



MANUAL DE TEAMGYM

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)



MANUAL DE TEAMGYM- 2013 - 2014

1. Calendário nacional - 2014

| Competição | Escalões/Categorias | Local | Obs. |
|------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|
| Competições organizadas pelas At's | A definir pelas At's | Vários | |
| Open TeamGym | Juniores / Seniores Juniores Elite / Seniores Elite | A definir | Organizado por AT a definir |
| Campeonato Nacional TeamGym | Juniores / Seniores Juniores Elite / Seniores Elite | Centro de Alto Rendimento - Anadia | |
| Taça de Portugal | Juniores / Seniores | Centro de Alto Rendimento - Anadia | |

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 que 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 cinco Taças do Mundo 2013 (Acrobática, Rítmica, Aeróbica, GAM e GAF, Trampolim/Tumbling), Campeonato da Europa de G. Acrobática 2013; Campeonato da Europa de Trampolins 2014.

Regulamentos e Documentos orientadores:

- **Regulamento Geral e de Competições:** documento estruturante para a organização da FGP, tem como ponto de partida os Estatutos para 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 por 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

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)

Nacionais, bolsas para ginastas e treinadores (FGP e COP), plano de estágios e competições internacionais para cada disciplina (2013 – 2016).

- **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. TeamGym - Especialidades

- **TeamGym**, é uma competição por equipas masculinas, femininas ou mistas, podendo ser compostas entre 6 a 14 ginastas (código adaptado) e entre 6 a 12 ginastas (código UEG).
- Divide-se em três especialidades, com exercícios em Solo, Saltos de Mini Trampolim/Mesa e Saltos de Tumbling/Pista Insuflável.
- Os Escalões Júnior Elite e Sénior Elite regem-se pelo Código de Pontuação da UEG em vigor, (nota: excepto Solo – 7 rolos 14x2 formando uma área de 14mts x 14mts)
- Os Escalões Júnior e Sénior regem-se pelo Código adaptado: mesma constituição do Código UEG com adaptações.

4. Escalões Etários | Categorias

| Disciplina | Escalões Etários / Categorias | Data de Nascimento | Idade |
|------------|-------------------------------|------------------------|----------------|
| TeamGym | Júnior (Código Adaptado) | 1/01/2000 a 31/12/2004 | 10 aos 14 anos |
| | Sénior (Código Adaptado) | Antes 1/01/2000 | +14 anos |
| | Júnior Elite | 1/01/1997 a 31/12/2002 | 12 aos 17 anos |
| | Sénior Elite | Antes 1/01/1997 | +17 anos |

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)

5. Programas Técnicos

SOLO:

As Equipas podem ser constituídas de 6 a 12 elementos. Devem executar uma Coreografia entre 2:30 a 3 minutos baseada em elementos de ginástica.

- Código adaptado: As Equipas podem ser constituídas de 6 a 14 elementos. No Escalão Júnior devem executar uma Coreografia entre 2:00 a 2:30 minutos, no Sénior devem executar uma Coreografia entre 2:30 a 3 minutos, ambos baseados em elementos de ginástica.

TUMBLING:

Cada equipa participa com 6 ginastas e realiza três séries diferentes. Na primeira série todos os ginastas executam a mesma. A segunda e terceira séries podem ser realizadas séries de saltos diferentes, mas por ordem do nível de exigência.

- Código Adaptado: Cada equipa pode realizar uma série só com dois elementos.

Na Execução, no ponto 16.3.2.12 não se aplica a dedução de “performing only two elements” se a série em causa só tiver dois elementos).

Na composição, não é necessário respeitar os seguintes pontos do Código de Pontuação: 16.4.1.1 e 16.4.3, todas as alíneas.

Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Tumbling:

- Roda (valor Dif. 0,05);
- Podem saltar 6 a 8 ginastas, sendo contabilizadas as 6 melhores notas.
- No caso de equipas mistas são contabilizadas as 3 melhores masculinas/femininas.

MINI TRAMPOLIM:

Cada equipa participa com 6 ginastas e realiza três séries diferentes. Na primeira série todos os ginastas executam o mesmo. A segunda e terceira séries podem ser realizadas séries de saltos diferentes, mas por ordem do nível de exigência.

- Código Adaptado: Cada equipa pode repetir uma das séries.

Na Composição, ponto 17.4.3 só é necessário respeitar o item 17.4.3.2.

Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim:

- Salto engrupado (valor Dif. 0,1);
- Salto de Carpa pernas afastadas (valor Dif. 0,15);
- Salto de Carpa pernas unidas (valor Dif. 0,2).
- Elementos adicionais ao Código de Pontuação para Mini-Trampolim com 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)

- Salto entre-mãos e Salto de eixo (valor Dif. 0,2);

- Salto de Cabeça (valor Dif. 0,3);

- Rondada (valor Dif. 0,4);

Todas equipas utilizam a plataforma de saltos a uma altura de 1,4m

- Código Adaptado: - pode ser ajustada a altura da plataforma de Saltos. Podem saltar 6 a 8 ginastas, são contabilizadas as 6 melhores notas, No caso de equipas mistas, são contabilizadas as 3 melhores masculinas/femininas.

6. Equipamentos

O organizador da competição TeamGym coloca à disposição os conjuntos de aparelhos necessários.

SOLO: 7 Rolos de praticável (14m X 2m X 0,035m), formando uma área de competição de 14mX14m.

TUMBLING: 1 pista de Tumbling insuflável (15m, com 20m de zona de balanço, quando for logisticamente possível) e respetiva zona de receção.

Mini-Trampolim: 1 mini trampolim “open-end”, uma plataforma de saltos, com zona de quedas respetiva (3mX6m).

Nota: as equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte e manuseamento.

7. Aspetos relativos à organização de competições/eventos

7.1. Cerimónias Protocolares

De acordo com o estabelecido nos 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.

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)

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

7.2. 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.

7.3. 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.

7.4. 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.

7.5. 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

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)

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 pagas reverterão para a Federação de Ginástica de Portugal. É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juizes 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 juizes.

7.6. Filiações e Inscrições em Competições e Eventos

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*.

Nota: Artº 29º do Regulamento Geral e de competições:

“...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 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.”

Esta disposição aplica-se a todos os eventos, competitivos ou não, organizados pela FGP, as suas Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga a que todos os participantes estejam filiados na FGP, salvo autorização expressa por parte da FGP.

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. Competições

I. Open de TEAMGYM

I. Data: 25 e/ou 26 de janeiro de 2014

II. Inscrições: 27 de dezembro 2013

III. Escalões Etários/Categorias: Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.

IV. Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

V. Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling

II. Campeonato Nacional TEAMGYM

I. Data: 10 e/ou 11 de maio de 2014

II. Inscrições: 11 de abril 2014

III. Escalões Etários/Categorias: Juniores e Seniores; Juniores Elite e Seniores Elite.

IV. Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

V. Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling

III. Taça de Portugal

I. Data: 28 e/ou 29 de junho de 2014

II. Inscrições: 30 de maio 2014

III. Escalões Etários/Categorias: Juniores e Seniores

IV. Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

V. Programa de competição: Solo + Mini-trampolim + Tumbling

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