



REGULAMENTO

***SELECÇÕES NACIONAIS
- INDIVIDUAIS E CONJUNTOS -***

GINÁSTICA RÍTMICA – 2006/2008

ÍNDICE

	Págs
Introdução	3
.....	
Federação de Ginástica de Portugal	4
.....	
1. Coordenação Administrativa /Logística	
2. Equipa Técnica	
3. Treinos	
4. Selecção inicial de ginastas	
5. Apoio financeiro às ginastas	
6. Apoio médico	
7. Material desportivo	
8. Encarregados de Educação	
Treinadoras / Clubes	6
.....	
9. Treinadoras e Clubes	
10. Treino nos Clubes	
11. Durante os Estágios	
Ginastas	7
.....	
12. Deveres	
13. Estadia das Ginastas	
14. Documentos a apresentar	
Disciplina	8
.....	
15. Ginastas e Treinadoras	
Estágios	9
.....	
16. Regime Externato	

17. Regime Internato

18. Equipamento das Ginastas

Juízes

10

.....
19. Juízes acompanhantes das Selecções
Nacionais

INTRODUÇÃO

O presente documento pretende estabelecer directivas, regras, assim como reger o processo de trabalho das Selecções Nacionais de Ginástica Rítmica, que são necessários para o desenvolvimento qualitativo do trabalho com as ginastas, bem como proporcionar uma melhor orientação a todos os agentes que estão mais directamente ligados no terreno, aos grupos que as constituem ou virão a constituir.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL

1. Coordenação Administrativa/Logística

1.1 É responsável por toda a logística que diga respeito à modalidade de GR;

1.2 Apoia a Equipa Técnica e as Selecções Nacionais em todo o seu trabalho administrativo;

1.3 Envia todos os documentos e informações, necessárias, aos Clubes, ginastas e treinadoras, sempre que for caso disso;

1.4 Envia também às Associações informações que possam ser consideradas relevantes para as actividades desta.

2. Equipa Técnica

2.1 É constituída pela Treinadora Nacional, Treinadora Assistente, Coordenadora Nacional de Formação de GR, Coreógrafa da FGP, Professora de Dança.

2.2 Estrutura o planeamento e traça os objectivos das Selecções Nacionais Individuais e de conjuntos, Júniores e Seniores, para cada Ciclo Olímpico;

2.3 Apresenta à Direcção o planeamento anual para a época seguinte, no final da época anterior;

2.4 Responsabiliza-se pela realização do plano de treinos durante os estágios das selecções nacionais;

2.5 Responsabiliza-se pela disciplina e organização nos treinos das selecções nacionais;

2.6 Define os objectivos correspondentes a cada ginasta ou conjunto;

2.7 Selecciona e convoca as ginastas, para participarem nos Torneios Internacionais, Campeonatos da Europa e do Mundo;

2.8 Elabora os relatórios finais de cada estágio das selecções nacionais e dos Torneios Internacionais, Campeonatos da Europa e do Mundo;

2.9 Coordena e propõe ao C.O.P. as grelhas de integração nos projectos Olímpicos;

2.10 Acompanha as ginastas em todo o seu percurso nas Selecções Nacionais;

2.11 Promover as aprendizagens e treinos das ginastas das selecções nacionais júniores e seniores;

2.12 Dá orientação e objectivos intermédios às treinadoras dos Clubes e na continuidade do trabalho a efectuar nos próprios Clubes, pelas ginastas referidas no ponto 2.10.

3.Treinos das Selecções Nacionais

3.1 Responsabiliza-se por arranjar um local de treinos para a realização dos estágios;

3.2 Responsabiliza-se pela alimentação de todas as ginastas durante os estágios;

3.3 Disponibiliza transporte para todas as ginastas que se encontrem alojadas à sua responsabilidade;

3.4 Responsabiliza-se pelo alojamento, alimentação das ginastas, durante os estágios em regime de externato, que residam fora das regiões de Lisboa e Setúbal.

3.5 Em caso de necessidade, será solicitado a requisição das treinadoras, de acordo com as normas do I.D.P.

3.6 Compromete-se em apoiar a preparação das ginastas Júniores e Seniores individuais e de conjunto com uma equipa técnica competente;

3.7 Compromete-se em apoiar a formação das treinadoras com o apoio de técnicos qualificados e com currículos que demonstrem competência.

4. Selecção inicial de ginastas – Juvenis/ Júniores / Seniores

4.1 A selecção inicial será efectuada todos os anos para os escalões de esperanças (10 anos), Juvenis e Júniores sob forma de uma audição, com integração num estágio, se o mesmo estiver previsto;

4.2 As ginastas serão seleccionadas através de testes de preparação física geral e específica, técnica corporal e de aparelho;

4.3 As ginastas serão escolhidas consoante as suas capacidades físicas e técnicas, independentemente dos resultados nas provas nacionais ou outras. Os resultados em provas nacionais servirão apenas para situações em que existam dúvidas extremas.

5. Apoio financeiro às ginastas

5.1 A FGP dará apoio financeiro sempre que entender oportuno e possível;

5.2 Este apoio será sempre de acordo com os diferentes objectivos que as ginastas de individuais e de conjuntos apresentem e sobretudo com resultados já alcançados a nível Internacional.

6. Apoio médico

6.1 Disponibiliza apoio médico, Fisioterapeuta, Psicólogo(a) e Massagista, sempre que possível e de acordo com os apoios oficiais do IDP no quadro da Alta Competição.

7. Material desportivo

7.1 A FGP através do Departamento de GR, fornece o material desportivo de acordo com as necessidades da equipa técnica, em relação ao trabalho que está a desenvolver.

8. Encarregados de Educação

8.1 A FGP deverá informar e explicar aos encarregados de educação todo o processo do seu educando. Procurando, ainda o seu apoio no processo de desenvolvimento.

TREINADORAS / CLUBES

9. Treinadoras/ Entidades Desportivas (Clubes)

Às ADG's e Clubes filiados é interdita a utilização de ginastas convocadas para os treinos das equipas nacionais, nos dias marcados para esses treinos, salvo autorização da Direcção da FGP, após audiência do Departamento Técnico respectivo. (Artº 73, do Reg.Geral e Disciplinar da FGP).

Às ADG's e Clubes filiados, obrigam-se a prestar à Federação a colaboração indispensável à preparação de ginastas para representação nacional e à formação da respectiva selecção, se essa colaboração lhes for solicitada. (Artº 74, do Reg.Geral e Disciplinar da FGP).

9.1 As treinadoras dos Clubes serão convidadas para os treinos das Selecções Nacionais sempre que necessário;

9.2 As treinadoras que forem convidadas terão que colaborar e seguir as orientações da Equipa Técnica Nacional durante os treinos das Selecções Nacionais;

9.3 Deve enviar anualmente actualizados, os seus dados e os das suas ginastas, para a FGP;

9.4 A treinadora convidada acompanha as suas ginastas no percurso e processo da preparação para os Campeonatos da Europa ou do Mundo, sempre que solicitado pela Treinadora Nacional ;

9.5 A treinadora participa activamente no processo de treino sob a direcção da equipa técnica;

9.6 A treinadora convidada deve apresentar-se nas sessões de trabalho, em fato de treino e com calçado desportivo adequado.

10. Treino nos Clubes

10.1 A treinadora das ginastas das Selecções deve comprometer-se a treinar as suas ginastas no seu Clube de acordo com as seguintes regras:

10.1.1. Seguir as orientações escritas e verbais dadas pela Equipa Técnica Nacional no final de cada estágio e/ou nos momentos apropriados;

10.1.2. Apresentar os documentos técnicos solicitados pela Equipa Técnica Nacional, dentro dos prazos estabelecidos;

10.1.3. Enviar para o Departamento de GR, os microciclos do plano de treinos, até um mês após a divulgação do planeamento anual.

11. Durante os estágios

11.1 A treinadora convidada deve acompanhar o trabalho das suas ginastas, nas selecções nacionais;

11.2 A treinadora deve cumprir as orientações da treinadora nacional, procurando alcançar os objectivos definidos por esta;

GINASTAS

12. Deveres

12.1 Fora dos períodos de estágio a ginasta deve treinar nos respectivos clubes;

12.2 A(s) ginasta(s) pode e deve participar em provas e torneios em representação dos seus clubes, fora do período de estágios, previstos;

12.3 A(s) ginasta(s) que integra(m) os trabalhos de Selecções Nacionais, terá(ão) que responder sempre às convocatórias para representações internacionais, de acordo com o Regulamento Geral da FGP em vigor.

13. Estadia das Ginastas

13.1 A(s) ginasta(s), residente fora da zona de Setúbal e de Lisboa, será alojada em casa de uma família de acolhimento ou em local a indicar pela FGP.

14. Documentos a apresentar

14.1 Deve preencher um formulário com todos os seus dados pessoais e escolares e entregar na FGP até 30 de Setembro de cada ano civil;

14.2 Deve entregar na FGP até 30 de Janeiro do respectivo ano, o exame médico do centro de medicina desportiva;

14.3 A pedido da Equipa Técnica Nacional a ginasta deve enviar/entregar um atestado médico do centro de medicina desportiva e uma declaração médica em como a ginasta não se encontra lesionada.

14.4 Todos os atestados e certificados médicos deverão ser emitidos pelos Centros de Medicina Desportiva.

DISCIPLINA

15. Ginastas e Treinadoras

15.1 Devem cumprir as orientações da equipa técnica e em cumprir os horários e programas apresentados;

15.2 Caso exista comportamentos de indisciplina por parte da(s) ginasta(s) e/ou treinadora(s), esta pode ter :

1º - Uma advertência;

2º - Ser convidada a abandonar a selecção nacional.

15.3 consideram-se acções de indisciplina:

15.3.1 Falta de pontualidade;

15.3.2 Não corresponder ao que lhe é solicitado pelas treinadoras da Equipa Técnicas;

15.3.3 Falta de empenhamento, no trabalho solicitado;

15.3.4 Provocar situações conflituosas.

15.4 No caso da(s) ginasta(s) ser(em) convidada(s) a sair nestas condições, a equipa técnica pode chamar outra(s) ginasta(s) para o seu lugar;

ESTÁGIOS

16. Regime Externato

16.1 Consideram-se em regime de externato, as ginastas autorizadas a alojarem-se nas suas residências ou outras, não estando alojadas à responsabilidade da FGP.

16.2 De acordo com o planeamento poderão existir treinos diários e bidiários;

16.3 A(s) ginasta(s) não se pode ausentar do estágio sem motivo de força maior e sem consentimento por parte da equipa técnica e da direcção da FGP;

16.4 A(s) ginasta(s) durante o período dos estágios não pode participar em provas ou torneios em representação dos Clubes sem consentimento por parte da equipa técnica e da direcção da FGP;

16.5 A alimentação durante os estágios é da responsabilidade da FGP (só almoço no caso de treinos bidiários);

16.6 A(s) ginasta(s) fora da zona de Lisboa e Setúbal será alojada(s) em famílias de acolhimento ou em local a indicar pela FGP;

16.7 A(s) ginasta(s) deverá ter sempre consigo o equipamento oficial das Selecções Nacionais da FGP.

17. Regime Internato

17.1 São treinos de regime bidiário e diário, conforme planeamento apresentado;

17.2 A(s) ginasta(s) não se pode ausentar do estágio sem motivo de força maior e sem consentimento por parte da equipa técnica e da direcção da FGP;

17.3 A(s) ginasta(s) durante o período dos estágios não pode participar em provas ou torneios que não façam parte do planeamento da equipa técnica nacional;

17.4 A alimentação e transporte, durante os estágios é da responsabilidade da FGP;

17.5 A(s) ginasta(s) será alojada(s) em local a indicar pela FGP;

17.6 A(s) ginasta(s) deve ter sempre presente consigo o equipamento desportivo da FGP;

17.7 As visitas dos encarregados de educação serão indicadas e previstos pela equipa técnica.

18. Equipamento das ginastas

18.1 A(s) ginasta(s) deve(m) apresentar-se nos estágios com o seguinte equipamento desportivo de treino:

18.1.1 maillot sem saia;

18.1.2 collants ou calções justos;

18.1.3 t-shirts justas ao corpo (não são permitidas t-shirts largas);

18.1.4 bem penteada(s) e apresentada(s).

JUIZES

19. Juizes acompanhantes das Selecções Nacionais

Seleccionadas pela Direcção da FGP, de acordo com os seguintes princípios:

19.1 Devem ter o Brevet de Juíz Internacional de nível IV ou III no mínimo;

19.2 Deve estar actualizada e ter conhecimento do código de Pontuação;

19.3 Devem estar disponível para acompanhar as selecções nacionais, sempre que lhe for solicitado;

19.4 Devem participar activamente nos Torneios e Campeonatos Nacionais (mínimo 3 por época desportiva);

19.5 Deve acompanhar a equipa técnica e as ginastas durante os estágios das selecções nacionais (observações de 5 a 6 treinos no mínimo);

19.6 Deve apresentar verbalmente e por escrito os seus comentários e sugestões fundamentadas em relação a cada ginasta;

19.7 Após cada competição Internacional, deverá apresentar o seu relatório no prazo máximo de 15 dias.