



ASSOCIAÇÃO DE  
**GINASTICA**  
DO **CENTRO**

## Manual Técnico

# Rítmica

2023/2024



Este manual rege-se pelas orientações definidas no manual técnico de GINÁSTICA RÍTMICA publicado pela Federação de Ginástica de Portugal, para a presente época desportiva.

Qualquer informação omissa, será esclarecida pelo manual da FGP para esta disciplina, e/ou pelo regulamento geral e de competições.

## 1. Plano Anual de Atividades 2023/2024

Competição	Data	Escalão	Inscrições	Local	Coorganização	Observações
I Torneio de Níveis + Preparação Taça de Portugal e I Open Conjuntos	21 Janeiro 2024	Todos	21 Dezembro 2023	Albergaria-a-Velha	AGRA	Código FIG e CNA; Regulamento de Níveis
Campeonato Territorial de 2ª Divisão	3 Março 2024	Todos os escalões de 2ª Divisão	2 Fevereiro 2024	Colégio Rainha Santa Isabel, Coimbra	A definir	Código FIG e CNA
Campeonato Territorial de 1ª Divisão + Encontro de Benjamins e Infantis	9 Março 2024	Todos os escalões de 1ª Divisão; Benjamins e Infantis	9 Fevereiro 2024	Colégio Rainha Santa Isabel, Coimbra	A definir	Código FIG e CNA
Torneio de Aparelhos + Preparação II Open de Conjuntos	23 Março 2024	Todos	23 Fevereiro 2024	Pavilhão Mário Mexia	A definir	Código FIG e CNA
II Torneio de Níveis + Territorial de Infantis	11 Maio 2024	Todos	11 Abril 2024	Pavilhão de Lordemão	A definir	Código FIG e CNA; Regulamento de Níveis
Territorial de Conjuntos	2 Junho 2024	Todos	2 Maio 2024	Pavilhão de Lordemão	A definir	Código FIG e CNA

## 2. Tipo de Competições

- Individual
- Conjunto

## 3. Escalões Etários

Escalões Etários	Idade em 2024
Benjamins	6
Infantis	7-8
Iniciadas	9-10
Juvenis	11-13
Juniores	14-15
Seniores	>=16

De acordo com o Regulamento Geral e de Competições da FGP:

- “Nas situações em que os (as) ginastas tenham idade comum a dois escalões poderão optar pelo escalão superior no início da época.”
- “De acordo com uma atualização do Regulamento Técnico da Federação Internacional de Ginástica (maio de 2024), passam a ser consideradas como Júniores, as praticantes de Ginástica Rítmica, com idades de 14 e 15 anos. (...) Assim, a FGP determina que, para a presente época desportiva, no âmbito nacional e em fase transitória, as ginastas que completem 13 anos de idade até ao final do ano civil seguinte ao do início da época, poderão optar pelo escalão de Juvenis, ou de Júniores.”
- De acordo com o manual técnico da FGP, as ginastas de 9 anos podem optar por permanecer no escalão de infantis.

## 4. Competições/ Programas Técnicos

Para participar nas competições as ginastas devem estar filiadas na modalidade de Ginástica Rítmica.

### 4.1. Programa de 1ª Divisão e Elites e de 2ª Divisão:

- Segundo regulamento do Manual de Ginástica Rítmica;
- Ginastas filiados na AGDCentro/FGP;
- Competição individual e conjuntos, com classificação por escalão.
- Nas competições (individual ou conjuntos) de 1ª e 2ª Divisão são atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados, por escalão e por aparelho.
- O apuramento para os Campeonatos Nacionais seguirá o regulamento e Manual de Ginástica Rítmica da FGP;
- Sempre que possível, de acordo com o número de participantes em prova, as ginastas de 1ª e 2ª Divisão (individual) poderão ser abertas as inscrições para participar em provas que não prevejam a sua participação, nomeadamente CT Conjuntos e Encontros de Benjamins e Infantis;
- As ginastas Elite e integrantes da Seleção Nacional poderão participar, mediante solicitação do clube ou da FGP, em provas que não prevejam a sua participação, se a mesma anteceder uma prova internacional, mediante pagamento de taxa de inscrição.

### 4.2. Programa do Encontro de Benjamins e Infantis

- Segue o código adaptado destes escalões e de acordo com o regulamento das competições da FGP. Serão atribuídas medalhas ou diplomas de participação a todas as ginastas.

Escalão	Exercícios
Benjamins	1 ou 2 Exercícios: Movimentos Livres (obrigatório) e bola
Infantis	2 Exercícios: Movimentos Livres e aparelho à escolha (Arco, Bola ou Corda)

	<b>Dif. Corp. (DC)</b>	<b>Valor Máx. DC</b>	<b>Ondas</b>	<b>Total</b>
<b>Benjamins</b>	7 (3 obrigatórias e 4 à escolha)	0,10	Mínimo 2 (penalização 0.3 pela não execução)	0,90 a 1,30
<b>Infantis</b>	7 (3 obrigatórias e 4 à escolha)	0,30	Mínimo 2 (penalização 0.3 pela não execução)	2,10 a 2,90

### 4.3. Programa do Torneio de Níveis e Preparação para a Taça de Portugal

**ESCALÕES ETÁRIOS:** Dos 4 aos 80 anos

- Competição Individual e Conjuntos;
- Ginastas filiados na AGDCentro/FGP;
- No TN Individual e de Conjuntos serão entregues diplomas com a nota total a cada atleta, qualitativa – em Desenvolvimento e quantitativa – 1ª e 2ª Divisão, não havendo atribuição de lugares de pódio;
- O calendário engloba duas provas anuais, podendo as ginastas competir a nível individual e/ou conjuntos;
- As ginastas de 1ª e 2ª Divisão poderão participar nos TN com metade dos esquemas do seu programa;
- Durante a execução dos exercícios, o treinador não está autorizado a comunicar com as ginastas, sendo a ginasta penalizada de acordo com as regras do CIP (0.50 de penalização), salvo no escalão de Benjamins (individual);
- A música deverá ter a duração de 1:15 a 1:30 minutos para esquemas individuais;
- A música deverá ter a duração de 2:00 a 2:30 minutos para esquemas de conjuntos;
- Cada clube/entidade poderá inscrever por prova todos os participantes que pretender, salvo exceções previamente comunicadas;
- O programa de cada um dos níveis será composto por elementos obrigatórios, permitindo, no entanto, a criatividade e abertura para execução dos elementos;
- As ginastas poderão participar no Nível que lhes convier, de acordo com as suas capacidades gímnicas, independentemente da idade, dentro de categorias (Desenvolvimento, 2ª Divisão e 1ª Divisão);
- Os conjuntos poderão ser compostos por 3 a 8 ginastas e poderão ter um ou dois aparelhos;

- Nos exercícios com aparelho, os elementos obrigatórios deverão ser realizados com pelo menos um manejo de aparelho sendo que, sem este manejo do aparelho será considerado nulo;
- Face ao cariz formativo do programa, não serão admitidos quaisquer tipos de protesto às notas atribuídas.



#### INDIVIDUAL


- Na avaliação da fase de desenvolvimento individual, será utilizado o seguinte sistema de pontuação.


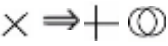
A classificação final será:

- Excelente – Aparelho [11 – 12]; Mov. Livres – [9 – 10]
  - Muito Bom – Aparelho [9 – 10.9]; Mov. Livres – [7 – 8.9]
  - Bom – Aparelho [7 – 8.9]; Mov. Livres – [5 – 6.9]
  - Suficiente – Aparelho [4.1 – 6.9]; Mov. Livres – [2.1 – 4.9]
  - Participação – Aparelho 2; Mov. Livres - 2
- Qualquer exercício não completo, será considerado desempenho nulo.
  - Nas pontuações referentes a desempenhos nulos, por uma questão pedagógica, será atribuída a nota 2 (dois pontos).

**COMPOSIÇÃO – Individual – Programa Níveis - Desenvolvimento**

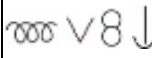
<b>ML (T = 10 pts)</b>	2 SALTOS (2 pontos-1 cada)	2 EQUILÍBRIOS (2 pontos-1 cada)	2 ROTAÇÕES (2 pontos-1 cada)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto-0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto-0.5 cada)	2 ACROBÁTICOS - Pré-acrobáticos: diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos – 1 cada)	
<b>BOLA (T = 12 pts)</b>	2 SALTOS (2 pontos)	2 EQUILÍBRIOS (2 pontos)	2 ROTAÇÕES (2 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto-0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto-0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos-1 cada)	Elem. Fund. Aparelho  0.5 cada (2 pontos total)
<b>CORDA (T = 12 pts)</b>	2 SALTOS (2 pontos)	2 EQUILÍBRIOS (2 pontos)	2 ROTAÇÕES (2 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto-0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto-0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos-1cada)	Elem. Fund. Aparelho  0.5 cada (2 pontos total)


<b>ARCO (T = 12 pts)</b>	2 SALTOS (2 pontos)	2 EQUILÍBRIOS (2 pontos)	2 ROTAÇÕES (2 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto-0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto-0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos-1 cada)	Elem. Fund. Aparelho  0.5 cada (2 pontos total)
--------------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------------	--	---	---

<b>FITA</b> (T = 12 pts)	2 SALTOS (2 pontos)	2 EQUILÍBRIOS (2 pontos)	2 ROTAÇÕES (2 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto-0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto-0.5 cada)	2 PRÉ- ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos-1 cada)	Elem. Fund. Aparelho  0.5 cada (2 pontos total)
<b>MAÇAS</b> (T = 12 pts)	2 SALTOS (2 pontos)	2 EQUILÍBRIOS (2 pontos)	2 ROTAÇÕES (2 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto-0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto-0.5 cada)	2 PRÉ- ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos-1 cada)	Elem. Fund. Aparelho  0.5 cada (2 pontos total)

### COMPOSIÇÃO – Conjuntos – Programa Níveis - Desenvolvimento

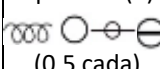
<b>ML</b> (T = 17 pts)	2 SALTOS 2 EQUILÍBRIOS 2 ROTAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 6 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto – 0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto - 0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos – 1 cada)	4 FORMAÇÕES DIFERENTES (1 ponto cada) (T = 4 pontos)	4 COLABORAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 4 pontos)
---------------------------	---	--	--	---	--

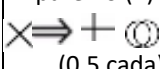
<b>BOLA</b> (T = 21 pts)	2 SALTOS 2 EQUILÍBRIOS 2 ROTAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 6 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto – 0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto - 0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos – 1 cada)	4 FORMAÇÕES DIFERENTES (1 ponto cada) (T = 4 pontos)	4 COLABORAÇÕES 1 com lançamento 2 pontos) 3 sem lançamento (1 ponto cada) (Total = 5 pontos)	Elem. Fund. Aparelho (4)  (0.5 cada) (2 pontos)
-----------------------------	---	--	--	---	---	--

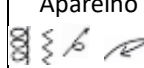
<b>CORDA</b> (T = 21 pts)	2 SALTOS 2 EQUILÍBRIOS 2 ROTAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 6 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto – 0.5 cada) 2 ONDAS (1 ponto - 0.5 cada)	2 PRÉ- ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação	4 FORMAÇÕES DIFERENTES (1 ponto cada) (T = 4 pontos)	4 COLABORAÇÕES 1 com lançamento (2 pontos) 3 sem lançamento (1 ponto cada) (Total = 5 pontos)	Elem. Fund. Aparelho (4)  (0.5 cada) (2 pontos)
------------------------------	---	--	--	---	--	--



			(2 pontos – 1 cada)			
--	--	--	---------------------	--	--	--

<b>ARCO</b> (T = 21 pts)	2 SALTOS 2 EQUILÍBRIOS 2 ROTAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 6 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto – 0.5 cada)  2 ONDAS (1 ponto - 0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos – 1 cada)	4 FORMAÇÕES DIFERENTES (1 ponto cada) (T = 4 pontos)	4 COLABORAÇÕES 1 com lançamento (2 pontos) 3 sem lançamento (1 ponto cada) (Total = 5 pontos)	Elem. Fund. Aparelho (4)  (0.5 cada) (2 pontos)
-----------------------------	---	--	--	---	--	--

<b>MAÇAS</b> (T = 21 pts)	2 SALTOS 2 EQUILÍBRIOS 2 ROTAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 6 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto – 0.5 cada)  2 ONDAS (1 ponto - 0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos – 1 cada)	4 FORMAÇÕES DIFERENTES (1 ponto cada) (T = 4 pontos)	4 COLABORAÇÕES 1 com lançamento (2 pontos) 3 sem lançamento (1 ponto cada) (Total = 5 pontos)	Elem. Fund. Aparelho (4)  (0.5 cada) (2 pontos)
------------------------------	---	--	--	---	--	--

<b>FITA</b> (T = 21 pts)	2 SALTOS 2 EQUILÍBRIOS 2 ROTAÇÕES (1 ponto cada) (Total = 6 pontos)	2 PASSOS RÍTMICOS (1 ponto – 0.5 cada)  2 ONDAS (1 ponto - 0.5 cada)	2 PRÉ-ACROBÁTICOS - Diferentes, isolados ou em combinação (2 pontos – 1 cada)	4 FORMAÇÕES DIFERENTES (1 ponto cada) (T = 4 pontos)	4 COLABORAÇÕES 1 com lançamento (2 pontos) 3 sem lançamento (1 ponto cada) (Total = 5 pontos)	Elem. Fund. Aparelho  (0.5 cada) (2 pontos)
-----------------------------	---	--	--	---	--	--

#### CÁLCULO DA NOTA INDIVIDUAL:

Nota máxima - ML-10 pontos; Aparelho-12 pontos

#### CÁLCULO DA NOTA DE CONJUNTOS:

Nota máxima – ML-17 pontos; Aparelho-21 pontos



## COMPOSIÇÃO DO JURI:

3 juizes de dificuldade (que deduzem a execução de cada elemento) – cada clube tem de disponibilizar, no mínimo, 1 juiz.

### Nota:

As ginastas que participarão na Taça de Portugal e estiverem inscritas no Torneio de Níveis, fazem o programa do Torneio de Níveis e na Preparação para a Taça fazem os restantes aparelhos que irão fazer na Taça de Portugal.

#### 4.4. Programa do Campeonato Territorial de 2ª Divisão

- Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 2ª Divisão que procuram apurar-se para o Campeonato Nacional. Serão apuradas para a prova nacional as ginastas que se qualificarem no primeiro terço da classificação geral, em cada escalão. No caso da participação de 1 a 3 ginastas num determinado escalão, serão apuradas as ginastas do pódio.

#### PROGRAMA:

INICIADAS	JUVENIS	JUNIORES	SENIORES
ML e Bola	Corda e Arco	Bola e Maças	Bola e Fita

- Os exercícios serão avaliados segundo o Código Nacional Adaptado em vigor para a 2ª Divisão. Apenas as ginastas que completem o programa contam para a classificação do concurso geral de apuramento para o Campeonato Nacional.
- Classificação Geral Individual e por Aparelhos.

#### 4.5. Programa do Campeonato Territorial de 1ª Divisão

- Esta competição é destinada exclusivamente a ginastas da 1ª Divisão e Elites.

**PROGRAMA:**

<b>INICIADAS</b>	<b>JUVENIS</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>SENIORES</b>
ML, Corda, Arco e Bola	ML, Corda, Arco e Maças	Arco, Bola, Maças e Fita	Arco, Bola, Maças e Fita

- Os exercícios serão avaliados segundo o Código Internacional de Pontuação e segundo o Código Nacional Adaptado, relativo aos diferentes escalões etários.

**4.6. Campeonato Distrital de Conjuntos**

- A participação nos Campeonatos Distritais de Conjuntos é obrigatória para o acesso aos Campeonatos Nacionais. Os conjuntos que participarem nesta competição ficarão automaticamente apurados para o respetivo Campeonato Nacional.

**PROGRAMA:**

<b>INFANTIS</b>	<b>INICIADAS</b>	<b>JUVENIS</b>	<b>JUNIORES</b>	<b>SENIORES</b>
5 ML	5 Bolas	5 Pares de Maças	5 Arcos	5 Fitas

**4.7. Campeonato Distrital de Infantis**

Esta competição é destinada a ginastas infantis que visam a participação no Campeonato Nacional.

**Programa:**

- 2 exercícios individuais + 1 de conjunto

<b>Individual</b>	<b>Conjunto</b>
Corda ou Arco e/ou bola	5 ML

- A classificação final é obtida pelo somatório dos valores obtidos nas 2 participações individuais e do conjunto.

#### 4.8. Torneio de Aparelhos

- Esta competição é destinada a todas as ginastas da 1ª Divisão e 2ª Divisão com metade dos seus programas.

#### Aparelhos:

Iniciadas 1ª Divisão	Corda e Arco
Juvenis 1ª Divisão	ML e Arco
Juniores 1ª Divisão	Bola e Maças
Seniores 1ª Divisão	Arco e Fita
Iniciadas 2ª Divisão	Bola
Juvenis 2ª Divisão	Arco
Juniores 2ª Divisão	Maças
Seniores 2ª Divisão	Fita

- A classificação será por aparelho e por escalão.

### 5. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES

- Para participar nas competições as ginastas devem estar filiadas em Ginástica Rítmica e fazerem parte da área territorial abrangente pela AGDCentro.
- Qualquer clube que não tenha sede na área territorial mencionada, para participar em competições organizadas pela AGDCentro poderá vir a convite da CT, participando em extraconcurso, ou solicitar à sua Associação Territorial autorização excecional.
- Os torneios de Níveis, o Torneio de Aparelhos e os Encontros de Benjamins e Infantis, só se realizarão com uma inscrição mínima de 15 ginastas e 2 clubes.
- As inscrições deverão dar entrada na AGDCentro em formulário próprio a preencher pelos clubes, devidamente carimbado e assinado pela direção do mesmo, dele constando os treinadores responsáveis e juizes a quem será permitido o acesso ao recinto de prova. Para efeitos de inscrição serão consideradas as 24h da data limite para inscrição em prova. Estas deverão ainda ser feitas na GymBase da FGP dentro do prazo limite, após o que será aplicada multa definida.
- As ginastas devem ser acompanhadas por um treinador com Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) reconhecido pelo IPDJ.

- Pode ser inscrito um delegado por equipa técnica.
- As treinadoras e as juízas não podem comunicar durante o decorrer da prova – serão aplicadas sanções.
- As juízas estão PROIBIDAS de comunicar com ginastas durante o decorrer da prova – serão aplicadas sanções.
- As inscrições deverão ser enviadas dentro do prazo estabelecido pela AGDCentro, através de e-mail, para [agdc.ritmica@gmail.com](mailto:agdc.ritmica@gmail.com)
- As músicas deverão ser enviadas até 8 dias antes da realização da prova, por WeTransfer, em formato MP3 para [agdc.ritmica@gmail.com](mailto:agdc.ritmica@gmail.com)
- Todos os prazos serão informados atempadamente, não podendo ser ultrapassados.
- Será aplicada multa estabelecida pela AGDCentro se as inscrições e músicas não forem enviadas atempadamente.
- No caso das competições em que ginastas participem tanto em individual como conjunto e, no caso, de serem provas diferentes, essas ginastas pagam a inscrição 2x.
- Este MANUAL pode ser alterado parcialmente ou na sua totalidade sempre que Associação de Ginástica do Centro (AGDCentro) julgue necessário, ou, por diretrizes da Federação de Ginástica de Portugal (FGP).
- A leitura deste manual não dispensa a leitura do manual geral e de competições.

Coordenação Técnica Regional

Ginástica Rítmica

**Tânia Domingues**