



# **Regulamento Específico Nível Introdutório de Ginástica 2023-2025**



EDUCAÇÃO



Desporto Escolar

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>2</b>
<b>2. PROGRAMA COMPETITIVO .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Objetivos do programa competitivo .....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 População alvo.....</b>	<b>3</b>
<b>2.3 Operacionalização .....</b>	<b>3</b>
<b>3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA.....</b>	<b>4</b>
<b>3.1 Fichas de pontuação .....</b>	<b>4</b>
<b>4. PROGRAMA TÉCNICO .....</b>	<b>5</b>
<b>4.1 Circuito 1 – Base 1 .....</b>	<b>5</b>
<b>4.2 Circuito 3 – Elementar 1.....</b>	<b>7</b>
<b>4.3 Circuito 4 – Elementar 2.....</b>	<b>8</b>
<b>4.4 Circuito 5 – Avançado 1.....</b>	<b>9</b>
<b>5. AJUIZAMENTO .....</b>	<b>10</b>
<b>6. CLASSIFICAÇÕES.....</b>	<b>11</b>
<b>7. CERIMÓNIAS PROTOCOLARES .....</b>	<b>12</b>
<b>8. CASOS OMISSOS.....</b>	<b>12</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente Regulamento aplica-se a todos os Grupos-equipa (GE) de Ginástica, constituídos no Plano dos Clubes do Desporto Escolar das escolas e está em conformidade com o estipulado no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, Regulamento Geral da Ginástica e Regras constantes neste regulamento.

Este regulamento específico para o Nível INTRODUTÓRIO da Ginástica, define a tipologia das estruturas dos exercícios a realizar e seu enquadramento classificativo.

Este nível da Ginástica só tem participação em encontros na fase local e pode ser complementado pelo regulamento de prova da entidade organizadora dos encontros.

## 2. PROGRAMA COMPETITIVO

A abordagem que preconizamos para este nível, é baseada na Filosofia Educacional do Basic GYM - Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora, do autor Keith Russel, publicado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP), que promove a Diversão, a Aptidão Física e os Fundamentos da Ginástica. Esta filosofia preconiza que “os participantes devem divertir-se nas aulas de Ginástica” e simultaneamente melhorar a sua aptidão física e adquirir bons fundamentos motores.

As crianças devem jogar na maior parte do tempo, pois quando incorporamos os jogos nos treinos/aulas de ginástica, incentivamos os participantes a jogarem e a divertirem-se, sendo simultaneamente exigente para melhorar a sua forma física.

Posições estacionárias (apoios, equilíbrios e suspensões), receções (nos pés, nas mãos, com rotação pelos ombros), saltos, locomoções, rotações (sobre os eixos longitudinal, transversal e antero/posterior), balanços e manipulação de Aparelhos Portáteis são os padrões dos movimentos das habilidades na Ginástica.

Estes, se bem desenvolvidos precocemente, irão:

- ✓ aumentar a participação e diversão no desporto;
- ✓ contribuir para um estilo de vida ativo e saudável;
- ✓ fornecer recursos físicos e motores básicos que podemos utilizar para o resto da vida;
- ✓ permitir, aqueles que têm interesse e capacidade, alcançar o sucesso em qualquer etapa competitiva ou percurso recreativo na ginástica ou mesmo no percurso da vida...

Neste sentido, procuramos com a implementação deste nível:

- ✓ procurar o desenvolvimento cognitivo: memória, concentração, resolução de problemas;
- ✓ iniciar a aprendizagem das regras da sala de ginástica, relacionadas com a segurança e comportamento social aceitável;

- ✓ introduzir a ética do desporto (justiça, aceitação, direito de participar);
- ✓ e, procurar o desenvolvimento psicológico/social: desejo de aprender e de ser ativo, ter autoconfiança para tentar-superar obstáculos, adquirir habilidades sociais de grupo, proporcionar momentos de auto-comparação e foco em cada tarefa.

### **2.1 Objetivos do programa competitivo**

O desenvolvimento das atividades neste nível é realizado através da execução de Circuitos Gímnicos pré-definidos pelo presente regulamento e/ou elaborados pelas Escolas/Coordenações Locais do Desporto Escolar (CLDE).

Os Circuitos Gímnicos são elaborados tendo em conta a preocupação de uma abordagem como um Jogo de Equipa, com a solicitação de capacidades de aptidão física e dos Fundamentos Gímnicos.

Todos os circuitos gímnicos propostos, deverão ser desafiantes para os alunos e incluir habilidades básicas e importantes para todas as disciplinas da ginástica para que se:

- ✓ Desenvolva e domine os padrões fundamentais de movimento num ambiente multi-ginástica (ou seja, de todas as disciplinas da ginástica);
- ✓ Inicie a aprendizagem de habilidades desportivas da ginástica com uma abordagem bem estruturada, positiva e divertida;
- ✓ oriente o foco para o desenvolvimento de habilidades de ginástica assim como, nas habilidades desportivas em geral.;
- ✓ Os alunos numa fase inicial, desenvolvam habilidades básicas sólidas, que garantam uma participação bem-sucedida, contínua e progressiva na Ginástica do DE.

### **2.2 População alvo**

Embora a participação esteja aberta a todos os alunos inscritos nos GE de Ginástica do DE, este programa tem como população alvo:

- ✓ os alunos do escalão de infantil;
- ✓ os alunos do 2º e 3º ciclo, numa fase inicial de conhecimentos gímnicos;
- ✓ os alunos da Educação Inclusiva.

### **2.3 Operacionalização**

Os circuitos gímnicos serão apresentados, nos encontros CLDE, em formato de estafeta e realizados por equipas de 4 elementos.

Cada Agrupamento de Escolas ou Escola Não Agrupada que tenha GE de Ginástica, tem que se apresentar obrigatoriamente com pelo menos com 2 equipas (8 alunos).

As equipas podem ser constituídas por um só género ou pelos dois.

Todos os alunos da equipa deverão estar devidamente equipados (t-shirt, calção). Este equipamento tem de ser igual para toda a equipa.

### 3. REQUISITOS PARA A ORGANIZAÇÃO DE UMA PROVA

Para este nível deverão ser realizados 1 a 2 encontros por ano letivo.

Na organização de um encontro, devemos ter em consideração o seguinte:

- ✓ A duração da realização da estafeta pelos 4 elementos da equipa não deve ser superior a 4/5 minutos, para o efeito as estações de cada circuito devem ser sequenciais. Para isso, as estações deverão estar o mais próximo possível, umas das outras para que não haja grandes deslocamentos.
- ✓ Cada encontro deverá ter uma duração máxima que não exceda os 90 minutos, pois pretende-se encontros dinâmicos e divertidos;
- ✓ No encontro e tendo em conta o material existente na escola, deverão ser montados vários circuitos de níveis diferentes, podendo estar várias equipas em simultâneo na competição.
- ✓ Tendo em conta o número de equipas que uma CLDE possa ter nos encontros neste nível poderá dinamizar os mesmos da seguinte forma:
  - com todas as equipas da CLDE;
  - por turnos de escolas em horários diferentes
  - por grupos de escolas.

#### 3.1 Fichas de pontuação

As fichas de pontuação encontram-se disponíveis na página web do Desporto Escolar. A entidade organizadora do encontro deverá providenciar o número de cartas de pontuação necessárias para o desenrolar do encontro. Estas deverão ser entregues aos professores responsáveis pela função de ajuizamento.

Ficha de pontuação da equipa											Ordem de passagem:										
Escola:											Circuito proposto:										
											Total de pontos do Circuito										
Equipa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
Aluno 1																					0
Aluno 2																					0
Aluno 3																					0
Aluno 4																					0
Total de pontos da equipa -																				0	
Menção da equipa -															Percentagem		Menção				

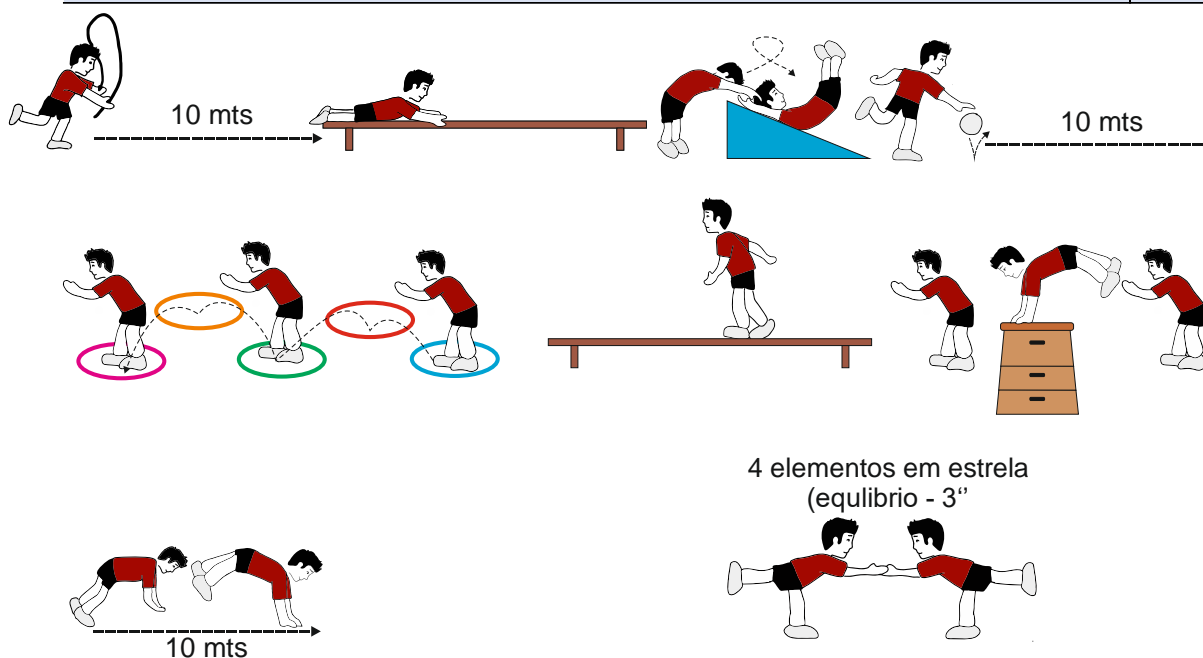
## 4. PROGRAMA TÉCNICO

O programa técnico deste nível é composto por 5 circuitos gímnicos multidisciplinares, com graus de dificuldade crescente.

### 4.1 Circuito 1 – Base 1

Circuito a ser realizado por alunos do escalão Infantis A e alunos da Educação Inclusiva.

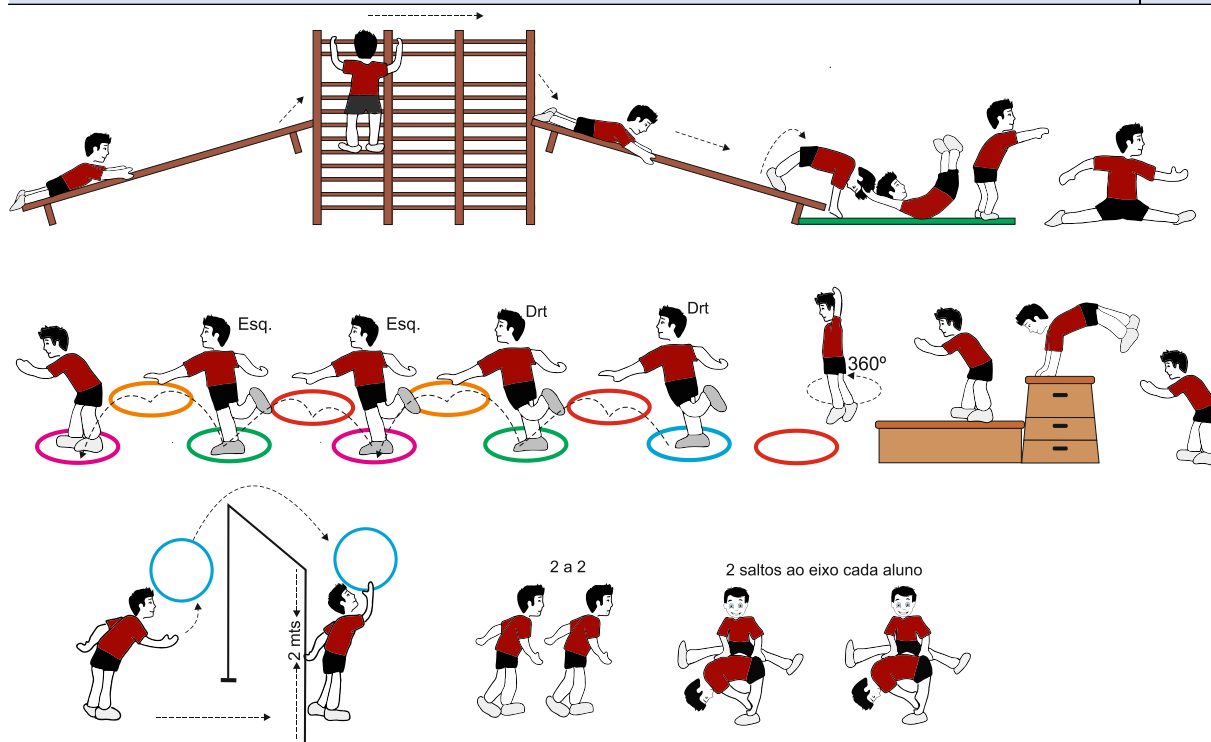
	Descrição do circuito	Critérios de êxito	pts
1	Apresentação Individual	o aluno antes de iniciar o percurso apresenta-se de forma cuidada ao juiz da prova.	2
2	deslocação a saltar à corda	o aluno consegue de uma forma coordenada deslocar-se durante 10 metros a saltar à corda sem qualquer tipo de interrupção.	2
3	Deslizar de barriga para baixo num banco sueco	o aluno desloca-se no banco sueco sem paragens.	2
4	rolamento à frente num plano inclinado	o aluno realiza o rolamento à frente, indo para a posição de pé sem apoios adicionais.	2
5	Deslocara driblar uma bola	o aluno desloca-se durante 10 metros a driblar a bola, sem qualquer tipo de interrupção.	2
6	ultrapassar um obstáculo	o aluno consegue ultrapassar o obstáculo à primeira tentativa e sem paragens.	2
7	desloca-se num banco sueco	o aluno de forma equilibrada, caminha no banco sueco sem qualquer paragem ou queda	2
8	saltos a pés juntos	o aluno de realiza saltos a pés juntos ritmados e sem tocar nos arcos	2
9	saltos de coelho	o aluno realiza saltos de coelho durante 10 mts, sem qualquer tipo de interrupção	2
Assim que um elemento termine de realizar os saltos de coelho, inicia o 2 elemento da equipa e assim sucessivamente até ao 4 elemento da equipa.			
Após a chegada do 4 elemento da equipa, os alunos:			
10	realizam o avião em forma de estrela	os alunos em estrela, e com um ponto de contacto através de uma das mãos, realizam o avião e ficam 3 segundos em equilíbrio.	2
11	apresentação em conjunto	os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final sincronizada.	2
<b>Total de pontos possíveis da equipa 4x22=88 Pts.</b>			<b>22</b>



## Circuito 2 – Base 2

Circuito a ser realizado por alunos do escalão infantis A, B e alunos da Educação Inclusiva.

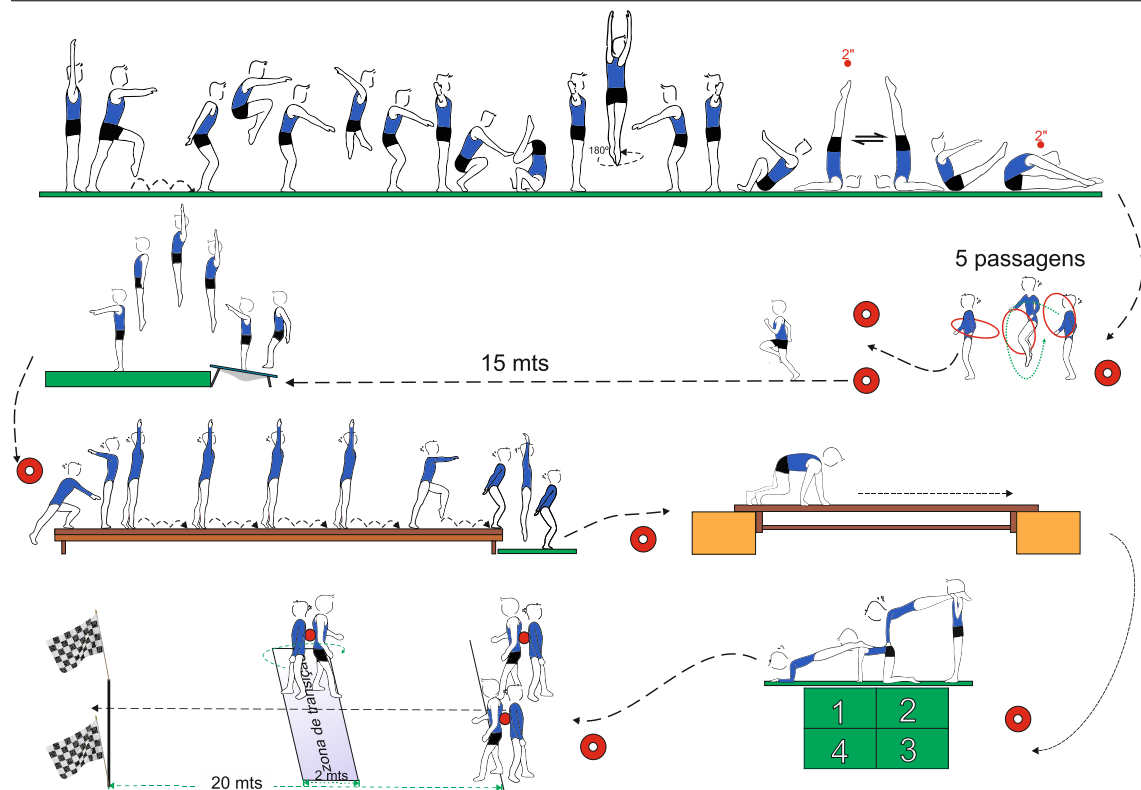
Exer. nº	Descrição do circuito	Crítérios de êxito	pts
1	Apresentação Individual	o aluno antes de iniciar o percurso apresenta-se de forma cuidada ao juiz da prova.	2
2	deslocação de barriga para baixo num banco sueco inclinado num espaldar	o aluno desliza de barriga para baixo sem qualquer tipo de desequilíbrios	2
3	deslocamento lateral no espaldar	o aluno desloca-se lateralmente no espaldar sem qualquer tipo de hesitações	2
4	descida de barriga para baixo no banco sueco	o aluno desce de barriga e cabeça para baixo sem qualquer tipo de desequilíbrios	2
5	rolamento à frente	o aluno realiza o rolamento à frente para de pé, sem se levantar do banco e sem qualquer tipo de apoio adicional.	2
6	espargata frontal ou antero-posterior	o aluno consegue realizar o afastamento de pernas integral	2
7	saltar um obstaculo (3 caixas plinto)	o aluno ultrapassa o obstáculo sem colocar os pés no mesmo.	2
8	1 pirueta	o aluno realiza uma pirueta para o interior de um arco, realizando uma receção estável e sem tocar no mesmo.	2
9	3 saltos ao pé coxinho com a perna direita	o aluno de forma equilibrada e ritmada realiza com a perna direita 3 saltos ao pé coxinho sem tocar nos arcos	2
10	3 saltos ao pé coxinho com a perna esquerda	o aluno de forma equilibrada e ritmada realiza com a perna esquerda 3 saltos ao pé coxinho sem tocar nos arcos	2
11	lançamento do arco	o aluno lança um arco á altura do obstáculo e desloca-se para o apanhar, controladamente, á frente	2
Assim que um elemento termine de realizar o lançamento do arco, inicia o 2 elemento da equipa, e assim sucessivamente até ao 4 elemento da equipa.			
Após a chegada do 4 elemento da equipa, os alunos:			
12	salto ao eixo	os alunos, agrupam-se dois a dois e cada aluno realiza de uma forma organizada 2 saltos ao eixo	2
13	apresentação em conjunto	os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final sincronizada.	2
<b>Total de pontos possíveis da equipa 4x26=104 Pts.</b>			<b>26</b>



## 4.2 Circuito 3 – Elementar 1

Circuito pode ser realizado por todos os escalões com a exceção de júnior.

Exer. nº	Descrição do exercício	CrITÉrios de êxito	pts	
1	apresentação Individual	o aluno antes de iniciar o percurso apresenta-se de forma cuidada ao juiz da prova.	2	
2	Sequência gimnÁsica	3 passos de corrida com chamada a dois pés, salto engrupado, seguido de	2	
3		salto de estrela com receção	2	
4		rolamento à frente	2	
5		1/2 pirueta	2	
6		rolamento atrás para de pé	2	
7		rolamento atrás para vela	2	
8		rolamento à frente para flexão do troco à frente	2	
9	Arcos	5 saltos ao arco a pés juntos	2	
10	Mini trampolim	Salto de extensão	2	
11	Trave baixa/banco sueco	subida para trave	o aluno sobe para a trave/banco sueco, sem desequilíbrios, caminha em pontas até à outra extremidade da trave, realiza paragem a dois pés seguida de salto em extensão com os m.s. e m.i. em extensão	2
		caminhar em pontas até à outra extremidade da trave		
		paragem a dois pés		
		salto de extensão		
12	Banco sueco	andar de gatas num banco sueco (pés e mãos)	2	
Assim que um elemento termine de realizar o exercÍcio anterior e se sente num dos colchões, inicia o 2 elemento da equipa, e assim sucessivamente até ao 4 elemento da equipa. Após a chegada do 4 elemento da equipa aos colchões, os alunos:				
13	Colchões	figura acrobática	realizam o monte da figura, mantém a mesma durante 3 segundos e realiza o desmonte sem desequilíbrios	2
14	Bola	dois a dois, realizar todo o percurso com a bola presa nas costas, sem deixar cair a bola e/ou tocar na bola com as mãos. Na zona de transmissão, os alunos rodam	2	
15	apresentação em conjunto		os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final sincronizada.	2
<b>Total de pontos possíveis da equipa 4x30=120 Pts.</b>			<b>30</b>	

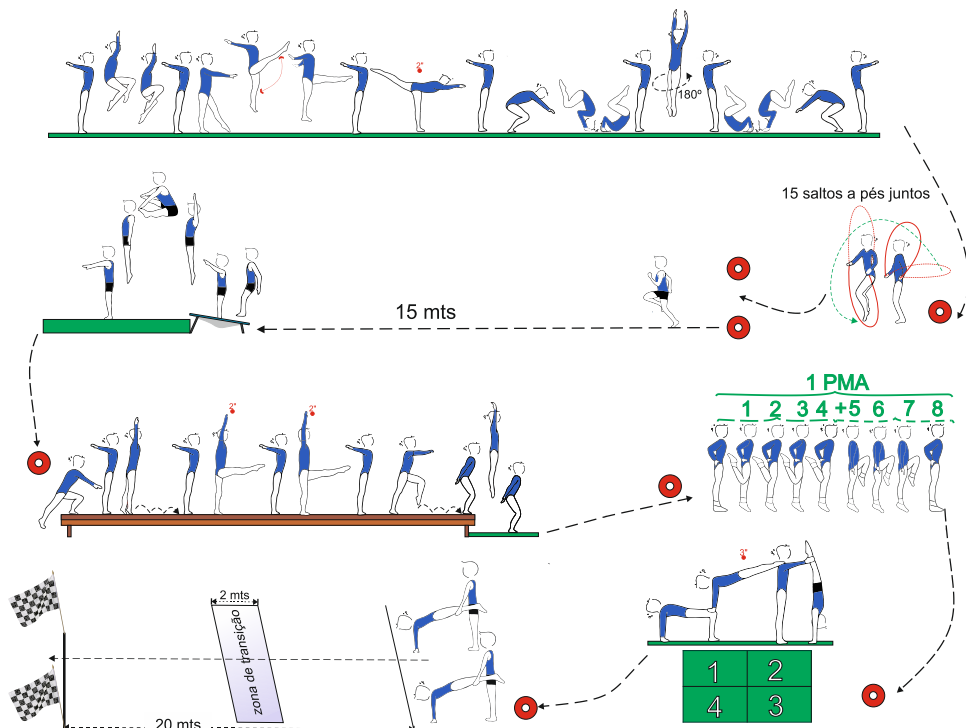




### 4.3 Circuito 4 – Elementar 2

Circuito pode ser realizado por todos os escalões

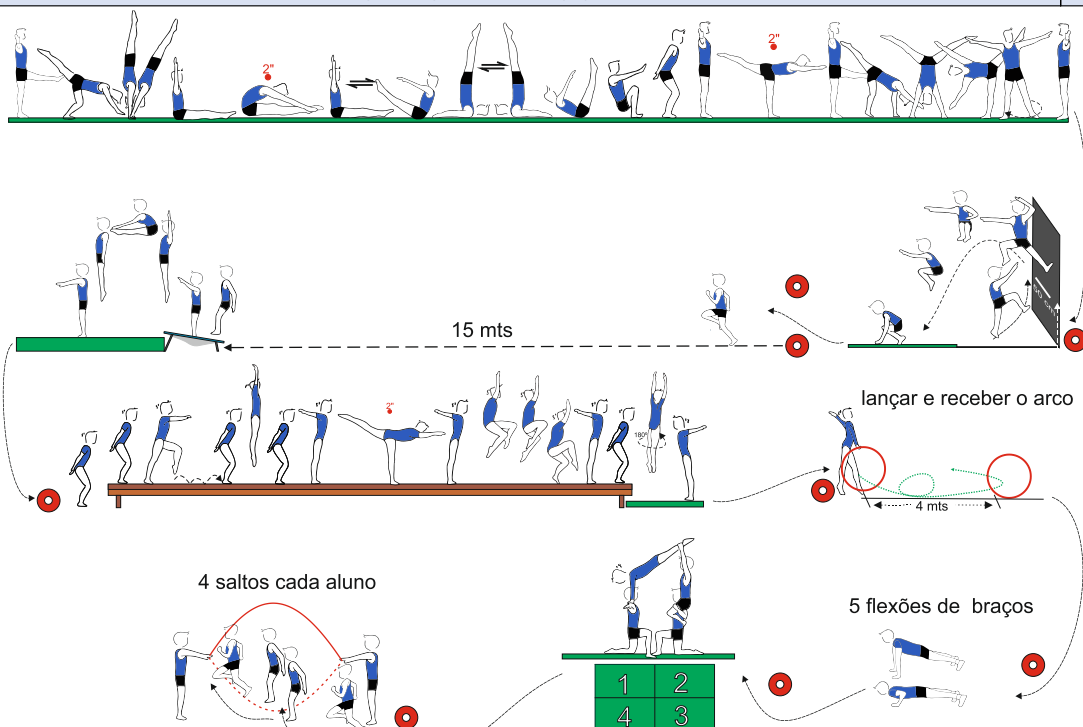
Exer. nº	Descrição do exercício		Crítérios de êxito	pts
1	apresentação Individual		o aluno antes de iniciar o percurso apresenta-se de forma cuidada ao juiz da prova.	2
2	Sequência gímnica	salto de gato	realiza a subida alternada dos Joelhos a pelo menos à altura da bacia	2
3		salto de tesoura	realiza a subida alternadas das pernas em extensão a pelo menos à altura da bacia	2
4		avião	Eleva a a perna em extensão a trás até esta ficar horizontal ao solo e mantém a posição durante 2 segundos	2
5		rolamento à frente	realiza o rolamento à frente sem desvio sem apoios adicionais.	2
6		1/2 pirueta	realiza a 1/2 pirueta na vertical sem desvios e com receção segura	2
7		rolamento atrás	realiza o rolamento atrás sem desvios e sem apoios adicionais (joelhos)	2
8		corda	15 saltos a pés juntos	realiza 15 saltos á corda a pés juntos sem paragens
9	Mini trampolim	Carpa pernas afastadas	após uma corrida equilibrada, realiza a pré-chamada, a chamada no aparelho a dois pés e executa carpa pernas afastadas com a elevação das pernas até estas ficarem paralelas ao chão.	2
10	Trave baixa/banco sueco	subida para trave 5 passos em pontas paragem a dois pés	o aluno sobe para a trave/banco sueco, sem desequilíbrios, dá 5 passos em pontas, pára a dois pés equilibrado	2
11		elevação da perna direita	executa a elevação da perna direita em extensão até pelo menos à altura da bacia e mantém a posição durante 2 segundos	2
12		elevação da perna esquerda	executa a elevação da perna esquerda em extensão até pelo menos à altura da bacia e mantém a posição durante 2 segundos	2
13		saída com salto de extensão	realiza passos até a extremidade da trave e realiza salto de extensão com os m.s. e m.i. em extensão	2
14	No solo	executar um padrão de movimentos aeróbicos	executa 4 passos com os joelhos aos calcanhares e 4 passos com subida dos joelhos a pelo menos à altura da bacia sem paragens	2
Assim que um elemento termine de realizar o exercício anterior e se sente num dos colchões, inicia o 2 elemento da equipa, e assim sucessivamente até ao 4 elemento da equipa. Após a chegada do 4 elemento da equipa aos colchões, os alunos:				
15	colchões	figura acrobática	realizam o monte da figura, mantém a mesma durante 3 segundos e realizam o desmonte sem desequilíbrios	2
16	dois a dois, carrinho de mão		os alunos andam em carrinho de mão e realizam a troca de posições na zona de transição	2
17	apresentação em conjunto		os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final sincronizada.	2
<b>Total de pontos possíveis da equipa 4x34=136 Pts.</b>				<b>34</b>



#### 4.4 Circuito 5 – Avançado 1

Circuito a ser realizado por todos os escalões

Exer. nº	Descrição do exercício	Crítérios de êxito	pts	
1	apresentação Individual	o aluno antes de iniciar o percurso apresenta-se de forma cuidada ao juiz da prova.	2	
2	Sequência gimnica	passagem por apoio facial invertido	realiza a passagem por apoio facial invertido com rolamento à frente para sentado de forma controlada	2
3		rolamento à frente para sentado	realiza o rolamento à frente para sentado de forma controlada e com os m.i. estendidos	2
4		flexão do tronco à frente	realiza a flexão do tronco à frente agarrando os tornozelos, mantendo esta posição por 2 segundos	2
5		rolamento atrás para vela	realiza o rolamento atrás com os m.i. estendidos para a posição de vela e mantém o corpo em extensão por 2 segundos	2
6		rolamento à frente para de pé	realiza o rolamento à frente para de pé sem desequilíbrios nem apoios adicionais	2
7		avião	Eleva a a perna em extensão atrás até esta ficar horizontal ao solo e mantém a posição durante 2 segundos	2
8		roda	lançamento atrás de uma perna, com o apoio alternado das mãos no solo na mesma linha dos apoios dos pés, passagem dos m.i. afastados e em extensão pela vertical, fazendo a receção ao solo com uma perna em extensão, juntando posteriormente a outra	2
9		Urbana	realizar o tic-tac	com uma ligeira corrida realiza a chamada a um pé, lançando a outra perna contra a parede. No momento do apoio na parede realiza uma impulsão para cima com a realização de 1/2 pirueta para receção ao solo de forma controlada.
10	Mini trampolim	Carpa pernas juntas	após uma corrida equilibrada, realiza a pré-chamada a um pé, a chamada no aparelho a dois pés e executa carpas pernas juntas com a elevação das pernas até estas ficarem paralelas ao chão.	2
11	Trave baixa/banco sueco	2 passos	o aluno sobe para a trave/banco sueco, sem desequilíbrios, dá 2 passos e realiza um salto de extensão com receção com os dois pés em equilíbrio	2
12		salto de extensão		
13		paragem a dois pés	executa a elevação da perna direita em extensão até pelo menos à altura da bacia e mantém a posição durante 2 segundos	2
14		avião		
15		salto de gato		
16	saída com com 1/2 pirueta	realiza a subida alternada dos joelho a pelo menos à altura da bacia	2	
15	arco	lançamento e receção do arco	lançamento do arco pelo chão a uma distância de 4 metros, com retorno do mesmo e respetiva receção.	2
16	5 flexões de braços	na fase descendente da flexão de braços a distância máxima do peito ao solo deve ser inferior a 10 cm.	2	
Assim que um elemento termine de realizar o exercício anterior e se sente num dos colchões, inicia o 2 elemento da equipa, e assim sucessivamente até ao 4 elemento da equipa. Após a chegada do 4 elemento da equipa aos colchões, os alunos:				
17	colchões	figura acrobática	realizam o monte da figura, mantém a mesma durante 3 segundos e realizam o desmonte sem desequilíbrios	2
18	4 saltos à corda		dois alunos a dar à corda, um a um entra, realiza 4 saltos e sai. O aluno que entra revera um que está a dar à corda. Todos os alunos realizam esta tarefa sem que haja paragem da corda.	2
19	apresentação em conjunto		os alunos, de forma organizada fazem a sua apresentação final sincronizada.	2
<b>Total de pontos possíveis da equipa 4x38=152 Pts.</b>			<b>38</b>	



## 5. AJUIZAMENTO

O ajuizamento de cada equipa fica ao encargo de pelo menos dois professores. Um professor será o avaliador e o outro irá registar as avaliações, podendo este também avaliar em conjunto com o avaliador.

A escolha dos professores avaliadores é definida previamente com a organização do encontro, ou na reunião preparatória do mesmo. Aquando do início da competição as equipas de avaliadores deve estar previamente definida relativamente a cada equipa participante.

A avaliação da estafeta é feita a cada aluno da equipa e é-lhe atribuída a ponderação relativa a cada exercício na ficha de pontuação, segundo os 3 critérios de pontuação possíveis;

- ✓ Executa sem erros – 2 pts;
- ✓ executa com erros – 1 pts;
- ✓ não executa – 0 pts.

## 6. CLASSIFICAÇÕES

A classificação final atribuída a cada equipa é feita através de menções (ouro, prata e bronze). A atribuição das menções é calculada da seguinte forma:

Somatório das notas finais de todos os alunos da equipa a dividir pelos pontos totais que são possíveis realizar.

**Exemplo de um circuito onde a nota máxima final são 160 pts:**

Aluno A – 40

Aluno B – 32

Aluno C – 28

Aluno D – 35

Total = 135

**Nota Final** ►  $135/160=84,4\%$  - Menção Ouro

Os resultados/menções das equipas só serão divulgados no final do encontro.

As menções são atribuídas através da obtenção dos seguintes valores:

- ✓ Ouro – 75% a 100%
- ✓ Prata – 50% a 74%
- ✓ Bronze – 0% a 49%

As menções, consoante o nível de dificuldade do circuito são complementados por estrelas

- ❖ Circuito 1 – base 1
  - Ouro ★
  - Prata ★
  - Bronze ★
- ❖ Circuito 2 – base 2
  - Ouro ★★
  - Prata ★★
  - Bronze ★★
- ❖ Circuito 3 – elementar 1
  - Ouro ★★★
  - Prata ★★★
  - Bronze ★★★
- ❖ Circuito 4 – elementar 2
  - Ouro ★★★★
  - Prata ★★★★
  - Bronze ★★★★
- ❖ Circuito 5 – avançado
  - Ouro ★★★★★
  - Prata ★★★★★
  - Bronze ★★★★★

## **7. CERIMÓNIAS PROTOCOLARES**

A presença nas cerimónias protocolares de entrega das menções e nos desfiles é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados.

A não comparência na cerimónia protocolar de entrega de menções pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente, sendo o mesmo atribuído ao seguinte na classificação geral.

A comunicação e atribuição das menções são realizadas no final do evento após o desfile de todos os participantes.

## **8. CASOS OMISSOS**

Os casos omissos neste Regulamento são analisados e resolvidos pelos Coordenadores locais e regionais do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.