



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

XIV GIMNO JÚNIOR



JÚNIOR

2011



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

XIV GIMNO JÚNIOR



REGULAMENTO

Ginástica Artística Masculina

Ginástica Artística Feminina

Ginástica Acrobática

Ginástica Rítmica

ORGANIZAÇÃO:

Centro de Treino de Ginástica 2010/2011

Porto, 2011

Regulamento Ginástica Artística

Ginástica Artística Masculina e Feminina

O programa técnico da competição de ginástica artística tem por base os Programas de Exercícios Obrigatórios Femininos e Masculinos da Federação de Ginástica de Portugal (FGP), que se encontra enquadrado no novo Regulamento de Competições de Ginástica Artística (RCGA), aprovado e em vigor desde Janeiro de 2010 e pelo qual também a competição será regida.

Generalidades

A competição será realizada com base no **Regulamento de Competições de Ginástica Artística** e no **Programa de Exercícios Obrigatórios Masculinos e Femininos** disponíveis no site da FGP em: http://www.gympor.com/federacao_reg.php?area_id=2&tipo=2

Escalões Etários: A competição está dividida por 3 níveis (I, II, III):

Nível	GAM	GAF
I	4 -7	4 - 6
II	8 - 12	7 - 11
III	13 - ...	12 - ...

As idades referem-se ao ano de nascimento e correspondente idade em 2011. (p.ex: ginasta nascido (a) em 2000 tem 11 anos em 2011 e por isso enquadra-se no nível II)

Na prova só poderão ser inscritos as ginastas **sem participação em provas oficiais da I Divisão da FGP**

Especificidades

Os (as) ginastas podem participar apenas num ou em vários aparelhos e, **podem inclusivamente participar em aparelhos distintos com graus de exercícios obrigatórios diferentes.** Assim, num determinado escalão etário, **os (as) ginastas são livres de escolher, em cada aparelho, o grau que melhor se adequa ao seu desenvolvimento técnico.** Os diferentes graus têm paridade entre si por via da ponderação do grau de dificuldade dos mesmos. Assim os (as) ginastas podem competir, para o mesmo resultado com exercícios obrigatórios de graus diferentes.

Aparelhos de Competição:

GAM	GAF	Preparação Física
É obrigatória a participação em Solo, Saltos de Cavalo e mais 1 aparelho , à escolha, Argolas ou Barra Fixa.	É obrigatória a participação em Solo, Saltos de Cavalo e Trave.	Os exercícios de preparação física não serão exigidos nesta competição.

Exercícios:

A partir do 16º grau os exercícios de solo femininos **poderão ser** acompanhados por música fornecida pela FGP (disponível no site indicado anteriormente) e que é parte integrante do exercício. **A partir do 7º grau** é dada a opção às ginastas de executarem o exercício com a música pré-definida **ou utilizarem uma música à sua escolha**, devidamente enquadrada com o exercício.

A Partir do 7º grau, **podem ser utilizados elementos coreográficos não constantes do exercício obrigatório nos exercícios de solo e trave**, em GAF. A utilização desses elementos coreográficos não significa nenhum acréscimo à nota de partia do exercício mas poderá resultar, caso a execução não seja correcta, em deduções por parte do júri do aparelho. **Nesta opção apenas os elementos gímnicos e acrobáticos** são obrigatórios, compondo por si só a totalidade da nota de dificuldade do exercício.

As medidas dos aparelhos estão estabelecidas nos Programas de Exercícios Obrigatórios Masculinos e Femininos.

O tempo máximo dos exercícios de Solo e Trave, quando optem por utilizar elementos coreográficos não constantes do exercício obrigatório é de 1 minuto e 30 segundos.

Contactos

Contactos

Morada:

XIV Gimnojúnior, Gabinete de Ginástica.

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP)

Rua Dr. Plácido Costa, 91

4200-450 Porto

Telefone: 225 074 754

Fax: 225 074 714

E-mail: gimnojunior2011@hotmail.com

Site: gimnojunior2011.webnode.pt

Organização:

Ângela Costa - 914027616

Cora Vieira - 916499972

Eduarda Lopes - 914411327

Joana Silva - 918273326

Margarida Santos - 936866344

Mónica Gomes - 912361988

Olga Gama - 913263338

Patrícia Nobre - 917839019

Ricardo - 915735267