

GINÁSTICA ARTÍSTICA

GAM | GAF



Desportos Gímnicos

Regulamento Específico



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO	2
2.1. GENERALIDADES	2
3. ESCALÕES, NÍVEIS E GRAUS	2
4. PROGRAMA TÉCNICO - EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS - GAM E GAF	3
5. AJUIZAMENTO	4
6. CLASSIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO	5
7. EQUIPAMENTO	6
8. CASOS OMISSOS	6
9. ANEXOS	6



1. INTRODUÇÃO

O Regulamento Específico de Ginástica Artística, aplica-se a todas as competições realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar da Região Autónoma da Madeira (RAM) em vigor, articulado com o Regulamento Geral de Provas da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE).

O presente documento poder ser complementado, com um Regulamento de Prova, elaborado pela entidade organizadora, de modo a aferir pormenores específicos da competição/evento.

Nota Prévia

O programa técnico de Ginástica Artística do Desporto Escolar, tem como referência fundamental o Programa adaptado dos obrigatórios da Federação de Ginástica de Portugal (FGP) e dos Regulamento Gímnicos do Desporto Escolar a nível Nacional.

2. ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

2.1. GENERALIDADES

A disciplina gímica de artística, está dividida em ginástica artística masculina (GAM) e ginástica artística feminina (GAF).

As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios e facultativos, por escalões, níveis, graus e géneros. Nas provas regionais participam todos os níveis, mas apenas o nível 3 tem acesso à fase nacional.

De acordo com as inscrições na prova, será elaborada uma ordem de passagem dos alunos pelos aparelhos, assegurando uma adequada rotatividade pelos mesmos e o necessário tempo de recuperação. Apenas poderão participar nos aparelhos em que foram inscritos. Antes de iniciar a competição os participantes terão um tempo de aquecimento, sendo este definido pela organização, tendo em conta o número de inscritos na mesma, devem aquecer na zona definida para o efeito e deverão estar preparados e atentos para entrar no local de prova.

3. ESCALÕES / NÍVEIS / GRAUS

Os(as) alunos(as) serão agrupados em dois escalões (I e II), sendo subdivididos por níveis (1, 2 e 3).

ESCALÃO I	Infantis e Iniciados	Nível 1, 2 e 3 / Graus de dificuldade (*a organização pode optar por agrupar o género masculino e feminino)	Género (F/M)
ESCALÃO II	Juvenis, Juniores / Seniores		

Quadro 1 – Divisão de escalões e níveis/graus

4. PROGRAMA TÉCNICO - EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS - GAM E GAF

EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS - GAF						
Aparelho	Nível 1	Pontos	Nível 2	Pontos	Nível 3	Pontos
Solo (músicas 1' a 1'30)*	Grau 13	1,90	Grau 11	2,60	Grau 9	3,40
	Grau 12	2,20	Grau 10	3,00	Grau 8	3,80
Salto	Grau 12	2,20	Grau 10	3,00	Grau 8	3,80
	Grau 11	2,60	Grau 9	3,40	Grau 7	4,20
Trave	Grau 13	1,90	Grau 11	2,60	Grau 9	3,40
	Grau 12	2,20	Grau 10	3,00	Grau 8	3,80

Quadro 2: Exercícios por níveis/graus para a GAF

*A música deve ter no mínimo 1 minuto e no máximo 1 minuto e 30 segundos. Podem utilizar as músicas propostas pela Federação de Ginástica de Portugal

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS OBRIGATÓRIOS - GAM						
Aparelho	Nível 1	Pontos	Nível 2	Pontos	Nível 3	Pontos
Solo	Grau 13	1,90	Grau 10	3,00	Grau 7	4,20
	Grau 12	2,20	Grau 9	3,40	Grau 6	4,60
	Grau 11	2,60	Grau 8	3,80	---	
Salto	Grau 12	2,20	Grau 10	3,00	Grau 8	4,20
	Grau 11	2,60	Grau 9	3,40	Grau 7	



Paralelas	Grau 11	2,60	Grau 9	3,40	Grau 7	4,20
	Grau 10	3,00	Grau 8	3,80	Grau 6	4,60

Quadro 3: Exercícios por níveis/graus para a GAM

No exercício dos **Saltos**, o(a) aluno(a) pode realizar dois saltos, contando para efeitos de classificação a soma dos dois, no nível 3 é a média dos saltos.

As provas de nível 1, 2 e 3 devem utilizar um plinto (plinto sueco – piramidal de 6 caixas ou de esponja – aproximadamente pela cintura) e um trampolim de *reuther* (a distância do trampolim é de escolha livre do aluno).

Na ausência de plinto poder-se-á utilizar o cavalo ou o bock (apenas a nível regional) com características semelhantes, de acordo com os exercícios a realizar e de acordo com o material disponível no local da competição.

O aluno tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no trampolim. Se falhar à terceira tentativa ou tocar, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos.

Relativamente ao exercício de **Trave**, se a aluna se desequilibra e cai, pode retomar o exercício, tendo 10 segundos para fazê-lo, no lugar onde caiu.

5. AJUIZAMENTO

Um painel de júri é constituído por juízes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

As provas a nível regional, deverá ter o seguinte painel de juízes:

- 2 JE e 1 CP (a nota atribuída pelo CP conta para o cálculo da nota final) ou;
- 3 JE e 1 CP (em que a nota do CP é apenas de referência, não contando para o cálculo da nota final).

A nota final de um exercício resultará da média das notas dos 3 juízes. A este resultado soma-se a nota de composição (em solo e aparelho) e aplica-se as respetivas deduções dadas pelo juiz (CP).

É da responsabilidade do Chefe de Painel (CP) fazer as seguintes deduções:

Equipamento inadequado	0,50 pontos
Utilização de objetos não permitidos (relógio, colar, etc.)	0,50 pontos
Penteado não conforme	0,50 pontos
Comunicação do professor com o aluno/a durante o seu exercício	0,50 pontos
Ajuda do professor durante o exercício	2,00 pontos
Realização de elementos gímnicos não integrados no programa	0,50 pontos
Saída do Praticável - aluno/a	0,10 de cada vez
Duração do exercício superior ou inferior ao regulamentado	0,50 pontos

Quadro 5: Deduções do juiz responsável (CP)

A nota máxima de execução é de 10,00 pontos, não podendo, no entanto, penalizar-se mais do que 1,0 pontos por cada elemento técnico realizado. A diferença entre as notas de execução dos juizes não pode ser superior a 1,0 ponto, devendo os juizes aferir as notas para os limites regulamentares.

Na **difículdade ou composição**, o juiz verifica se o aluno executa todos os elementos incluídos no programa de uma forma válida, ou seja, com uma qualidade de execução suficiente que permita considerar o elemento.

Na **execução**, o juiz penaliza todas as faltas técnicas (erros) realizadas pelo aluno durante a execução do exercício.

Relativamente à **nota de execução dos exercícios de Solo**, deve-se ter em conta os seguintes critérios:

- Correção Técnica – de acordo com a correção da execução técnica durante a totalidade do exercício (alinhamento dos segmentos corporais, extensão dos pés, posições relativas entre os membros superiores ou inferiores adequados às exigências técnicas, flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas, definição de ângulos corporais, estabilidade das receções, insuficiente flexibilidade, entre outros);

- Atitude Gímica – Postura, Expressão, Empenho, Motivação para a execução;
- Ritmo de Execução dos Elementos – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímico. (Exemplo 1: manutenção de 2" nos elementos em que tal é exigido – apoio facial invertido, avião, etc.; Exemplo 2 – Correr para executar o Salto de Mãos);
- Coreografia/fluidez – Cumprimento da sequência exigida. Ligação correta dos diferentes elementos. Execução dos elementos sem quebras ou esforço.

No que diz respeito à **nota de execução dos Saltos** é necessário, ter em conta os seguintes critérios:

- Amplitude do salto – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto;
- Definição do exercício – Correção técnica da execução do salto;
- Receção - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático;
- Execução Técnica Geral – Realização Global do exercício/salto.

6. CLASSIFICAÇÃO E PONTUAÇÃO

A avaliação do exercício de **Solo, Saltos e Trave** é feita em duas componentes: Composição e Execução. Serão apuradas classificações individuais por escalão, nível e género (caso a organização defina a separação de género).

Será vencedor o aluno com melhor pontuação, no conjunto dos exercícios do programa de prova, de acordo com:

- **nível 1 e 2** - somatório do solo + aparelho/melhor salto;
- **nível 3** - somatório do solo + aparelho facultativo e a média dos 2 saltos.

No caso de empate, é atribuída a mesma nota de classificação final aos ginastas empatados/as, mas fica com uma posição final superior, aquele ginasta que apresentar maior nota de execução do esquema de solo. Se o empate se mantiver, este é desfeito através da nota de execução do salto. Se o empate persistir, é desfeito através da nota de composição do solo. Posterior a isto, o empate é desfeito em reunião de juízes, chegando a consenso.



A classificação será efetuada, segundo o somatório dos pontos dos exercícios realizados, de acordo com os pontos atribuídos aos diferentes graus referidos no quadro 2 e 3.

7. EQUIPAMENTO

Os alunos deverão apresentar-se com equipamento gímnico: calções e maillot (rapazes e raparigas) podendo as meninas apresentarem-se unicamente de maillot e obrigatoriamente com sabrina de ginástica. No exercício de solo os alunos poderão apresentar-se descalços. Devem ainda ter os cabelos bem penteados. É proibido o uso de objetos como relógios, anéis, colares, brincos, entre outros.

8. CASOS OMISSOS

Os casos omissos, neste Regulamento Específico de Ginástica Artística Masculina e Feminina serão analisados e resolvidos pelos coordenadores da modalidade da DSDE.

9. ANEXOS

Anexo 1 - Ficha de Inscrição

Anexo 2 – Boletins de Competição - Exercícios Obrigatórios GAM e GAF

Anexo 3 - Grelha de Penalizações de Execução