



Associação de Ginástica de Lisboa

MANUAL TÉCNICO GINÁSTICA RÍTMICA

2023

Atualizado em 21 de setembro 2022

Índice

Torneio do Tejo (21/22 janeiro local a indicar)	3
Taça AGL (4/5 fevereiro local a indicar)	5
Campeonato Distrital da 2ª Divisão (4/5 março local a indicar).....	7
Torneio de Grupos (4/5 março local a indicar)	8
Torneio de Benjamins (4/5 março local a indicar).....	8
Campeonato Distrital de Infantis (13/14 maio local a indicar)	10
Campeonato Distrital de 1ª Divisão e Elites (13/14 maio local a indicar)	12
Campeonato Distrital de Conjuntos (4/5 novembro local a indicar).....	13
Torneio de Grupos (4/5 novembro local a indicar).....	15

Torneio do Tejo (21/22 janeiro | local a indicar)

Competição por equipas constituídas por no mínimo 2 e no máximo 4 ginastas do mesmo escalão. A equipa deverá apresentar 4 exercícios e cada ginasta deverá executar pelo menos 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 1.30 minutos.

Este Torneio é aberto a equipas de todos os clubes nacionais. As ATs poderão participar com equipas constituídas por ginastas da seleção distrital individual.

PROGRAMA (1 exercício à escolha)

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 2023, 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

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

Prémios:

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

Taça AGL (4/5 fevereiro | local a indicar)

A Taça AGL destina-se a ginastas de todas as divisões 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.

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.

As ginastas só podem competir por uma equipa, não sendo permitida a repetição de ginastas.

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 apresentem equipa, poderão inscrever até 2 ginastas em extra-concurso, 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).

As ginastas que participem em extra-concurso não serão pontuadas.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação por Equipas.

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

No caso do mesmo clube apresentar mais do que uma equipa, apenas a equipa que tiver o melhor resultado contará para a classificação geral.

Prémios:

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

Campeonato Distrital da 2ª Divisão (4/5 março | local a indicar)

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 Arco	Arco e Bola	Arco e Maças	Bola e Maças

PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que estejam inscritas na 2ª Divisão na época 2023.

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 Grupos (4/5 março | local a indicar)

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

Torneio de Benjamins (4/5 março | local a indicar)

Esta competição é destinada a ginastas benjamins, promovendo-se a sua participação em grupos de 2 ou mais ginastas.

PROGRAMA

Benjamins (individual)	Benjamins (grupo)
Mov. Livres e Bola	Mov. Livres e Bola

PARTICIPAÇÃO

Participação de ginastas benjamins que estejam inscritas na época 2023.

Para os clubes que apenas tenham uma ginasta benjamim, a sua participação poderá ser individual.

As ginastas deverão realizar os dois exercícios, sendo também permitida a participação com apenas um dos exercícios.

As treinadoras poderão acompanhar as suas ginastas, no praticável de competição, até ao local de início do exercício.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o **Código Nacional Adaptado de Benjamins.**

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é qualitativa, segundo o Código Nacional Adaptado.

Prémios:

Medalhas de participação para todas as ginastas.

Torneio Interdistrital (18/19 março | local a indicar)

Esta competição é destinada a ginastas individuais e ginastas de conjuntos juvenil e júnior que pertençam às seleções distritais. O Torneio é aberto a todas as ATs.

PROGRAMA					
Iniciadas	Juvenis	Juniores	Seniores	Conjunto Juvenil	Conjunto Júnior
Mov. Livres	Mov. Livres	Arco	Arco	5 Arcos	*Aguarda confirmação da FGP
Corda	Corda	Bola	Bola		
Arco	Arco	Maças	Maças		
Bola	Maças	Fita	Fita		

PARTICIPAÇÃO

Participação individual de ginastas que pertençam à seleção distrital e participação em conjuntos das ginastas que pertençam à seleção distrital de conjuntos.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado e Código Internacional para Júniores e Seniores.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

A classificação final é obtida pelo somatório dos valores obtidos pela equipa distrital por escalão.

Prémios:

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

Campeonato Distrital de Infantis (13/14 maio | local a indicar)

10

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 2023.

Caso o clube não tenha conjunto, as ginastas poderão participar apenas em individual.

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 de 1ª Divisão e Elites (13/14 maio | local a indicar)

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 2023 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 “Ginástica Estética” (13/14 maio | local a indicar)

Este torneio visa introduzir a Ginástica Estética nas competições distritais.

A Ginástica Estética é baseada no movimento corporal total e natural.

É em tudo idêntica à GR, promovendo sempre a participação em grupo, a harmonia e o sincronismo, combinando-os com suspensões e combinações que a tornam única.

Não havendo juízes especializadas nesta modalidade, o que se pretende, neste momento, é que os grupos sejam avaliados segundo o código de conjuntos, excluindo a parte do aparelho.

Os exercícios poderão ter até 2.30 minutos.

PROGRAMA	
Juniores	Seniores
Mov. Livres	Mov. Livres

PARTICIPAÇÃO

Grupos de 6 a 15 ginastas de todas as divisões, que estejam filiadas na época 2023.

Os grupos podem ser constituídos por 2 ginastas do escalão anterior ou 2 ginastas do escalão acima.

AVALIAÇÃO

Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e segundo o Código Nacional Adaptado, relativo a conjuntos, excluindo as dificuldades em Troca e Dificuldades de Aparelho.

CLASSIFICAÇÃO E PRÉMIOS

Classificação geral por escalão.

Prémios

Taças até ao 3º lugar da Classificação Geral.

Campeonato Distrital de Conjuntos (4/5 novembro | local a indicar)

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 Cordas	5 Arcos	*Aguarda confirmação da FGP	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.

Torneio de Grupos (4/5 novembro | local a indicar)

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