



AGDS

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA
DO DISTRITO DE SETÚBAL

REGULAMENTO E CALENDÁRIO COMPETITIVO TRAMPOLINS E TUMBLING 2019

(18-12-2018)

www.agds.pt
inscrições@agds.pt

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



Data	Competição	Período de Inscrição		Organização	
		Ordinário	Extraordinário	Local	Parceiro
16 de dezembro 2018	Torneio do Fabril	-----	-----	Barreiro	AGDS
12 de janeiro 2019	Torneio de abertura	22 dezembro	27 dezembro	Baixa da Banheira	GAC
2 e/ou 3 Fevereiro 2019	Campeonato Regional de DMT Base	Até 7 janeiro	Até 11 janeiro	Setúbal	VFC CMS
2 e/ou 3 Fevereiro 2019	Campeonato Regional de DMT 1ª Div	Até 7 janeiro	Até 11 janeiro	Setúbal	VFC CMS
2 e/ou 3 Fevereiro 2019	Campeonato Regional de TUM Base	Até 7 janeiro	Até 11 janeiro	Setúbal	VFC CMS
2 e/ou 3 Fevereiro 2019	Campeonato Regional de TUM 1ª Div.	Até 7 janeiro	Até 11 janeiro	Setúbal	VFC CMS
16 e/ou 17 março 2019	Campeonato Regional de TRI - Liga Base	Até 15 fevereiro	Até 20 fevereiro	A definir	A definir
16 e/ou 17 março 2019	Campeonato Regional de TRI - 1ª divisão e Elites	Até 15 fevereiro	Até 20 fevereiro	A definir	A definir
16 e/ou 17 março 2019	Campeonato Distrital de TRS	Até 15 fevereiro	Até 20 fevereiro	A definir	A definir
1 e/ou 2 junho 2019	Torneio de Níveis	Até 25 abril	Até 03 maio	A definir	A definir
1 e/ou 2 junho 2019	Encontro de Golfinhos	Até 25 abril	Até 03 maio	A definir	A definir
1 e/ou 2 junho 2019	Torneio de Mini Trampolim	Até 25 abril	Até 03 maio	A definir	A definir

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



TORNEIO DE ABERTURA

Data: 12 de Janeiro 2019	Local: Baixa da Banheira
Escalões etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.	Parceiro de organização: GAC

Período para inscrições:	
Ordinário Até 22 dezembro 2018 através da ficha de inscrição	Extraordinário Até 27 dezembro 2018 através da da ficha de inscrição
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Participação:

Aberta a todos os ginastas filiados na FGP

Programa de Competição:

Competição Individual categoria e género, com exceção do escalão benjamins que têm só um escalão.

BENJAMINS (apenas saltam TRI)

- Realizarão duas séries com 8 saltos cada (na F1 não pode haver repetição de elementos); - A F1 não tem dificuldade. - A nota final é a soma das duas séries.

INFANTIS (saltam TRI, DMT e TU -insuflável)

DMT – 2 séries facultativas (mínimo 0.5 DIF F1 + DIF F2);

TRI - Realizarão duas séries com 10 saltos cada (na F1 não pode haver repetição de elementos); Elementos obrigatórios: - 1/2 para sentado;

- 1 pirueta; - Carpa de pernas unidas; - 1 salto com receção ventral ou dorsal;

- A construção da série é livre; - A F1 não tem nota de dificuldade;

- A 2ª Série é facultativa.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



TUMBLING - Realizarão duas séries com 4 saltos cada (na F2 não pode haver repetição do ultimo elemento); - A nota final é a soma das duas séries.

INICIADOS (saltam DMT e TU -insuflável)

TUMBLING - Realizarão duas séries com 4 saltos cada (não podem repetir o ultimo salto); - A nota final é a soma das duas séries.

DMT – 2 séries facultativas (mínimo 0.5 DIF F1 + DIF F2);

JUVENIS, JUNIORES, SENIORES

DMT – 2 séries facultativas (mínimo 1.0 DIF F1 + DIF F2);

Equipamentos:

Os ginastas poderão participar com, T-shirt e calções lisos, meias todas brancas (de algodão) e sapatilhas de ginástica.

Prémios:

Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão (exceto Benjamins)

Diploma a todos os Benjamins e infantis.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



CAMPEONATO REGIONAL DE DUPLO MINI-TRAMPOLIM – Base e 1ª Divisão

Data: 2 e/ou 3 fevereiro 2019	Local: Setúbal
Escalões etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.	Parceiro de organização: Câmara Municipal de Setúbal Vitória Futebol Clube

Período para inscrições:	
Ordinário Até 07 janeiro 2019 através da plataforma GymBase	Extraordinário Até 11 janeiro 2019 através da plataforma GymBase
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Participação:

Aberta a todos os ginastas filiados na FGP

Programa de Competição:

BASE - Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde só existe competição por equipas e por género, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

As equipas têm que ser formadas dentro do mesmo escalão e género.

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Escalão Infantil – (F1+F2), F1 com mínimo de dificuldade de 0,5 pts.

Escalão Benjamins - (F1+F2), apenas sem repetições de elementos.

1ª DIVISÃO - Competição Individual e por equipas por categoria e género.

As equipas têm que ser formadas dentro do mesmo escalão e género.

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Dificuldades mínimas para 1a Divisão (DIF F1 + DIF F2)

INICIADOS	FEM – 2,50 MASC – 3,00
JUVENIS	FEM – 5,40 MASC – 6,10
JUNIORES	FEM – 6,30 MASC – 6,70
SENIORES	FEM – 6,80 MASC – 9,40

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



Quando não for atingido o mínimo de dificuldade, haverá uma dedução de 3 pontos a aplicar na F2 ou F4, caso se trate de preliminares ou finais.

Prémios:

Taça para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão

Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão (exceto Benjamins)

Diploma para os benjamins, infantis e 3 primeiros classificados

Apuramento para as fases seguintes:

De acordo com as informações do Manual Técnico da disciplina

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



CAMPEONATO REGIONAL DE TUMBLING - Base e 1ª Divisão

Data: 2 e/ou 3 fevereiro 2019	Local: Setúbal
Escalões etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.	Parceiro de organização: Câmara Municipal de Setúbal Vitória Futebol Clube

Período para inscrições:	
Ordinário Até 07 janeiro 2019 através da plataforma GymBase	Extraordinário Até 11 janeiro 2019 através da plataforma GymBase
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Participação:

Aberta a todos os ginastas filiados na FGP, que quiserem apuramento para o Campeonato Nacional da respetiva especialidade.

Para os ginastas Elite Juniores e Elite Seniores a participação é facultativa.

Programa de Competição:

Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde só existe competição por equipas por género, ao abrigo do artigo 35º do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

As equipas têm que ser formadas dentro do mesmo escalão e género.

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Escalão Infantil – (F1+F2), com 4 elementos.

Escalão Benjamins - (F1+F2), com 3 elementos.

NOTA: *Se possível será disponibilizada pista insuflável para o escalão de infantis e Benjamins.*

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios:

Taça para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão

Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão (exceto

Benjamins) Diploma para os benjamins, infantis e 3 primeiros classificados

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



CAMPEONATO REGIONAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL – Divisão Base

Data: 16 e/ou17 março 2019	Local: A definir
Escalões etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.	Parceiro de organização: A definir
Período para inscrições:	
Ordinário Até 15 fevereiro 2019 através da plataforma GymBase	Extraordinário Até 20 fevereiro 2019 através da plataforma GymBase
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Participação:

Aberta a todos os ginastas filiados na FGP

Programa de Competição:

Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins, onde só existe competição por equipas por género, ao abrigo do artigo 35o do Regulamento Geral e de Competições da FGP. - As equipas têm que ser formadas dentro do mesmo escalão e género.

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Escalão Benjamins - (F1+F2), séries com 8 elementos. Na F1, 8 elementos diferentes.

Escalão Infantil – (F1+F2), com 10 elementos, na F1 mínimo de dificuldade de 0,6 pts.

Prémios:

Taça para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão(exceto Benjamins) Diploma a todos os participantes Benjamins e infantis

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



CAMPEONATO REGIONAL DE TRAMPOLIM INDIVIDUAL – 1ª Divisão e Elites

Data: 16 e/ou17 março 2019	Local: A definir
Escalões etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.	Parceiro de organização: A definir
Período para inscrições:	
Ordinário Até 15 fevereiro 2019 através da plataforma GymBase	Extraordinário Até 20 fevereiro 2019 através da plataforma GymBase
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Participação:

Aberta a todos os ginastas filiados na FGP

Para os ginastas Elite Juniores e Elite Seniores a participação é obrigatória.

Programa de Competição:

Competição Individual e por equipas por categoria e género, ao abrigo do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios:

Taça para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão

Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão

Apuramento para as fases seguintes:

De acordo com as informações do Manual Técnico da disciplina

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



CAMPEONATO REGIONAL DE TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Data: 16 e/ou17 março 2019	Local: A definir
Escalões etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Juniores e Elite Seniores.	Parceiro de organização: A definir

Período para inscrições:	
Ordinário Até 15 fevereiro 2019 através da plataforma GymBase	Extraordinário Até 20 fevereiro 2019 através da plataforma GymBase
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Participação:

Aberta a todos os ginastas filiados na FGP

Constituição de Pares em Trampolim Sincronizado: - Um par sincronizado pode ser constituído com ginastas de escalões (Infantis, Iniciados, Juvenis Juniores e Seniores) diferentes competindo sempre no escalão do ginasta mais velho e desde que da mesma categoria. Um par não pode ter um ginasta Elite e um não elite

Programa de Competição:

Competição individual (pares) categoria e género.

O programa técnico segue as determinações nacionais.

Prémios:

Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado em cada escalão

Diploma a todos os participantes

Apuramento para as fases seguintes:

De acordo com as informações do Manual Técnico da disciplina pela FGP

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



TORNEIO DE ENCERRAMENTO (NÍVEIS, GOLFINHOS e MINI-TRAMPOLIM)

Data: - 1 e/ou 2 de junho de 2019	Local: A definir
Escalões etários/Categorias: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores,	Parceiro de organização: A definir

Período para inscrições:	
Ordinário Até 25 de abril de 2019 através da plataforma GymBase	Extraordinário Até 3 maio 2019 através da plataforma GymBase
Pagamento: envio de comprovativo de pagamento para inscricoes@agds.pt	
<i>Seguir o definido no regulamento geral administrativo da AGDS</i>	

Escalões etários/Categorias e Níveis:

- Poderão participar ginastas de qualquer escalão etário e categoria, divididos por 4 Níveis, determinados por nível técnico dos ginastas.

TORNEIO DE NÍVEIS

Participação:

- Aberta a todos os filiados na FGP.
- Cada ginasta só poderá participar num único “Nível”.
- Os ginastas Benjamins só poderão participar no Nível 1, sendo o mesmo exclusivo do escalão. - Nos Níveis 2, 3 e 4 poderão participar ginastas de qualquer escalão etário ou categoria com exceção dos ginastas Benjamins e Elites.

Programa de Competição:

- O Torneio de Níveis realiza-se nas especialidades de Trampolim Individual, Duplo Minitrampolim e Tumbling. - Competição Individual por “Nível” e género, com exceção do Nível 1, exclusivo dos ginastas Benjamins onde só existe competição de equipas por género, ao abrigo do artigo 35o do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



- As equipas, exclusivas do Nível 1, têm que ser formadas por um mínimo de 3 e um máximo de 4 ginastas dentro do mesmo género. - O programa técnico consiste em duas séries (F1+F2) avaliadas em execução e dificuldade. - No caso de ser excedida a dificuldade máxima permitida na F2 e também na F1 no caso do DMT e Tumbling, não haverá penalizações, sendo averbada ao ginasta a nota máxima de dificuldade permitida.

- Trampolim Individual

NÍVEL	Nº ELEMENTOS NA F1	Requisitos construção livre	DIFICULDADE MÁXIMA DA F2
1	8	Receção Sentada	1,0
2	10	Receção Ventral ou Dorsal	2,5
3	10	Receção Ventral ou Dorsal + 1 elementos acima dos 270º,	4,0
4	10	3 elementos acima dos 270º,	6,0

a) No Trampolim a série F1 é apenas avaliada em execução correspondendo a nota máxima por Juiz de Execução a 10 pontos, a série F2 é avaliada em execução e dificuldade, correspondendo a nota máxima por Juiz de Execução a 10 pontos, desde que esteja dentro do limite mínimo e máximo de elementos a realizar.

- Tumbling

NÍVEL	Nº ELEMENTOS NA F1	Requisitos	DIFICULDADE MÁXIMA DA F1 E F2
1	3		1,1
2	4	Terminar em Mortal	1,5
3	6	Terminar em Mortal	2,5
4	6	Terminar em Mortal	3,5

a) Pode haver repetição de elementos na mesma série e entre séries;

b) Para o nível 1 não há obrigatoriedade de acabar em mortal.

d) No Tumbling as séries F1 e F2 são avaliadas em execução e dificuldade, correspondendo a nota máxima por Juiz de Execução a 10 pontos, desde que esteja dentro do limite de elementos a realizar.

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



- DMT

NÍVEL	Requisitos	DIFICULDADE MÁXIMA DA F1 E F2
1	-	1,0
2	Elemento com 360°	1,5
3	Elemento com 360°	2,4
4	Elemento com 360°	4,0

- a) Não pode haver repetição de elementos na mesma série e entre séries;
- b) Para o nível 1 não há obrigatoriedade de realizar um elemento com mais de 360° de rotação transversal.
- c) No DMT as séries F1 e F2 são avaliadas em execução e dificuldade, correspondendo a nota máxima por Juiz de Execução a 10 pontos, desde que esteja dentro do limite de elementos a realizar.

Equipamento:

- Um ginasta poderá participar com equipamento gímnico em conformidade com o “Código de Pontuação 2017-2020” e “Manual 2018” ou em alternativa no Nível 1, em T-Shirt e Calções de cores lisas, e meias todas brancas de algodão.

Prémios:

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar no nível 1
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual nos níveis 2, 3 E 4
- Diploma a todos os participantes nível 1

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



TORNEIO DE GOLFINHOS

Escalões etários:

- Benjamins e ginastas com idades inferiores a este escalão

Participação:

- Aberta a todos os ginastas filiados na FGP.

Programa:

- Circuito Gímnico, composto por Trampolim, Duplo Minitrampolim e Tumbling, sem vertente competitiva.
- O Duplo Minitrampolim será realizado em plano elevado e sem chamada ou corrida de aproximação ao aparelho.
- O Tumbling será realizado em Pista Insuflável.

Equipamento:

- Um ginasta poderá participar com equipamento gímnico em conformidade com o “Código de Pontuação 2017-2020” e “Manual 2018” ou em alternativa em T-Shirt e Calções de cores lisas, e meias todas brancas de algodão.

Prémios:

- Diploma a todos os participantes

Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal

Instituição de utilidade pública

Decreto de lei nº 391/2007 L Despacho nº 31454/2008

Fundada em 1988

Filiada na Federação de Ginástica de Portugal



TORNEIO DE MINI-TRAMPOLIM

Escalões etários/Categorias:

- Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores

Participação:

- Aberta a todos os ginastas a nível nacional filiados na FGP

Programa de Competição:

- Competição Individual e por equipas por categoria e género, com exceção do escalão Benjamins onde só existe competição por equipas mistas, ao abrigo do artigo 35o do Regulamento Gerale de Competições da FGP. - As equipas têm que ser formadas dentro do mesmo escalão e género.

Programa Técnico:

O CÓDIGO DE PONTUAÇÃO ADOPTADO SERÁ O DE DUPLO-MINITRAMPOLIM DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, COM EXCEPÇÃO DA APLICAÇÃO DA ZONA VERMELHA DE RECEPÇÃO.

Benjamins	F1	F2	F3	<ul style="list-style-type: none">• competição apenas por equipas mistas de 3 ou 4 elementos;• pode ser utilizado Reuther de modo a reduzir a altura do mini.
Infantis	F1	F2	F3	<ul style="list-style-type: none">• um dos saltos têm obrigatoriamente de conter, no mínimo 360 graus de rotação transversal.
Iniciados	F1	F2	F3	<ul style="list-style-type: none">• dois dos saltos têm obrigatoriamente de conter, cada um deles, no mínimo 360 graus de rotação transversal.
Juvenis	F1	F2	F3	<ul style="list-style-type: none">• dois dos saltos têm obrigatoriamente de conter, cada um deles, no mínimo 360 graus de rotação transversal.
Jun / Sen	F1	F2	F3	<ul style="list-style-type: none">• dois dos saltos têm obrigatoriamente de conter, cada um deles, no mínimo 360 graus de rotação transversal.• todos os saltos têm obrigatoriamente de conter, cada um deles, no mínimo 360 graus de rotação transversal.

Prémios:

- Troféu para as equipas em 1º, 2º e 3º lugar em cada escalão
- Medalhas para o 1º, 2º e 3º classificado individual em cada escalão
- Diploma a todos os participantes