



GINÁSTICA

# Regulamento Gímnico

2014 | 2015

# Índice

1 – NÚCLEOS DE GINÁSTICA .....	4
2 – ACTIVIDADES GÍMNICAS – NORMAS DE PARTICIPAÇÃO .....	4
3 – PROVAS .....	5
4 – EQUIPAMENTO.....	7
6 – PRÉMIOS.....	8
7 – AJUIZAMENTO .....	9
8 – ESCALÕES ETÁRIOS.....	9
9 – PROTESTOS.....	10



## **1 – NÚCLEOS DE GINÁSTICA**

Os núcleos de ginástica devem ser compostos obrigatoriamente por alunos da escola. Devem ser preferencialmente constituídos por alunos infantis e iniciados nas modalidades de ginástica rítmica, artística e acrobática.

Na ginástica aeróbica serão definidos 2 escalões etários A e B de ambos os sexos. Cada professor poderá constituir o seu grupo de apresentações como considerar mais adequado.

Todos os núcleos terão uma carga horária mínima de 1 crédito semanal (2x90' ou 4x45'), podendo esta ser alargada em função do projecto apresentado à escola e à Direção de Serviços do Desporto Escolar (D.S.D.E.).

Os horários de funcionamento dos núcleos deverão ser comunicados à D.S.D.E. (departamento de ginástica), bem como qualquer alteração que seja efectuada.

## **2 – ACTIVIDADES GÍMNICAS – NORMAS DE PARTICIPAÇÃO**

- Todas as actividades gímnicas organizadas/calendarizadas pela Direção de Serviços do Desporto Escolar são de carácter obrigatório para os núcleos de ginástica.
- Não é permitida a participação dos alunos nas actividades quando estes não se encontram acompanhados pelo professor responsável, ou por outro professor da escola que o substitua, conforme estipulado no regulamento geral de provas.
- A participação nas actividades gímnicas pressupõe a inscrição dos alunos antecipadamente. Para o efeito devem preencher o boletim apropriado, que se encontra

em anexo ao Programa/código de Pontuação de cada especialidade, e todos os dados requisitados.

- Os boletins/fichas de **inscrição** nas actividades devem dar entrada na D.S.D.E. (departamento de ginástica) até **15 dias antes** da data da actividade, podendo ser efectuada através do e-mail da ginástica ([dsde.ginastica@gmail.com](mailto:dsde.ginastica@gmail.com)) (é necessário dar conhecimento ao Coordenador do Desporto Escolar da respectiva escola).
- É obrigatório inscrever os alunos pelo primeiro e último nome, devendo ser sempre assim designado em todos os documentos (fichas de prova e cd's).
- A descrição da constituição dos alunos do par/trio deverá ser sempre apresentada pela mesma ordem em todos os documentos e no cd.
- O incumprimento das normas acima estipuladas implicam a anulação da inscrição, podendo os alunos participar apenas em extra-concurso (como apresentação).

### **3 – PROVAS**

- As provas desenrolar-se-ão simultaneamente para todas as especialidades gímnicas.
  - O Campeonato Regional será disputado apenas por alunos de nível 3 de Acrobática, Artística, Trampolins e Rítmica e nível 2 de aeróbica.
    - Os alunos só podem aceder ao Campeonato Regional se não faltarem a nenhuma prova realizada para o seu escalão e nível.
    - Para um par/trio/grupo aceder ao campeonato regional terá que participar obrigatoriamente em todas as provas que tenham sido realizadas para o seu escalão e nível.

- A constituição dos pares/trios/grupo no campeonato regional deverá ser a mesma das provas de preparação.
- O programa da prova, bem como a ordem de passagem será enviado para as escolas até a 5ª-feira anterior à prova.
- Não serão aceites quaisquer alterações após o registo de entrada na DSDE das fichas de inscrição.
- Os grupos, pares ou trios que se apresentem com uma constituição diferente da efectuada na ficha de inscrição, poderão participar apenas como apresentação (extra-concurso).
- Cada grupo/ginasta terá apenas uma oportunidade para realizar o seu exercício, só em caso de algum problema técnico alheio ao ginasta/professor será permitido uma repetição.
- Todos os participantes devem apresentar-se imediatamente após a chamada do júri, sendo desclassificado se não cumprir este requisito.
- Após a sua apresentação os alunos devem abandonar a zona de prova, dirigindo-se para a zona de aquecimento ou para a bancada.
- Em todas as provas será realizado o desfile inicial e final, para tal, os alunos de cada escola devem organizar-se em fila podendo fazer-se acompanhar da sua mascote.
- Para o desfile os alunos devem apresentar-se obrigatoriamente equipados e descalços, excepto as classes de ginástica aeróbica para as quais é obrigatório a utilização de sapatilhas.
- O professor deve ocupar o seu lugar na mesa de juízes durante o desfile inicial para que se possa proceder a apresentação do júri logo a seguir ao desfile.
- O professor deve acompanhar os seus alunos no desfile final.

#### **4 – EQUIPAMENTO**

- Os alunos devem ter uma boa apresentação nas provas/exibições: cabelos bem penteados e presos, não usar objectos perigosos, como por exemplo relógios, colares, brincos, anéis, etc.
- Não é permitido a utilização de acessórios pelos ginastas, como por exemplo chapéus, cintos, luvas, lenços, etc., sendo no entanto permitido na ginástica de grupo e em actividades não competitivas.
- Os alunos têm que estar devidamente equipados e penteados para a recepção de prémios e diplomas. Não será permitido a subida ao pódio a alunos que não cumpram estes requisitos, sendo o prémio/diploma entregue ao professor no final da prova. Posteriormente será dado conhecimento à Direção da escola da falta de ética apresentada e incumprimento regulamentar. Se o grupo/escola persistir em comportamentos de desrespeito pelas condutas estipuladas, não será mais aceite a sua inscrição nas provas gímnicas e será dado conhecimento ao Director Regional de Educação.
- A utilização de equipamento inadequado implica uma penalização de 0.50 pelo juiz árbitro/responsável.

#### **5 – MATERIAL**

- **Os CD's e músicas:**
  - Os CD's devem estar devidamente gravados, contendo uma única música.

- Os CD's e músicas devem estar bem identificados (descrever pela ordem da inscrição a constituição dos pares, trios, grupos, níveis, escalões, escola e prof. responsável).
  - A descrição do par/trio/grupo deverá ser feita pela mesma ordem e com os mesmos nomes (obrigatoriamente 1º e último nome do aluno) que todos os restantes documentos de prova.
  - Devem ser entregues no dia da prova, na mesa de som, 40 minutos antes da prova começar.
  - Devem ter uma boa qualidade de som.
  - As músicas não podem ter um tempo superior ou inferior ao regulamentado em cada um dos programas.
- Os alunos devem apresentar-se com o material individual necessário para a prova.
- O incumprimento das normas acima estipuladas implicam uma penalização de 0.50, pelo juiz árbitro/responsável.

## **6 – PRÉMIOS**

- Em todas as atividades competitivas será atribuído um diploma de classificação aos 3 primeiros classificados.

Caso seja possível atribuir prémios (medalhas):

- No Campeonato Regional, se possível, serão atribuídas medalhas ao 1º classificado e diplomas de classificação ao 2º e 3º classificados.

- Na Festa do Desporto Escolar:



- No Torneio do Fedelho serão atribuídas medalhas e diploma ao 1º classificado de cada vertente da ginástica de grupo. O 2º e 3º lugar receberão diploma de participação.

## **7 – AJUIZAMENTO**

- Em todas as provas o júri será constituído pelos professores responsáveis pelos núcleos de ginástica e/ou pelos alunos das escolas da RAM, que realizaram com aprovação a formação de juízes em cada uma das especialidades gímnicas.

- A formação de juízes é de carácter obrigatório para todos os professores responsáveis pelos núcleos de ginástica.

- Para além da formação teórica inicial, os professores, terão como formação prática o exercício de funções em todas as provas do ano lectivo, recebendo no final o Certificado de Aprovação/Reciclagem.

- Todos os professores responsáveis por núcleos têm que exercer funções de juiz em todas as provas. A sua ausência terá que ser justificada por escrito à Direção de Serviços do Desporto Escolar no prazo de 5 dias úteis, caso contrário, será interdita a participação da classe pela qual é responsável na prova seguinte.

## **8 – ESCALÕES ETÁRIOS**

- Na ginástica Aeróbica as competições desenrolar-se-ão em 2 escalões etário A e B, para cada uma das vertentes: Pares (femininos, masculinos e mistos) Trios (femininos, masculinos e mistos) e conjuntos de ambos os sexos.

Escalão Etário: Escalão A dos 9 aos 14 anos inclusive.

Escalão B a partir dos 15 anos.

- Na ginástica acrobática, rítmica, artística, trampolins e ginástica de grupo as provas desenrolar-se-ão num escalão único para cada nível (1, 2 ou 3), onde podem participar todos os alunos independentemente da idade.
- Nestas ultimas disciplinas, para terem apuramento para o campeonato nacional, as provas têm de ser realizadas no nível 3.

## **9 – PROTESTOS**

- Atendendo ao espírito que deve presidir nas actividades do Desporto Escolar, só serão aceites protestos nos seguintes casos:
  - Qualificação dos praticantes escolares, de acordo com o disposto no artigo 3 do Programa do Desporto Escolar para o 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário.
  - A declaração de protesto só será aceite se for apresentada por escrito, até três dias úteis, após o termino da prova a que se refere, acompanhada de elementos que comprovem essa situação e dando conhecimento às partes interessadas.
- Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação deste regulamento, serão analisadas e aplicada a respetiva decisão, pela Direção de Serviços do Desporto Escolar, e da qual não cabe recurso.