

**ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE**

# **GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

---

Manual Técnico

2019 – 2020



06 de janeiro de 2020

## 1. Calendário Época Desportiva 2019/2020

Competição	Data	Local
Torneio de Abertura 2020 - GAM - I Divisão - Aveiro, Braga e Porto	15/16-fev-2020	Maia
Torneio de Abertura 2020 - GAM - Base - Aveiro, Braga e Porto	15/16-fev-2020	Maia
Campeonato Distrital 2020 - GAM - I Divisão - Aveiro, Braga e Porto	28/29-mar-2020	Sangalhos
Enc. Distrital Benjamins e Infantis 2020 - GAM - Aveiro, Braga e Porto	01/02-mai-2020	Maia
Campeonato Distrital 2020 - GAM - Base - Aveiro, Braga e Porto	09-mai-2019	Maia
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 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 respetivas atualizações), ao Regulamento de Competições/Encontros 2019-2020 da AGN e também ao programa técnico competitivo de GAM da FGP (PTC GAM) (e respetivas atualizações).

## 3. Exercícios

### 3.1. 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.

### 3.2. 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.

## 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 - GAM - I Divisão - Aveiro, Braga e Porto

### 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 PTC GAM;
- 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. Ou seja, a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Na competição por equipas 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 PTC GAM da FGP. Caso este ginasta participe neste evento já não poderá participar no encontro distrital de infantis e benjamins 2020 - GAM;
- 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	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

## 4.2. Torneio de Abertura 2020 - GAM - Base e Special Olympics - Aveiro, Braga e Porto

### 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 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	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

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

#### 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 PTC GAM;
- 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. Ou seja, a participação por equipa é feita com base no sistema (6-5-3);
- Na competição por equipas 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 PTC GAM da FGP. Caso este ginasta participe neste evento já não poderá participar no encontro distrital de infantis e benjamins 2020 - GAM;
- 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	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

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

##### 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 PTC GAM da 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	Todas as especialidades 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 aos ginastas as respetivas medalhas de participação;

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

### Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, 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 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	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



## 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;