

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

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	17-fev-2019	Base	IN; JV; JN; SN	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
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	07-abr-2019	Base	IN; JV; JN; SN	Programa Técnico Base	C.M. Ginástica da Maia
Encontro Distrital Benjamins e Infantis 2019	01-mai-2019	Base	BJ e IF	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 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 2017/2020” 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 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 considerados no âmbito das seleções nacionais e do alto rendimento, os apoios cedidos à dinamização da seleção regional GAM AGN deverão ser direcionados prioritariamente aos 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 2017/2020 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 2017/2020 emanado pela FGP;

4.2. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 3, 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 3 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 os 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: 17 de fevereiro de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 17 de janeiro de 2019;

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;
- 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	Esperanças (Iniciados e Juvenis)	Todas as especialidades Programa Técnico Base (10º ao 1º grau)	Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Absolutos (Juniores e 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 2018;

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Esperanças: Iniciados e Juvenis;
- I Divisão – Absoluto: 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 6 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 distrital de infantis e benjamins 2019;
- Cada clube deverá indicar na ficha de inscrição quem serão os ginastas que constituirão a(as) equipa(s) 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
	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. 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: 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 6 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 distrital de infantis e benjamins 2019;
- Cada clube deverá indicar na ficha de inscrição quem serão os ginastas que constituirão a(as) equipa(s) do seu clube;

Programa de Competição

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

5.5. Campeonato Distrital Base e Special Olympics 2019

Data: 07 de abril de 2019;

Local: Complexo municipal de ginástica da Maia;

Inscrições: até 07 de março de 2019;

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;
- 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	Iniciados	Todas as especialidades Programa Técnico Base (10º 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

5.6. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2019

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;
- Os ginastas são avaliados individualmente, por aparelho, não havendo classificação individual seriada;
- A avaliação será feita de acordo com o ponto “Exercícios” do Programa Técnico Competitivo Base Ginástica Artística Masculina emanado pela FGP;
- 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 de todos os ginastas de cada clube 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	Programa Técnico Base (10º 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;

5.7. 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;