



**Regulamento de Competições de  
Ginástica Rítmica  
2008**

## INTRODUÇÃO

O presente documento vem substituir o anterior documento de 1999/2004 e regulamenta os princípios orientadores de participação de todos os intervenientes (Associações e Clubes) nas Competições Nacionais de Ginástica Rítmica de 2006/2008.

Este documento vem ao encontro da nova filosofia apresentada pela Direcção da FGP e pelo departamento técnico nacional de GR. Pretende – se assim desenvolver uma progressão desportiva correcta, de convívio saudável em prol do desenvolvimento da Ginástica Rítmica. Este documento definitivo foi elaborado com base na proposta apresentada para discussão pública incluindo algumas sugestões apresentadas pelas ADG's e treinadores. Foram respeitados alguns princípios considerados fundamentais pelo Departamento de GR como sejam: o respeito pelo desenvolvimento e crescimento das ginastas, evitando a promoção de provas nacionais em idades muito precoces; a política de abertura à participação do maior número de clubes, independentemente da sua dimensão; a descentralização da organização de Torneios por outras entidades, assegurando a FGP a organização dos Campeonatos Nacionais e da Taça de Portugal.

Será introduzida uma nova competição a realizar em simultâneo com o campeonato nacional da 1ª divisão sénior: o Campeonato Nacional Universitário. Pela primeira vez, em colaboração com a FADU (Federação Académica do Desporto Universitário), será atribuído o título da Campeã Nacional Universitária de Ginástica Rítmica.

O presente regulamento não implica a obrigatoriedade da sua realização anual, excepto os Campeonatos Nacionais de acordo com a legislação nacional. A realização dos torneios estará sempre dependente do respectivo orçamento anual e respectiva aprovação.

O conteúdo deste documento deverá ser sempre do conhecimento de todos os agentes desportivos envolvidos em cada competição nacional de Ginástica Rítmica, organizada sob a égide da Federação de Ginástica de Portugal.

Em todas as situações omissas, a FGP é soberana.

## Taça de Portugal

1. **Data:** 10 de Junho de 2008
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição por equipas
4. **Participação;**
  - a. Cada clube apenas pode participar com uma equipa
  - b. Cada equipa pode ser composta por um mínimo de 3 e um máximo de 12 ginastas, cada uma das ginastas realizando num máximo e 4 (quatro) aparelhos e num mínimo de 1 (um) aparelho. Não são aceites ginastas suplentes.
  - c. A equipa poderá ser formadas indiferentemente por ginastas da 1ª ou da 2ª divisão.
5. **Programa técnico**
  - a. Cada equipa deverá realizar 12 (doze) exercícios: 2 de movimentos livres, 2 de corda, 2 de arco, 2 de bola, 2 de maçãs e 2 de fita
  - b. Os exercícios de movimentos livres, corda e bola só poderão ser realizados por ginastas das categorias de esperanças e juvenis. Os programas de arco, maçãs e fita apenas poderão ser realizados por ginastas das categorias de Juvenis, Juniores e Seniores.
  - c. Todos os exercícios serão avaliados pelas exigências do código de pontuação FIG, com excepção dos exercícios de Movimentos livres que serão avaliados pelo código adaptado para a categoria de Esperanças.

Mov. Livres	Corda	Arco	Bola	Maças	Fita
2 exerc.	2 exerc.	2 exerc.	2 exerc.	2 exerc.	2 exerc.
Esp/Juv	Esp/Juv	Juv/Jun/Sen	Esp/Juv	Juv/Jun/Sen	Juv/Jun/Sem
Cod.Adap. (cat. Esp)	Código FIG*	Código FIG*	Código FIG*	Código FIG*	Código FIG*

\* Relembramos que as exigências de dificuldade/artístico do Código FIG são **limites máximos** de exigência. As ginastas de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores serão avaliadas pelo código FIG, mas não terão que cumprir as **exigências máximas** impostas por este código.

6. **Classificação**
  - a. A pontuação de cada equipa será obtida pelo somatório das notas obtidas em cada um dos doze exercícios realizados pelas ginastas da equipa.
7. **Prémios:** Taça de Portugal
  - a. Troféu Único (perpétuo) no qual figurarão as inscrições dos vencedores de todas as edições desta competição, bem como a respectiva edição;
  - b. Ficando em posse do Clube vencedor da “Taça de Portugal”, para ser exibido, até à realização da edição seguinte da competição, devendo ser requisitado, pela FGP, ao Clube que o possui, para ser exibido na seguinte competição e até à respectiva cerimónia protocolar;

- c. Uma miniatura será entregue ao Clube vencedor, com a inscrição da edição em que foi atribuída.
- d. Serão atribuídas às equipas classificadas em 2º e 3º lugar.
- e. Serão atribuídas medalhas às Ginastas e Treinadoras das Equipas classificadas em 1º, 2º e 3º lugares.
- f. Serão atribuídos diplomas aos Clubes, Treinadoras e Ginastas participantes.

## Campeonato Nacional da 2ª Divisão

1. **Data:** 31 de Maio e 1 de Junho de 2008<sup>1</sup>
2. **Local:** Santo Tirso
3. **Definição:** Competição individual das categorias de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores
  - a. **Participação:** Juvenis, Juniores e Seniores da 2ª Divisão, que tenham obrigatoriamente participado e conseguido o apuramento nos Campeonatos Distritais
  - b. Qualificação para o Campeonato Nacional da 2ªdivisão
    - i. São qualificadas para o Campeonato Nacional da 2ª divisão as ginastas classificadas nos primeiros 2/3 da classificação geral do Campeonato Distrital respectivo.
    - ii. No caso do número de ginastas participantes no Campeonato Distrital da referida categoria ser 3 (três) ou inferior, todas as ginastas poderão participar no Campeonato Nacional.
    - iii. A qualificação/apuramento é nominal e realizada apenas num momento: Campeonatos Distritais, não havendo lugar à marcação de qualquer outra data
  - c. A qualificação/apuramento é nominal e realizada apenas num momento: Campeonatos Distritais, não havendo lugar à marcação de qualquer outra data
  - d. Têm o direito a participar nos Campeonatos Nacionais do respectivo escalão etário:
    - i. As ginastas dos escalões de Esperanças, Juvenis; Juniores e Seniores, que nos: Campeonatos Distritais se classifiquem nos dois primeiros terços da classificação geral do respectivo Campeonato Distrital;
    - ii. No caso da participação de 1 a 3 ginastas num determinado escalão num Campeonato distrital serão apuradas as ginastas do pódio;
    - iii. Para poder participar no Campeonato Nacional da 2ª Divisão as ginastas devem estar escritas na FGP na 2ªDivisão na época a que corresponde a inscrição.

---

<sup>1</sup> Data e local da competição a confirmar

#### 4. Programa técnico

- a. Esperanças - Código Nacional adaptado
- b. Juvenis - Código Nacional Adaptado
- c. Juniores - Código Nacional Adaptado
- d. Seniores - Código Nacional adaptado

#### 5. Classificação

- a. Classificação Geral -Corresponde ao somatório das pontuações obtidas pela ginasta em cada exercício realizado. À ginasta que atinja o melhor somatório, em cada escalão etário, será atribuído o título de Campeã Nacional do respectivo escalão.
- b. Classificação por aparelhos - Corresponde à pontuação obtida pela ginasta em cada exercício realizado. À ginasta com o melhor resultado em cada aparelho será atribuído o título de Campeã Nacional daquele escalão, no respectivo aparelho.

#### 6. Prémios

- a. Medalhas
  - i. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
  - ii. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação de cada um dos aparelhos
- b. Diplomas
  - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

### Campeonato Nacional da 1ª Divisão

1. **Data:** 5 e 6 de Julho de 2008
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição individual das categorias de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores disputada anualmente e constituída por Concurso II (*all around*) e Concurso III (finais por aparelhos). O Concurso é apenas destinado às categorias de Juniores e Seniores.
4. **Participação;**
  - a. Será aberto à participação a todas as ginastas dos escalões de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores da I Divisão, que tenham obrigatoriamente participado e conseguido o apuramento nos Campeonatos Distritais;
  - b. Qualificação para o Campeonato Nacional
    - ii. São qualificadas para o Campeonato Nacional da 2ª divisão as ginastas classificadas nos primeiros 2/3 da classificação geral do Campeonato Distrital respectivo.
    - i. No caso do número de ginastas participantes no Campeonato Distrital da referida categoria ser 3 (três) ou inferior, todas as ginastas poderão participar no Campeonato Nacional.

- ii. A qualificação/apuramento é nominal e realizada apenas num momento: Campeonatos Distritais, não havendo lugar à marcação de qualquer outra data
- iii. Estão automaticamente apuradas para os CN de Individuais as ginastas Juvenis, Juniores e Seniores que integram as Selecções Nacionais
- iv. Está automaticamente apurada para o Campeonato Nacional da 1ª divisão a Campeã Nacional da 2ª divisão de cada uma das categorias

## **5. Programa técnico**

- a. Esperanças - Código Nacional adaptado
- b. Juvenis - Código Nacional Adaptado
- c. Juniores - Código FIG
- d. Seniores - Código FIG
- e. O programa técnico das competições corresponde aos programas anuais de cada escalão etário - 3 exercícios para Esperanças (Arco, Bola e Maças) e 4 exercícios para Juvenis (Corda, Arco, Bola e Fita), Juniores e Seniores (Programa Internacional).

## **6. Classificação**

- a. Concurso II - À ginasta que atinja o melhor somatório, em cada escalão etário, será atribuído o título de Campeã Nacional do respectivo escalão. A classificação de cada ginasta corresponderá ao somatório das pontuações obtidas pela mesma, em cada exercício realizado;
- b. Concurso III (finais por aparelhos) – Qualificam-se para o Concurso III as ginastas juniores e seniores que se classificarem nos 6 (seis) primeiros lugares na classificação de cada aparelho do concurso III, num máximo de 2 por Clube.

## **7. Prémios**

- a. Medalhas
  - i. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
  - ii. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação de cada um dos aparelhos das categoria de Esperanças e Juvenis
  - iii. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação das finais de cada um dos aparelhos das categorias de Juniores e Seniores
- b. Diplomas
  - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

## Campeonato Nacional Universitário

1. **Data:** A realizar em simultâneo com o Campeonato Nacional da 1ª divisão
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição individual da categoria de seniores
4. **Participação;**
  - a. Será aberto à participação a todas as ginastas que frequentem o ensino universitário
5. **Programa técnico**
  - a. Código FIG
  - b. Programa de competição do Campeonato nacional de 1ª divisão da categoria de sénior
6. **Classificação**
  - a. Classificação geral obtida pela soma da pontuação obtida em cada um dos aparelhos no Campeonato Nacional da 1ª divisão, categoria sénior
7. **Prémios**
  - c. Medalhas
    - i. Receberão medalhas as ginastas classificadas no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
  - d. Diplomas
    - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes

## Campeonato Nacional de Conjuntos

1. **Data:** 22 de Novembro de 2007
2. **Local:** a designar
3. **Definição:** Competição de conjuntos das categorias de Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores
4. **Participação**
  - a. Será disputada pelos conjuntos que concorrem nos escalões; Esperanças, Juvenis, Juniores e Seniores, que tenham obrigatoriamente participado nos Campeonatos Distritais;
  - b. Não poderão existir alterações nominais, na constituição dos conjuntos, dos Campeonatos Distritais para os Campeonatos Nacionais.
  - c. As ginastas apenas podem participar num conjunto em prova
  - d. Os conjuntos poderão incluir ginastas da 1ª ou 2ª divisão
  - e. No escalão de **esperanças** todas as ginastas deverão cumprir os requisitos de idade para este escalão
  - f. No escalão de **Juvenis** o conjunto deve ser maioritariamente constituído por ginastas deste escalão etário. Poderá ter na sua composição 1 ou 2 ginastas de Esperanças.

- g. No escalão de **Juniões** o conjunto deve ser maioritariamente constituído por ginastas deste escalão etário. Poderá ter na sua composição 1 ou 2 ginastas de Juvenis.
  - h. No escalão de **Seniores** o conjunto deve ser maioritariamente constituído por ginastas deste escalão etário. Poderá ter na sua composição 1 ou 2 ginastas de Juniores.
5. Programa técnico
- a. De acordo com o programa técnico definido para cada escalão
6. Classificação
- a. Todos os conjuntos efectuem duas passagens dos Aparelhos, sendo o somatório das duas notas que irá definir a Classificação Final de cada conjunto;
7. Prémios
- a. Medalhas
    - i. Receberão medalhas as ginastas de todos os conjuntos classificados no 1º, 2º e 3º lugar da Classificação Geral
  - b. Diplomas
    - i. Serão entregues diplomas as todas as ginastas participantes