

**ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE**

# **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

---

Manual Técnico

2020 – 2021



07 de maio de 2021

## 1. 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 2020-2021” emanado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) (e respetivas atualizações), ao Regulamento de Competições/Encontros 2020-2021 da AGN, código de pontuação adaptado - 2ª Divisão 2021\_2024 da FGP e também ao programa técnico competitivo de GAF da FGP (PTC GAF) (e respetivas atualizações).

## 2. Exercícios

### 2.1. I Divisão

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 2, ponto 5.1 do documento Manuais Técnicos 2020-2021 emanado pela FGP.

### 2.2. II Divisão

Nas competições da II Divisão aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 2, ponto 5.2 do documento Manuais Técnicos 2020-2021 emanado pela FGP.

### 2.3. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas diretrizes apresentadas na secção 2, ponto 5.3 do documento Manuais Técnicos 2020-2021 emanado pela FGP.

## 3. Competições e Eventos

**Competições Obrigatórias** – Importa realçar que de acordo com o documento Manuais Técnicos 2020-2021 emanado pela FGP, as competições Campeonato Distrital I Divisão, II Divisão e Base são de participação obrigatória caso as ginastas pretendam aceder ao Campeonato Nacional I Divisão, II Divisão e Base respetivamente.

### 3.1. Campeonato Distrital 2021 - 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.
- 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas.
- 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 (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

### 3.2. Campeonato Distrital 2021 - 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 cumprido as condições mínimas de acesso à I Divisão;
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão	Iniciadas	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
	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

### 3.3. Campeonato Distrital 2021 - GAF - II Divisão - Aveiro, Braga e Porto

#### Categorias/Escalões Etários:

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

#### Participação:

- Participação livre dirigida às ginastas que se proponham a competir de acordo com código pontuação adaptado - 2ª Divisão - 2021\_2024 (FGP);
- Em cada categoria/escalão existe uma classificação geral individual, por especialidade e por equipas.
- As equipas 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
II Divisão	Iniciadas	Todas as especialidades Exercícios facultativos Código Pontuação Adaptado - 2ª Divisão	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juniores		Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Seniores		Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa

### 3.4. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2021 - 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 (10º ao 2º 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;

### **3.5. Exame PlayGym Zona Norte 2021**

#### **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;