



REGULAMENTO TORNEIO DE RÍTMICA DE GRUPO

2024/2025

Lisboa, 29 de janeiro 2025

Índice

INTRODUÇÃO	2
1 - DETERMINAÇÕES REFERENTES À PARTICIPAÇÃO	3
1.1 - QUADRO ORGANIZATIVO	3
1.2 - PARTICIPAÇÃO.....	3
1.3 - GENERALIDADES.....	4
2 - EXIGÊNCIAS TÉCNICAS.....	5
2.1 - COMPOSIÇÃO – Exigências Mínimas.....	5
2.1.1 - Movimentos Livres	5
2.1.2 - Corda	5
2.1.3 – Arco	6
2.1.4 - Bola.....	6
2.1.5 - Maças	6
2.1.6 - Fita.....	7
2.1.7 – 2 Aparelhos diferentes	7
2.2 - OUTROS ASPECTOS A TER EM CONTA NA ELABORAÇÃO DA COMPOSIÇÃO	7
2.3 – EXECUÇÃO	10
3 – AJUIZAMENTO	11
3.1 - COMPOSIÇÃO DE JÚRI.....	11
3.2 - SISTEMA DE PONTUAÇÃO	11
3.2.1 - Nota de Composição	11
3.2.2 - Nota de Execução.....	12
3.2.3 - Nota Final	13
4 – CLASSIFICAÇÃO.....	14
5 – PRÉMIOS.....	14

INTRODUÇÃO

Este documento tem como objetivo principal informar os Clubes e Escolas acerca do Quadro Competitivo Simplificado da Associação de Ginástica de Lisboa.

A inclusão desta competição de grupo no calendário distrital de Ginástica Rítmica (GR) tem como meta principal dinamizar e promover a Ginástica na sua vertente recreativa/competitiva. Propomo-nos, assim, motivar e despertar o interesse pela GR, junto dos professores e treinadores que trabalham diariamente com crianças e jovens.

A Ginástica Rítmica é uma modalidade desportiva com uma identidade própria que reside exatamente na manipulação de aparelhos portáteis e na sua relação música-movimento, contribuindo, assim, para o desenvolvimento da coordenação, da expressão estética e musical e do sentido de equilíbrio, uma vez que todo o corpo participa no movimento.

1 - DETERMINAÇÕES REFERENTES À PARTICIPAÇÃO

1.1 - QUADRO ORGANIZATIVO

PROGRAMA		
Benjamins	Mínimo de 3 ginastas	Movimentos Livres (Benjamins e Iniciadas) e/ou Aparelhos à Escolha
Infantis		
Iniciadas		
Juniores		
Seniores		

3

1.2 - PARTICIPAÇÃO

Conjuntos que enquadrem o quadro competitivo nacional são aconselhados a participar nos Torneios de Conjuntos.

Podem participar ginastas com a idade mínima de **6 anos** pertencentes aos Clubes ou Escolas. Estas ginastas têm de estar federadas (através das vias normais divulgadas anualmente pela FGP).

Cada Clube/Escola pode inscrever o número de grupos que pretender nos diferentes escalões:

BENJAMINS – 6 aos 7 anos

INFANTIS - 8 aos 9 anos

INICIADAS - 10 aos 12 anos

JUNIORES - 13 aos 15 anos

SENIORES - A partir dos 16 anos

Nota: Considera-se o ano em que a ginasta completa a idade em questão.

Os Grupos poderão ser constituídos por ginastas de diferentes escalões; caso esta situação se verifique, os grupos em questão competirão no escalão em que apresentarem maior número de ginastas. Quando os grupos apresentarem uma única ginasta de cada escalão, terão de competir pelo escalão das ginastas mais velhas.

1.3 - GENERALIDADES

Todos os exercícios devem ser executados na sua totalidade com acompanhamento musical (à escolha).

A competição consiste na realização de um exercício com a duração de 2' a 2'30".

Todas as apresentações devem ser feitas numa superfície de 13m x 13m.

Todas as ginastas deverão usar fatos de ginástica.

Em todas as competições devem ser seguidas as recomendações e imposições técnicas de Composição e Execução.

2 - EXIGÊNCIAS TÉCNICAS¹

Os elementos corporais escolhidos para a composição dos exercícios, deverão fazer parte dos Quadro de Dificuldades de cada componente (saltos, equilíbrios e movimentos de rotação) previstos no código de pontuação internacional.

Caso o elemento não seja executado de acordo com as regras previstas, não conta para a pontuação final.

5

2.1 - COMPOSIÇÃO – Exigências Mínimas

2.1.1 - Movimentos Livres

Dois saltos

Dois equilíbrios

Dois elementos de rotação

Seis formações

4 colaborações

2 sequência de passos de dança de 8 segundos, no mínimo

2.1.2 - Corda

2 saltos

2 equilíbrios

2 elementos de rotação

6 formações

4 colaborações

4 trocas diferentes por lançamento

2 sequência de passos de dança de 8 segundos, no mínimo

Uma escapada ou espiral

Uma série de pelo menos três saltitares

Uma passagem por dentro da corda

Receção da corda pelas duas pontas

¹ ver quadro das dificuldades no final do documento

2.1.3 – Arco

2 saltos
2 equilíbrios
2 elementos de rotação
6 formações
4 colaborações
4 trocas diferentes por lançamento

2 sequências de passos de dança de 8 segundos, no mínimo
Uma rotação em qualquer parte do corpo
Uma inversão na mão ou outra parte do corpo
Uma passagem por dentro do arco
Um rolamento grande em qualquer parte do corpo

6

2.1.4 - Bola

2 salto
2 equilíbrios
2 elemento de rotação
Seis formações
4 colaborações
4 trocas diferentes por lançamento

Duas sequências de passos de dança de 8 segundos, no mínimo
Um batimento grande ou uma série de pelo menos três batimentos curtos
Uma espiral
Um rolamento grande em qualquer parte do corpo
Receção da bola com uma mão

2.1.5 - Maças

2 saltos
2 equilíbrios
2 elemento de rotação
6 formações
4 colaborações
4 trocas diferentes por lançamento
Um lançamento pequeno das duas maças

2 sequências de passos de dança de 8 segundos, no mínimo
Uma série de moinhos
Uma série de círculos pequenos
Uma série de assimétricos

2.1.6 - Fita

2 saltos
2 equilíbrios
2 elementos de rotação
6 formações
4 colaborações
4 trocas diferentes por lançamento

2 sequências de passos de dança de 8 segundos, no mínimo
Uma série de espirais
Uma série de serpentinas
Uma escapada
Uma passagem por dentro da fita

7

2.1.7 – 2 Aparelhos diferentes

2 saltos
2 equilíbrios
2 elemento de rotação
6 formações
4 colaborações

4 trocas diferentes por lançamento
2 sequências de passos de dança de 8 segundos, no mínimo
2 grupos fundamentais de cada aparelhos (escrito em cima)

2.2 - OUTROS ASPECTOS A TER EM CONTA NA ELABORAÇÃO DA COMPOSIÇÃO

Elementos Acrobáticos – não há número limite destes elementos

Trocas – para se considerar uma troca, todos os elementos que participam no exercício têm de trocar de aparelho através de um lançamento.

As trocas são válidas se todas as ginastas participarem nas duas ações:

- Lançar o seu próprio aparelho a uma parceira
- Receber o aparelho de uma parceira

Colaborações – estes elementos realizados com ou sem contacto corporal são aqueles em que o resultado final depende de uma correta coordenação entre as diferentes ginastas. Podem ser colaborações de aparelhos ou relações entre ginastas, como elevações e passagens por cima ou por baixo de outra ginasta.

O carácter típico do exercício é a participação de cada ginasta no trabalho do grupo de forma homogénea e num espírito de grupo. A composição deve ser concebida de forma que a ideia de colaboração entre todas as ginastas, em todas as partes do exercício, seja bem visível.

As ginastas devem colaborar todas ou em subgrupos.

O valor das colaborações depende do seu tipo, variando entre 0,10 e 0,30, de acordo com os quadros abaixo:

VALOR		TIPO DE COLABORAÇÃO <u>MOVIMENTOS LIVRES</u>
0.20	0.40	
C		Colaboração simples
	CR	Colaboração com rotação da/s ginastas

VALOR		TIPO DE COLABORAÇÃO <u>APARELHO</u>
0.20	0.40	
C		Colaboração simples com ou sem lançamento
	CR	Colaboração com lançamento e rotação da/s ginastas e receção de um aparelho (o que lançou ou lançado por outra colega)

As colaborações são válidas se forem executadas por todas as ginastas sem uma das seguintes faltas graves:

- Nem todas as ginastas participam nas ações da colaboração
- Perda de aparelho, incluindo 1 ou 2 maças
- Perda de equilíbrio com a apoio numa mão ou no aparelho ou queda da ginasta
- Colisão das ginastas ou dos aparelhos
- Ginasta ou aparelho imóvel / ginasta sem aparelho, por mais de 4 segundos
- Elemento proibido
- Elementos pré-acrobáticos com técnica não autorizada (Exemplo: rolamento em voo)
- O aparelho é lançado para a companheira depois desta terminar a sua rotação (o aparelho deve estar em voo durante a rotação)

Elementos de colaboração não autorizados

- Todas as ações ou posições mantidas em apoio sobre uma ou mais companheiras, sem contacto

com o solo, por mais de 4 segundos

- Elevar ou arrastar uma ginasta no solo por mais de 2 passos
- Marchar – com mais do que um apoio – sobre uma ou mais ginastas reagrupadas
- Grande afastamento frontal ou lateral no solo, com paragem na posição
- Apoio sobre uma ou duas mãos ou sobre os antebraços sem qualquer outro contato com o solo,

sem aranha ou roda e com paragem na posição vertical.

- Formar pirâmides

Formações – o grupo pode ser organizado em formações com todas as ginastas na sua totalidade, bem como todas as possibilidades de divisão em subgrupos, tendo sempre em conta que as ginastas não se devem manter durante muito tempo na mesma formação.

A variedade das formações depende da diferença da amplitude (formações fechadas e formações amplas), da sua disposição no praticável e da utilização das diversas direções.

Por exemplo:

em linha

na diagonal

em círculo

em V

em T

em cruz

em U

etc.

Componente Artística – neste parâmetro será avaliada a composição do exercício, tendo em conta a relação entre a música e o movimento e a participação das ginastas no mesmo. Pretende-se valorizar exercícios com maior dinamismo, ritmo e variedade de movimentos em que a música e as ginastas estejam em sintonia.

2.3 – EXECUÇÃO

Todos os movimentos devem ser realizados respeitando as características dos movimentos gímnicos de base:

- Boa colaboração segmentar
- Domínio e correção dos apoios
- Amplitude de movimentos
- Dinamismo de execução
- Boa relação com o acompanhamento musical
- Sincronismo na execução
- Expressão corporal e facial

3 – AJUIZAMENTO

3.1 - COMPOSIÇÃO DE JÚRI

Para apreciar os exercícios serão constituídos dois (2) júris. Um júri avalia e aprecia a Composição (2 juízes) e outro avalia a Execução (2-4 juízes).

3.2 - SISTEMA DE PONTUAÇÃO

3.2.1 - Nota de Composição

O juiz deverá fazer a apreciação do exercício segundo:

- As Exigências corporais
- As Colaborações
- As Formações
- As Trocas
- A Sequência de passos de Dança
- As Exigências específicas de aparelho
- O Valor Artístico do exercício

Movimentos Livres – Nota máxima de 8 pontos

- Exigências Corporais – 3 pontos (0,5 cada elemento)
- Formações – 1 ponto (pelas seis exigidas)
- Colaborações – até 2 pontos máximos
- Sequências de passos de dança – 0,5 pontos (pelas 2)
- Componente Artística – 1,5 pontos máximos subdivididos em:
 - Música Movimento – 0,10; 0,30 ou 0,50
 - Expressão Corporal – 0,10; 0,30, ou 0,50
 - Unidade da Composição - 0,10; 0,30 ou 0,50

Aparelho – Nota máxima de 10 pontos

- Exigências Corporais – 3 pontos (0,5 cada elemento)
- Exigências de Aparelho – 1 pontos (0,25 cada grupo fundamental)
- Trocas – 2 ponto (0,5 cada)
- Formações – 1 ponto (pelas seis exigidas)
- Colaborações – até 1 ponto máximos
- Sequência de passos de dança – 0,5 pontos (pelas 2)
- Componente Artística – 1,5 pontos máximos subdivididos em:
 - Música Movimento – 0,10; 0,30 ou 0,50
 - Expressão Corporal – 0,10; 0,30, ou 0,50
 - Unidade da Composição - 0,10; 0,30 ou 0,50

Aparelho (2 aparelhos diferentes) – Nota máxima de 10 pontos

- Exigências Corporais – 3 pontos (0,5 cada elemento)
- Exigências de Aparelho – 1 pontos (0,25 cada grupo fundamental)
- Trocas – 2 ponto (0,5 cada)
- Formações – 1 ponto (pelas seis exigidas)
- Colaborações – até 1 pontos máximos
- Sequência de passos de dança – 0,5 pontos (pelas 2)
- Componente Artística – 1,5 pontos máximos subdivididos em:
 - Música Movimento – 0,10; 0,30 ou 0,50
 - Expressão Corporal – 0,10; 0,30, ou 0,50
 - Unidade da Composição - 0,10; 0,30 ou 0,50

3.2.2 - Nota de Execução

Todos os movimentos devem ser realizados respeitando as características dos movimentos gímnicos de base:

- Boa colocação segmentar
- Domínio e correção dos apoios
- Amplitude de movimentos

Dinamismo de execução

Boa relação com o acompanhamento musical

Sincronismo na execução

Expressão corporal e facial

O juiz de Execução deverá fazer a avaliação da qualidade de realização dos exercícios efetuados segundo os parâmetros do Código Internacional de Pontuação (FIG) para conjuntos (máximo 10 pontos).

3.2.3 - Nota Final

* A nota final de composição resulta da média das notas das duas juízes.

* A nota de execução é obtida através da média das notas das juízes de execução.

Nota Final = Nota Composição + Nota Execução

(Num total de 18 pontos para Movimentos Livres e 20 para Aparelho)

4 – CLASSIFICAÇÃO

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 de 50% das ginastas, só o grupo que tiver melhor classificação contará para a classificação geral.

14

5 – PRÉMIOS

Medalhas até ao 3º lugar da Classificação Geral nos escalões Iniciadas, Júniores e Seniores.

Medalhas de participação para todas as ginastas dos escalões Benjamim e Infantil.