

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Manual Técnico

2018 – 2019



19 de dezembro de 2018

1. Calendário Época Desportiva 2018/2019

| Competição | Data | Categoria | Escalões | Programa | Local |
|---|----------------|-----------|----------------------------------|--|------------------------|
| Encontro de Abertura Benjamins e Infantis 2018 | 22-dez-2018 | Base | BJ; IF | Treino Aberto | CAR Anadia |
| Torneio de Abertura Base e Special Olympics 2019 | 2/3-fev-2019 | Base | IN; JV - Porto | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| | 9-fev-2019 | Base | IN; JV; JN; SN - Braga | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| | 10-fev-2019 | Base | JN; SN - Porto | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| | 16-fev-2019 | Base | IN; JV; JN; SN - Aveiro | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| Torneio de Abertura I Divisão 2019 | 23/24-fev-2019 | I Divisão | IN; JV; JN; SN | Código Adaptado Código FIG (junior) Código FIG | C.M. Ginástica da Maia |
| Encontro Distrital Benjamins e Infantis 2019 | 17-mar-2019 | Base | IF - Porto | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| Campeonato Distrital I Divisão 2019 | 30/31-mar-2019 | I Divisão | IN; JV; JN; SN | Código Adaptado Código FIG (junior) Código FIG | C.M. Ginástica da Maia |
| Campeonato Distrital Base e Special Olympics 2019 | 06-abr-2019 | Base | JN; SN - Porto | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| | 13-abr-2019 | Base | IN; JV - Porto | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| | 14-abr-2019 | Base | IN; JV; JN; SN Aveiro e Braga | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |

| Competição | Data | Categoria | Escalões | Programa | Local |
|--|-------------|-----------|---|----------------------------------|------------------------|
| Encontro Distrital Benjamins e Infantis 2019 | 25-abr-2019 | Base | BJ - Porto IF - Braga | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| Encontro Distrital Benjamins e Infantis 2019 | 01-mai-2019 | Base | BJ e IF - Aveiro BJ - Braga | Programa Técnico Base | C.M. Ginástica da Maia |
| Exame PlayGym Zona Norte 2019 | 02-jun-2019 | PlayGym | Iniciação; Progresso; Elite; Super Classe | PlayGym com adaptações 2015_2016 | C.M. Ginástica da Maia |

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 Feminina.

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 2017-2020” emanado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e também ao Regulamento de Competições/Encontros 2018-2019 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 2018-2019 a dinamização da seleção regional GAF 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 GAF para a seleção das ginastas a integrar a seleção regional GAF AGN os critérios a considerar serão as notas obtidas pelas ginastas na Taça de Portugal ou no Campeonato Nacional da época anterior.

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

4. Exercícios

4.1. I Divisão

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 2, ponto 5.1 do documento Manuais Técnicos 2017-2020 emanado pela FGP.

Importa realçar:

- Para efeitos de classificação geral individual, por equipas e por especialidade, na especialidade de saltos, aplica-se a regra do concurso I para iniciadas e juvenis (melhor de dois saltos, de acordo com o código adaptado) e também para juniores e seniores (um único salto, de acordo com código FIG);
- As questões relacionadas com as medidas dos aparelhos para cada escalão encontram-se descritas no documento Manuais Técnicos 2017-2020 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 2017-2020 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 2 do documento Manuais Técnicos 2017-2020 emanado pela FGP;

Competições Obrigatórias – Importa realçar que de acordo com o documento Manuais Técnicos 2017-2020 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. Encontro de Abertura Benjamins e Infantis 2018

Data: 22 de dezembro de 2018;

Local: CAR Anadia;

Inscrições: até 17 de dezembro de 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada direta pela idade;

Programa de Competição

Objetivo: proporcionar aos ginastas benjamins e infantis, masculinos e femininos a descoberta/visualização/utilização/experiência/treino dos/nos equipamentos do centro de alto rendimento de Anadia. Para além de ser um momento conjunto de trabalho e partilha entre os ginastas é-o também para os treinadores, num espaço com melhores condições materiais de treino.

5.2. Torneio de Abertura Base e Special Olympics 2019

| Data: | Inscrições: |
|---------------------------------------|-----------------|
| 2/3-fev-2019 - IN; JV - Porto | até 3-jan-2019 |
| 9-fev-2019 - IN; JV; JN; SN - Braga | até 10-jan-2019 |
| 10-fev-2019 - JN; SN - Porto | até 10-jan-2019 |
| 16-fev-2019 - IN; JV; JN; SN - Aveiro | até 17-jan-2019 |

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- A participação das 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, das 5 melhores ginastas em um mínimo de 3. Não existe número limite de ginastas pertencentes a um clube. Cada clube tem apenas uma classificação;
- As ginastas não podem competir, para a classificação por equipas, num escalão etário superior ao seu;
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) antes do início de cada turno, seguindo-se desfile diretamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá 1 período de 5 a 7 minutos de aquecimento no aparelho após o qual os juízes iniciam a avaliação;

Programa de Competição

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|-----------|--|--|
| Base | Iniciadas | Todas as especialidades Programa Técnico Base (14º ao 1º grau) | 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 |

5.3. Torneio de Abertura I Divisão 2019

Data: 23/24 de fevereiro de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 24 de janeiro de 2019;

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Esperanças: Iniciadas e Juvenis;
- I Divisão – Absoluto: Juniores e Seniores;

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programa técnico competitivo de GAF 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 da respetiva equipa;
- Cada clube deverá indicar na ficha de inscrição quem serão as ginastas que constituirão a equipa do seu clube;

Programa de Competição

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

5.4. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2019 – IF_Porto

Data: 17 de março de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 17 de fevereiro de 2019;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis;

Participação:

- Entrada direta pela idade;
- As ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- 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 pelo somatório da pontuação dos exercícios das 10 melhores ginastas em cada especialidade realizada;
- Os três clubes que obtiverem mais pontuação serão reconhecidos com um prémio a enviar posteriormente ao evento pelo seu contributo para o desenvolvimento da disciplina;

Programa de Competição

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|-----------|---|--------------------|
| Base | Benjamins | Todas as especialidades | Coletiva por clube |
| | Infantis | Programa Técnico Base (14º ao 5º grau) | Coletiva por clube |

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile diretamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá 1 período de 5 a 7 minutos de aquecimento no aparelho após o qual os juízes iniciam 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 às ginastas as respetivas medalhas de participação;

5.5. Campeonato Distrital I Divisão 2019

Data: 30/31 de março de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 28 de fevereiro de 2019;

Categorias/Escalões Etários:

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

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do programam técnico competitivo de GAF 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 da respetiva equipa;
- Cada clube deverá indicar na ficha de inscrição quem serão as ginastas que constituirão a equipa do seu clube;

Programa de Competição

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|-----------|---|--|
| I Divisão | Iniciadas | 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 |

5.6. Campeonato Distrital Base e Special Olympics 2019

| Data: | Inscrições: |
|---|-----------------|
| 06-abr-2019 - JN; SN - Porto | até 07-mar-2019 |
| 13-abr-2019 - IN; JV - Porto | até 14-mar-2019 |
| 14-abr-2019 - IN; JV; JN; SN – Aveiro e Braga | até 14-mar-2019 |

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- A participação das 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, das 5 melhores ginastas em um mínimo de 3. Não existe número limite de ginastas pertencentes a um clube. Cada clube tem apenas uma classificação;
- As ginastas não podem competir, para a classificação por equipas, num escalão etário superior ao seu;
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile diretamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá 1 período de 5 a 7 minutos de aquecimento no aparelho após o qual os juízes iniciam a avaliação;

Programa de Competição

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|-----------|--|--|
| Base | Iniciadas | Todas as especialidades Programa Técnico Base (14º ao 1º grau) | 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 |

5.7. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2019 – BJ_Porto e IF_Braga

Data: 25 de abril de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 25 de março de 2019;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada direta pela idade;
- As ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- 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 pelo somatório da pontuação dos exercícios das 10 melhores ginastas em cada especialidade realizada;
- Os três clubes que obtiverem mais pontuação serão reconhecidos com um prémio a enviar posteriormente ao evento pelo seu contributo para o desenvolvimento da disciplina;

Programa de Competição

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|-----------|--|--------------------|
| Base | Benjamins | Todas as especialidades Programa Técnico Base (14º ao 5º grau) | Coletiva por clube |
| | Infantis | | Coletiva por clube |

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile diretamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá 1 período de 5 a 7 minutos de aquecimento no aparelho após o qual os juízes iniciam 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 às ginastas as respetivas medalhas de participação;

5.8. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2019 – BJ e IF_Aveiro e BJ_Braga

Data: 01 de maio de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 01 de abril de 2019;

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada direta pela idade;
- As ginastas são avaliadas individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- 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 pelo somatório da pontuação dos exercícios das 10 melhores ginastas em cada especialidade realizada;
- Os três clubes que obtiverem mais pontuação serão reconhecidos com um prémio a enviar posteriormente ao evento pelo seu contributo para o desenvolvimento da disciplina;

Programa de Competição

| Categoria | Escalão | Programa da competição | Classificação |
|-----------|-----------|--|--------------------|
| Base | Benjamins | Todas as especialidades Programa Técnico Base (14º ao 5º grau) | Coletiva por clube |
| | Infantis | | Coletiva por clube |

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile diretamente para os aparelhos. Após o desfile/rotação cada grupo de trabalho terá 1 período de 5 a 7 minutos de aquecimento no aparelho após o qual os juízes iniciam 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 às ginastas as respetivas medalhas de participação;

5.9. Exame PlayGym Zona Norte 2019

Data: 02 de junho de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 02 de maio de 2019;

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;