



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

# XIV GIMNO JÚNIOR



2011

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 Acrobática

## Ginástica Acrobática

O *GimnoJúnior* no âmbito da Ginástica Acrobática, tem como objectivo proporcionar a todos os que entram neste mundo pela primeira vez e a todos os que, por diversas razões, não se encontram ainda preparados para participar nas provas nacionais, um momento de avaliação do trabalho desenvolvido e promover uma linha de aprendizagem, que culmine com o alcançar das provas de índole nacional.

### Generalidades

- a) O mesmo ginasta apenas poderá integrar um Par/ Grupo.
- b) Exceptua-se do parágrafo anterior os ginastas que participem nas competições de grupos masculinos, não podendo, no entanto, integrar mais do que duas especialidades.
- c) Só poderão participar no evento os ginastas que nunca tenham participado numa competição nacional.
- d) Exceptua-se do parágrafo anterior os ginastas que apresentem uma nova formação de Par/ Grupo, em relação a anos anteriores, sendo que só poderão ser inscritos em Nível III ou Iniciados.
- e) Os ginastas devem utilizar vestuário de acordo com as normas do Código de Pontuação, com a excepção dos elementos masculinos que podem utilizar calções.

### 1. Idades (Escala)

Na prova *GimnoJúnior* os ginastas são agrupados em Nível I, II, III e Iniciados.

Idades	
Nível I	6/...
Nível II	
Nível III	
Iniciados	8/16

\* \*idade completada até 31/12/2011

### 3. Avaliação dos Exercícios

As seguintes especialidades são incluídas no *Gimnojúnior*:

- Pares Femininos
- Pares Masculinos
- Pares Mistos
- Grupos Femininos
- Grupos Masculinos (Níveis I e II - 3 ginastas; Nível III e Iniciados - 4 ginastas)

Todos os exercícios (Níveis e Iniciados) serão avaliados com uma Nota de Dificuldade (D), de Execução (E) e de Artística (A).

#### 3.1. Nota de Dificuldade (D)

A Nota de Dificuldade terá por base:

- As tabelas nº 1 e nº 2 do presente documento, para a competição de Níveis;
- O Anexo 2 do Manual FPTDA 2010, “Exercícios Obrigatórios de Ginástica Acrobática” para a competição de Iniciados.

Nota máxima de Dificuldade: 10.00 pontos.

#### 3.2. Nota de Execução (E)

Resultado da média das duas notas intermédias dos quatro Juízes de Execução, depois de eliminadas a nota mais alta e a mais baixa. No caso de existir apenas três Juízes, a Nota de Execução será o resultado da média das três notas exibidas. Nota máxima de Execução: 10.00 pontos.

#### 3.3. Nota de Artística (A)

Atribuída por um Juiz, nomeado para o efeito, tendo por base o Anexo 1 deste Regulamento. Nota máxima de Artística: 2.5 pontos.

#### 3.4 A Nota Final

É o resultado do somatório das Notas D, E e A, subtraindo as penalizações.

### 3.5. Critérios de desempate:

- Penalizações;
- Nota de Dificuldade;
- Valor de Dificuldade;
- Soma das notas de Execução e Artística;
- A nota de Execução (individual) mais alta.

## 4. Requisitos Técnicos (Níveis I, II e III):

4.1. Todos os Pares/Grupos deverão efectuar um Exercício Combinado.

4.2. O exercício tem de ser coreografado e com acompanhamento musical.

4.3. Os Exercícios de Nível I e Nível II têm a duração máxima de 2'00" (dois minutos). Os Exercícios de Nível III têm a duração máxima de 2'30" (dois minutos e trinta segundos).

## 4.4. Elementos de Grupo (Níveis I, II e III)

4.4.1. Na competição de Níveis é proibida a realização de elementos (de Grupo ou Individuais) não constantes das tabelas apresentadas em anexo (Anexo 2 e Anexo 3). A realização desses elementos implica a penalização de 2,0 Pontos.

4.4.2. Os elementos são escolhidos das tabelas apresentadas em anexo (Anexo 2), sendo que a mesma tabela se aplica para todos os Pares (Pares Femininos, Pares Masculinos e Pares Mistos), para cada nível. Verifica-se o mesmo para os Grupos (Grupos Femininos e Grupos Masculinos), com excepção do Nível III.

4.4.3. As tabelas são constituídas por três linhas de elementos de Equilíbrio e três linhas de elementos de Dinâmico.

4.4.3.1. **Para a composição dos Exercícios de Pares são escolhidos 5 elementos (3 equilíbrios + 2 dinâmicos ou 2 equilíbrios + 3 dinâmicos) de linhas diferentes.**

4.4.3.2. **Para a composição dos Exercícios de Grupos são escolhidos 4 elementos (2 equilíbrios + 2 dinâmicos) de linhas diferentes.**

4.4.3.3. Poderão ser realizados mais elementos, mas para cálculo da Nota de Dificuldade apenas contarão os dois [\*\*\*] primeiros elementos realizados de cada característica (equilíbrio e dinâmico).

[\*\*\*] ou três, no caso dos Pares.

#### 4.5. Elementos Individuais (Níveis I, II e III)

4.5.1. Cada elemento do Par/ Grupo deverá realizar **3 elementos individuais** de natureza diferente, escolhidos da tabela de individuais anexa, Anexo 3 (um de cada linha).

4.5.2. Os elementos individuais não são considerados para o cálculo da dificuldade.

#### 4.6. Dificuldade do Exercício (Níveis I, II e III)

4.6.1. Nível I e II – A Dificuldade será avaliada até ao máximo de 0.5 pontos, mesmo que ultrapassado esse valor. A conversão para a Nota D será feita com base na seguinte tabela:

Valor de Dificuldade	Nota D (Dif)
0.5	10.00
0.4	9.80
0.3	9.60
0.2	9.40
0.1	9.20
0.0	9.00

Tabela 1

4.6.2. Nível III – A Dificuldade será avaliada até ao máximo de 1 ponto, mesmo que ultrapassado esse valor. A conversão para a Nota D será feita com base na seguinte tabela:

Valor de Dificuldade	Nota D (Dif)
1	10.00
0.9	9.90
0.8	9.80
0.7	9.70
0.6	9.60
0.5	9.50
0.4	9.40
0.3	9.30
0.2	9.20
0.1	9.10
0.0	9.00

Tabela 2

Por cada requisito em falta haverá uma dedução de 1,0 pts.

## 5. Requisitos Técnicos (Iniciados):

5.1. A competição para o escalão de Iniciados decorrerá de acordo com a regulamentação FPTDA, como exposto no Manual 2010, artigos 21.2.1 a 21.2.1.11.9.



# ANEXO 1

## Nota Artística














Ocupação do Praticável:





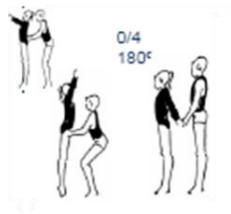


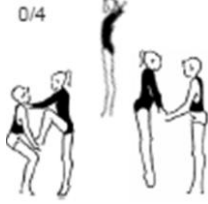
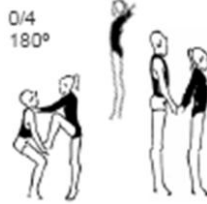











Os ginastas apresentam-se ao Júri.	0.2
Os ginastas, durante todo o exercício, não saem das linhas do praticável	0.2
O exercício não excede o tempo limite	0.2





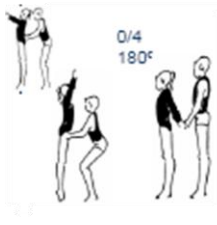
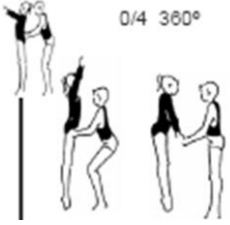

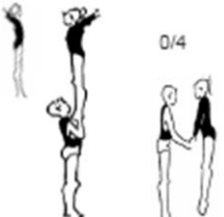
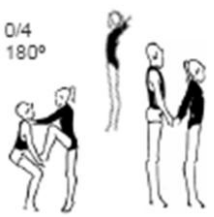
Nota Final: \_\_\_\_\_




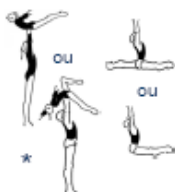


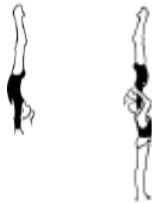





# ANEXO 2



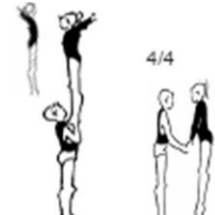

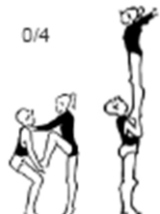




Pares Nível I - Equilíbrios (3'')				
1				
Valor	0,1	0,2	0,2	0,3
2				
Valor	0,1	0,2	0,2	0,3
3	 ou 			
Valor	0,1	0,2	0,3	0,3






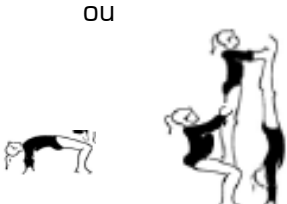

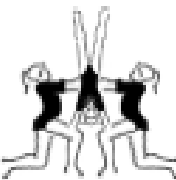

Pares Nível I - Dinâmicos			
1		 ¼ à frente	 ¼ atrás
Valor	0,1	0,2	0,3
2	 0/4	 0/4 180°	
Valor	0,1	0,2	0,3
3	 0/4	 0/4	 0/4 180°
Valor	0,1	0,2	0,3

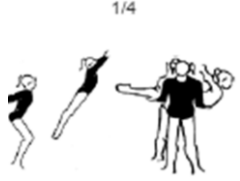
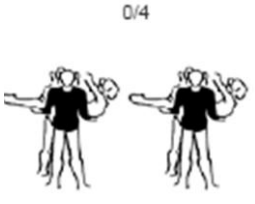







Pares Nível II - Equilíbrios (3'')			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			
Valor	0,1	0,1	0,3 [*1" > 3"]
3			
Valor	0,1	0,2	0,3







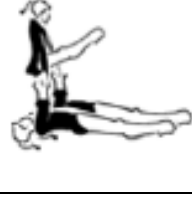
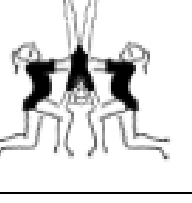

Pares Nível II - Dinâmicos			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			
Valor	0,1	0,2	0,3
3			
Valor	0,1	0,2	0,3


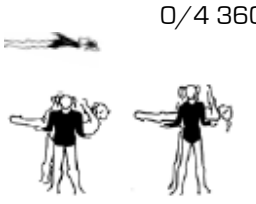
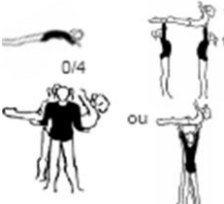
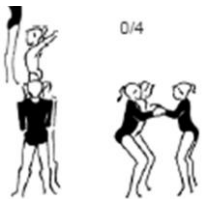

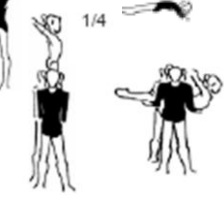
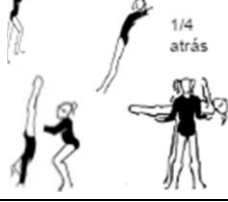


Pares Nível III - Equilíbrios (3'')				
1				
Valor	0,1	0,2	0,3	0,3 (*1" > 3'')
2				
Valor	0,1	0,2	0,3	0,3
3				
Valor	0,1	0,2	0,3	0,3

Pares Nível III - Dinâmicos			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			
Valor	0,1	0,2	0,3
3			
Valor	0,2	0,2	0,3










Trios Nível I - Equilíbrios (3")			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			ou 
Valor	0,1	0,2	0,3
3			
Valor	0,1	0,2	0,3

















Trios Nível I - Dinâmicos			
1	 1/4	 0/4	 0/4 180°
Valor	0,1	0,2	0,3
2	 Sem fase de vôo 2 Balanços	 0/4	 0/4
Valor	0,1	0,2	0,3
3		 1/4 atrás	 1/4 atrás
Valor	0,1	0,2	0,3

Trios Nível II - Equilíbrios (3'')			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			
Valor	0,1	0,2	0,3
3			
Valor	0,1	0,2	0,3

Trios Nível II - Dinâmicos			
1	 0/4 180°	 0/4 360°	 0/4 ou
Valor	0,1	0,2	0,3
2	 0/4	 0/4	 1/4
Valor	0,1	0,2	0,3
3	 1/4 atrás	 1/4 à frente	 2/4 à frente
Valor	0,1	0,2	0,3



Trios Nível III - Equilíbrios (3'')			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			
Valor	0,3	0,3	0,3
3			
Valor	0,2	0,2	0,3








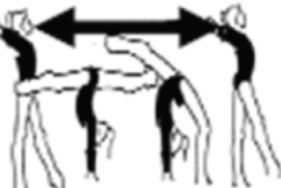




Trios Nível III - Dinâmicos			
1	 0/4 360° 	 2/4	 0/4 540°/720°
Valor	0,1	0,2	0,3
2	 1/4 	 3/4 à frente  ou	 4/4  ou
Valor	0,1	0,2	0,3
3	 1/4 à frente 	 2/4 à frente 	 3/4 à frente 
Valor	0,1	0,2	0,3

Quadras Nível III - Equilíbrios (3'')				
1				
Valor	0,1	0,2	0,3	0,3
2				
Valor	0,2	0,2	0,3	0,3
3				
Valor	0,1	0,1	0,2	0,3

Quadras Nível III - Dinâmicos			
1			
Valor	0,1	0,2	0,3
2			
Valor	0,1	0,2	0,3
3			
Valor	0,2	0,2	0,3

# ANEXO 3

Individuais  
Nível I, Nível II, Nível III

 2"	 2"	 2"	 2"
Equilíbrio			
 2"	 2"	 2"	
Flexibilidade			
 Roda	 Rondada	 Salto de mãos	 Filic atrás
Tumbling			

# ANEXO 4

## Esclarecimentos

Ponto 3.3. – Entenda-se do exposto nesse ponto que o Escalão Iniciado também terá uma Nota Artística máxima de 2,5 pontos.

Ponto 3.4. – As penalizações serão por:

- Incumprimento de requisitos;
- Faltas de Tempo;
- Entrega tardia de Diagramas de Prova.

Não serão aplicadas penalizações de Diferença de Alturas entre os elementos de um Par/ Grupo

- Nas tabelas de Dificuldade anexas (Anexo 2), para os elementos Dinâmicos, quando não é explicitada a posição do volante na realização do salto, fica ao critério do treinador, devendo indicar no Diagrama de Prova qual a posição que o ginasta irá definir (engrupada, encarpada ou empranchada).

# Contactos

## Contactos

### Morada:

XIV Gimnojunior, 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](mailto:gimnojunior2011@hotmail.com)

**Site:** [gimnojunior2011.webnode.pt](http://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