

TAG 2018

Torneio AcroGym

Regulamento

Base

1ª Div

Infantis, Iniciados, Juvenis,
Juniors e Seniores



ÍNDICE

| | |
|--------------------------------------------|----------|
| ÍNDICE | 1 |
| INFORMAÇÕES GERAIS | 1 |
| DATA E LOCAL DO EVENTO | 1 |
| EQUIPAMENTO DESPORTIVO..... | 1 |
| SEGURO DESPORTIVO | 1 |
| PRAZOS..... | 1 |
| PAGAMENTOS | 1 |
| REGULAMENTO DA PROVA | 2 |
| INSCRIÇÃO NA PROVA | 2 |
| JUIZES..... | 2 |
| DIAGRAMAS..... | 2 |
| MÚSICAS..... | 3 |
| ESCALÕES / CATEGORIAS | 3 |
| ESPECIALIDADES..... | 4 |
| PONDERAÇÃO DAS COMPONENTES AVALIADAS | 4 |
| PRÉMIOS | 4 |
| PROGRAMA TÉCNICO DE BASE | 4 |
| <i>Requisitos gerais</i> | 4 |
| <i>Infantis</i> | 6 |
| <i>Iniciados</i> | 7 |
| <i>Juvenis</i> | 9 |
| <i>Juniores</i> | 11 |
| <i>Seniores</i> | 12 |
| PROGRAMA TÉCNICO DE 1ª DIVISÃO..... | 13 |
| <i>Juvenis</i> | 13 |
| <i>Juniores 12-18</i> | 13 |
| <i>Juniores 13-19</i> | 13 |
| <i>Seniores</i> | 13 |

INFORMAÇÕES GERAIS

Data e local do evento

- ◆ **4 a 6 de maio de 2018**
- ◆ [Pavilhão Multidesportos Dr. Mário Mexia](#) - R. Gen. Humberto Delgado, 3030 Coimbra.

Equipamento desportivo

- ◆ Praticável Spieth Gymnastics azul com placas de amortecimento.

Seguro Desportivo

- ◆ Se o seguro desportivo não for subscrito à FGP, é necessário enviar sempre apólice da seguradora com indicação dos valores de cobertura, que têm que ser iguais ou superiores aos consignados na legislação em vigor.
- ◆ Cada Entidade terá que enviar declaração de seguro válida para acrogymister@gmail.com.

Prazos

- ◆ As **inscrições** em prova e respetivos **pagamentos** deverão ser recebidas **até 30 dias antes da data da Competição** e realizadas na Gymbase.
- ◆ Os **diagramas** têm que dar entrada no AgCC até à 2ª feira anterior à prova, às 13h00 caso contrário sofrem uma penalização de 0,3 pts cada.

As **músicas** têm de dar entrada na AgCC até à 3ª feira anterior à prova, às 13h00.

Pagamentos

- ◆ O pagamento deverá ser feito em simultâneo com a inscrição, respeitando os mesmos prazos.
- ◆ Resumo dos pagamentos:

| | Dentro do prazo | Fora do prazo (sujeito a aceitação) |
|----------|-----------------|-------------------------------------|
| Ginastas | 4,00€ | 6,00€ |

| | Até 10 ginastas | 11 ou mais ginastas |
|--------|------------------|---------------------|
| Juízes | 1 juiz ou 50,00€ | 2 juízes ou 100,00€ |

- ◆ Acrogym Clube de Coimbra
IBAN: PT50 0018 000338777033020 45
 Conta: 0003 3877 7033 020
 BIC/SWIFT: TOTAPTPL

REGULAMENTO DA PROVA

Inscrição na Prova

- ❖ Para todas as competições, os clubes deverão fazer a inscrição dos seus ginastas, através das fichas próprias para esse efeito, disponibilizadas em www.acrogymcc.com. O processo de inscrição deverá ser através da ficha de inscrição específica para o evento e pelo portal *GYMBASE* da FGP, deste modo, todos os participantes (ginastas, dirigentes e juizes) deverão estar devidamente filiados na FGP, excepto os Clubes estrangeiros. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.
- ❖ Treinadores Adjuntos serão admitidos em prova, desde que filiados e devidamente referenciados na ficha de inscrição.
- ❖ O diretor de prova ou quem o substitua, tem autoridade para decidir acerca da participação de um ginasta que apresente sinais evidentes de lesão (limitação física, próteses, etc.)
- ❖ Aquando da inscrição em prova, o clube deverá indicar, obrigatoriamente, o primeiro, segundo e último nome do ginasta. As **inscrições** em prova deverão ser recebidas **até 30 dias antes da data da Competição**.
- ❖ Todas as inscrições serão cobradas a 4,00€ por ginasta, independentemente das desistências.

Juizes

- ❖ Cada Clube deverá inscrever 1 juiz até 10 ginastas ou 2 juizes se forem 11 ou mais ginastas. O não cumprimento implica o pagamento de 50 euros por cada juiz em falta.

Diagramas

- ❖ Só são aceites **diagramas** do modelo disponível no sítio do AgCC (www.acrogymcc.com) e/ou modelo da Federação de Ginástica de Portugal em vigor e devidamente preenchidos.
Os diagramas têm que dar entrada no AgCC até à 2ª feira anterior à prova, às 13h00 enviados por via eletrónica para acrogymister@gmail.com. Diagramas que não sejam enviados para o endereço de e-mail indicado, sofrem uma penalização de 0,3 pts cada. Os diagramas tem de ser enviados em ficheiros independentes, identificados com número do par/grupo (se disponibilizado), especialidade, escalão, exercício e sigla do Clube, usando a terminologia abaixo apresentada, caso contrário os diagramas não são considerados como enviados. (Ex: 26_W2_JUV_EQ_Sigla do Clube).

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Par Feminino W2 | Infantis INF | Equilíbrio EQ |
| Par Masculino M2 | Iniciados INIC | Dinâmico DIN |
| Par Misto MX2 | Juvenis Base JUV_B | Combinado COM |
| Grupo Feminino W3 | Juvenis JUV | |
| Grupo Masculino M4 | Juniores Base JUN_B | |
| | Juniores JUN | |
| | Seniores Base SEM_B | |
| | Seniores SEN | |
| | Juniores Elite JUN E | |
| | Seniores Elite SEN E | |

Músicas

- As **músicas** têm de dar entrada na AgCC até à 3ª feira anterior à prova, às 13h00 enviados apenas via wetransfer para acrogymister@gmail.com, em formato mp3. As músicas têm que estar devidamente identificadas, utilizando a nomenclatura de identificação dos diagramas. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte de CD ou suporte digital “pen drive” devidamente identificadas.

Escalões / Categorias

| Escalões Etários / Categorias | Base | 1ª Divisão |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|
| Infantis | 6-12 anos | |
| Iniciados | 8-15 anos | |
| Juvenis | 9-16 anos | 11-16 anos |
| Juniores | 10-18 anos | 12-19 anos * |
| Seniores | ≥ 12 | ≥14 |
| Juniores Elite | As mesmas idades dos escalões de Juniores e Seniores. | |
| Seniores Elite | | |

* Diferença de idades máxima = 6 anos, 7 para os grupos masculinos

- As idades referem-se sempre ao final do ano civil seguinte ao início da época (idade até ao dia 31 de dezembro do ano seguinte).

Especialidades

- ❖ Competição Individual por Especialidade.
 - W2 - Pares Femininos;
 - M2 - Pares Masculinos;
 - Mx2 - Pares Mistos;
 - W3 - Grupos/Trios Femininos;
 - M4 - Quadras Masculinas.

Ponderação das componentes avaliadas

Artística

- ❖ As Notas de Artística serão calculadas de acordo com as normas do Código Internacional de Pontuação.

Execução

- ❖ As Notas de Execução serão calculadas de acordo com as normas do Código Internacional de Pontuação.

Dificuldade

- ❖ As Notas de Dificuldade serão calculadas de acordo com as normas do Código Internacional por Idade, Código Internacional de Pontuação, exceto escalão de infantis.

Prémios

- ❖ Serão atribuídas medalhas aos três primeiros individuais e equipas classificadas, se:
 - > Cada escalão/especialidade tiver mais de dois clubes participantes e pódio completo.
- ❖ Cada Clube só poderá inscrever no máximo até 2 equipas. As equipas são constituídas por três pares/grupos e as especialidades só podem repetir uma vez. (ex: 2 pares femininos e 1 trio feminino)

Programa técnico de Base

Requisitos gerais

- ❖ O exercício tem que ser coreografado com acompanhamento musical, podendo utilizar em apenas um exercício música com palavras. A duração máxima do exercício é de 2,00 minutos;

- ❖ Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura ao escalão de Infantis e Iniciado, no entanto são aplicadas as regras de diferença de massa e maturidade constantes na componente artística;
- ❖ Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pts;
- ❖ Alguns elementos não são permitidos. A realização desses elementos implica a penalização de 2,0 pts;
- ❖ Elementos realizados a mais do que o número exigido de requisitos específicos implicam numa penalização de 1,0 pt;
- ❖ Todos os exercícios são avaliados para 20,0 pts de nota de execução e 10,00 pts de nota artística;

Infantis

- ❖ Cada par/grupo tem que realizar figuras/elementos obrigatórios de acordo com as tabelas no World Age Group Rules e realizar figuras facultativas retiradas das Tabelas de Dificuldade FIG.
- ❖ Podem ser utilizadas figuras/elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daquela que foram usadas nas figuras obrigatórias e que constem nas tabelas de Dificuldade FIG;
- ❖ Nos infantis, não é aplicada nota de dificuldade;
- ❖ Tem que ser realizados dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade);
- ❖ Tem que ser realizado um elemento individual de Tumbling;
- ❖ Os elementos individuais e as figuras facultativas (retirados das tabela FIG) não são considerados para o cálculo da dificuldade;
- ❖ Não é obrigatória a realização de mortais como elementos individuais.

Requisitos específicos

PARES (femininos, mistos e masculinos)

- ❖ Das Tabelas do World Age Group Rules é escolhida um elemento de Equilíbrio e um elemento de Dinâmico;
- ❖ Tem que ser realizada um elemento de equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 6, mas que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Tem que ser realizado um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 14, mas que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade.

GRUPOS (femininos e masculinos)

- ❖ Das Tabelas do World Age Group Rules é escolhido um elemento de Equilíbrio e um elemento Dinâmico;
- ❖ Tem que ser realizado um elemento de Equilíbrio, retirada da Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 4 e 16, mas que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Nos Grupos Femininos nas pirâmides têm de ser realizadas 2 manutenções de 3 segundos (uma na obrigatória e outra facultativa);
- ❖ Nos Grupos Femininos tem que ser realizado um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 14, mas que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Nos Grupos Masculinos tem que ser realizado um elemento dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 10, mas que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ São observadas as regras de construção de exercícios constantes dos códigos de pontuação da FGP/FIG.

Iniciados

- ❖ Cada par/grupo tem que realizar elementos obrigatórios de acordo com as tabelas no World Age Group Rules e realizar figuras facultativas retiradas das Tabelas de Dificuldade FIG.
- ❖ Podem ser utilizadas elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daquela que foram usadas nas figuras obrigatórias e que constem nas tabelas de Dificuldade FIG;
- ❖ A nota de dificuldade máxima para cada exercício é de 0,50 pts, mesmo que ultrapassado esse valor.
- ❖ Têm que ser realizados dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade);
- ❖ Nos iniciados, têm que ser realizado dois elementos individuais de Tumbling;
- ❖ Os elementos individuais e as figuras facultativas (retirados das tabela FIG) não são considerados para o cálculo da dificuldade;
- ❖ Não é obrigatória a realização de mortais como elementos individuais.

Requisitos específicos

PARES (femininos, mistos e masculinos)

- ❖ Das Tabelas do World Age Group Rules são escolhidas dois elementos de Equilíbrio e dois elementos de Dinâmico, de linhas diferentes;
- ❖ Tem que ser realizada um elemento de Equilíbrio, retirada das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 6, mas que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Tem que ser realizado um elemento de Dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 1 e 14, mas que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente **catch**.

GRUPOS (femininos e masculinos)

- ❖ Das Tabelas do World Age Group Rules é escolhida um elemento de Equilíbrio e dois elementos de Dinâmico, de linhas diferentes;
- ❖ Tem que ser realizada um elemento de Equilíbrio facultativo, retirada da Tabelas de Dificuldade FIG, com valor entre 4 e 16, mas que não é considerada para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Nos Grupos Femininos em uma das pirâmides (obrigatória ou facultativa) tem de ser realizadas 2 manutenções de 3 segundos;
- ❖ Nos Grupos Femininos tem que ser realizado um elemento de Dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 14, mas que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Nos Grupos Masculinos tem que ser realizado um elemento de Dinâmico, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 10, mas que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;

- ❖ Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente **catch**;
- ❖ São observadas as regras de construção de exercícios constantes dos códigos de pontuação da FGP/FIG.

Juvenis

As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos e Newsletters FIG:

- ❖ A dificuldade varia entre 0,00 pt e 0,30 pt de acordo com as figuras obrigatórias realizadas. Se a soma das figuras for superior, a nota de dificuldade máxima para cada exercício é de 0,30 pts;
- ❖ Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 8 do World Age Group Rules;
- ❖ Todas as restrições do World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos são aplicadas, com as exceções apresentadas neste documento.

Requisitos específicos

Pares (femininos, mistos e masculinos)

Equilíbrio

- ❖ Apenas podem realizar três elementos obrigatórios com uma manutenção cada de linhas diferentes e um elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 9, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

Dinâmico

- ❖ Apenas podem realizar três elementos obrigatórios de linhas diferentes e um elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente **catch**;
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

Grupos (femininos e masculinos)

Equilíbrio

- ❖ Os requisitos são cumpridos pela realização de dois elementos (2 pirâmides separadas) de categorias diferentes, que podem ser cumpridos da seguinte forma:
 - > Duas pirâmides obrigatórias de linhas diferentes (contam ambas para dificuldade);
 - > Uma pirâmide obrigatória (conta a dificuldade) e uma pirâmide facultativa escolhida das Tabelas FIG. (não conta a dificuldade).
- ❖ Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido;

- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

NOTA: Os grupos podem realizar a pirâmide obrigatória da linha 1, box 5, sem serem penalizados por excesso de elementos.

Dinâmico – Grupos Femininos

- ❖ Apenas podem realizar três elementos obrigatórios de linhas diferentes e um elemento de facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente **catch**;
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

Dinâmico – Grupos Masculinos

- ❖ Apenas podem realizar três elementos obrigatórios de linhas diferentes e um elemento facultativo, retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor entre 1 e 10, ou do anexo 4 do World Age Group Rules, que não é considerado para o cálculo da nota de dificuldade;
- ❖ Dos elementos dinâmicos escolhidos (obrigatórios ou facultativos), um tem de ser obrigatoriamente **catch**;
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatório a realização de salto mortal.

Juniores

As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos e Newsletters FIG:

- ❖ Os requisitos específicos abaixo discriminados constituem a quantidade mínima exigida de elementos técnicos em cada exercício.
- ❖ O número máximo de elementos é o estipulado no World Age Group Rules para o escalão 12-18 anos,
- ❖ Todas as restrições do código de pontuação são aplicadas.
- ❖ Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes, desde que não excedam os limites impostos na página 8 do World Age Group Rules.

Requisitos específicos

Pares (femininos, mistos e masculinos)

Equilíbrio

- ❖ No mínimo têm de realizar quatro elementos de equilíbrio.
- ❖ Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- ❖ No mínimo têm de realizar dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

Dinâmico

- ❖ No mínimo têm de realizar quatro elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um **catch**.
- ❖ No máximo podem realizar dois desmontes.
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatória a realização de salto mortal.

Grupos (femininos e masculinos)

Equilíbrio

- ❖ No mínimo têm de realizar dois elementos (pirâmides) de categorias diferentes.
- ❖ É permitida apenas uma transição entre pirâmides ou uma construção com duas pirâmides base.
- ❖ Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade e agilidade).

Dinâmico

- ❖ No mínimo têm de realizar quatro elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um **catch**.
- ❖ No máximo podem realizar dois desmontes.
- ❖ Apenas podem realizar dois elementos individuais de tumbling, não sendo obrigatória a realização de salto mortal.

Seniores

As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos e Newsletters FIG:

- ❖ Os requisitos específicos abaixo discriminados constituem a quantidade mínima exigida de elementos técnicos em cada exercício.
- ❖ O número máximo de elementos é o estipulado no Código de Pontuação FIG.
- ❖ Todos os elementos realizados têm de estar declarados. Podem no entanto ser realizados elementos simples de entrada, movimentações, links, catches e desmontes; Realização de elementos proibidos implica uma penalização de 2,0 pts,
- ❖ Todas as restrições do código de pontuação são aplicadas.

Requisitos específicos

Pares (femininos, mistos e masculinos)

Equilíbrio

- ❖ No mínimo têm de realizar cinco elementos de equilíbrio.
- ❖ Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- ❖ Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

Dinâmico

- ❖ No mínimo têm de realizar cinco elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um **catch**.
- ❖ No máximo podem realizar dois desmontes.
- ❖ Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

Grupos (femininos e masculinos)

Equilíbrio

- ❖ No mínimo tem de realizar dois elementos (pirâmides) de categorias diferentes.
- ❖ É permitida apenas uma transição entre pirâmides ou uma construção com duas pirâmides base.
- ❖ Não é obrigatória a realização de apoio facial invertido.
- ❖ Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

Dinâmico

- ❖ No mínimo tem de realizar cinco elementos dinâmicos dos quais um tem de ser obrigatoriamente um **catch**.
- ❖ No máximo podem realizar dois desmontes.
- ❖ Não é obrigatório a realização de elementos individuais. Permitindo-se no máximo a realização de 3.

Programa técnico de 1ª Divisão

Juvenis

- ◆ Aplica-se na íntegra todas as regras do escalão 11/16 anos, referidos para a Competição Internacional por Grupos de Idades.

Juniores 12-18

- ◆ Aplica-se na íntegra todas as regras do escalão 12/18 anos, referidos para a Competição Internacional por Grupos de Idades.

Juniores 13-19

- ◆ Aplica-se na íntegra todas as regras do escalão 13/19 anos, referidos para a Competição Internacional por Grupos de Idades.

Seniores

- ◆ Aplica-se na íntegra o código internacional da FIG.