

**ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE**

# **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

---

Manual Técnico

2021 – 2022



10 de Fevereiro de 2022

Versão 13 de Maio de 2022

## 1. Considerações Gerais

O presente documento tem como objectivo ser uma base de orientação para as actividades 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 actividades a realizar para que todos/as os/as intervenientes (ginastas, pais, treinadores/as, dirigentes, juizes, clubes e entidades colectivas, etc...) possam antecipadamente organizar a sua participação.

No que às actividades competitivas diz respeito é importante notar que este manual é um complemento ao documento *Manual Técnico 2021-2022*, aos *Código de Pontuação Adaptado da I Divisão, II Divisão e Divisão Base*, emanados da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e ao *Regulamento de Competições/Eventos 2021-2022* da AGN.

## 2. Exercícios

### 2.1. I Divisão

Nas competições da I Divisão aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 5.1 do documento *Manual Técnico 2021-2022* emanado pela FGP.

### 2.2. II Divisão

Nas competições da II Divisão aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 5.2 do documento citado no ponto anterior.

### 2.3. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 5.3 do documento *Manual Técnico 2021-2022* emanado pela FGP.

## 3. Competições e Eventos

**Competições Obrigatórias** – Importa realçar que de acordo com o documento *Manual Técnico 2021-2022* 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 respectivamente.

### 3.1. Torneio Abertura 2022 - II Divisão

#### Categorias/Escalões Etários:

- Torneio Abertura Esperanças – II Divisão - Iniciadas e Juvenis,
- Torneio Abertura Absoluto – II Divisão - Juniores e Seniores;

#### Participação:

- Participação livre dirigida às ginastas que se proponham competir de acordo com Código Pontuação Adaptado – II 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	Esperanças (Iniciadas - Juvenis)	Código Adaptado II Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Absolutos (Juniores - Seniores)		Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa

### 3.2. Torneio de Abertura 2022 - I Divisão

#### Categorias/Escalões Etários:

- Torneio Abertura Esperanças – I Divisão - Iniciadas e Juvenis,
- Torneio Abertura Absoluto - I Divisão - Juniores 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	Esperanças (Iniciadas - Juvenis)	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Absolutos (Juniores - Seniores)	Código FIG (Seniores)	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa

### 3.3. Campeonato Distrital 2022 - I Divisão

#### 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.
- Nos escalões de Júniores e Júniores Elite as equipas podem ser constituídas por ginastas de ambas categorias. O mesmo pode acontecer nas categorias de Seniores e Seniores Elite.

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação	
I Divisão	Iniciadas	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa	
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa	
	Júniores	Código FIG (Júniores)	Geral individual e por especialidade	Colectiva por equipa
	Júniores Elite		Geral individual e por especialidade	
	Seniores	Código FIG	Geral individual e por especialidade	Colectiva por equipa
	Seniores Elite		Geral individual e por especialidade	

### 3.4. Campeonato Distrital 2022 - II Divisão

#### 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 – II 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	Código Adaptado II Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Juvenis		Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Juniores		Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Seniores		Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa

### 3.5. Torneio Abertura 2022 - Base e Special Olympics

#### Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

#### Participação:

- A participação das ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada categoria/escalon existe uma classificação geral individual, por especialidade e colectiva por clube.
- As equipas de clube 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 5 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação colectiva por clube.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início de cada turno, seguindo-se desfile directamente 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 juizes iniciam a avaliação;

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Iniciadas	Programa Técnico Competitivo Base (11º ao 1º grau)	Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Juvenis		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Juniores		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Seniores		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube

### 3.6. Encontro Distrital de Benjamins e Infantis 2022

#### Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

#### Participação:

- Entrada directa 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 objectivo 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	Programa Técnico Competitivo Base (11º ao 2º grau)	Colectiva por clube
	Infantis		Colectiva por clube

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início do encontro, seguindo-se desfile directamente 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 respectivas medalhas de participação;



### 3.7. Campeonato Distrital 2022 - Base e Special Olympics

#### Categorias/Escalões Etários:

- Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores;

#### Participação:

- A participação das ginastas é feita de acordo com a idade;
- Em cada categoria/escalon existe uma classificação geral individual, por especialidade e colectiva por clube.
- As equipas de clube 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 5 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação colectiva por clube.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início de cada turno, seguindo-se desfile directamente 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	Programa Técnico Competitivo Base (11º ao 1º grau)	Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Juvenis		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Juniores		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Seniores		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube

### 3.8. Exame PlayGym Zona Norte 2022

#### Categorias/Escalões Etários:

- Iniciação; Progresso; Elite; Super Classe;

#### Participação:

- Entrada directa 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;

### 3.9. Taça AGN 2022 – I Divisão

#### Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Jovem – I Divisão – Iniciadas e Juvenis
- Taça AGN Absoluta – I Divisão – Júniores e Seniores

#### Participação:

- A competição é aberta a ginastas da I Divisão.
- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas de acordo com o código do escalão mais alto do seu grupo de competição.
- 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.
- Na competição da Taça AGN Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2ºano), nos aparelhos em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) do *Programa Técnico Competitivo BASE*. O mesmo acontece em ginastas Juvenis da I Divisão no que diz respeito à participação na Taça AGN I Divisão. Estas subidas de escalão só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estas ginastas são pontuadas e classificadas de acordo com as regras desse escalão/competição.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as melhores equipas.

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça AGN Jovem I Divisão	Iniciadas - Juvenis	Código Adaptado I Divisão	Coletiva por equipa
Taça AGN I Divisão	Júniores - Seniores	Código FIG (seniores)	Coletiva por equipa

### 3.10. Taça AGN 2022 – II Divisão

#### Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Jovem – II Divisão – Iniciados e Juvenis
- Taça AGN – II Divisão – Juniores e Seniores

#### Participação:

- A competição é aberta a ginastas da II Divisão.
- A participação das ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados. As ginastas são pontuadas de acordo com o Código Adaptado da II Divisão.
- 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas. Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa.
- Na competição da Taça AGN Jovem II Divisão podem participar ginastas do escalão de Infantis 2ºano. O mesmo acontece em ginastas Juvenis da II Divisão no que diz respeito à participação na Taça AGN II Divisão. Estas subidas de escalão só se podem processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão.
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as melhores equipas.

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Taça AGN Jovem II Divisão	Iniciadas - Juvenis	Código Adaptado II Divisão	Colectiva por equipa
Taça AGN II Divisão	Juniores - Seniores		Colectiva por equipa

### 3.11. Taça AGN 2022 – Base

#### Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Base – Iniciadas, Juvenis, Juniores e Seniores

#### Participação:

- A competição é aberta a ginasta da Base.
- As equipas de clube 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 5 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação colectiva por clube.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15 min) antes do início de cada turno, seguindo-se desfile directamente 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;
- Nesta competição serão atribuídos apenas os prémios para as melhores equipas de clube.

#### Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
Base	Iniciados	Programa Técnico Competitivo Base (11º ao 1º grau)	Colectiva por clube
	Juvenis		Colectiva por clube
	Juniores		Colectiva por clube
	Seniores		Colectiva por clube