



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

Cursos de Juizes do XIV Ciclo GAF

CONTEÚDOS, CARGAS HORÁRIAS E PROGRAMAS-TIPO

Plano de Estudos

Carga horária total - 22 horas
- 15 horas de aulas
- 7 horas de esclarecimentos e exame

Conteúdos	Nº de horas
1. Abertura do curso e introdução	0,5
2. Ajuizamento de obrigatórios/base	Online
3. Estruturação da carreira de juiz	Online
4. Critérios de avaliação do curso	Online
5. Generalidades	2,5
6. Faltas Gerais	1,0
7. Artigo Nove - Técnica	1,5
8. Simbologia	1,5
9. Ética e Deontologia	Online
10. Solo	2,0
Descrição do exercício	
Apresentação do Exercício	
Nota "D"	
Deduções específicas	
Exercícios práticos	
11. Saltos	2,0
Descrição do exercício	
Apresentação do Exercício	
Nota "D"	
Deduções específicas	
Exercícios práticos	
12. Paralelas Assimétricas	2,0
Descrição do exercício	
Apresentação do Exercício	
Nota "D"	
Deduções específicas	
Exercícios práticos	
13. Trave	2,0
Descrição do exercício	
Apresentação do Exercício	
Nota "D"	
Deduções específicas	
Exercícios práticos	
14. Dúvidas e esclarecimentos	3,0
15. Exame Prático	2,5
16. Exame teórico	1,5
TOTAL	22,0

Programa-tipo

Exemplo 1

	Semana 1			Semana 2	
	6º Feira	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo
9:30-10:00		6	11		
10:00-10:30				14 Dúvidas e esclarecimentos	15 Exame prático
10:30-11:00		7	12		
11:00-11:30					
11:30-12:00		8			
12:00-12:30					
12:30-13:00			Almoço		
13:00-13:30					
13:30-14:00		Almoço			
14:00-14:30					
14:30-15:00			13		16 Exame teórico
15:00-15:30					
15:30-16:00		10			
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30		11			
17:30-18:00					
18:00-18:30					
18:30-19:00					
19:00-19:30					
19:30-20:00					
20:00-20:30	1				
20:30-21:00					
21:00-21:30					
21:30-22:00	5				
22:00-22:30					
22:30-23:00					
					Divulgação de resultados e encerramento

NOTA: OS NÚMEROS INSCRITOS NAS CÉLULAS REPORTAM-SE AO PLANO DE ESTUDOS