



Associação de Ginástica de Lisboa

MANUAL TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

2021/2022

Atualizado em 13 de janeiro 2022

Índice

Torneio do Tejo (26/27 fevereiro E. S. D. Dinis)	3
Taça AGL (12/13 março E.S.D. Dinis)	5
Torneio de Grupos (12/13 março E.S.D. Dinis).....	7
Campeonato Distrital Infantis (12/13 março E.S.D. Dinis)	7
Campeonato Distrital da 2ª Divisão (09/10 abril E.S.D. Dinis)	8
Torneio de Preparação 1ª Divisão (09/10 abril E.S.D. Dinis)	9
Campeonato Distrital de 1ª Divisão e Elites (30 Abril/01 Maio E.S.D. Dinis)	10
Torneio de Grupos (30 abril/01 maio E.S.D. Dinis).....	11
Torneio de Benjamins (30 abril/01 maio E.S.D. Dinis).....	11
Campeonato Distrital de Conjuntos (05/06 novembro E.S.D. Dinis).....	12
Mix Gym – Torneio de Grupos (data e local a definir)	13

Torneio do Tejo (26/27 fevereiro | E. S. D. Dinis)

Competição por equipas constituídas por no mínimo 3 e no máximo 6 ginastas do mesmo escalão. A equipa deverá apresentar 6 exercícios e cada ginasta deverá executar no mínimo 1 e no máximo 2 exercícios individuais com aparelho à escolha (dentro das opções do programa). Toda a equipa terá de executar em grupo um exercício de dança (sem aparelhos) com duração máxima de 1 minuto.

PROGRAMA					
Benjamins	Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
Mov. Livres	Mov. Livres	Mov. Livres	Mov. Livres	Arco	Arco
Bola	Corda	Corda	Corda	Bola	Bola
	Arco	Arco	Arco	Maças	Maças
	Bola	Bola	Bola	Fita	Fita
			Maças		

PARTICIPAÇÃO

A participação é aberta a ginastas de todas as divisões e escalões etários (de Benjamins a Seniores)

Os clubes podem inscrever no máximo 3 equipas por escalão

AVALIAÇÃO

Os exercícios individuais serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado ou Código Internacional válidos para 2022, de acordo com o escalão. O exercício de dança em grupo será avaliado de 0 a 5 de acordo com os critérios abaixo:

1. Qualidade da execução
2. Originalidade
3. Relação com a música
4. Expressão
5. Sincronismo

A classificação final da equipa resulta do somatório de todas as prestações.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

4

A classificação final da equipa resulta do somatório de todas as prestações.

Prémios:

Taça para a equipa 1ª classificadas e medalhas para as ginastas do pódio

Taça AGL (12/13 março | E.S.D. Dinis)

A Taça AGL destina-se exclusivamente a ginastas d 1ª Divisão e Elites e pretende oferecer aos clubes associados uma oportunidade de preparar e testar as suas equipas para a participação na Taça de Portugal, acompanhando assim o programa oficial deste evento.

5

PROGRAMA

Iniciadas e Juvenis	Juniores e Seniores
Mov. Livres e Corda	Arco, Bola, Maças e Fita

PARTICIPAÇÃO

A equipa tem de realizar obrigatoriamente 12 exercícios, 4 de ginastas Iniciadas ou Juvenis (Programa A: 2 de ML e 2 de Corda) e 8 realizados por ginastas Juniores ou Seniores (Programa B: 2 de Arco, 2 de Bola, 2 de Maças e 2 de Fita).

Cada equipa tem de ser composta por no mínimo 4 ginastas e máximo 12 ginastas.

Cada ginasta tem de realizar no mínimo 1 exercício e no máximo 4.

Não é possível ginastas subirem de escalão para completarem a equipa.

As ginastas Elites podem participar na equipa, competindo em igualdade com a 1ª Divisão.

Todos os exercícios contam para a classificação da equipa.

Para os clubes que não participam em equipa, as ginastas podem participar na prova em extraconcurso com um exercício apenas (aparelho à escolha dentro do que está previsto para esta época competitiva) – máximo 2 ginastas por escalão.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado e Código Internacional em vigor (de acordo com os requisitos de Juvenis, para programa A, e Seniores, para programa B).

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

6

Classificação por Equipas.

A pontuação de cada equipa será obtida pelo somatório das notas dos 12 exercícios, todas as notas contam para a equipa.

Prémios:

Prémios por equipa até ao terceiro lugar da classificação geral (taças).

Torneio de Grupos (12/13 março | E.S.D. Dinis)

(Participação, avaliação e prémios de acordo com o estabelecido para os Torneios de Grupos)

Campeonato Distrital Infantis (12/13 março | E.S.D. Dinis)

Esta competição é destinada a ginastas infantis que visam a participação no Campeonato Nacional.

PROGRAMA MISTO (2 EXERCÍCIO INDIVIDUAIS + 1 CONJUNTO)

Infantis (individual)	Infantis (conjunto – 5 ginastas + máx 2 suplentes)
Corda e/ou bola	5 ML

PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas infantis que estejam inscritas na época 2021/2022.

Participação **exclusivamente no conjunto** até 2 ginastas de 9 anos ou 1 ginasta de 7 anos

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado Infantis.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é obtida pelo somatório dos valores obtidos nas 2 participações individuais e do conjunto

Prémios:

Taça para a equipa campeã distrital e medalhas para os lugares do pódio

Campeonato Distrital da 2ª Divisão (09/10 abril | E.S.D. Dinis)

Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 2ª Divisão que procuram o apuramento para o Campeonato Nacional. Serão apuradas para a prova nacional as ginastas que se qualificarem no primeiro terço da classificação geral, em cada escalão. No caso da participação de 1 a 3 ginastas num determinado escalão, serão apuradas as ginastas do pódio.

PROGRAMA

Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
Mov. Livres e Corda	Corda e Bola	Arco e Fita	Arco e Maças

PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que estejam inscritas na 2ª Divisão na época 2021/2022.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado em vigor para a 2ª Divisão.

Apenas as ginastas que completem o programa contam para a classificação do concurso geral de apuramento para o Campeonato Nacional.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação Geral Individual e por Aparelhos.

Prémios:

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação Geral.

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação por Aparelhos.

Torneio de Preparação 1ª Divisão (09/10 abril | E.S.D. Dinis)

Este torneio tem como objetivo proporcionar às ginastas da 1ª Divisão do Distrito de Lisboa uma competição adicional no âmbito da sua preparação para os Campeonatos Distritais e Nacionais.

PROGRAMA (2 aparelhos à escolha)

Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
Mov. Livres	Mov. Livres	Arco	Arco
Corda	Corda	Bola	Bola
Arco	Arco	Maças	Maças
Bola	Maças	Fita	Fita

PARTICIPAÇÃO

Podem participar todas as ginastas inscritas na 1ª Divisão

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e segundo o Código Nacional Adaptado, relativo aos diferentes escalões etários.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação exclusivamente por aparelhos dentro de cada escalão etário

Prémios

Medalhas de classificação por aparelho até ao 3º lugar

Campeonato Distrital de 1ª Divisão e Elites (30 Abril/01 Maio | E.S.D. Dinis)

Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 1ª Divisão e Elites. A Campeã Nacional Individual da 2ª Divisão (concurso geral) pode participar nesta competição, com o programa de 1ª Divisão.

PROGRAMA					
Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores	Juniores Elite	Seniores Elite
Mov. Livres	Mov. Livres	Arco	Arco	Arco	Arco
Corda	Corda	Bola	Bola	Bola	Bola
Arco	Arco	Maças	Maças	Maças	Maças
Bola	Maças	Fita	Fita	Fita	Fita

PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que em 2021/2022 estejam na 1ª Divisão e Elite.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e segundo o Código Nacional Adaptado, relativo aos diferentes escalões etários.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação geral e por Aparelhos.

Prémios

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação por Aparelhos e Classificação Geral.

Torneio de Grupos (30 abril/01 maio | E.S.D. Dinis)

(Participação, avaliação e prémios de acordo com o estabelecido para os Torneios de Grupos)

11

Torneio de Benjamins (30 abril/01 maio | E.S.D. Dinis)

O Torneio de Benjamins tem por finalidade proporcionar um primeiro contato das ginastas mais jovens em percurso competitivo com a situação de prova de uma forma amigável e divertida.

PROGRAMA

Benjamins

Mov. Livres e Bola

PARTICIPAÇÃO

As ginastas Benjamins podem participar nesta competição em grupo de duas ou individualmente.

AVALIAÇÃO

A composição dos exercícios - Dificuldade - será avaliada segundo o **Código Nacional Adaptado de Individual de Benjamins**

A avaliação do júri de Execução será de acordo com o **Código Nacional Adaptado de Individual de Benjamins**.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Medalha de participação para todas as ginastas.

Campeonato Distrital de Conjuntos (05/06 novembro | E.S.D. Dinis)

A participação nos Campeonatos Distritais de Conjuntos é obrigatória para o acesso aos Campeonatos Nacionais. Os conjuntos que participarem nesta competição ficarão automaticamente apurados para o respetivo Campeonato Nacional.

PROGRAMA

Infantis	Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores
5 Mov. Livres	5 Arcos	5 Bolas	5 Cordas	5 Arcos

PARTICIPAÇÃO

Cada Clube pode participar com o número de Conjuntos que desejar, desde que na constituição dos mesmos tenha em atenção as normas estabelecidas pela FGP.

Podem participar ginastas federadas independentemente de pertencerem à 1ª Divisão, 2ª Divisão ou Elites individual.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e Código Nacional Adaptado, de acordo com o escalão.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação Geral por escalão.

Prémios:

Taça para os Conjuntos classificados até ao 3º lugar.

Medalhas até ao 3º lugar para as ginastas dos conjuntos premiados.

Mix Gym – Torneio de Grupos (data e local a definir)

Evento Interdisciplinar em que a GR se encontra representada pelo Torneio de Grupos

A inclusão desta competição de grupo no calendário distrital de GR tem como meta principal dinamizar e promover a ginástica na sua vertente recreativa/competitiva.

Propomos, assim, motivar e despertar o interesse pela ginástica rítmica junto dos professores e treinadores que trabalham diariamente com crianças e jovens.

13

PROGRAMA

Escalão	Grupos	Exercícios
Benjamins (6-7 anos)	Mínimo de 3 ginastas	Movimentos Livres (Benjamins, Infantis e Iniciadas) ou Aparelhos à Escolha
Infantis (8-9 anos)		
Iniciadas (10-12 anos)		
Juniores (13-15 anos)		
Seniores (+ 16 anos)		

PARTICIPAÇÃO

Podem participar ginastas com idade mínima de 6 anos, pertencentes a Clubes/Escolas, que **necessitam** de estar federadas.

Cada Clube/Escola pode inscrever o número de grupos que pretender, nos diferentes escalões etários.

Os grupos poderão ser constituídos por ginastas de diferentes escalões, neste caso, estes competirão no escalão onde apresentarem maior número de ginastas.

Quando os grupos apresentarem uma única ginasta de cada escalão, terão de competir pelo escalão da ginasta mais velha.

AVALIAÇÃO

14

Cada exercício é avaliado por um grupo de Juízes.

Um júri analisa e aprecia a composição (2 juízes), para uma nota máxima de 8 pontos em ML e 10 pontos em Aparelho, e o outro avalia e aprecia a execução (até 5 juízes), conforme o código FIG para conjuntos, para uma nota máxima de 10 pontos.

A nota final será obtida pelo somatório das notas de Composição e de Execução.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação é obtida tendo em conta a nota final de cada grupo.

Existirá uma classificação para cada escalão etário.

Se um clube tiver dois grupos inscritos no mesmo escalão etário e nas suas constituições repetirem mais de 50% das ginastas, só o grupo que tiver melhor classificação contará para a classificação geral.

Prémios:

Taça para os lugares do pódio

NOTA: ver regulamento específico.