



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 Rítmica

Ginástica Rítmica

O programa técnico da competição de ginástica rítmica tem por base o Código de Pontuação Nacional (Código Adaptado) sendo a sua estrutura baseada nos programas de GR das diferentes potências mundiais da modalidade, pelo qual também a competição será regida.

Generalidades

A competição será realizada com base no **Código de Pontuação Adaptado de Ginástica Rítmica (2009-2012)** disponíveis no site da FGP em: http://www.gympor.com/disciplinas_regulamentos_detalhe.php?regulamento_id=26.

Escalões Etários: A competição está dividida por 2 escalões:

| INDIVIDUAL | | | | CONJUNTOS | |
|------------|------------|--|------------------------|--------------------------------|------------------------|
| Escalão | Idade | Programa | Sistema de Ajuizamento | Programa | Sistema de Ajuizamento |
| Infantis | 8 - 9 Anos | 4 Aparelhos, ML, Corda, Bola, Arco, Massas ou Fita | Código Adaptado | 1 Exercício de ML (5 ginastas) | Código Adaptado |
| Minis | 7 - 6 Anos | 3 Aparelhos ML, Corda, Bola e Arco | Código Adaptado | Não | Não |

Especificidades

A competição de GR é destinada a ginastas que não tenham participado, esta época, em provas nacionais de 1ª e 2ª divisão.

O Escalão de Minis, não compete em Conjuntos.

As ginastas de 7 anos de idade podem fazer parte de um conjunto do escalão de Infantis. O programa de conjuntos tem 1 exercício: Movimentos Livres.

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

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 Silva – 915735267