

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

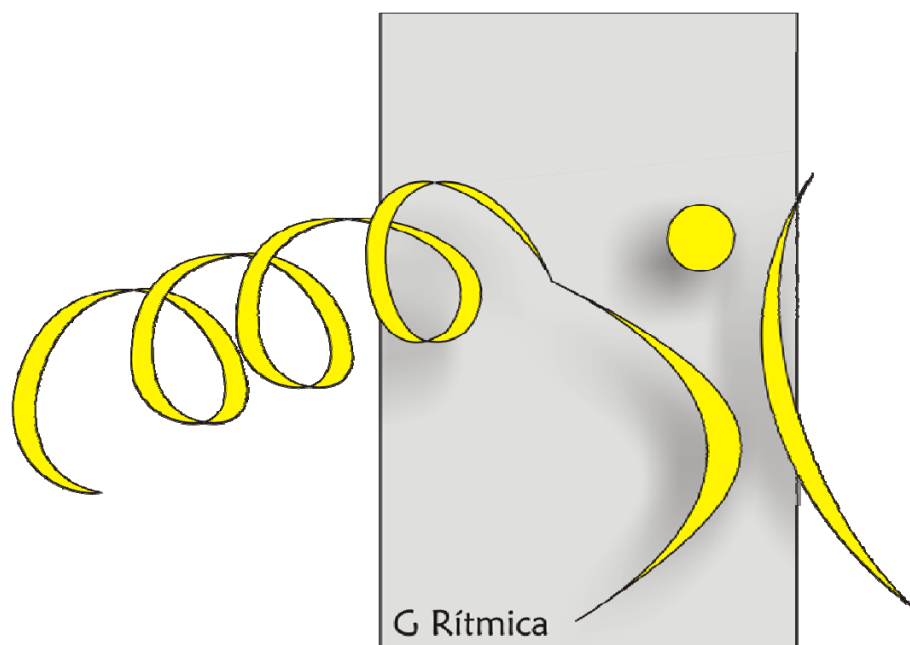
Fundada em: 1950

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)



MANUAL DE GINÁSTICA RÍTMICA 2013-2014



JULHO 2013



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)

1. Calendário nacional- 2014

Competição	Escalões Categorias	Organização	Obs.
Taça de Portugal	Todos (excepto Benjamins e Infantis)	FGP	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
Torneio José António Marques	Todos (exceto Benjamins e Infantis)	AT's*	Código Nacional Adaptado (Iniciadas e Juvenis) Código FIG (Juniore e Seniores)
Campeonatos Distritais de Base**		AT's*	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional de Base	Iniciados, Juvenis Juniores, Seniores	FGP	Código Nacional Adaptado
Campeonatos Distritais 1ª Divisão**		AT's*	Código Nacional Adaptado Código FIG
Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis	FGP	Código Nacional Adaptado
Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional 1ª Divisão	Juniore Seniore		Código FIG
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Iniciados Juvenis	FGP	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional 1ª Divisão	Juniore Seniore		Código FIG
	Juniore Elite Seniore Elite		
Campeonatos Distritais de Conjuntos**	Iniciados Juvenis, Juniores Seniore	AT's*	Código Nacional Adaptado Código FIG
Encontro Nacional de Infantis	Infantis	AT's*	Código Nacional Adaptado
Campeonato Nacional de Conjuntos	Iniciados Juvenis	FGP	Código Nacional Adaptado
	Juniore Seniore		Código FIG

*AT's: Associações Territoriais de Ginástica

** As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas, na plataforma eletrónica da FGP (Gymbase).



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)

2. Considerações gerais

Depois de uma profunda análise e discussão de diversos temas com os vários agentes desportivos, a atual gestão da FGP considerou importante criar uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem contudo perder a especificidade de cada uma delas.

Para tal, têm vindo a ser implementados uma série de Programas e Projetos e elaborados um conjunto de documentos estruturantes para o desenvolvimento integrado e equilibrado da Ginástica, que julgamos serem essenciais para o trabalho dos próximos anos. Neste contexto, não é possível dissociar os Manuais das Disciplinas de toda a organização da FGP, pelo que apresentamos uma síntese de algumas das áreas de intervenção que se interligam aos presentes documentos.

Programas e Projetos:

- . **Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC):** dividido em duas fases (via UEG e da dotação orçamental da FGP), irá permitir a vários Clubes melhorar as condições de treino dos seus ginastas;
- . **Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR):** cooperação direta a Clubes através do apoio aos seus treinadores de referência, para o desenvolvimento de projetos de Alto Rendimento e ao mesmo tempo de alargamento da base de recrutamento;
- . **Programa de Apoio à Organização de Torneios Internacionais (PAOTI):** apoio financeiro a iniciativas de âmbito internacional, consideradas relevantes e de interesse para o desenvolvimento das disciplinas.
- . **Organização de grandes eventos e competições internacionais:** candidatura à organização de Taças do Mundo 2014 (Rítmica, Aeróbica, GAM e GAF, Trampolim/Tumbling), Campeonato da Europa de Trampolins 2014.

Regulamentos e Documentos orientadores:

- . **Regulamento Geral e de Competições:** documento estruturante para a organização da FGP. Têm como ponto de partida os Estatutos e vêm especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto, incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
- . **Regulamento de Transferências:** procura identificar os princípios gerais que devem presidir à livre circulação de ginastas entre os Clubes, impondo, quando tal for necessário, normas que permitem a devida compensação do investimento realizado pelos clubes e treinadores/as na construção das carreiras desportivas de ginastas que escolhem mudar de clube num determinado momento;
- . **Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais:** documento que compilará a legislação em vigor a nível do AR, programas e projetos do Comité Olímpico Nacional, critérios de escolha da FGP para as Seleções Nacionais, bolsas para ginastas e treinadores (FGP e COP), plano de estágios e competições internacionais para cada disciplina (2014 – 2016).



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)



. **Manuais das Disciplinas:** documentos anuais que consideramos essenciais para o desenvolvimento de cada disciplina. Definidos os objetivos de forma clara para cada disciplina, pretende-se que sejam um suporte eminentemente técnico e estratégico que promova as alterações desejadas.

3. Objetivos da disciplina 2014

- Aumentar o número ginastas praticantes (10% em 2014);
- Aumentar o número de clubes com prática da disciplina (4 a 6, até 2014);
- Criar novos clubes com prática da disciplina em Associações Territoriais que até à data não possuem esta disciplina;
- Aumentar o número de clubes participantes nas competições;
- Aumentar a longevidade da prática competitiva, ampliando o número de ginastas no escalão seniores;
- Melhorar a qualidade técnica das nossas ginastas;
- Criar maior competitividade nas competições, tornando-as mais apelativas para o público;
- Promover exposições de ginastas mais novas (dos locais onde decorrem as provas) durante as competições atraindo mais público aos pavilhões e permitindo que estas tenham um primeiro contacto com a disciplina que as motive a trabalhar mais;
- Privilegiar o trabalho de conjuntos nos escalões mais novos;
- Incrementar a partilha de conhecimentos e experiências entre ginastas, treinadores e juizes; mais ações de formação;

4. Tipo de Competições

- Individual
- Conjuntos

5. Aparelhos

- Normas dos Aparelhos (Anexo 1)



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)



6. Escalões Etários | Categorias

Escalões Etários/Categorias	Data de Nascimento	Idade
Benjamins	01/01/2007 a 31/12/2008	6 / 7
Infantis	01/01/2005 a 31/12/2006	8 / 9
Iniciados	01/01/2003 a 31/12/2004	10 / 11
Juvenis	01/01/2001 a 31/12/2002	12 / 13 (último ano opção treinadora)
Juniores	01/01/1999 a 31/12/2001	13 / 15 (primeiro ano opção treinadora)
Seniores	Antes de 01/01/1999	>=16
Elite (Juniores e Seniores)	Sénior Elite: Nascidas antes de 01/01/1998. Júnior Elite: 14/15 anos. Pertencem às Elites as ginastas que estão nos quadros das Seleções Nacionais Individuais. As ginastas que pertençam ao escalão de elite juniores no ano em que passarem a seniores mantêm-se nas elites seniores. No entanto, nesse ano têm de confirmar esse estatuto (manutenção nas seleções nacionais) para aí permanecer.	

Nota: 1. As ginastas do último ano de Juvenis podem optar, no momento da filiação, por competirem no escalão de Juvenis ou no escalão de Juniores.

7. Programas Técnicos

Exercícios Obrigatórios e Facultativos - Época 2013/2014

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 Exercício: Movimentos Livres e Corda
Infantis	3 Exercícios: Movimentos Livres e dois Aparelhos (Corda ou Arco e Bola) Nota: Recomenda-se que as ginastas que vêm de Benjamins façam Arco e as restantes comecem por Corda.
Iniciados	3 Exercícios Movimentos Livres e 3 Aparelhos (Corda e/ou Arco e/ou Bola)
Juvenis	4 Exercícios: Movimentos Livres 3 Aparelhos (Arco, Bola e Maças)
Juniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)
Seniores	4 Exercícios: 4 Aparelhos (Arco, Bola, Maças e Fita)



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)

Programa 1ª Divisão:

	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
2013/2014	ML Corda	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita	Arco Bola Maças Fita
2014/2015	ML Corda	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Fita	Corda Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita
2015/2016	ML Corda	ML Corda Arco (opcional) Bola	ML Corda Arco Bola	ML Arco Bola Maças	Corda Arco Bola Maças	Arco Bola Maças Fita

Programa Base:

	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
2013/2014	ML Arco	Corda Bola	Bola Maças	Corda Fita
2014/2015	ML Bola	Corda Arco	Corda Maças	Arco Fita
2015/2016	ML Corda	Bola Arco	Bola Fita	Bola Maças

Programa Conjuntos

	Infantis	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores
2013/2014	ML	Cordas	Bolas	Fitas	6 maças e 2 arcos
2014/2015	ML	Arcos	Fitas	Bolas	Fitas
2015/2016	ML	Bolas	Maças	Arcos*	Arcos*

* A confirmar. De acordo com o programa internacional.



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)



8. Generalidades

8.1. Filiações e Inscrições

. As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juizes para a época 2013/2014 serão efetuadas exclusivamente através de uma plataforma *online*. Da mesma forma as Associações Territoriais estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma *online* para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma *online*.

. As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro).

. Também as inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais serão obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma *online*;

. *“...Salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional em competições e eventos organizados diretamente pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.”*

8.2. Cerimónias Protocolares

. De acordo com o estabelecido nas Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, salvo casos excecionais devidamente autorizados os/as ginastas devem apresentar-se nas cerimónias protocolares com o equipamento de competição;

. De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, o caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista;

. Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, apenas os/as ginastas que nelas participam desfilam e



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)

perfilam, devendo os/as restantes permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou nouro local devidamente assinalado no recinto de competição”.

8.3. Estandartes

. Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares. Caso tal não aconteça será aplicada ao clube uma multa de 50€, sendo interdita a inscrição em outros eventos/competições até a mesma ser paga.

8.4. Ex Aequo

. Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os empates apenas são desfeitos em situações de apuramento. Em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas (com exceção dos casos em que os regulamentos internacionais prevejam explicitamente o contrário), os empates na classificação não são desfeitos sendo atribuída a mesma classificação e o mesmo prémio (caso tal se aplique) a todos/as ginastas empatados/as.

8.5. Emblemas nos Fatos de Competição

. Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. A partir da época 2013/2014 é expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de competição apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas nos CdP da FIG sobre vestuário inadequado.

8.6. Protestos

. Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que, em primeira instância interpela o/a juiz responsável explicando porque não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador não fique satisfeito/a com a resposta obtida poderá formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota, acompanhando-a de um depósito de 100€ para o primeiro protesto, 250€ para o segundo e 500€ para o terceiro, protesto esse que será apreciado pelo júri superior. Se o protesto for considerado procedente o depósito será devolvido e a nota corrigida, Caso contrário as importâncias



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)

pagas reverterão para a Federação de Ginástica de Portugal. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição, sendo que caso tal aconteça, isso implicará uma multa de 250€ aplicada ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.

8.7. Filiações e Inscrições

. As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes para a época 2013/2014 serão efetuadas exclusivamente através de uma plataforma *online*. Da mesma forma as Associações Territoriais estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma *online* para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma *online*.

. As refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro).

. Também as inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais serão obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma *online*;

. “...Salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional em competições e eventos organizados diretamente pela FGP ou por qualquer dos seus filiados, apenas é permitida a ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes filiados/as na FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juízes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.”



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)



9. Competições

I. Taça de Portugal

I. Data: 11 de janeiro de 2014

II. Inscrições: 11 de dezembro de 2013

III. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

IV. Participação

- . Ginastas filiadas na FGP 1ª Divisão e Base;
- . Cada clube pode participar apenas com uma equipa;
- . Cada equipa pode ser composta no mínimo por 4 ginastas e no máximo por 12 ginastas;
- . Cada uma das ginastas realiza no mínimo 1 exercício e no máximo 3 exercícios;
- . A Competição é dividida por programas:
 - Programa A: Iniciados e Juvenis
 - Programa B: Juniores e Seniores
- . A equipa pode ser formada por ginastas de “diversos programas”;
- . Cada equipa pode apresentar duas ginastas suplentes, uma em cada programa;
- . As ginastas não podem descer ou subir de escalão para formar equipa.

V. Programa de Competição

Escalão	Aparelhos	Códigos	Classificação
Programa A: Iniciados e Juvenis	ML e Corda	Código Nacional Adaptado Juvenis Código Nacional Adaptado Iniciados	Por Equipas
Programa B: Juniores e Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

- . Competição por equipas;
- . Cada equipa tem de apresentar obrigatoriamente 12 exercícios: 4 no Programa A (2 de ML e 2 de Corda) e 8 no Programa B (2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita);
- . Todos os exercícios contam para o somatório da equipa.
- . Classificação
 - .. A pontuação de cada equipa é obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios;
 - .. Taças para as três primeiras equipas da classificação geral;
 - .. Medalhas para as ginastas das equipas classificadas nos três primeiros lugares.



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)



II. Torneio José António Marques

I. Data: 15 e/ou 16 de fevereiro 2014

II. Inscrições: 15 de janeiro de 2014

III. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

IV. Organização: Associação(ões) Territorial(is) de Ginástica

V. Participação:

- . Ginastas filiadas na FGP;
- . Só podem participar as ginastas dos escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores da 1ª Divisão que estejam devidamente filiadas na FGP.

VI. Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciados	ML e Corda	Código Nacional Adaptado	Por aparelhos
Juvenis	Arco e Bola		
Juniores	Arco e Maças	Código FIG	
Seniores	Bola e Fita		
Categoria Juniores Elite	Arco e Maças	Código FIG	
Categoria Seniores Elite	Bola e Fita		

- . Competição individual;
- . Classificação
 - .. Classificação por aparelho;
 - .. Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho.



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)



III. Campeonato Nacional Base

I. Data: 1 e 2 de março 2014

II. Inscrições: até 29 de janeiro de 2014

III. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

IV. Participação

- . Ginastas filiadas na FGP, dos escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores de Base que se tenham qualificado para esta competição na primeira metade da classificação geral, nos respetivos Campeonatos Distritais;
- . Nos Campeonatos Distritais em que apenas participem 3 ou menos ginastas, todas são apuradas para o Campeonato Nacional Base, portanto, o pódio tem sempre acesso ao Campeonato Nacional Base.
- . Esta qualificação é nominal, podendo existir uma ginasta de reserva em cada distrito e em cada escalão, que substitui uma ginasta qualificada (em caso de lesão ou doença), até 24 horas antes da competição, sempre que seja apresentada justificação médica e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.

V. Programa de Competição

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciados	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral individual e por aparelhos
Juvenis	Corda e Bola		
Juniores	Bola e Maças		
Seniores	Corda e Fita		

. Competição individual.

. Classificação

- .. Classificação geral: somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos dois exercícios realizados. É atribuído o título de campeã nacional à ginasta que atinja o maior somatório;
- .. Medalhas para as três primeiras classificadas no concurso geral.
- .. Classificação por aparelho: é atribuído o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho;
- .. Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão;

. Apuramento

- .. À Campeã Nacional Individual Base, nos escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores (Concurso geral), é permitida, na mesma época competitiva, a participação na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão, no respetivo escalão.



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)

IV. Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão

I. Data: 22 e 23 de março 2014

II. Inscrições: até 19 de fevereiro de 2014

III. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

IV. Participação

- . Só se realizarão qualificativas nos escalões/categorias/especialidades em que o número de ginastas/conjuntos inscritos seja superior à quota disponível;
- . Aberta a ginastas da 1ª Divisão filiados na FGP (exceto as categorias de Elite) e à Campeã Nacional Base de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

V. Programa de Competição (I)

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciados	ML e Arco	Código Nacional Adaptado	Geral individual para efeitos de qualificação (somatório dos dois exercícios realizados)
Juvenis	Bola e Maças		
Juniores	Bola e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco e Maças		

- . Competição individual.
- . Classificação
 - .. Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados.
- . Apuramento
 - .. Ficam qualificadas para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão as ginastas classificadas até ao 10º lugar na Prova Qualificativa em cada um dos escalões (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores). As campeãs distritais entram para a classificação geral, mas não são contabilizadas para fins de apuramento;
 - .. Ficam duas ginastas de reserva em cada escalão que podem ser chamadas até 24 h antes da competição, sempre que seja apresentada justificação médica e a ginasta que substitui tenha sido inscrita como reserva.
 - .. As ginastas que estejam ao serviço da Seleção Nacional e que não possam estar presentes nesta prova estão automaticamente apuradas para o Campeonato Nacional;
 - .. No escalão de Seniores caso se justifique o número pode ser alargado.

Programa de Competição (II):

Prova de Preparação Elites

- . Podem participar as ginastas de Juniores e Seniores Elites.



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)



Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	Geral individual
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita		

- . Competição individual
- . Classificação
 - .. Classificação geral definida através do somatório das pontuações obtidas pela ginasta nos exercícios realizados;
 - .. Medalhas para as três primeiras classificadas.

V. Campeonato Nacional da 1ª Divisão

I. Data: 26 e 27 de Abril de 2014

II. Inscrições: até 26 de março de 2014

III. Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

IV. Participação:

- . Ginastas Campeãs Distritais de cada Associação em cada um dos escalões;
- . Ginastas apuradas na Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão em cada um dos escalões;
- . As ginastas de Elite estão diretamente apuradas para o Campeonato Nacional de Elites.

V. Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Iniciados	ML, Arco e Bola	Código Nacional Adaptado	Geral individual, aparelhos e equipas
Juvenis	ML, Arco, Bola e Maças		
Juniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Juniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	
Seniores Elite	Arco, Bola, Maças e Fita	Código FIG	

- . Competição individual e por equipas
- . Classificação individual:
 - .. À ginasta que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeã Nacional no respetivo escalão e categoria.
 - .. Medalhas para as três primeiras classificadas do concurso geral;
 - .. É atribuído também o título de Campeã Nacional em cada aparelho à ginasta que atinja a maior pontuação nesse aparelho, em cada um dos escalões e categorias;
 - .. Medalhas para as três primeiras classificadas em cada aparelho, em cada escalão; e categoria;



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)



.. Classificação Geral Absoluta juniores (juniores+ juniores Elite) – Medalhas para as 3 melhores ginastas do escalão de juniores;

.. .. Classificação Geral Absoluta seniores (seniores + seniores Elite) – Medalhas para as 3 melhores ginastas do escalão de seniores.

. Classificação por Equipas:

.. Competição por Equipas: Somatório das notas da classificação geral das três melhores ginastas de cada clube, em cada escalão (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respectivamente). Será atribuído o título de Campeão Nacional de equipas ao clube com melhor somatório, em cada escalão;

.. Taças para as três melhores equipas por escalão;

.. Prémio de mérito para o Clube que apresentar ginastas em todos os escalões em competição (categoria de elites juniores e elites seniores contam para o escalão de juniores e seniores respectivamente).

VI. Encontro Nacional de Infantis

I. Data: 7 de junho 2014

II. Inscrições: até 7 de maio de 2014

III. Escalões Etários: Infantis

IV. Organização: Associação(ões) Territorial(is) de Ginástica

V. Participação:

. Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas infantis filiadas na FGP;

. Os conjuntos podem ter na sua constituição uma ginasta do escalão de Benjamins.

. As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;

. Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto;



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)



V. Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral

- . Competição Conjuntos;
- . Cada conjunto efetua duas passagens.
- . Classificação:
 - .. A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
 - .. Medalhas para as ginastas e treinadoras dos três melhores Conjuntos da classificação geral;
 - .. Medalhas de participação para todas as ginastas.

VII. Campeonato Nacional de Conjuntos

I. Data: 12 de julho 2014

II. Inscrições: até 11 de junho de 2014

III. Escalões Etários: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

IV. Participação:

- . Aberto à participação de todos os Conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP, que tenham participado nos respetivos Campeonatos Distritais;
- . Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de clubes diferentes, sendo os títulos atribuídos aos clubes que compuserem a equipa. Na competição todas as ginastas do conjunto devem-se apresentar com fatos de competição de acordo com o prescrito nos respetivos CdP, sendo que nas cerimónias protocolares as ginastas poderão utilizar os fatos do seu clube original.
- . Os Conjuntos podem ser constituídos por ginastas de dois escalões diferentes, desde que sequentes. No entanto, o Conjunto compete sempre no escalão superior (referente ao da ginasta de mais idade);
- . As ginastas só podem competir por um Conjunto, não sendo permitida a repetição de ginastas, mesmo que em escalões diferentes;
- . Os clubes podem inscrever duas ginastas suplentes em cada Conjunto, exceto em juniores e seniores (igual ao Código FIG).



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)



V. Programa de Competição:

Escalão	Exercícios	Código	Classificação
Infantis	ML	Código Nacional Adaptado	Classificação Geral
Iniciados	Cordas		
Juvenis	Bolas		
Juniores	Fitas	Código FIG	
Seniores	Fitas		

- . Competição Conjuntos;
- . Cada conjunto efetua duas passagens.
- . Classificação:
 - .. A classificação final é obtida pelo somatório das duas passagens realizadas;
 - .. Ao conjunto que obtiver o maior somatório das pontuações recebidas em cada um dos exercícios realizados, é atribuído o título de Campeão Nacional no respetivo escalão;
 - .. Taça para o conjunto Campeão Nacional;
 - .. Medalhas para as ginastas e treinadora dos três melhores Conjuntos da classificação geral, em cada escalão;

10. Anexos

Anexo 1 – Normas dos aparelhos

Anexo 2 - Ranking

Anexo 3 – Código Adaptado

| FGP | Manuais de Disciplina | Versão 31 de Julho de 2013 |

