



GINÁSTICA

Ginástica

Regulamento Específico

2014 | 2015

Ginástica Artística

ÍNDICE

Programa de competição	3
Escalões etários	3
Generalidades.....	3
Desenrolar da competição	3
Equipamento	4
Pontuação	4
Solo	4
Barra fixa, Paralelas e Trave.....	4
Saltos de Plinto.....	5
Sequências e pontuações.....	6
Solo	6
Salto de plinto	7
Barra fixa.....	8
Paralelas	9
Trave.....	10
ANEXO	11
Ficha de inscrição para provas e estágios.....	11
Boletim de penalizações do juiz responsável	11
Boletim de nota de execução.....	11
Boletim de nota – solo nível 1	11
Boletim de nota – solo nível 2 feminino.....	11
Boletim de nota – solo nível 2 masculino	11
Boletim de nota – solo nível 3 feminino	11
Boletim de nota – solo nível 3 masculino	11
Grelha de penalizações – execução – solo.....	11
Grelha de penalizações – execução – salto de plinto.....	11
Grelha de penalizações – execução – barra fixa	11
Boletim de nota – barra fixa nível 1	11
Boletim de nota – barra fixa nível 2.....	11
Boletim de nota – barra fixa nível 3 feminino.....	11
Boletim de nota – barra fixa nível 3 masculino	11
Grelha de penalizações – execução – paralelas.....	11
Boletim de nota – paralelas nível 1	11
Boletim de nota – paralelas nível 2	11

Boletim de nota – paralelas nível 3	11
Grelha de penalizações – execução – trave	11
Boletim de nota – trave nível 1	11
Boletim de nota – trave nível 2.....	11
Boletim de nota – trave nível 3.....	11
Calendário	12

Programa de competição

- As competições nesta modalidade compreendem três provas com carácter obrigatório (solo, salto de plinto e um aparelho à escolha – para o sexo feminino Barra Fixa ou Trave , para sexo masculino Paralelas ou Barra Fixa).
- O programa de competição de Ginástica Artística prevê a realização de provas por níveis (1, 2, 3) em cada escalão etário/sexo. As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios em cada nível.

Escalões etários

Os praticantes desportivos escolares serão agrupados num escalão único, sendo divididos por Níveis: 1, 2 e 3.

Generalidades

- Os alunos podem participar opcionalmente em todas as disciplinas da ginástica, devendo no entanto, cumprir o programa competitivo de uma modalidade técnica.
- Os alunos só poderão participar nas modalidades gímnicas nas quais foram inscritos.
- Serão apuradas classificações individuais por níveis, escalão e sexo. É vencedor o aluno(a) que somar o melhor total no conjunto dos 3 exercícios através da média das notas obtidas no solo, saltos e aparelho.

Desenrolar da competição

A competição deverá decorrer simultaneamente para alunos e alunas. A constituição de dois grupos de trabalho, a ordem de apresentação e a rotação de aparelhos será definida pela direção da prova.

Equipamento

Os alunos deverão apresentar-se com equipamento gímnico: calções e maiô (rapazes e raparigas) podendo as meninas apresentarem-se unicamente de maiô e, obrigatoriamente, com sapatinhas de ginástica de sola fina. No exercício de Tumbling os alunos poderão apresentar-se descalços

Pontuação

A avaliação do exercício de **Solo, Barra Fixa, Paralelas e Trave** é feita em duas componentes: Composição e Execução.

Na composição o juiz verifica se o aluno executa todos os elementos incluídos no programa de uma forma válida, ou seja, com uma qualidade de execução suficiente que permita considerar o elemento.

Na execução o juiz penaliza todas as faltas técnicas realizadas pelo aluno durante a execução do exercício.

Solo

- No solo um grupo de juízes avalia a composição do exercício e outro grupo avalia a execução.
- Não pode haver diferenças de mais de 1.00 ponto entre as notas dos juizes, quer entre as notas relativas à composição, quer entre as notas relativas à execução.
- A nota de composição resulta da média da soma das notas de composição atribuídas pelos juizes e a nota de execução resulta da média da soma das notas de execução.
- A média do somatório das pontuações atribuídas em cada área (composição e execução do exercício) define a pontuação final do aluno na escala de 1 a 10 pontos.

Barra fixa, Paralelas e Trave

- Na barra fixa, nas paralelas e na trave cada juiz atribui duas notas: a de composição e a de execução, sendo cada uma delas avaliadas de 1 a 5 pontos.

Saltos de Plinto

Nos Saltos de Plinto apenas existirá a pontuação de execução do exercício (1 a 10 pontos).

- Todas as provas devem realizar-se utilizando um plinto pequeno.
- Na ausência de plinto podem utilizar-se cavalos ou boques com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.
- A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto, é de escolha livre.
- Em cada exercício devem ser utilizados trampolins *reuthers*.
- Na ausência destes podem-se utilizar trampolins suecos na altura média.
- A altura do plinto varia de acordo com o escalão / sexo / nível do aluno, tendo em conta o quadro 1:

	MASCULINO			FEMININO		
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3
Infantis	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90
Iniciados	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Juvenis	1.05	1.05	1.05	1.05	1.05	1.05

Quadro 1: Variação da altura do plinto em relação ao escalão, sexo e nível do aluno

Para a realização de cada exercício o aluno tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a 3ª tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído 0 pontos.

Sequências e pontuações

Solo

1º Nível – (13º Grau “Playgym”)

MASCULINO E FEMININO – PAG. 52 “Playgym”

2º Nível – (10º Grau “Playgym”)

FEMININO - 10º GRAU FEMININO – PAG. 74 “Playgym”

MASCULINO - 10º GRAU MASCULINO – PAG. 94 “Playgym”

3º Nível

FEMININO- 8º GRAU FEMININO – PAG. 82 “Playgym”

MASCULINO- 7º GRAU MASCULINO – PAG. 111/112 “Playgym”
--

Salto de plinto

1º Nível – (12º Grau “Playgym”)

MASCULINO E FEMININO – SALTO DE EIXO NO BOQUE – PAG. 59 “Playgym”
--

2º Nível – (8º Grau “Playgym”)

FEMININO- SALTO DE EIXO– PLINTO TRANSVERSAL – PAG. 79 “Playgym”
--

MASCULINO - SALTO DE EIXO– PLINTO LONGITUDINAL – PAG. 108 “Playgym”
--

3º Nível – (7º Grau “Playgym”)

FEMININO- SALTO ENTRE MÃOS COM PERNAS ESTENDIDAS – PLINTO TRANSVERSAL
--

MASCULINO- SALTO ENTRE MÃOS ENGRUPADO – PLINTO LONGITUDINAL – PAG.

114 “Playgym”

Barra fixa

1º Nível – (13º Grau “Playgym”)

MASCULINO E FEMININO – PAG. 54 “Playgym”

2º Nível – (11º Grau “Playgym”)

MASCULINO E FEMININO – PAG. 66/67 “Playgym”

3º Nível

FEMININO- 8º GRAU FEMININO – PAG. 80 “Playgym”

MASCULINO- 8º GRAU MASCULINO – PAG. 110 “Playgym”

Paralelas

1º Nível – (11º Grau “Playgym”)

MASCULINO– PAG. 66 “Playgym”

2º Nível – (8º Grau “Playgym”)

MASCULINO – PAG. 109 “Playgym”

3º Nível – (6º Grau “Playgym”)

MASCULINO– PAG. 136 “Playgym”

Trave

1º Nível – (11º Grau “Playgym”)

FEMININO – PAG. 67/68 “Playgym”

2º Nível – (8º Grau “Playgym”)

FEMININO – PAG. 81/82 “Playgym”

3º Nível – (6º Grau “Playgym”)

FEMININO – PAG. 120/121 “Playgym”

ANEXO

(VER DOCUMENTOS – Grelhas de penalizações de Ginástica Artística 2014-2015 / Boletins nota Ginástica Artística 2014-15)

Ficha de inscrição para provas e estágios
Boletim de penalizações do juiz responsável
Boletim de nota de execução
Boletim de nota – solo nível 1
Boletim de nota – solo nível 2 feminino.
Boletim de nota – solo nível 2 masculino
Boletim de nota – solo nível 3 feminino
Boletim de nota – solo nível 3 masculino.
Grelha de penalizações – execução – solo
Grelha de penalizações – execução – salto de plinto
Grelha de penalizações – execução – barra fixa
Boletim de nota – barra fixa nível 1
Boletim de nota – barra fixa nível 2
Boletim de nota – barra fixa nível 3 feminino
Boletim de nota – barra fixa nível 3 masculino
Grelha de penalizações – execução – paralelas
Boletim de nota – paralelas nível 1
Boletim de nota – paralelas nível 2
Boletim de nota – paralelas nível 3
Grelha de penalizações – execução – trave
Boletim de nota – trave nível 1
Boletim de nota – trave nível 2
Boletim de nota – trave nível 3

Calendário

DATA	EVENTO	NÍVEL	LOCAL	HORA
22-11-2014	Estágio	Todos	Esc. Sto. António	09:00 – 12:30
24-01-2014	Estágio	Todos	Esc. Sto. António	09:00 – 10:00
24-01-2014	Formação Juízes	Professores	Esc. Sto. António	10:30 – 13:00
07-02-2014	Torneio de Abertura	Todos	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00
07-03-2014	Taça Escolar	Todos	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00
18-04-2014	Campeonato Regional	Nível 3	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00
	Torneio Primavera	Nível 1 e 2		
26 a 29 – 5 - 2014	FESTA DO DESPORTO ESCOLAR			
28-5-2014	Torneio do Fedelho	Todos	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00