

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO ALGARVE



ASSOCIAÇÃO
GINÁSTICA
DO ALGARVE

REGULAMENTO DOS TORNEIOS DE INICIAÇÃO

2019 / 2020

Regulamento para os Torneios de Iniciação

Regras comuns a todas as disciplinas

I. As inscrições têm de ser efetuadas pela GYMBASE, acompanhadas do comprovativo de pagamento - IBAN [a indicar pelo clube organizador](#) – 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 – Cada clube tem de garantir a presença em prova de **um juiz** por cada **10 pares/grupos ou 12 ginastas** inscritos, excepto clubes com ginastas exclusivamente inscritos nos escalões adaptados que têm de apresentar apenas um juiz independentemente do número de pares/grupos apresentados; as despesas dos juízes são da responsabilidade dos respetivos clubes.

II.I – Caso o clube não garanta os juizes necessários, acresce uma taxa de **50,00€** por cada 10 pares/grupos ou 12 ginastas (para despesas de ajuizamento). Aos clubes com ginastas exclusivamente inscritos nos escalões adaptados que não garantam um juiz em prova, acresce uma taxa de **20,00€**, independentemente do número de pares/grupos apresentados.

III - 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€**),

IV - 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**).

Nota: Os valores relativos às taxas de ajuizamento (ponto II.I) poderão diferir dos apresentados, consoante o clube organizador. No entanto, serão sempre publicitados antecipadamente. Os restantes valores (pontos III e IV) serão uniformes, independentemente do organizador.

V. Em cada disciplina/modalidade, só podem participar ginastas que nunca tenham participado numa competição da mesma disciplina/modalidade (qualquer competição, exceto participação apenas em escalões de ginástica adaptada), independentemente do escalão etário.

VI. Cada ginasta só pode participar num escalão e num par/grupo.

VII. Nos Torneios de Iniciação, apenas há competição individual por escalão, género, categoria, especialidade; os 3 primeiros classificados de cada escalão sobem ao pódio e são medalhados.

Regras específicas

GINÁSTICA AERÓBICA

1. **Escalões etários (em cada divisão):** Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.
2. **Programa Técnico:** de acordo com o Manual Técnico em vigor.

GINÁSTICA RÍTMICA

1. **Escalões etários (em cada divisão):** Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.
2. **Programa Técnico:** de acordo com o Manual Técnico em vigor, conforme se trate da divisão Base ou da 1ª divisão.



GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

1. **Escalões etários (em cada divisão):** Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.
2. **Programa Técnico:** de acordo com o Manual Técnico em vigor.

GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

1. **Escalões etários (em cada divisão):** Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores.
2. **Programa Técnico:** de acordo com o Manual Técnico em vigor.

TEAMGYM

1. **Escalões etários (em cada divisão):** Juvenis, Juniores, Seniores.
2. **Programa Técnico:** de acordo com o Manual Técnico em vigor.

GINÁSTICA ACROBÁTICA

GA.1. Existem 3 escalões:

Época	Escalão I 6/12 anos	Escalão II 6/15 anos	Escalão III 8/+ anos
2020	(nascidos entre 2008 e 2014)	(nascidos entre 2005 e 2014)	(nascidos antes de 2013)

GA.2. A música poderá ter voz (a letra da música não poderá conter termos ou expressões ofensivas);

GA.3. A duração do exercício será, no máximo, de **2** minutos para todos os escalões, com uma tolerância de 2 segundos. A penalização por ultrapassarem essa tolerância será de 0,1 por cada segundo;

GA.4. No escalão I, todos os pares/grupo terão de realizar um exercício combinado com **4** elementos, no qual terão de incluir **2 elementos de EQ** e **2 elementos de DIN**, obrigatoriamente de linhas diferentes das tabelas em anexo. No escalão II e III, é obrigatório **mais 1** figura de **EQ** ou **DIN**, dessas tabelas. O não cumprimento terá uma penalização de 1,0 por falta de cada um dos requisitos específicos;

GA.5. Todas as opções possíveis estão nas tabelas em anexo;

GA.6. Todos os pares/grupo terão de escolher **3 elementos individuais** (não é contabilizada a dificuldade) da tabela em anexo ou das tabelas FIG, sendo obrigatório 1 individual de Equilíbrio, 1 de Flexibilidade e 1 de Tumbling. O não cumprimento terá uma penalização de 1,0 por falta de cada um dos requisitos específicos;

GA.7. Os **grupos masculinos** são constituídos apenas por **3** ginastas;

GA.8. Em todos os elementos acrobáticos ou individuais onde as pernas estão unidas (como os pinos ou ângulos), a colocação das pernas é facultativa (afastadas, unidas,...);

GA.9. Os elementos com (*) significa que apenas os ginastas masculinos podem trocar a pega simples pela pega na cabeça, não alterando o elemento que o volante está a realizar, quer seja a 2 mãos, quer seja em mãos sobrepostas. Se o base está deitado e quer realizar o elemento na cabeça, o base deve-se colocar na posição sentada;

GA.10. Os elementos com (**) significa que a posição horizontal do volante pode ser realizado ventral ou dorsal (de barriga para cima ou para baixo);



GA.11. Os elementos com (***) significa que os volantes masculinos podem realizar a prancha baixa na cabeça dos bases, não mudando a sua posição sem transição;


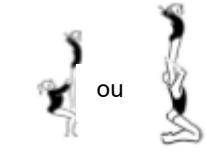


























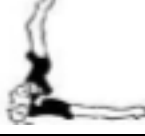

GA.12. Cada ginasta só pode participar num par/grupo (excepto grupos masculinos, que podem desdobrar em pares masculinos ou mistos) e num só escalão e categoria.

GA.13. Notas – a avaliação dos exercícios é de acordo com o código de pontuação em vigor.

Tabelas de Dificuldade de Ginástica Acrobática








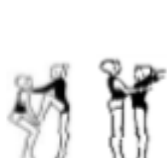

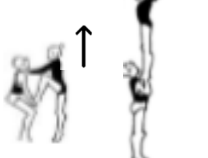
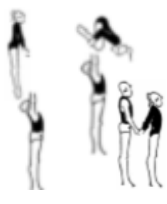



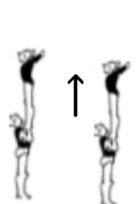


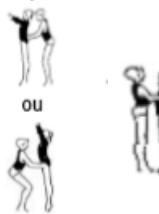


Escalões I e II – Pares

Equilíbrio (todos os elementos terão de ter uma manutenção de 3’’)

A	1 	2  ou 	3  ou 	4  ou 	5 
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
B	1  ou 	2  ou 	3  ou 	4  ou 	5  ou 
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
C	1 	2 MI em extensão  ou 	3 	4 	5  ou 
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
D	1 	2 	3 	4 	5 
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
























Escalões I e II – Pares

Dinâmico

E	1  1/4 F	2  1/4 atrás	3  180°	4 	5 
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
F	1  Base de joelhos	2  180° Base de joelhos	3  180°	4  180°	5 
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
G	1  S/ fase de voo	2  3/4 O Base não está sentado	3  180°	4  180°	5  Mãos p/ mãos
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
H	1 	2  0/4 180° ou	3  0/4 360° ou	4  1/4 Atrás	5  1/4 Atrás 180°
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5

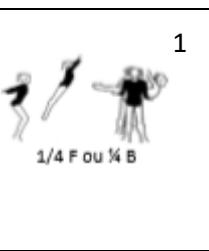
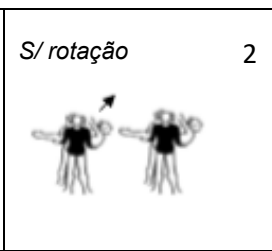
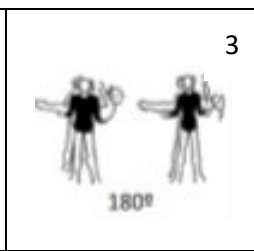
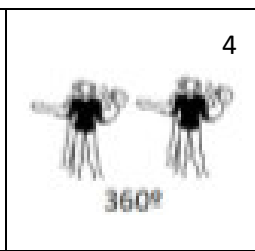
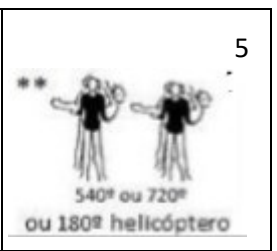
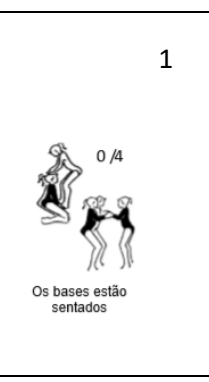
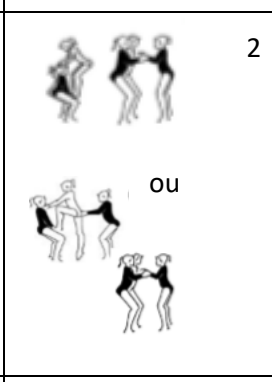
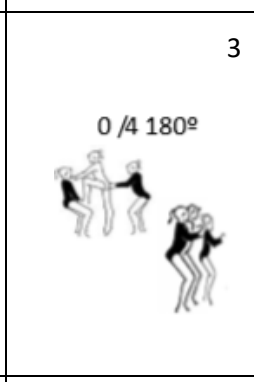
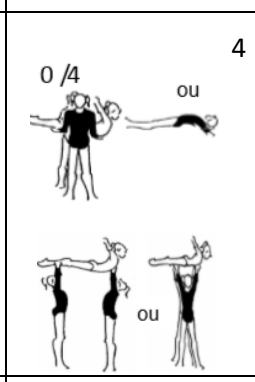
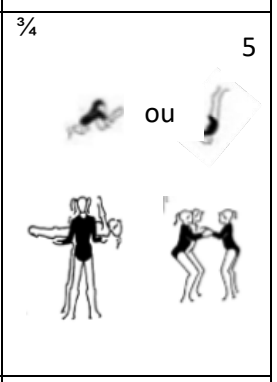

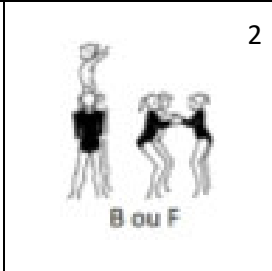
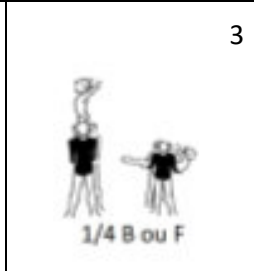
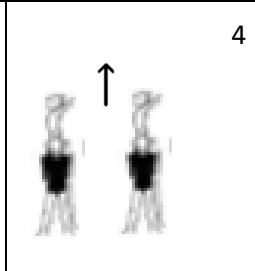
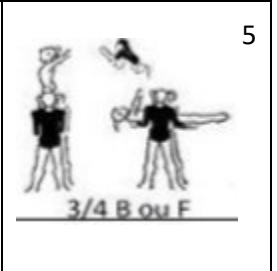

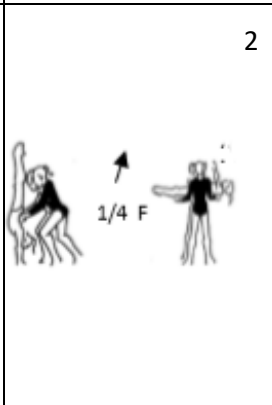
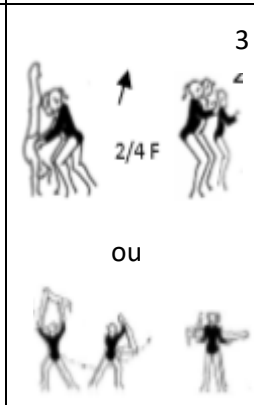
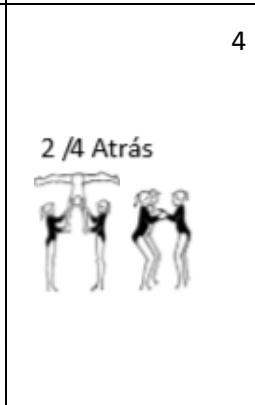
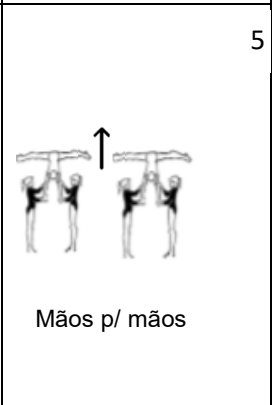
Escalões I e II – Grupos

Equilíbrio (todos os elementos terão de ter uma manutenção de 3'')




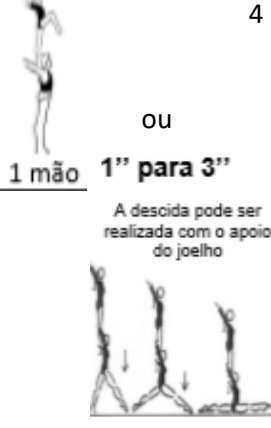
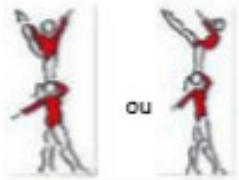

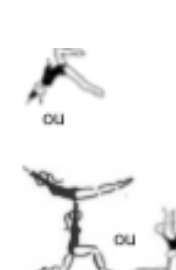









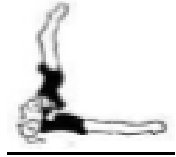



A	1 	2 	3  Bases de joelhos	4  c/ suporte de mãos	5 
	Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4
B	1 	2 	3 	4 	5 
	Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4
C	1 	2  MI em extensão ou 	3 	4  ou 	5  ou 
	Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4
D	1 	2 	3 	4 	5 
	Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4

Escalões I e II – Grupos

Dinâmico


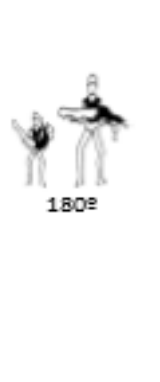

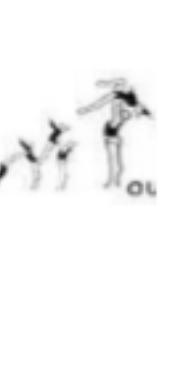


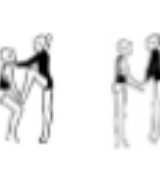
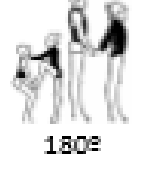
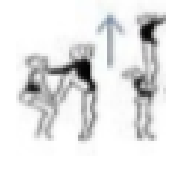

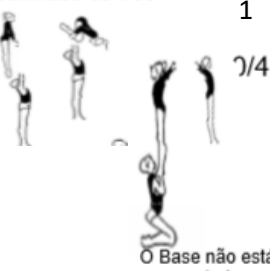

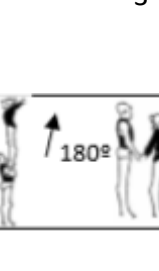
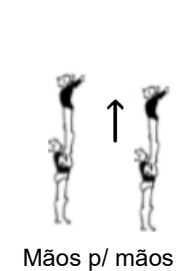
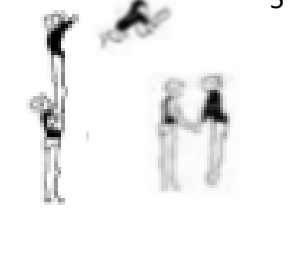
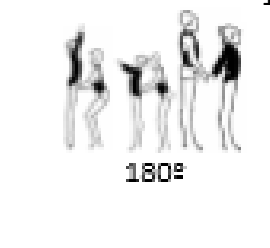

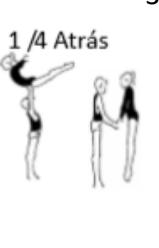
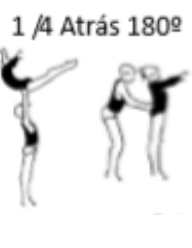
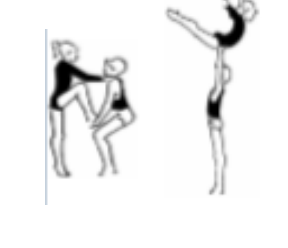
E	1  1/4 F ou 1/4 B	2 <i>S/ rotação</i> 	3  180°	4  360°	5  540° ou 720° ou 180° helicóptero
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
F	1  0/4 Os bases estão sentados	2  ou	3  0/4 180°	4  0/4 ou	5  3/4 ou
Dificuldade	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
G	1  1/4 B ou F	2  B ou F	3  1/4 B ou F	4 	5  3/4 B ou F
Dificuldade	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4
H	1  1/4 frente	2  1/4 F	3  2/4 F ou	4  2/4 Atrás	5  Mãos p/ mãos
Dificuldade	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4

Escalão III – Pares**Equilíbrio** (todos os elementos terão de ter uma manutenção de 3'')

A	 <p>1 ou</p>	 <p>2 ou</p>	 <p>3 2 mãos</p>	 <p>4 ou 1 mão</p> <p>1" para 3"</p> <p>A descida pode ser realizada com o apoio do joelho</p>	 <p>5 ou</p>
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
B	 <p>1 ou</p>	 <p>2 ou</p>	 <p>3 ou</p>	 <p>4 *</p>	 <p>5 **</p>
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
C	 <p>1 ou</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4 ou</p>	 <p>5 ou</p>
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
D	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4 Pino de ombros</p>	 <p>5 ou</p>
Dificuldade	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5









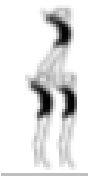








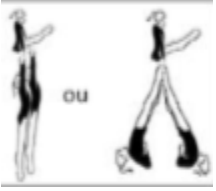
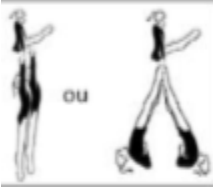
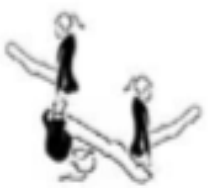






Escalão III – Pares

Dinâmico

E	<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
F	<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
G	<p>1</p> <p>Sem fase de Voo</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
H	<p>1</p> 	<p>2</p> <p>0/4 360°</p> <p>ou</p> 	<p>3</p> <p>1/4 Atrás</p> 	<p>4</p> <p>1/4 Atrás 180°</p> 	<p>5</p> 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5


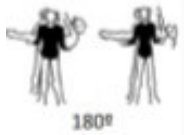
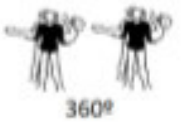
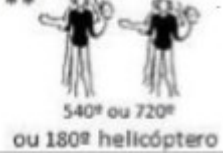
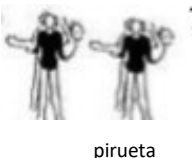
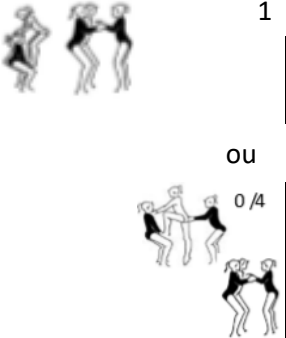
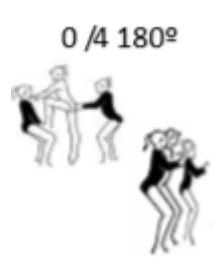
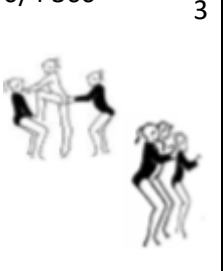
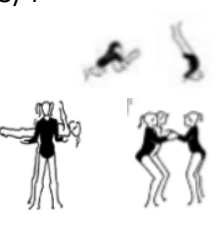
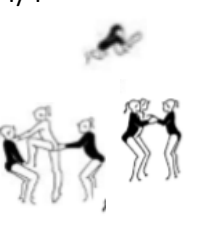


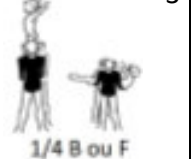
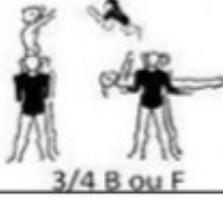
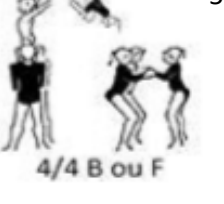
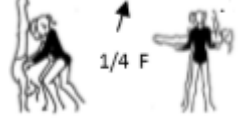
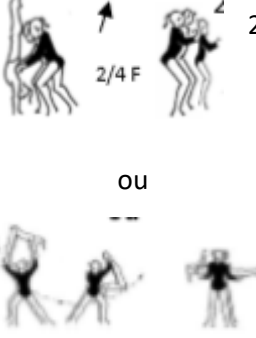

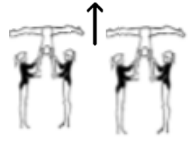
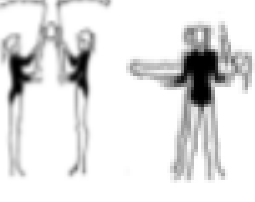
Escalão III – Grupos

Equilíbrio (todos os elementos terão de ter uma manutenção de 3'')

A	1 	2  Bases de joelhos	3 	4 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
B	1  ou 	2 	3 	4 	5  ou 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
C	1  ou 	2 	3  ou 	4  ou 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
E	1 	2 	3 	4  ou 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5

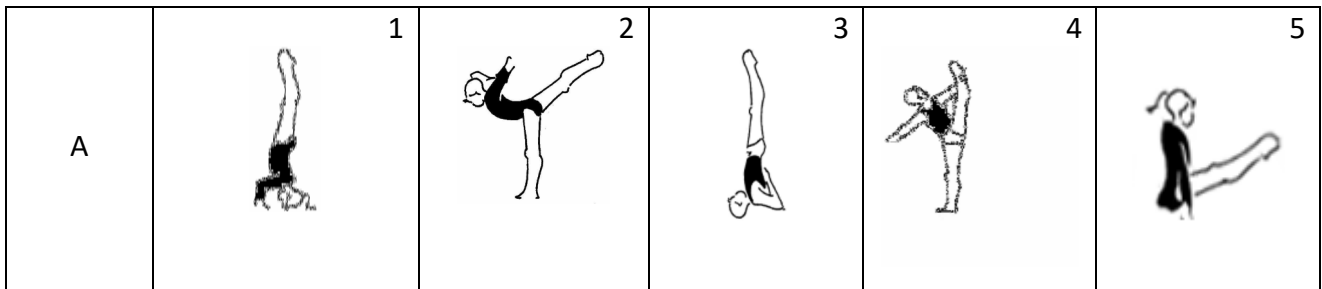
Escalão III – Grupos

Dinâmico

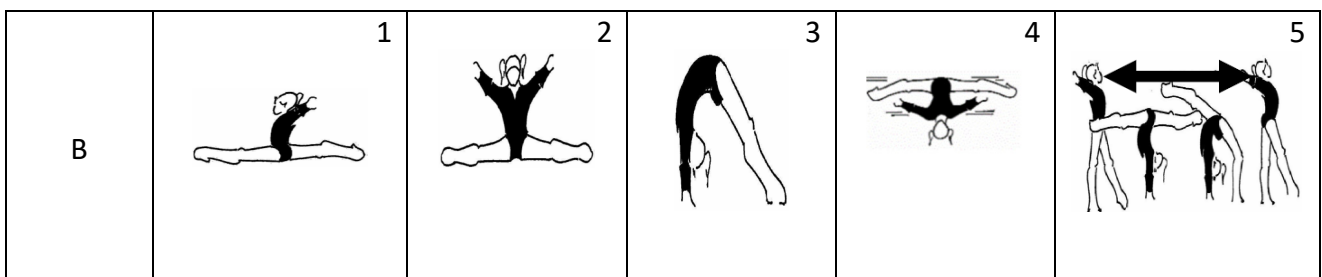
E	1 	2 	3 	4 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
F	1 	2 	3 	4 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
G	1 	2 	3 	4 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
H	1 	2 	3 	4 	5 
Dif.	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5

Individuais

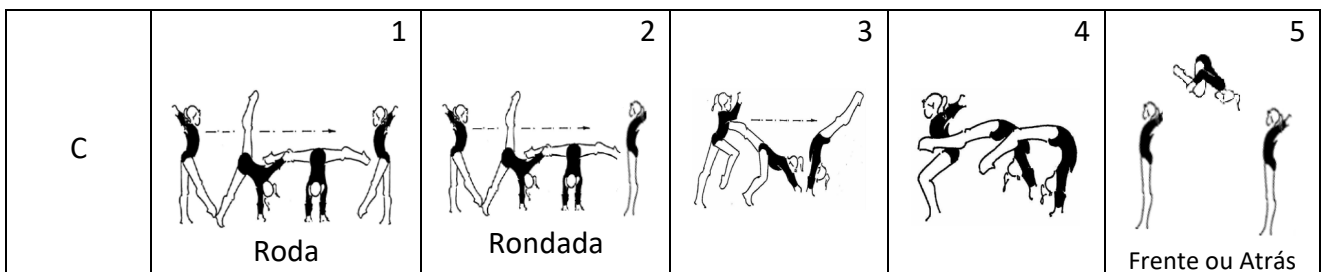
Equilíbrio(todos os elementos terão de ter uma manutenção de 2'')



Flexibilidade



Tumbling



Nota: o Salto de Mãos é diferente de Aranha à Frente. A realização de Aranha à Frente em vez de Salto de Mãos, implica uma penalização por falta de requisitos.

Regras específicas

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

GTR.1. Existem 3 escalões:

Época	Escalão A =< 10 anos	Escalão B 11 aos 14 anos	Escalão C => 15 anos
2019	(nascidos depois de 2008)	(nascidos entre 2005 e 2008)	(nascidos antes de 2004)
2020	(nascidos depois de 2009)	(nascidos entre 2006 e 2009)	(nascidos antes de 2005)

GTR.2. As classificações são mistas em todos os escalões.

GTR.3. Todas as séries são pontuadas em execução e dificuldade.

GTR.4. Todas as séries são pontuadas de acordo com o respetivo Código de Pontuação em vigor, com as exceções constantes nos pontos seguintes.

GTR.5. Cada série tem que terminar sobre os dois pés na zona de receção (no trampolim, a série tem que terminar sobre os dois pés na lona).

GTR.6. Cada grupo tem um determinado tempo de aquecimento; não há passagens de aquecimento.

Duplo Mini-Trampolim

DMT.1. São efetuadas 2 séries facultativas.

DMT.2. Um elemento técnico (salto) é considerado repetido se usado na mesma série mais que uma vez. Se verificado, o 2º salto não é considerado (ex: vela + carpa pernas afastadas + ~~carpa pernas afastadas~~).

DMT.3. A nota final corresponde à execução do número de elementos realizados, adicionada a dificuldade, desde que cumpra os parâmetros definidos para o respetivo escalão. No caso de incumprimento, é aplicada uma penalização de 2,0 pontos na nota final da respetiva série.

Escalão	N.º Elementos da F1 e F2	Dificuldade (cada série)
A	2	Até 0,7
B e C	2	s/ limite

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. A nota final corresponde à execução do elemento realizado, adicionada a dificuldade, desde que cumpra os parâmetros definidos para o respetivo escalão. No caso de incumprimento, é aplicada uma penalização de 2,0 pontos na nota final da respetiva série.

Escalão	N.º Elementos da F1 e F2	Dificuldade (cada série)
A	1	Até 0,5
B e C	1	s/ limite



Trampolim Individual

TRI.1. Todos os escalões realizam uma série facultativa com os requisitos especificados.

TR.2. Um elemento técnico (salto) é considerado repetido se usado na mesma série mais que uma vez (os elementos técnicos têm de ser todos diferentes). Se verificado, é considerada interrupção de série.

TRI.3. A nota final corresponde à execução do número de elementos realizados, adicionada a dificuldade. No caso de incumprimento dos elementos obrigatórios, é aplicada uma penalização de 2,0 ponto na nota final, por cada elemento em falta.

Escalões	N.º Elementos da F1	Elementos Obrigatórios
Todos	8 elementos técnicos diferentes	Receção sentada ½ pirueta Carpa de pernas afastadas

Tumbling

TU.1. Todos os escalões realizam uma série facultativa com os requisitos especificados.

TU.2. Não é obrigatório terminar em mortal, nem na zona de queda.

TU.3. Todos os elementos realizados são pontuados, desde que cumpram os critérios constantes nos pontos seguintes.

TU.4. A nota final corresponde à execução do número de elementos realizados (se executar 3, a nota máxima é 10, se executar 2, a nota máxima é 9 se apenas realizar 1, a nota máxima é 8), adicionada a dificuldade, desde que não exceda o máximo definido. No caso de exceder, é considerada a dificuldade máxima e aplicada uma penalização de 1,0 ponto por cada juiz de execução.

TU.5. Todos os escalões têm 1 série com 3 elementos (máximo) e dificuldade máxima:

Escalões	N.º Elementos da F1	Dificuldade máxima
Todos	3	1,0

TU.6. Em todos os escalões são permitidos os seguintes elementos:

Elemento Gímnico	Dificuldade	Elemento Gímnico	Dificuldade
Roda	0,1	Rolamento à retaguarda	0,1
Rolamento à frente	0,1	1 Pirueta	0,1

