparelhos para cada escalão encontram-se descritas no documento Manuais Técnicos 2017/2018 emanado pela FGP;

4.2. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 2, ponto 5.2 do documento Manuais Técnicos 2017/2018 emanado pela FGP.

5. Competições e Eventos

Empates – Qualquer empate verificado nas competições e eventos organizados pela AGN será desfeito de acordo com o disposto no ponto 6 da secção 3 do documento Manuais Técnicos 2017/2018 emanado pela FGP;

Competições Obrigatórias – Importa realçar que de acordo com o documento Manuais Técnicos 2017/2018 emanado pela FGP, as competições Campeonato Distrital I Divisão e Campeonato Distrital Base são de participação obrigatória caso as ginastas pretendam aceder ao Campeonato Nacional I Divisão e Campeonato Nacional base respetivamente.

5.1. Torneio Abertura Base e Special Olympics

Data: 17/18 de fevereiro de 2018;

Local: a definir;

Inscrições: até 17 de janeiro de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Esperanças: Iniciados e Juvenis;
- Base – Absolutos: Juniores e Seniores;

Participação:

- A participação dos ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e coletiva por clube. A classificação coletiva por clube é estabelecida pelo somatório das pontuações, dos exercícios realizados em cada especialidade, dos 5 melhores ginastas em um mínimo de 3. Não existe número limite de ginastas pertencentes a um clube. Cada clube tem apenas uma classificação;
- Os ginastas não podem competir, para a classificação por equipas, num escalão etário superior ao seu;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Esperanças (Iniciados e Juvenis)	Todas as especialidades Programa Técnico Base	Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Absolutos (Juniores e Seniores)		Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube

5.2. Torneio de Abertura I Divisão

Data: 10/11 de março de 2018;

Local: a definir;

Inscrições: até 10 de fevereiro de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Esperanças: Iniciados e Juvenis;
- I Divisão – Absolutos: Juniores e Seniores;

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programa técnico competitivo de GAM da FGP;
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade;
- A classificação por equipas é obtida pela soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade, de cada equipa composta pelo máximo de 6 ginastas. Ou seja, a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Na competição coletiva da categoria/escalão I Divisão-Esperanças podem participar ginastas do escalão infantis (2º ano), desde que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programa técnico competitivo de GAM da FGP. Caso este ginasta participe neste evento já não poderá participar no encontro regional de infantis e benjamins;
- Cada clube deverá indicar na ficha de inscrição quem serão os ginastas que constituirão a equipa do seu clube;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão	Esperanças (Iniciados e Juvenis)	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG Adaptado	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Absolutos (Juniões e Seniores)	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG (Juniões) e Código FIG	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa

5.3. Campeonato Distrital I Divisão

Data: 14/15 de abril de 2018;

Local: a definir;

Inscrições: até 14 de março de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programa técnico competitivo de GAM da FGP;
- As equipas na I Divisão são constituídas por um máximo de 5 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade;
- A classificação por equipas é obtida pela soma das 3 melhores pontuações em cada especialidade, de cada equipa composta pelo máximo de 6 ginastas. Ou seja, a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);

- Na competição coletiva da categoria/escalão I Divisão-Iniciados podem participar ginastas do escalão infantis (2º ano), desde que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programa técnico competitivo de GAM da FGP. Caso este ginasta participe neste evento já não poderá participar no encontro regional de infantis e benjamins;
- Cada clube deverá indicar na ficha de inscrição quem serão os ginastas que constituirão a equipa do seu clube;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão	Iniciados	Todas as especialidades Exercícios facultativos	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juvenis	Código FIG Adaptado	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG (Juniores)	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Seniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa

5.4. Campeonato Distrital Base e Special Olympics

Data: 12/13 de maio de 2018;

Local: a definir;

Inscrições: até 12 de abril de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- A participação dos ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e coletiva por clube. A classificação coletiva por clube é estabelecida pelo somatório das pontuações, dos exercícios realizados em cada especialidade, dos 5 melhores ginastas em um mínimo de 3. Não existe número limite de ginastas pertencentes a um clube. Cada clube tem apenas uma classificação;
- Os ginastas não podem competir, para a classificação por equipas, num escalão etário superior ao seu;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Iniciados	Todas as especialidades Programa Técnico Base	Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Juvenis		Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Juniores		Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Seniores		Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube

5.5. Exame PlayGym Zona Norte 2018

Data: 19 de maio de 2018;

Local: a definir;

Inscrições: até 19 de abril de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- Iniciação; Progresso; Elite; Super Classe;

Participação:

- Entrada direta pelo grau que se propõe realizar;
- Os clubes participantes deverão enviar a sua inscrição no documento próprio a ser enviado pela AGN;

Programa de Competição

- PlayGym com as adaptações realizadas na época 2015_2016 aos exercícios de barra fixa para os 14º, 12º, e 11º graus;

5.6. Encontro Regional de Infantis e Benjamins

Data: 26/27 de maio de 2018;

Local: a definir;

Inscrições: até 26 de abril de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada direta pela idade;
- Os ginastas são avaliados individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- Os ginastas são avaliados de acordo com as seguintes especificações:

1 Ponto (vermelho)	2 Pontos (amarelo)	3 Pontos (azul)	4 Pontos (verde)
Não cumpre nota D	Exercício com falhas graves ou quedas (com cumprimento da nota D)	Exercício com falhas médias e pequenas. (com cumprimentos da nota D)	Exercício com falhas pequenas. Sem falhas médias ou graves (com cumprimentos da nota D)

O juiz apenas mostra as bandeiras, não havendo notas;

- Cada ginasta será portador de uma caderneta de competição, na qual o juiz coloca uma vinheta da cor da sua avaliação e inscreve o número do grau efetuado na respetiva especialidade;
- Em cada escalão existe classificação por clube. A classificação por clube tem como objetivo o reconhecimento do contributo do clube no desenvolvimento da disciplina e será estabelecida pelos pontos alcançados pelos ginastas nas diferentes especialidades. A cada cor corresponde um número (vermelho-1; amarelo-2; azul-3; verde-4). O número da cor atribuída ao exercício será multiplicado pelos pontos correspondentes ao grau do exercício executado pelo ginasta. O resultado dessa multiplicação indicará o total de pontos que cada ginasta alcançou em cada especialidade. Desta forma todos os ginastas participantes na competição contribuem para o resultado do clube, que tem em consideração o número de aparelhos, grau realizado e a qualidade da prestação (1,2 ou 3);

- Os três clubes que obtiverem mais pontos serão reconhecidos com um prémio a enviar posteriormente ao evento pelo seu contributo para o desenvolvimento da disciplina;

- A pontuação atribuída a cada exercício é a seguinte:

16º Grau – 1 ponto;	11º Grau – 6 pontos;	6º Grau – 11 pontos;
15º Grau – 2 pontos;	10º Grau – 7 pontos;	5º Grau – 12 pontos;
14º Grau – 3 pontos;	9º Grau – 8 pontos;	4º Grau – 13 pontos;
13º Grau – 4 pontos;	8º Grau – 9 pontos;	3º Grau – 14 pontos;
12º Grau – 5 pontos;	7º Grau – 10 pontos;	

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Benjamins	Todas as especialidades Programa Técnico Base	Coletiva por clube
	Infantis	(limitação grau máximo: a definir)	Coletiva por clube

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral antes do início do encontro, e após o seu início cada ginasta terá 30" de aquecimento no aparelho antes de se iniciar a avaliação;

- Para a classificação por clubes não está prevista cerimónia protocolar para o efeito, sendo os prémios entregues aos clubes posteriormente;

- No final de cada subdivisão serão entregues aos ginastas as respetivas cadernetas individuais com a avaliação de cada um e as medalhas de participação;