

convite

---

**GAIA IT** 20-21 november 2021  
**WAG International Tournament**



---

A **Escola de Ginástica de Gaia** (EGG), a **Federação de Ginástica de Portugal** (FGP) e a **Câmara de Gaia** têm o prazer de o convidar para o terceiro Torneio Internacional (GAIA IT) de ginástica artística feminina da cidade de Gaia a 20-21 de novembro de 2021.

# programa

---

## **GAIA IT** 20-21 november 2021 **WAG International Tournament**

1. Organização – Escola de Ginástica de Gaia | email: [gaia.it@egggaia.pt](mailto:gaia.it@egggaia.pt)  
contactos: 919314516 (Raimundo Amorim)  
965072169 (Liliana Almeida)

2. Local – Gaia – (Pavilhão Municipal da Lavandeira)

### 3. Competição de GAF

- Nível A - Kids (2010,2011,2012) | Youth (2008,2009) | Junior (2006,2007) | Senior (... 2005)
- Nível B - Kids (2010,2011,2012) | Youth (2008,2009) | Junior (2006,2007) | Senior (... 2005)

### 4. Delegações

- Ginastas competem individualmente e pelo "Troféu Miranda de Carvalho"
- 1/2 treinadores
- 1 juiz

### 5. Inscrições

- provisórias: 30 de julho 2021 | definitivas: 10 de setembro 2021
- inscrições via: [gaia.it@egggaia.pt](mailto:gaia.it@egggaia.pt)

### 6. Valor da inscrição por ginasta

- 50 euros / ginasta
- 150 euros de penalização para delegações sem juiz
- IBAN: PT50 0033 0000 45274804127 05

### 7. Prémios

- Primeiras 3 ginastas da geral (por nível e por escalão)
- "Trophy Miranda de Carvalho":
  - Equipa de 4 ginastas: 1 ginasta nível A (Kids ou Youth)  
1 ginasta nível A (Junior ou Senior)  
1 ginasta nível B (Kids ou Youth)  
1 ginasta nível B (Junior ou Senior)

### 8. Programa provisório:

#### **18/19 de novembro**

---

- Chegada das delegações / Acreditação
- Treinos no recinto de competição
- Reunião técnica e de juizes

#### **20 de novembro**

---

- Competição

#### **21 de novembro**

---

- Competição
- Programa Cultural
- Festa banquete

#### **22 de novembro**

---

- Partida das delegações

nível A			
kids	Youth	Junior	Senior
<b>2010-2011-2012</b>	<b>2008-2009</b>	<b>2006-2007</b>	<b>...-2005</b>
FIG adaptado		FIG	FIG

nível A				
	kids	Youth	Junior	Senior
<b>saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>altura – 1,20m</li> <li>2 saltos (pode ser o mesmo) conta o melhor</li> </ul> <p><u>Nota:</u> Kids podem usar 2 trampolins com 0,5 de penalização</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>altura – 1,25m</li> <li>1 salto</li> </ul>	
<b>paralelas</b>	<p><b><u>Exigências de composição:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#1 – Gigante</li> <li>#2 – Saída de empranchado ou mais</li> <li>#3 – B (ou mais) grupo 2,4,5</li> <li>#4 – Passagem do BB para BA</li> </ul> <p><b><u>Bónus</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>360° (exceto balanço pino) – 0,5</li> <li>Passagem do BA para BB – 0,5</li> <li>Despegue – 0,5</li> <li>Saída 360° ou duplo mortal – 0,5</li> </ul>		FIG	
<b>trave</b>	<p><b><u>Exigências de composição:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#1 – Série de dança</li> <li>#2 – Pivot 360°</li> <li>#3 – Acro frente/lado e atrás</li> <li>#4 – Série acro (2 acro com voo – podem ser iguais)</li> </ul> <p><b><u>Bónus</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Série acro (com mortal) – 0,5</li> <li>Mortal/Aerial – 0,5</li> <li>Elemento de dança D – 0,5</li> <li>Saída 540° ou duplo mortal – 0,5</li> </ul>		FIG	
<b>solo</b>	<p><b><u>Exigências de composição:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#1 – Série de dança</li> <li>#2 – Mortal com 360°</li> <li>#3 – Série acro com mortal à frente</li> <li>#4 – Série acro com mortal atrás</li> </ul> <p><b><u>Bónus</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mortal com 720° - 0,5</li> <li>Série acro com 2 mortais – 0,5</li> <li>Duplo mortal – 0,5</li> <li>Elemento de dança D – 0,5</li> </ul>		FIG	

nota: cada valor Bónus conta apenas uma vez

<b>nível B</b>			
kids	Youth	Junior	Senior
<b>2010-2011-2012</b>	<b>2008-2009</b>	<b>2006-2007</b>	<b>...-2005</b>
FIG adaptado			

<b>nível B</b>				
	kids	Youth	Junior	Senior
<b>saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>altura – 1,15m</li> <li>2 saltos (pode ser o mesmo) conta o melhor</li> </ul> <p><u>Nota:</u> Kids podem usar 2 trampolins com 0,5 de penalização</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>altura – 1,25m</li> <li>2 saltos (pode ser o mesmo) conta o melhor</li> </ul>	
<b>paralelas</b>	<p><u>Elementos adicionais de valor A:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manter 2" posição L</li> <li>Manter 2" Posição V</li> <li>Pés BB saltar para BA</li> <li>Pequeno gigante</li> <li>Subida pela frente</li> </ul>		<p><u>Exigências de composição (0,5):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#1 – Subida de bicos</li> <li>#2 – Passagem BB para BA</li> <li>#3 – Gigante</li> <li>#4 – Saída com mortal</li> </ul>	
<b>trave</b>	<p><u>Elementos adicionais de valor A:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posição de pino</li> <li>Rolamento frente ou atrás</li> <li>Saída de rondada (pés no chão)</li> <li>Saída de salto de mãos (pés no chão)</li> </ul>		<p><u>Exigências de composição (0,5):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#1 – Série de dança</li> <li>#2 – Pivot 360°</li> <li>#3 – Acro com voo</li> <li>#4 – Mortal/Aerial</li> </ul>	
<b>solo</b>	<p><u>Elementos adicionais de valor A:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aranha atrás</li> <li>Aranha à frente</li> </ul>		<p><u>Exigências de composição (0,5):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#1 – Série de dança</li> <li>#2 – mortal com 360°</li> <li>#3 – Série acro com mortal à frente</li> <li>#4 – Série acro com mortal atrás</li> </ul>	

# programa cultural

---

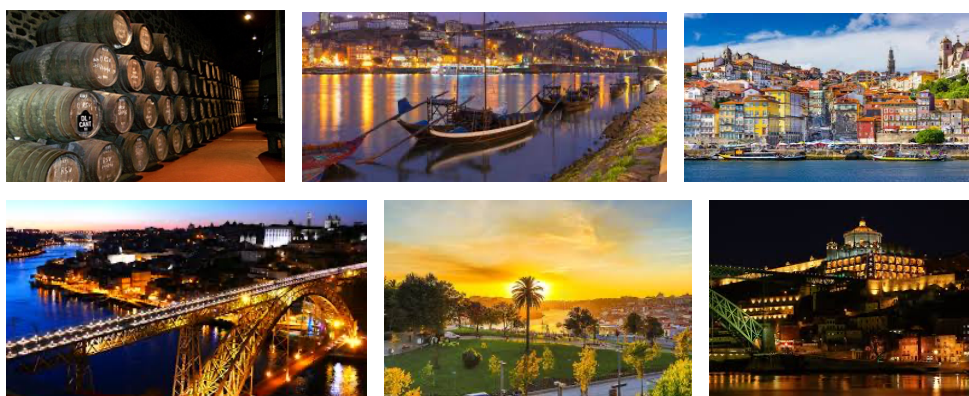
## **GAIA IT** 20-21 november 2021 **WAG International Tournament**

21 de novembro

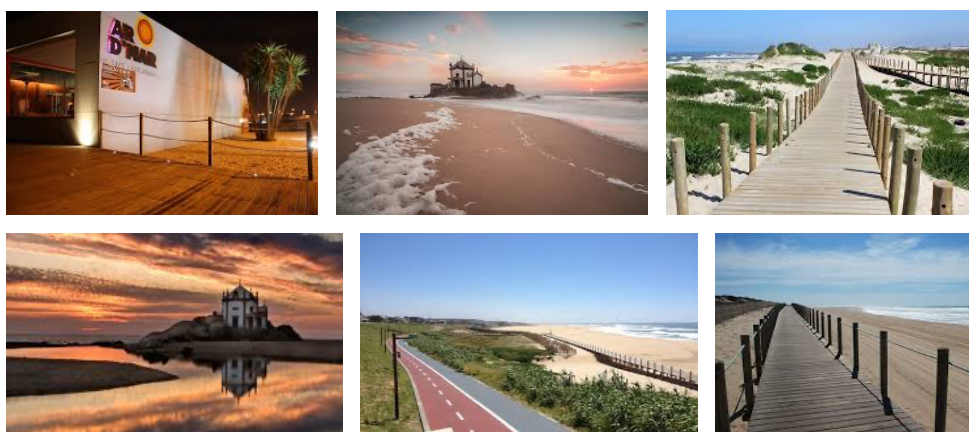
Programa cultural para ginastas / delegações

---

Visita às caves do vinho do Porto junto ao rio Douro:



Visita às praias de Gaia:



# instalações

---

**GAIA IT** 20-21 november 2021  
**WAG International Tournament**

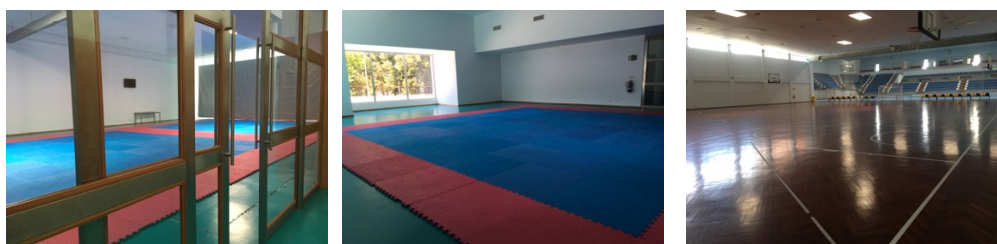
## vista exterior

---



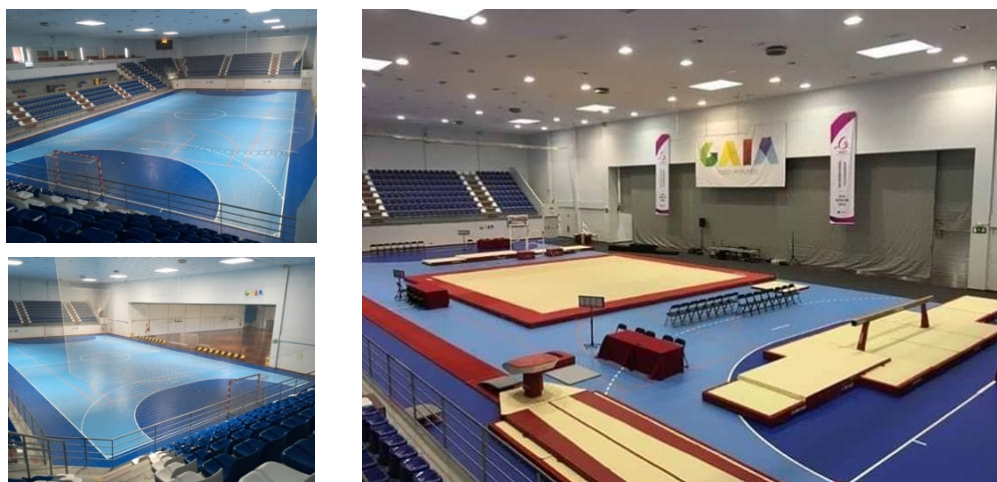
## vista da zona de aquecimento

---



## vista do espaço de competição

---



## alojamento / refeições

---

### **GAIA IT** 20-21 november 2021 **WAG International Tournament**

70€ por dia/ por pessoa – quarto triplo  
75€ por dia / por pessoa – quarto duplo  
85€ por dia / por ginasta – quarto individual  
(Inclui: alojamento – transferes – peq. almoço – almoço – jantar – programa cultural)

35€ por pessoa – banquete final

#### Centro de Alto Rendimento de Gaia:



#### Parque Biológico de Gaia:



# inscrição

## GAIA IT 20-21 november 2021 WAG International Tournament

DELEGAÇÃO		
clube / federação		
chefe de delegação	nome	
	email	
	telm.	
treinador 1	nome	
treinador 2	nome	
treinador 3	nome	
juiz 1	nome	
juiz 2	nome	

nível A					
Ginastas		kids	Youth	Junior	Senior
		2010-2011-2012	2008-2009	2006-2007	...-2005
1		X	X	X	X
2		X	X	X	X
3		X	X	X	X
4		X	X	X	X
5		X	X	X	X
6		X	X	X	X
7		X	X	X	X
8		X	X	X	X
9		X	X	X	X
10		X	X	X	X

nível B					
Ginastas		kids	Youth	Junior	Senior
		2010-2011-2012	2008-2009	2006-2007	...-2005
1		X	X	X	X
2		X	X	X	X
3		X	X	X	X
4		X	X	X	X
5		X	X	X	X
6		X	X	X	X
7		X	X	X	X
8		X	X	X	X
9		X	X	X	X
10		X	X	X	X