



# GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Seleções Nacionais

Deteção de talentos &

Integração na Seleção Nacional (SN)

FIG – AGE GROUP

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos tem sido discutida a necessidade da criação de um programa dedicado aos mais jovens ginastas e que oriente os diversos treinadores para o processo de treino com vista à entrada nas seleções nacionais ou ao alto rendimento.

Não sendo redutor ao nível da sua aplicação o presente documento pode e deve ser também tido em consideração para treinadores cujo objetivo não passe pelo alto rendimento, podendo ser também utilizado para ginastas seniores, aproveitando a metodologia e alguns dos exercícios apresentados.

Baseado no programa da Federação Internacional de Ginástica (FIG) dedicado ao *Age Group Development* cuja publicação integral se encontra página oficial da mesma (<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=772>) este documento prevê a realização de uma bateria de testes físicos e técnicos criados, para que de forma metódica e segura, seja possível criar um sistema de deteção de talentos bem como garantir uma melhoria na técnica base dos ginastas que pretendam entrar nas seleções nacionais.

Todos os exercícios dos testes físicos e técnicos têm um suporte vídeo para ajudar na compreensão dos mesmos, caso necessário.

## 2. OBJETIVOS

- Orientar o trabalho a efetuar pelos treinadores;
- Garantir aprendizagens seguras e eficazes dos mais diversos elementos técnicos da ginástica artística;
- Identificação de ginastas (deteção de talentos) e integração nas seleções nacionais.

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

## 3. METODOLOGIA

O programa está dividido em testes físicos para desenvolvimento da flexibilidade e força e testes técnicos, em cada um dos aparelhos.

### Testes físicos:

São considerados 8 situações de exercícios para a flexibilidade e 11 para a força.

Cada exercício é classificado de 1 a 10 pontos consoante o parâmetro de avaliação de cada um deles (ver testes), desde número de repetições, tempo de execução, distâncias, etc.

### Testes técnicos:

Para estes testes são considerados cerca de 10 situações de exercício dentro de estruturas específicas (entre 2 e 4) em cada aparelho.

A avaliação nestes testes é feita pelo produto do coeficiente de qualidade e o nível de dificuldade atribuído.

O coeficiente de qualidade pode variar entre 0 e 4 pontos, apresentado no quadro abaixo.

0	Não executa. Elemento tentado não é reconhecido
1	Elemento executado com muita dificuldade. Apresenta muitos erros de técnica
2	Elemento executado na sua generalidade. Fraca técnica e execução.
3	Elemento demonstrado com boa técnica e execução. Feito de forma controlado.
4	Elemento demonstrado na perfeição. Muito boa técnica e execução.

O ginasta escolhe qual a situação de exercício que mais se adequa à sua capacidade técnica, sendo avaliado de acordo com os parâmetros em cima referidos. Caso o coeficiente de qualidade seja igual ou superior a 3 significa que os exercícios estão assimilados e pode passar à situação de exercício seguinte.

Numa primeira avaliação os ginastas devem começar pelo primeiro exercício e ir progredindo até não serem capazes de executar com o mínimo de 3 pontos de coeficiente de qualidade. Nos casos em que os exercícios progredem em termos meramente numéricos, o ginasta pode optar por avançar para o exercício mais difícil (exemplo, 2, 4 ou 8 círculos, o ginasta pode optar por fazer logo 8 círculos). Em

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT)

avaliações seguintes, já existindo registo das anteriores esse processo é mais fácil podendo o ginasta começar pelo último exercício realizado com sucesso.

Dada a natureza progressiva que este programa tem, existem alguns níveis que não devem ser realizados pelos ginastas mais jovens. O quadro abaixo representa a negro os níveis de dificuldade que não devem ser efetuados e a cinza os níveis que podem efetuar apenas se for garantida a boa execução dos níveis anteriores.

Nível de dificuldade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Idade										
8-10 anos										
11-12 anos										
13-15 anos										
16-17 anos										

## 4. APLICAÇÃO

Considerando os resultados dos testes para a entrada nas seleções nacionais propõe-se que os mesmos sejam aplicados duas vezes por ano, no máximo, em sessões conjuntas de ginastas que pretendem ingressar na SN.

A aplicação dos testes deve ser feita num primeiro momento em Dezembro/Janeiro e depois em Julho, procurando momentos da época em que o calendário competitivo não prejudica as performances que podem ser obtidas.

A primeira aplicação destes testes, e considerando um projeto piloto em Portugal, será efetuada em dois locais distintos (Lisboa e Porto) para os ginastas destas regiões que pretendam participar. Desse modo, não haverá qualquer custo de participação, sendo apenas suportado pelos próprios, caso necessário, as despesas de alojamento e/ou alimentação.



Estrada da Luz n.º 30 A . 1600-159 Lisboa . Portugal . Telf: +351 21 814 11 45 . Fax: +351 21 814 29 50

Contribuinte Fiscal N.º 501 381 074 . E-mail: [gympor@gympor.com](mailto:gympor@gympor.com) . [www.fgp-ginastica.pt](http://www.fgp-ginastica.pt)

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Em momentos futuros pretende-se que este seja um momento conjunto a realizar no CAR da Anadia ou noutra local que reúna todas as condições necessárias para a realização dos mesmos. Todas as despesas de transporte, alojamento e alimentação são da responsabilidade dos ginastas e treinadores presentes na avaliação, podendo ser analisada em cada caso uma possível comparticipação por parte da FGP.

A realização dos testes, por cada ginasta, deve ter uma periodicidade, no mínimo anual.

A primeira aplicação dos testes a cada ginasta será sempre a mais prolongada, devido à sua metodologia que prevê que os ginastas passem por todas as situações de exercício até não ser capazes de avançar mais, pela idade ou por não terem capacidade técnica para mais.

Durante a primeira aplicação todos os ginastas terão duas oportunidades para realizar o exercício pretendido.

## 5. TESTES

Os testes físicos e técnicos podem ser encontrados na página oficial da FGP em <http://www.fgp-ginastica.pt/user/downloads/FIG%20-%20MAG%20Age%20Group%20%20testes.pdf>.



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## 6. RESULTADOS

SUB-SISTEMA	ESCALÃO	ANO NASC.	FACTOR AVALIAÇÃO	PONTUAÇÃO MÍNIMA	SISTEMA PONTUAÇÃO
<b>Programa Orientação de Talentos da Seleção Nacional</b>	Grupos de idades	9 anos	Testes Físicos e Técnicos do Programa "Age Group" da FIG	A definir após 1º aplicação	Previsto nos testes físicos e técnicos do programa "Age Group" da FIG
		10 anos		A definir após 1º aplicação	
		11 anos	Concurso Geral Individual e Testes Técnicos do Programa "Age Group" da FIG	A definir após 1º aplicação	
		12 anos		A definir após 1º aplicação	
		13 anos		A definir após 1º aplicação	
<b>Seleção Nacional</b>	Juniiores	14 anos	Concurso Geral Individual e Testes Técnicos do Programa "Age Group" da FIG	71,0 + a definir	FIG Simplificado
		15 anos		66,0 + a definir	FIG Juniores
		16 anos		67,5 + a definir	
		17 anos		69,0 + a definir	
				71,0 + a definir	

Sendo esta a primeira vez que o programa será aplicado em Portugal, não existem ainda valores de referência a considerar para que o ginasta seja considerado como pertencente à SN, ou tendo hipótese para sê-lo, cumprindo os restantes requisitos no caso de ginastas juniores.

Após a 1ª aplicação será definida a pontuação mínima.

Com a aplicação dos testes pretende-se identificar jovens atletas com potencial para integrarem a SN, devendo os mesmos serem acompanhados de forma mais objetiva pelos treinadores da seleção nacional.

Cabe a estes, em conjunto com os treinadores dos ginastas, a criação de uma série de objetivos a curto, médio e longo prazo que devem ser verificados a cada 3 a 4 meses, sendo aferidos conforme as necessidades.