

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Manual Técnico

2019 – 2020



06 de janeiro de 2020

1. Calendário Época Desportiva 2019/2020

Competição	Data	Local
Torneio de Abertura 2020 - GAF - Base - Braga e Aveiro	08/09-fev-2020	Maia
Torneio de Abertura 2020 - GAF - I e II Divisão	15/16-fev-2020	Maia
Torneio de Abertura 2020 - GAF - Base - Porto	14/15-mar-2020	Maia
Campeonato Distrital 2020 - GAF - I Divisão	28/29-mar-2020	Sangalhos
Enc. Distrital Benjamins e Infantis 2020 - GAF - Porto_INF	05-abr-2020	Maia
Enc. Distrital Benjamins e Infantis 2020 - GAF - Braga_BEN + Aveiro_BENeINF Enc. Distrital Benjamins e Infantis 2020 - GAF - Braga_INF + Porto_BEN Campeonato Distrital 2020 Base - GAF - Porto_JUNeSEN	01/02/03-mai-2020	Maia
Campeonato Distrital 2020 - GAF -Base – Porto_INIeJUV	09/10-mai-2019	Maia
Campeonato Distrital 2020 - GAF - Base - Braga e Aveiro	16/17-mai-2019	A designar
Exame PlayGym Zona Norte 2020	23-mai-2019	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 respetivas atualizações), ao Regulamento de Competições/Encontros 2019-2020 da AGN e também ao programa técnico competitivo de GAF da FGP (PTC GAF) (e respetivas atualizações).

3. Exercícios

3.1. 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.

3.2. 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.

4. Competições e Eventos

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.

4.1. Torneio de Abertura 2020 - GAF - Base e Special Olympics – Aveiro, Braga e Porto

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 por equipas.
- Para o resultado por equipas são consideradas as 5 melhores pontuações em cada especialidade. As equipas têm um mínimo de 3 ginastas e não têm número máximo de ginastas. Cada clube apenas pode apresentar uma equipa. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade.
- 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

4.2. Torneio de Abertura 2020 - GAF - I e II Divisão - Aveiro, Braga e Porto

II Divisão - Com esta categoria pretende-se criar uma oportunidade para as ginastas da Base que já realizam exercícios com maior grau de dificuldade competirem entre si e em simultâneo da I Divisão. Qualquer ginasta poderá participar. Contudo esta categoria será mais indicada para as ginastas que, no âmbito do PTC GAF, realizem, por exemplo: 2 exercícios facultativos e 2 obrigatórios; 3 exercícios facultativos e 1 obrigatório; ou 4 exercícios facultativos. Uma vez que serão avaliadas de acordo com o código FIG ou código FIG adaptado (à semelhança das ginastas da I Divisão) têm a possibilidade de fazer adaptações aos seus exercícios, desde que respeitem esses mesmos regulamentos.

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;
- II Divisão – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

I Divisão - Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do PTC GAF;

II Divisão – Participação exclusiva às ginastas da Base que pretendam concorrer com exercícios obrigatórios e/ou facultativos;

- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.

- As equipas na I e na II 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;

- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa devendo indicar na ficha de inscrição quem serão as ginastas que constituirão cada equipa;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão e II 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

4.3. Campeonato Distrital 2020 - GAF - I Divisão - Aveiro, Braga e Porto

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciadas, Juvenis, Júniores e Seniores;

Participação:

- Participação exclusiva às ginastas nas especialidades que tenham obtido sucesso nos graus mínimos de acesso (ou superiores) do PTC GAF;
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- As equipas 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;
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa devendo indicar na ficha de inscrição quem serão as ginastas que constituirão cada equipa;

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
	Júniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG (Júniores)	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Seniores	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código FIG	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa

4.4. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2020 - GAF - Aveiro, Braga e Porto

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	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;

4.5. Campeonato Distrital 2020 - GAF - Base e Special Olympics - Aveiro, Braga e Porto

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 por equipas.
- Para o resultado por equipas são consideradas as 5 melhores pontuações em cada especialidade. As equipas têm um mínimo de 3 ginastas e não têm número máximo de ginastas. Cada clube apenas pode apresentar uma equipa. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade.
- 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

4.6. Exame PlayGym Zona Norte 2020

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;