

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Manual Técnico

2021 – 2022



10 de Fevereiro 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 Masculina.

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, juízes, 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 I Divisão* e *Divisão Base*, emanados pela 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 4.1 do documento *Manual Técnico 2021-2022* emanado pela FGP.

2.2. Base

Nas competições da Base aplicam-se as mesmas directrizes apresentadas no ponto 4.2 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 e Base são de participação obrigatória caso os ginastas pretendam aceder ao Campeonato Nacional I Divisão ou Base respectivamente.

3.1. Torneio de Abertura 2022 - I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Esperanças: Iniciados, Juvenis;
- I Divisão - Absoluto: Juniores e Seniores;

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas que tenham cumprido com os critérios de acesso à I Divisão;
- 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 cumprido com os critérios de acesso à I Divisão. Caso este ginasta participe neste evento já não poderá participar no Encontro Distrital de Benjamins e Infantis 2022
- GAM;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias na classificação colectiva.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa devendo indicar na ficha de inscrição quem são os ginastas que constituem cada equipa;

Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão Esperanças	Iniciados - Juvenis	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
I Divisão Absoluto	Juniores	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Juniores Elite	Código FIG Júnior	
	Seniores	Código Adaptado I Divisão	
	Seniores Elite	Código FIG	

3.2. Torneio de Abertura Base - Base e Special Olympics

Categorias/Escalões Etários:

- Base - Esperanças: Iniciados, Juvenis;
- Base - Absoluto: 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 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 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação colectiva por clube.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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	Esperanças (Iniciados - Juvenis)	Código Base (10º ao 1º grau)	Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube
	Absolutos (Juniores - Seniores)		Geral Individual, por especialidade e colectiva por clube

3.3. Campeonato Distrital 2022 - I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

- I Divisão – Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores;

Participação:

- Participação exclusiva aos ginastas que tenham cumprido com os critérios de acesso à I Divisão;
- 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 cumprido com os critérios de acesso à I Divisão. Caso este ginasta participe neste evento já não poderá participar no Encontro de Benjamins e Infantis 2022 - GAM;
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias na classificação colectiva.
- Os clubes podem apresentar mais do que uma equipa devendo indicar na ficha de inscrição quem são os ginastas que constituem cada equipa;

4. Programa de Competição

Categoria	Escalão	Programa da competição	Classificação
I Divisão	Iniciados	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juvenis	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juniores	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Juniores Elite	Código FIG Júnior	
	Seniores	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e coletiva por equipa
	Seniores Elite	Código FIG	

4.1. Encontro Distrital de Infantis e Benjamins 2022

Categorias/Escalões Etários:

- Base – Infantis e Benjamins;

Participação:

- Entrada directa 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 Código Base;
- 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 dos 10 melhores 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	Código Base (10º ao 5º grau)	Colectiva por clube
	Infantis		Colectiva por clube

- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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 aos ginastas as respectivas medalhas de participação;

4.2. Campeonato Distrital 2022 - Base e Special Olympics

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 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 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação colectiva por clube.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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	Iniciados	Código Base (10º 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

4.3. 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 fazer 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;

4.4. Taça AGN 2022 – I Divisão

Categorias/Escalões Etários:

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

Participação:

- A participação dos ginastas é realizada individualmente e/ou por equipa, competindo em conjunto dentro dos grupos acima assinalados.
- Os ginastas são pontuados de acordo com o código de pontuação do seu escalão, assumindo-se as diferenças existentes entre escalões/categorias.
- As equipas, na competição de Iniciados e Juvenis, 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. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 6-6-3).
- As equipas, na competição de Juniores e Seniores, são constituídas por um máximo de 8 ginastas e um mínimo de 3. É obrigatória a realização de um mínimo de 3 exercícios por equipa em cada especialidade, sendo que não pode ultrapassar o limite de 6 exercícios por equipa. São consideradas as 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação das equipas (sistema 8-6-3).
- Os ginastas da Base podem participar nesta competição de uma forma livre, mesmo que não tenham obtido proficiência, com exercícios facultativos. Estes ginastas permanecerão na Base em todas as outras competições.
- Na Taça AGN Jovem podem participar ginastas do escalão de Infantis (2º ano), nas especialidades em que tenham obtido sucesso nos graus de acesso (ou superiores) dos exercícios obrigatórios.
- Na Taça AGN é permitida a participação de ginastas Juvenis (da I Divisão). Esta subida só se pode processar desde que seja realizada para completar uma equipa, que tem de possuir maior número de ginastas do seu próprio escalão. Estes ginastas são pontuados e classificados de acordo com as regras para Juniores da I Divisão.
- 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	Iniciados	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Juvenis		
Taça AGN I Divisão	Juniores	Código Adaptado I Divisão	Geral individual, por especialidade e colectiva por equipa
	Juniores Elite	Código FIG Júnior	
	Seniores	Código Adaptado I Divisão	
	Seniores Elite	Código FIG	

4.5. Taça AGN 2022 - Base

Categorias/Escalões Etários:

- Taça AGN Jovem – Base - Iniciados/Juvenis
- Taça AGN – Base - 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 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 3 melhores pontuações em cada aparelho para a classificação colectiva por clube.
- Haverá um tempo prévio de aquecimento geral (15min) 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
Taça AGN Jovem Base	Iniciados	Código Base (10º ao 1º grau)	Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Juvenis		
Taça AGN Base	Juniores		Geral Individual, por especialidade e coletiva por clube
	Seniores		