

# ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO ALGARVE



ASSOCIAÇÃO  
**GINÁSTICA**  
DO ALGARVE

## REGULAMENTO DOS TORNEIOS DE BENJAMINS E INFANTIS 2019/2020

Aprovado em reunião técnica distrital (27 de outubro de 2018)

## Regulamento para os Torneios de Benjamins e Infantis

### Regras comuns a todas as disciplinas

I - As inscrições têm de ser efetuadas pela GYMBASE, acompanhadas do comprovativo de pagamento - IBAN [PT50 0018.0008.01671212020.03](#) – e pela respetiva ficha de inscrição corretamente preenchida (apenas se aceitam no formato excel disponível na página [www.ginastica-algarve.eu](http://www.ginastica-algarve.eu), no separador “Documentos”).

II - As inscrições recebidas **até à data limite** (*vide* Calendário Competitivo Distrital) têm um valor de **5,00€** por ginasta e especialidade (caso no mesmo dia haja competição em 2 especialidades – ex. TRI + TRS – a inscrição em simultâneo nas duas especialidades tem um valor de **8,00€**),

III - Às inscrições recebidas **após a data limite** (*vide* Calendário Competitivo Distrital), acresce uma taxa de **5,00€** por ginasta e especialidade (**só se aceitam inscrições até 8 dias antes da prova**).

IV - Cada ginasta só pode participar num escalão.

V- Todos os ginastas com classificação recebem um diploma de participação.

VI - Competição individual e por equipas, por escalão e género.

### Regras específicas

#### GINÁSTICA AERÓBICA

GA.1. **Escalões etários:** Infantis (6/8 anos) – idades a 31 de dezembro.

GA.2. Os ginastas competem com as regras estipuladas no Manual Técnico em vigor.

GA.3. Os ginastas serão pontuados de acordo com os Códigos de Pontuação em vigor.

#### GINÁSTICA ACROBÁTICA

GA.1. **Escalões etários:** Infantis (6/12 anos) – idades a 31 de dezembro.

GA.2. Os ginastas competem com as regras estipuladas no Manual Técnico em vigor.

**NOTA:** Até eventual atualização, como no atual Manual Técnico 2017/18 não consta qualquer regra relativa ao escalão de Infantis, aplicam-se as regras estipuladas no Manual Técnico de 2016/17, relativamente aos requisitos específicos.

GA.3. Os ginastas serão pontuados de acordo com os Códigos de Pontuação em vigor.

#### GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

GAF.1. **Escalões etários:** Benjamins (6/7 anos) e Infantis (8/9 anos) – idades a 31 de dezembro.

GAF.2. Os ginastas competem com as regras estipuladas no Manual Técnico em vigor e demais regulamentos emanados pela FGP.

GAF.3. Os ginastas serão pontuados de acordo com os Códigos de Pontuação em vigor.



## GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

GAM.1. **Escalões etários:** Benjamins (6/8 anos) e Infantis (9/10 anos) – idades a 31 de dezembro.

GAM.2. Os ginastas competem com as regras estipuladas no Manual Técnico em vigor e demais regulamentos emanados pela FGP.

GAM.3. Os ginastas serão pontuados de acordo com os Códigos de Pontuação em vigor.

## GINÁSTICA RÍTMICA

GR.1. **Escalões etários:** Benjamins (6/7 anos) e Infantis (8/9 anos) – idades a 31 de dezembro.

GR.2. Os ginastas competem com as regras estipuladas no Manual Técnico em vigor e demais regulamentos emanados pela FGP.

GR.3. As ginastas serão pontuados de acordo com os Códigos de Pontuação em vigor.

## GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

GTr.1. **Escalões etários:**

Época	Benjamins 1 6 anos	Benjamins 2 7 e 8 anos	Infantis 9 anos
<b>2019</b>	(nascidos em 2013)	(nascidos em 2011 / 2012)	(nascidos em 2010)
<b>2020</b>	(nascidos em 2014)	(nascidos em 2012/2013)	(nascidos em 2011)

GTr.2. **Programa Técnico:** adaptado do Manual Técnico de Ginástica de Trampolins em vigor. Aplicam-se as adaptações constantes nos pontos seguintes, nos respetivos aparelhos.

GTr.3. Os Benjamins são avaliados por um sistema de smiles (júri constituído por um chefe de painel oficial, um juiz oficial e treinadores/ginastas de diferentes clubes – pelo menos 1 por clube).

GTr.4. Todas as séries são pontuadas de acordo com os Códigos de Pontuação em vigor, com as exceções devidamente referenciadas, particularmente nas S2.

## Duplo Mini-Trampolim

DMT.1. São efetuadas 2 séries com os seguintes requisitos:

Escalão	S1			S2
	Mount	Spotter	Dismount	Requisitos
<b>Benjamins 2</b>	Vela	Carpa pernas afastadas (Straddle Jump)	Carpa pernas afastadas (Straddle Jump)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Elementos diferentes da S1</li> <li>Nota: mortais realizados no dismount podem ter ajuda ou manipulação do treinador</li> </ul>
<b>Infantis</b>	Vela	Carpa pernas afastadas (Straddle Jump)	Mortal à frente engrupado (4 – o)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Não pode ter dificuldade inferior à S1</li> <li>• Se os 2 saltos forem iguais, só conta 1º salto*</li> </ul>

\* - Exemplo de S2 que não cumpre os requisitos: Vela + Carpa pernas afastadas + ~~Carpa pernas afastadas~~

DMT.2. Não existe competição no escalão de Benjamins 1.



## Mini-Trampolim

MT.1. São efetuadas 2 séries facultativas.

MT.2. Um elemento técnico (salto) é considerado repetido se usado na mesma competição, mais que uma vez. Se verificado, a S2 é considerada nula (os ginastas têm de efetuar duas séries de elementos diferentes).

MT.3. Não existe competição no escalão de Benjamins.

## Trampolim Individual

TRI.1. São efetuadas 2 séries (excepto Benjamins) com os seguintes requisitos:

Série	Benjamins 1	Benjamins 1	Infantis (10 elementos)
S1	10 extensões*	10 extensões*	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dez elementos técnicos diferentes               <ul style="list-style-type: none"> <li>½ pirueta para sentado                   <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pirueta vertical</li> <li>Carpa pernas unidas</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>1 salto com receção ventral ou dorsal</li> </ul>
S2	8 elementos técnicos diferentes – a vela apenas pode ser usada como 8º elemento**	10 elementos técnicos diferentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 elementos técnicos diferentes</li> <li>mínimo 1 elemento com 270º no eixo transversal</li> </ul>

\*Após 5 extensões para ganho de altura; durante a contagem do TOF, cada vez que o ginasta sair do retângulo limitado pelo HD (Horizontal Displacement) para 0,1 de dedução, será deduzido 0,5 segundos ao tempo total.

0.3	0.2	0.3
0.2	0.1	0.2
0.3	0.2	0.3

\*\*Exemplo: Receção sentada / ... de pé / salto engrupado / ½ pirueta vertical / carpa pernas afastadas / salto engrupado / 1 pirueta vertical / Salto em extensão (vela)

TRI.2. Caso haja aparelho de medição do TOF, este valor será adicionado à nota final de cada série.

TRI.3. Apenas há competição de Trampolim Sincronizado no escalão de Infantis (requisitos do TRI).

## Tumbling

TU.1. Todos os elementos realizados são pontuados, desde que cumpram os critérios constantes nos pontos seguintes.

TU.2. São efetuadas 2 séries com os seguintes requisitos:

Série	Benjamins 1 (3 elementos)	Benjamins 2 (3 elementos)	Infantis (3 elementos)
S1	Elementos permitidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolamento à frente</li> <li>Rolamento atrás               <ul style="list-style-type: none"> <li>Roda</li> <li>Rondada</li> </ul> </li> </ul>	Elementos permitidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolamento à frente</li> <li>Rolamento atrás               <ul style="list-style-type: none"> <li>Roda</li> </ul> </li> <li>Apoio facial invertido (Pino) com ou sem ajuda</li> <li>Rondada / Flic-flac (com ou sem ajuda ou manipulação)</li> </ul>	Facultativa Não é obrigatório terminar em mortal, nem na zona de queda
S2	Facultativa	Facultativa	Facultativa

**Nota: a “roda” pode ser utilizada nestes escalões, mas nunca como elemento final.**

TU.3. Deve ser utilizada uma pista insuflável.

