



Associação de Ginástica do Norte

Manual Técnico

Ginástica para Todos

Época Desportiva

2021/2022

Janeiro 2022

1. Calendário Época Desportiva 2021/2022

Encontro	Data	Escalões	Local
I Encontro de Gpt	26 ou 27 Março	Todas as idades	Caminha
II Encontro de Gpt	28 ou 29 Maio	Todas as idades	S. João da Madeira

2. 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 para Todos.

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 aos encontros diz respeito é importante notar que este manual é um complemento ao documento *Manual Técnico 2021/2022* emanado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e também ao *Regulamento de Competições/Encontros 2021-2022* da AGN.

3. Programas Técnicos

O programa técnico de cada encontro – I Encontro GpT e II Encontro de GpT é apresentado do lançamento/divulgação do mesmo.

4. Apresentações

Todas as apresentações serão feitas em praticável com as dimensões de 12m por 12m. Não havendo restrição de utilização dos espaços exteriores ao praticável caso sejam necessários para a apresentação. As apresentações não têm limite de participantes, mas não pode ter duração superior a 5 minutos.

5. Avaliação

Como complemento à modalidade de GpT e com o intuito de dar feedback qualitativo aos participantes dos encontros, o I e II Encontro de GpT terão a presença de um júri convidado no universo da ginástica que atribuirá uma Menção, Ouro, Prata ou Bronze consoante a performance da apresentação.

6. Inscrição

Cada inscrição corresponde a um (1) momento de apresentação de um (1) grupo de ginastas, podendo **o mesmo grupo** fazer outra apresentação sem custos acrescidos. Para uma segunda apresentação por parte do clube inscrito, qualquer alteração ao grupo implica uma nova inscrição (A título de exemplo – no caso de o mesmo grupo fazer 2 apresentações tem de fazer 1 inscrição, **caso haja alguma alteração a esse grupo deverá ser feita outra inscrição**)

Inscrição:

60 € por grupo;

Inscrição fora de prazo*:

80 € por grupo;

* sob aceitação da direção técnica

Porto, 28 de Janeiro 2022

Departamento de GpT

Critérios de Avaliação GpT

Entretenimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Expressão											
Vestuário											
Reação do público											

Impressão Geral	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Formações + utilização geral do espaço											
Diferentes ritmos e dinâmicas											
Harmonia: Movimento, música e coreografia											
Pontos altos, surpresas e contrastes											
Utilização aparelhos (portáteis e/ou fixos)											
Técnicas de Base de Ginástica											
Sincronização											

Inovação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Desenvolvimento da ideia											
Originalidade e criatividade											
Variedade											

Técnica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1 - 10
Adequação ao nível do grupo											
Postura Corporal											
Execução e qualidade técnica											
Segurança											

Positivo:

Negativo:

0-15 Bronze | 16-30 Prata | 31-40 Ouro