

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO ALGARVE



ASSOCIAÇÃO
GINÁSTICA
DO ALGARVE

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

Aprovado em reunião técnica distrital (13 de setembro de 2019)

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, 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 **10,00€** 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 (apenas infantis) 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.

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 anos) e Infantis (7/8 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
2019	(nascidos em 2013)	(nascidos em 2011 / 2012)	(nascidos em 2010)
2020	(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
Benjamins 2	Vela	Carpa pernas afastadas (Straddle Jump)	Carpa pernas afastadas (Straddle Jump)	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos diferentes da S1 Nota: mortais realizados no dismount podem ter ajuda ou manipulação do treinador
Infantis	Vela	Carpa pernas afastadas (Straddle Jump)	Mortal à frente engrupado (4 – o)	<ul style="list-style-type: none"> • A dificuldade tem de ser superior a 0,5 • Se os 2 saltos forem iguais, só conta 1º salto*

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

DMT.2. Em qualquer das séries é obrigatório fazer uma **rotação transversal** (mínimo de 360°), com ou sem piruetas.

DMT.3. 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 com os seguintes requisitos:

Série	Benjamins 1	Benjamins 2	Infantis (10 elementos)
S1	10 extensões*	10 extensões*	<ul style="list-style-type: none"> • Dez elementos técnicos diferentes <ul style="list-style-type: none"> • ½ pirueta para sentado <ul style="list-style-type: none"> • 1 pirueta vertical • Carpa pernas unidas • 1 salto com receção ventral ou dorsal
S2	8 elementos técnicos diferentes – a vela apenas pode ser usada como 8º elemento**	10 elementos técnicos diferentes	<ul style="list-style-type: none"> • 10 elementos técnicos diferentes • mínimo 1 elemento com 270º no eixo transversal

*Início: imobilizados na lona; após 5 extensões para ganho de altura, iniciam a série; 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	-0.0
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"> • Rolamento à frente • Rolamento atrás <ul style="list-style-type: none"> • Roda • Rondada 	Elementos permitidos: <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente • Rolamento atrás <ul style="list-style-type: none"> • Roda • Apoio facial invertido (Pino) com ou sem ajuda • Rondada / Flic-flac (com ou sem ajuda ou manipulação) 	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.

