



**Calendário e Regulamento específico das
Competições Nacionais de Ginástica
Rítmica
2010/2011**

Introdução

O presente documento regulamenta os princípios orientadores de participação de todos os intervenientes (Associações e Clubes) nas Competições Nacionais de Ginástica Rítmica de para a época de 2010/2011.

O conteúdo deste documento deverá ser sempre do conhecimento de todos os agentes desportivos envolvidos em cada competição nacional de Ginástica Rítmica, organizada sob a égide da Federação de Ginástica de Portugal.

Em todas as situações omissas, a FGP é soberana.

Taça de Portugal

1. **Data:** 11 de Dezembro de 2010
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição por equipas
4. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na FGP até às 17horas do dia 30 de Novembro de 2010
5. **Participação;**
 - a. Cada clube apenas pode participar com uma equipa
 - b. Cada equipa pode ser composta por um mínimo de 3 e um máximo de 10 ginastas, cada uma das ginastas realizando num máximo de 4 (quatro) aparelhos e num mínimo de 1 (um) aparelho. Não são aceites ginastas suplentes.
 - c. A equipa poderá ser formadas indiferentemente por ginastas da 1ª ou da 2ª divisão.
 - d. Cada equipa não poderá apresentar mais do que 3 ginastas de cada escalão etário.
6. **Programa técnico**
 - a. Cada equipa deverá realizar 10 (dez) exercícios: 2 de corda, 2 de arco, 2 de bola, 2 de maçãs e 2 de fita
 - b. Todos os exercícios serão avaliados pelas exigências do código de pontuação FIG em vigor.
7. **Classificação**
 - a. A pontuação de cada equipa será obtida pelo somatório das notas melhores 8 notas das 10 obtidas em cada um dos exercícios realizados pelas ginastas da equipa.
8. **Prémios:** Taça de Portugal
 - a. Troféu Único (perpétuo) no qual figurarão as inscrições dos vencedores de todas as edições desta competição, bem como a respectiva edição;
 - b. Ficando em posse do Clube vencedor da “Taça de Portugal”, para ser exibido, até à realização da edição seguinte da competição, devendo ser requisitado, pela FGP, ao Clube que o possui, para ser exibido na seguinte competição e até à respectiva cerimónia protocolar;
 - c. Uma miniatura será entregue ao Clube vencedor, com a inscrição da edição em que foi atribuída.
 - d. Serão atribuídas taças às equipas classificadas em 2º e 3º lugar.
 - e. Serão atribuídas medalhas às Ginastas das Equipas classificadas em 1º, 2º e 3º lugares.
 - f. Serão atribuídos diplomas às Ginastas participantes.

Campeonato Nacional da 2ª Divisão

1. **Data:** 19 e 20 de Fevereiro de 2011
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição individual das categorias de Esperanças, Juvenis, Júniores e Seniores
4. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na FGP até às 17horas do dia 8 de Fevereiro de 2011
5. **Participação:** Esperanças, Juvenis, Júniores e Seniores da 2ª Divisão, que tenham obrigatoriamente participado e conseguido o apuramento nos Campeonatos Distritais
 - a. Qualificação para o Campeonato Nacional da 2ªdivisão
 - i. As ginastas dos escalões de Esperanças, Juvenis; Júniores e Seniores, que nos Campeonatos Distritais se classifiquem na primeira metade da classificação geral do respectivo Campeonato Distrital;
 - ii. No caso da participação de 1 a 3 ginastas num determinado escalão num Campeonato distrital serão apuradas as ginastas do pódio;
 - iii. Para poder participar no Campeonato Nacional da 2ª Divisão as ginastas devem estar escritas na FGP na 2ªDivisão na época a que corresponde a inscrição.
 - b. A qualificação/apuramento é nominal e realizada apenas num momento: Campeonatos Distritais, não havendo lugar à marcação de qualquer outra data

6. Programa técnico

- a. Esperanças – Aparelhos: Movimentos livres e corda. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
- b. Juvenis – Aparelhos: Arco e Bola. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
- c. Júniores – Aparelhos: Arco e Maças. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
- d. Seniores – Aparelhos: Corda e Bola. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor

7. Classificação

- a. Classificação Geral -Corresponde ao somatório das pontuações obtidas pela ginasta em cada exercício realizado. À ginasta que atinja o melhor somatório, em cada escalão etário, será atribuído o título de Campeã Nacional do respectivo escalão.

- b. Classificação por aparelhos - Corresponde à pontuação obtida pela ginasta em cada exercício realizado. À ginasta com o melhor resultado em cada aparelho será atribuído o título de Campeã Nacional daquele escalão, no respectivo aparelho.

8. Prémios

- a. Medalhas
 - i. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
 - ii. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação de cada um dos aparelhos
- b. Diplomas
 - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

Prova de Qualificação para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão

1. **Data:** 2 e 3 de Abril de 2011
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Prova de qualificação para participação nos Campeonatos Nacionais da 1ª Divisão.
4. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na FGP até às 17horas do dia 22 de Março de 2011
5. **Participação:**
 - a. Prova aberta a todas as ginastas dos escalões de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores inscritas na presente época na 1ª Divisão;
6. **Programa técnico**
 - a. Esperanças – 2 aparelhos: Movimentos livres e um dos seguintes aparelhos à escolha – corda ou bola ou fita. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
 - b. Juvenis - 2 dos seguintes aparelhos à escolha – Corda, Arco, Bola, Maças. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
 - c. Juniores - 2 aparelhos à escolha do programa Internacional para a categoria (Arco, Bola, Maças, Fita). A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do Código FIG em vigor
 - d. Seniores - 2 aparelhos à escolha do programa Internacional para a categoria (Arco, Bola, Maças, Fita). A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do Código FIG em vigor
7. **Classificação**
 - a. Classificação Geral - Corresponde ao somatório das pontuações obtidas pela ginasta em cada exercício realizado.
8. **Prémios**
 - a. Medalhas - Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
 - b. Diplomas - Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

Campeonato Nacional da 1ª Divisão

1. **Data:** 16 e 17 de Abril de 2011
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição individual das categorias de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores.
4. **Inscrições:** As inscrições deverão dar entrada na FGP até às 17horas do dia 5 de Abril de 2011
5. **Participação;**
 - a. Ginastas dos escalões de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores da 1ª Divisão, que se tenham qualificado para o Campeonato Nacional da 1ª divisão; bem como a ginasta Campeã Distrital (1ª Classificada do Concurso Geral) de cada uma das Associações Distritais;
 - b. Qualificação para o Campeonato Nacional da 1ª Divisão
 - ii. São qualificadas para o Campeonato Nacional da 1ª divisão as ginastas classificadas até ao 10º lugar na Prova de Qualificação para o Campeonato Nacional da 1ª divisão de cada uma das categorias (Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores).
 - i. São qualificadas para o Campeonato Nacional da 1ª divisão as ginastas Campeãs Distritais (1ª Classificada do Concurso Geral) de cada categoria, de cada uma das Associações Distritais
 - ii. Está automaticamente apurada para o Campeonato Nacional da 1ª divisão a Campeã Nacional da 2ª divisão de cada uma das categorias
6. **Programa técnico**
 - a. Esperanças - Corda, Bola e Fita. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
 - b. Juvenis - Corda, Arco, Bola e Maças. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do código nacional adaptado em vigor
 - c. Juniores - Arco, Bola, Maças e Fita. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do Código FIG em vigor
 - d. Seniores - Arco, Bola, Maças e Fita. A avaliação dos exercícios é realizada de acordo com as exigências do Código FIG em vigor
7. **Classificação**
 - a. Classificação Geral -Corresponde ao somatório das pontuações obtidas pela ginasta em cada exercício realizado. À ginasta que atinja o melhor somatório, em cada escalão etário, será atribuído o título de Campeã Nacional do respectivo escalão.

- b. Classificação por aparelhos - Corresponde à pontuação obtida pela ginasta em cada exercício realizado. À ginasta com o melhor resultado em cada aparelho será atribuído o título de Campeã Nacional daquele escalão, no respectivo aparelho.

8. Prémios

- a. Medalhas
 - i. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral de cada categoria
 - ii. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação de cada categoria
- b. Diplomas
 - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

Campeonato Nacional Universitário

1. **Data:** 16 e 17 de Abril de 2011 (a realizar em simultâneo com o Campeonato Nacional da 1ª divisão)
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição individual da categoria de seniores
4. **Inscrições:** As inscrições deverão ser realizadas junto da Federação Académica do Desporto Universitário
5. **Participação:** Aberto à participação a todas as ginastas que frequentem o ensino universitário
6. **Programa técnico**
 - a. Código FIG (edição 2009)
 - b. Programa de competição do Campeonato nacional de 1ª divisão da categoria de sénior
7. **Classificação**
 - a. Classificação geral obtida pela soma da pontuação obtida em cada um dos aparelhos no Campeonato Nacional da 1ª divisão, categoria sénior
8. **Prémios**
 - c. Medalhas
 - i. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
 - d. Diplomas
 - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

Campeonato Nacional de Conjuntos

1. **Data:** 9 de Julho de 2011
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição de conjuntos das categorias de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores
4. **Participação**
 - a. Aberto à participação de todos os conjuntos compostos por ginastas filiadas na FGP. AS categorias dos conjuntos são definidas com o estipulado no regulamento de competições de Ginástica Rítmica 2010/2012.
5. Programa técnico
 - a. Esperanças e Juvenis - De acordo com o programa técnico definido pelo código nacional adaptado em vigor
 - b. Juniores e Seniores - De acordo com o programa técnico definido pelo código FIG em vigor
6. Classificação
 - a. Todos os conjuntos efectuem duas passagens dos exercícios, sendo o somatório das duas notas que irá definir a Classificação Final de cada conjunto;
7. Prémios
 - a. Medalhas
 - i. Receberão medalhas as ginastas de todos os conjuntos classificados no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
 - b. Diplomas
 - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes