



REGULAMENTO
ESPECIFICO
DE
GINÁSTICA ARTÍSTICA

(CÓDIGO DE PONTUAÇÃO)

2002-2003

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Programa obrigatório:

MASCULINO	FEMININO
➤ SOLO	➤ SOLO
➤ SALTOS	➤ SALTOS
➤ APARELHO FACULTATIVO	➤ APARELHO FACULTATIVO

APARELHOS FACULTATIVOS:

MASCULINO	FEMININO
➤ PARALELAS	➤ TRAVE
➤ BARRA FIXA	➤ BARRA FIXA

NOTA PRÉVIA

O programa técnico de ginástica de Aparelhos tem como referência fundamental o PROGRAMA “PLAYGYM” da Federação Portuguesa de Ginástica (FPG).

Constitui, assim, uma forma importante de articulação entre os objectivos de desenvolvimento da Ginástica, enquanto modalidade do sistema desportivo, e os Programas de Educação Física, suporte de desenvolvimento do Programa do Desporto Escolar.

Deste modo, os professores interessados poderão solicitar junto da FPG, a totalidade do Programa Playgym, no sentido de ajudar e orientar a programação do processo de ensino-treino nas suas diversas fases de progressão.

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO

O programa da competição de Ginástica de Aparelhos prevê a realização de provas por sexo e Níveis (1,2,3). As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios em cada Nível. Os Infantis e Iniciados podem competir em todos os níveis, os Juvenis podem competir no nível 2 e 3 e os Juniores só no nível 3.

No período de aquecimento e no decorrer da prova é permitido ao professor acompanhar os desempenhos dos alunos. No entanto, a intervenção directa do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada com uma dedução de 2 pontos na nota final do aluno, ou se o júri assim o considerar, a anulação do exercício.

CLASSIFICAÇÕES

Serão apuradas classificações individuais por nível e sexo. É vencedor o aluno(a) que somar o melhor total no conjunto dos exercícios do Programa Obrigatório, através da *média das notas obtidas no Solo , Saltos e Aparelho Facultativo*.

Não estão previstas classificações por equipas.

DESENVOLVER DA COMPETIÇÃO

A competição deverá decorrer simultaneamente para alunos e alunas. A constituição dos grupos de trabalho, a ordem de apresentação e a rotação de aparelhos será definida por sorteio.

Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 8 alunos. Assim, sempre que necessário constituir-se-ão vários grupos de trabalho ou montar-se-ão mais estações de competição (Ex.: duas estações para a prova de movimentos livres e duas estações para a prova de saltos de plinto). Neste caso haverá que salvaguardar se o número de juizes é suficiente.

PONTUAÇÃO

A nota do Júri será a média da soma das notas intermédias dos Juizes. Esta nota poderá ir até às centésimas.

No Solo o somatório das pontuações atribuídas em cada área (composição e execução do exercício) define a pontuação final do aluno na escala de 1 a 10 pontos.

Nos Saltos apenas existirá a pontuação da execução do exercício.

1 – SOLO, BARRA FIXA, PARALELAS E TRAVE

COMPOSIÇÃO DO EXERCÍCIO

Incidência da apreciação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	5	4	3	2	1
Cumprimento das exigências Técnicas					
Somatório					
Nota de composição					

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

Incidência da apreciação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	1,25	1,00	0,75	0,50	,025
Correcção Técnica					
Atitude Gimnica					
Ritmo do Exercício					
Coreografia/Relação Música Movimento/Fluidez					
Somatório					
Nota de execução					

2 – SALTOS DE PLINTO

Todas as provas devem realizar-se utilizando um plinto pequeno.

Na ausência de plinto podem-se utilizar cavalos ou boques com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar.

A colocação do trampolim, em relação à distância do plinto, é de escolha livre.

Em cada exercício devem ser utilizados trampolins Reuther. Na sua ausência, podem-se utilizar trampolins Suecos na altura média.

A altura do plinto varia de acordo com o sexo/nível, conforme o quadro seguinte, caso não esteja especificado na descrição do próprio elemento:

	Feminino			Masculino		
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 1	Nível 2	Nível 3
Infantis	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90
Iniciados	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Juvenis	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05

Para a realização de cada exercício o aluno tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar a 3.^a tentativa ou tocar no trampolim, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

Na recepção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático.

Na disciplina de Saltos de Plinto, cada Juiz pontuará apenas a área de execução, numa escala de 1 a 10 pontos, de acordo com os seguintes parâmetros:

EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO

Incidência da apreciação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50
Amplitude do salto					
Definição do exercício					
Recepção					
Execução Técnica Geral					
Somatório					
Nota de execução					

SOLO

1º NÍVEL (13º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO / MASCULINO

2º NÍVEL (10º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO / MASCULINO

3º NÍVEL

FEMININO

(8º GRAU “PLAYGYM”)

MASCULINO

(7º GRAU “PLAYGYM”)

SALTOS

1º NÍVEL (12º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO / MASCULINO

2º NÍVEL (8º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO

MASCULINO

3º NÍVEL (7º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO

MASCULINO

BARRA FIXA

1º NÍVEL (13º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO / MASCULINO

2º NÍVEL (11º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO / MASCULINO

3º NÍVEL (8º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO

MASCULINO

PARALELAS

1º NÍVEL (11º GRAU “PLAYGYM”)

MASCULINO

2º NÍVEL (8º GRAU “PLAYGYM”)

MASCULINO

3º NÍVEL (6º GRAU “PLAYGYM”)

MASCULINO

TRAVE

1º NÍVEL (11º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO

2º NÍVEL (8º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO

3º NÍVEL (6º GRAU “PLAYGYM”)

FEMININO

