



**ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA
DE SANTARÉM**



REGULAMENTO

TROFÉU

AGS

2019 / 2020

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Regulamento Troféu AGS 2019/2020

O presente documento visa regulamentar todos os praticantes de Ginástica Acrobática do distrito de Santarém que por diversas razões ainda não se encontrem preparados tecnicamente para participar em provas de índole nacional, bem como cumprir as regras dos regulamentos da Federação de Ginástica de Portugal e da Federação Internacional de Ginástica.

1. Informações Gerais

Neste evento, um ginasta apenas poderá integrar um par/grupo, independentemente do nível ou especialidade.

Exceptuam-se do parágrafo anterior os elementos constituintes de Grupos Masculinos, podendo cada elemento constituinte integrar mais uma especialidade diferente.

O processo de inscrição para todas as competições do calendário distrital é realizado exclusivamente através do portal *GYMBASE* da FGP. Não serão aceites nem consideradas outras formas de inscrição.

2. Especialidades

Pares Femininos

Pares Masculinos

Pares Mistos

Grupos Femininos

Grupos Masculinos

Quadras Masculinas (Nível III e Infantis)

3. Níveis / Idades dos Ginastas

CATEGORIA	IDADE *
Nível I	6 / 12
Nível II	6 / 14
Nível III	8 / 17
Nível IV	8 / 19
Infantis	6 / 12

*Diferença de idades máxima entre os parceiros é de 8 anos.

4. Tipo de Competição

Classificação individual por Especialidade e por Nível

5. Avaliação dos Exercícios

Todos os exercícios serão avaliados com uma Nota de Execução, Artística e Dificuldade (exceto Nível I e Infantis).

5.1. Nota de Execução

Resultado da média das duas notas intermédias de quatro Juízes, depois de eliminadas a nota mais alta e a mais baixa, multiplicada por 2. No caso de existir apenas três Juízes, a Nota de Execução será o resultado da média das três notas exibidas, multiplicada por 2.
Nota máxima de Execução: 20,00 pontos.

5.2. Nota Artística

Resultado da média das duas notas intermédias de quatro Juízes, depois de eliminadas a nota mais alta e a mais baixa. No caso de existir apenas três Juízes, a Nota de Artística será o resultado da média das três notas exibidas.

Ver o Anexo 1 deste Regulamento.

Nota máxima de Artística: 10,00 pontos.

5.3. Nota de Dificuldade

A Nota de Dificuldade terá por base o Anexo II do presente documento, para a competição de Nível II e III;

Nota máxima de Dificuldade: 1,00 pontos.

5.4. Nota Final

A Nota Final é o resultado do somatório das Notas D, E e A, subtraindo as penalizações do Chefe de Painel de Juízes e do Juiz de Dificuldade.

Penalizações do CPJ:

• Entrega tardia de Diagrama	0,3
• Duração excessiva do exercício	0,1 (por cada segundo a mais)
• Terminar o exercício antes ou depois da música	0,3
• Reinício do exercício sem justificação	0,3
• Ultrapassar as linhas do praticável	0,1 (por cada ocorrência)
• Terminar um elemento fora das linhas do praticável	0,5
• Emblema não visível	0,2
• Perda de Acessórios	0,1 (por cada ocorrência)
• Ajuste no fato, saia não "cai" após elemento	0,1 (por cada ocorrência)
• Outras Penalizações de maillot	0,3 (por cada ocorrência)
• Maillot imodesto	0,5
• Atitudes Anti Desportivas no recinto de Competição	0,5
• Não serão aplicadas penalizações por Diferença de Altura	

Penalizações do JD:

• Falta de Tempo nos elementos de P/G	0,3 (por cada segundo em falta)
• Falta de Tempo nos elementos Individuais	0,3 (por cada segundo em falta)
• Falta de Requisitos	1,0 (por cada ocorrência)
• Elementos Proibidos	2,0 (por cada ocorrência)
• Alteração de ordem de realização dos elementos	0,3

5.5. Critérios de Desempate

1º Nota de Execução média mais alta

2º A maior da soma das Notas de Execução e Artística

6. Programa da Competição

6.1. Composição dos Exercícios

6.1.1. Nível I

Todos os Pares / Grupos deverão apresentar um exercício combinado.

O exercício terá a duração máxima de 2 minutos (2'00") e terá de ser coreografado com acompanhamento musical.

Todos os elementos são retirados do anexo III.

Se forem realizados elementos que não constem nas tabelas, será aplicada uma penalização de 1,00 pontos ao exercício.

PARES/GRUPOS: - têm de ser realizadas 3 manutenções;
- tem de ser realizados 1 elemento dinâmico;

Têm de ser realizados 4 elementos individuais, sendo um de cada categoria.

Todos os exercícios que cumpram os requisitos estipulados são avaliados para 20,00 pts de nota de execução e 10,00 pts de nota artística simplificada. Não será considerada a dificuldade para o cálculo da nota final.

Todos os elementos realizados têm de ser de linhas diferentes e executados de acordo com a ilustração (sem variação estilística), para serem considerados como requisito.

6.1.2. Nível II e III

Todos os Pares / Grupos deverão apresentar um exercício combinado.

O exercício terá a duração máxima de 2 minutos (2'00") e terá de ser coreografado com acompanhamento musical.

Todos os elementos são retirados do anexo III.

Se forem realizados elementos que não constem nas tabelas, será aplicada uma penalização de 1,00 pontos ao exercício.

PARES/GRUPOS: - têm de ser realizadas 2 manutenções;
- têm de ser realizados 2 elementos dinâmicos;

Têm de ser realizados 4 elementos individuais, sendo um de cada categoria.

Os elementos realizados têm de ser de linhas diferentes e executados de acordo com a ilustração (sem variação estilística), para serem considerados como requisito.

6.1.3. Nível IV

Todos os Pares / Grupos deverão apresentar um exercício de acordo com as regras de construção de exercícios para o escalão de Iniciados da FGP.

Exceptuam-se do parágrafo anterior a seguinte situação: têm que ser realizados dois elementos individuais de categoria diferente (equilíbrio, flexibilidade e agilidade) e um elemento de Tumbling, podendo ser utilizado o elemento “rondada”.

6.1.4. Infantis

Regulamento FGP para o escalão Infantil

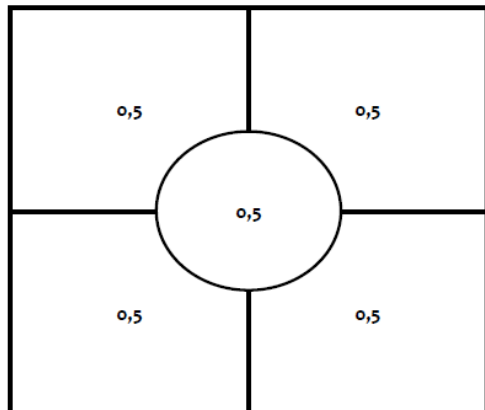
Anexo I – Nota Artística



Folha de Nota Artística

Nº e Clube	PF	PM	PMX	GF	GM	Nome Juiz / Posição

Ocupação do Espaço (máx. 2,5pts)	Coreografia / Musica (máx. 5,0pts)
----------------------------------	------------------------------------



Níveis de Coreografia	
0,3	Baixo
0,3	Médio
0,3	Alto

Relacionamento entre Parceiros	
0,3	Interação / Ligação
0,3	Movimentos Simultâneos
0,3	Movimentos em Sequencia
0,3	Movimentos em Espelho

Deslocamentos	
0,3	Longitudinais
0,3	Transversais
0,3	Diagonais

Musica / Movimento (por ocorrência)	
0,3	Quebra de fluidez - (paragem + 3 seg)
0,1	Falha de sincronismo - (máx. 1 pt)
0,5	Terminar exercício antes/depois musica

Massa e Maturidade (máx. 2,0 pts)

	Diferença de Massa (0,1, 0,3 e 0,5)
	Diferença de Maturidade (0,1, 0,3 e 0,5)
	Diferença de Preparação Técnica
	Diferença de Condição Física

Impressão Geral (máx. 0,5 pts)

	Impressão Geral
--	-----------------

Pen.		Nota Final	
------	--	------------	--

Observações

--

Regras de Pontuação

Ocupação de Espaço

- São penalizados em 0,5 pt cada zona não ocupada. A ocupação é considerada com a realização de elementos técnicos de pares/grupos, individuais ou por coreografia.

Coreografia / Musica

- Níveis**
- Por cada nível não utilizado são penalizados em 0,3 pt.
- Deslocamento**
- Por cada tipo de deslocamento não realizado são penalizados em 0,3pt.
- Relacionamento entre parceiros**
- A falta de interação/ligação entre parceiros e os 3 tipos de movimento se não forem realizados, são penalizados em 0,3 pt cada.
- Musica/Movimento**
- Quebras de fluidez (paragens da coreografia) em 3 ou mais segundos, são penalizados em 0,3 pt, por cada ocorrência.
- Por cada falta de sincronismo na coreografia, são penalizados em 0,1pt por ocorrência, num máximo de 1,0pts.
- Se os ginastas acabarem a coreografia antes ou depois da musica terminar, são penalizados em 0,5 pt.

Massa e Maturidade

- Diferença de Massa**
- Esta penalização é aplicada de acordo com a relação de fenótipos dos elementos do Par/Grupo, pode variar entre 0,1, 0,3 e 0,5 pt de acordo com a diferença apresentada.
- Diferença de Maturidade**
- Esta penalização é aplicada quando existe uma diferença entre os estados maturacionais dos ginastas, esta penalização varia entre 0,1, 0,3 e 0,5 pt de acordo com a diferença apresentada.
- Diferença de Preparação Técnica**
- Esta penalização é aplicada quando existe uma diferença de preparação entre os ginastas, quer ao nível técnico como artístico, esta penalização varia entre 0,1, 0,3 e 0,5 pt.
- Diferença de Condição Física**
- Esta penalização é aplicada quando existe um défice ou excesso de peso dos ginastas, esta penalização varia entre 0,1, 0,3 e 0,5 pt.

Impressão Geral

A impressão geral tem como objetivo premiar a construção coreografia do exercício e o desempenho dos ginastas, no que concerne á expressão facial e corporal, á harmonia entre a musica e o movimento, á amplitude de realização dos movimentos. Quanto mais harmonioso e diversificado for o exercício, menos será a penalização aplicada. esta penalização varia entre os 0,1, 0,3 e 0,5 pt.

Anexo II – Tabelas de Dificuldade

TABELAS DE CONVERSÃO DE DIFICULDADE

Valor de Dificuldade = Nota de Dificuldade
1.0
0.9
0.8
0.7
0.6
0.5
0.4
0.3
0.2
0.1
0.0

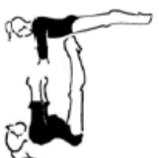
Anexo III – Elementos Obrigatórios Nível I / II / III

Pares Nível I

LINHA 1	3"	3"	3"	3"
DIF	0,0	0,0	0,0	0,0
LINHA 2	3"	3" Base segura na cintura	3" Base segura na cintura	3"
DIF	0,0	0,0	0,0	0,0
LINHA 3	3"	3"	3"	3"
DIF	0,0	0,0	0,0	0,0
LINHA 4			0/4	0/4 (c/ fase de voo) OU
DIF	0,0	0,0	0,0	0,0

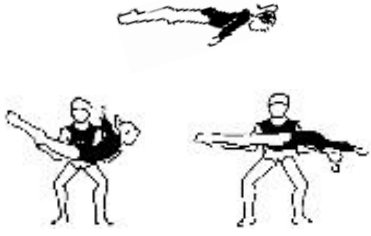
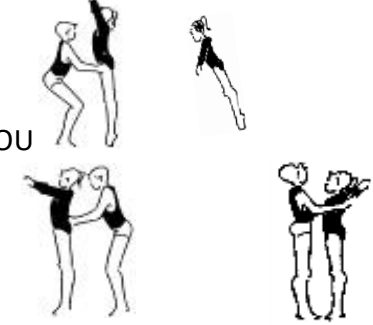
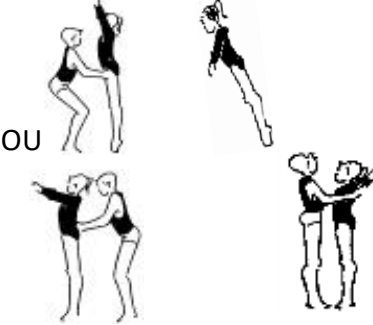
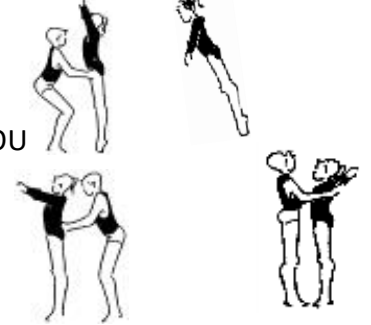
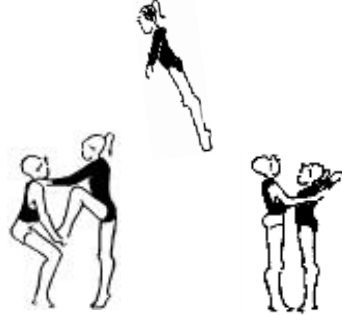
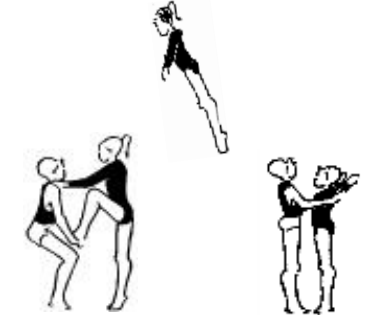
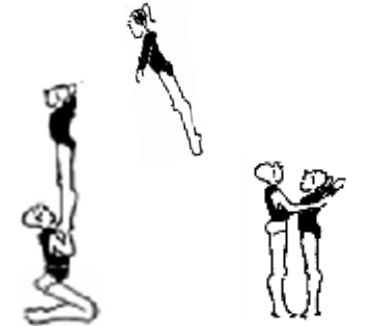
Pares Nível II

Equilíbrio

LINHA 1	3"	3"	3"	3"
	 Base sentado	 Base segura nos joelhos/coxas		
DIF	0,0	0,1	0,2	0,3
LINHA 2	3"	3"	3"	3"
		 Base segura nos pulsos		
DIF	0,0	0,1	0,2	0,3
LINHA 3	3"	3"	3"	3"
				 Ângulo de pernas afastadas
DIF	0,0	0,1	0,2	0,3

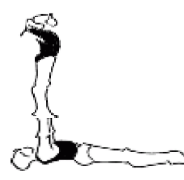
Pares Nível II

Dinâmico

	1/4 à frente	1/4 atrás	0/4 + 180°
LINHA 1			
DIF	0,1	0,2	0,3
	0/4 (c/ fase de voo)	0/4 + 180° (c/ fase de voo)	0/4 + 360° (c/ fase de voo)
LINHA 2	OU 	OU 	OU 
DIF	0,1	0,2	0,3
	0/4	0/4 + 180°	0/4
LINHA 3			
DIF	0,1	0,2	0,3

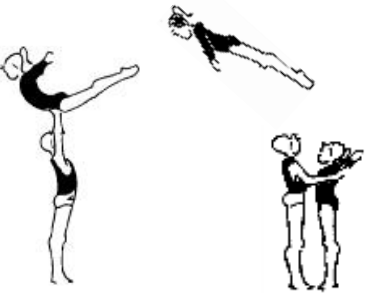
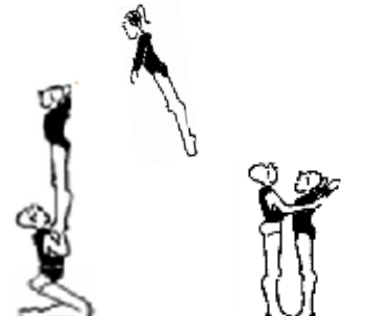
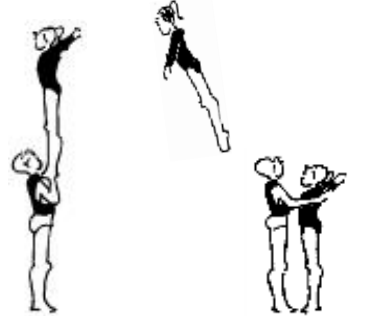
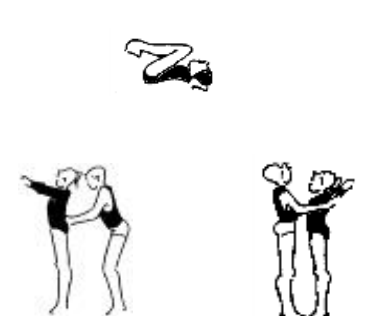
Pares Nível III

Equilíbrio

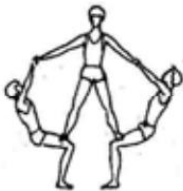
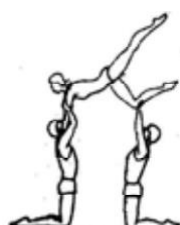
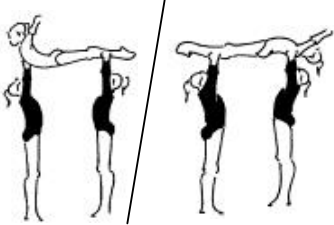
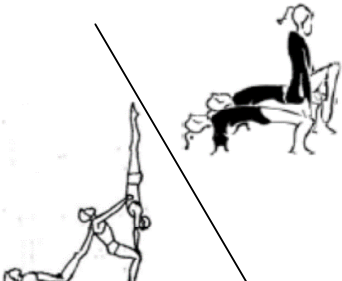
LINHA 1	3" 	3" 	3" 	3" 
DIF	0,0	0,1	0,2	0,3
LINHA 2	3" OU  	3" OU  	3" OU  	3"  
DIF	0,0	0,1	0,2	0,3
LINHA 3	3" 	3" 	3" 	3" 
DIF	0,0	0,1	0,2	0,3

Pares Nível III

Dinâmico

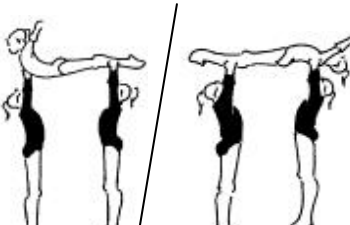
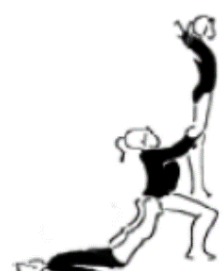
LINHA 1	1/4 atrás 	0/4 + 180° 	1/4 atrás 
	DIF 0,1	0,2	0,3
LINHA 2	0/4 + 180° 	0/4 	0/4 
	DIF 0,1	0,2	0,3
LINHA 3 OU	0/4 + 180° 	0/4 + 360° 	4/4 atrás 
	DIF 0,1	0,2	0,3

Grupos Nível I

LINHA 1	3"	3"	3"
		 Bases seguram no joelho	
DIF	0,0	0,0	0,0
LINHA 2	3"	3" OU	3"
			
DIF	0,0	0,0	0,0
LINHA 3	3"	3"	3"
			
DIF	0,0	0,0	0,0
LINHA 4	0/4 + 180°	1/4 à frente	Sem fase de voo
			 2 Balanços
DIF	0,0	0,0	0,0

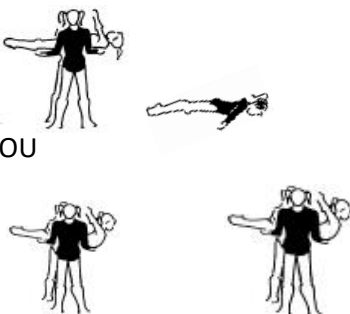
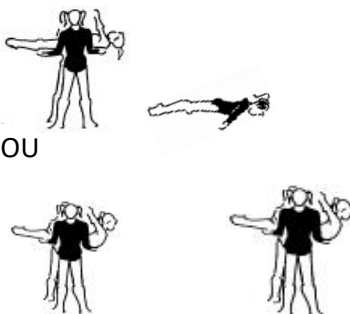
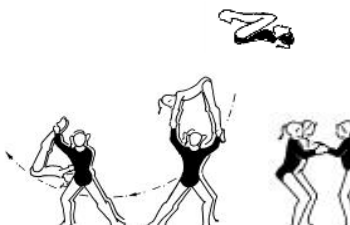
Grupos Nível II

Equilíbrio

LINHA 1	3" Base pode segurar pernas da volante	3" OU	3"  Bases seguram na cintura
			
DIF	0,1	0,2	0,3
LINHA 2	3"	3"	3"
		 Bases seguram no joelho	
DIF	0,1	0,2	0,3
LINHA 3	3"	3"	3"
		 Base segura na cintura	
DIF	0,1	0,2	0,3

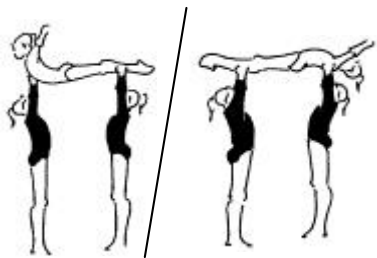
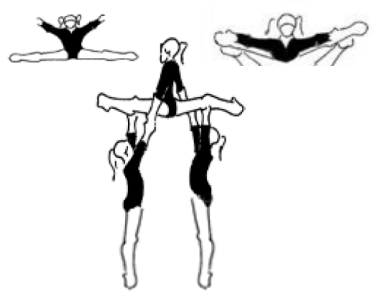
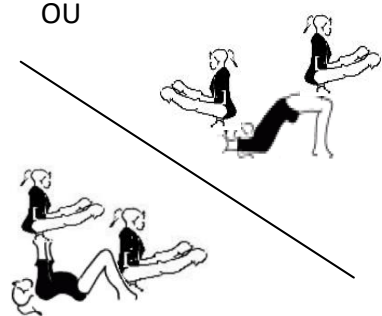
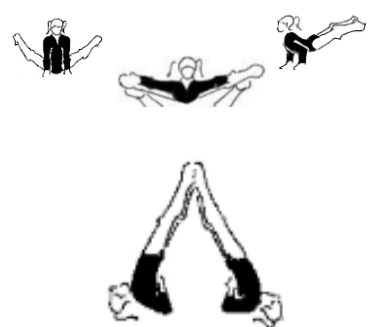
Grupos Nível II

Dinâmico

LINHA 1	1/4 à frente 	0/4 	0/4 + 180° 
	DIF 0,1	DIF 0,2	DIF 0,3
LINHA 2	Sem fase de vôo  2 Balanços	4/4 atrás sem fase de vôo 	2/4 à frente 
	DIF 0,1	DIF 0,2	DIF 0,3
LINHA 3	0/4  Bases sentadas	0/4 	0/4 
	DIF 0,1	DIF 0,2	DIF 0,3

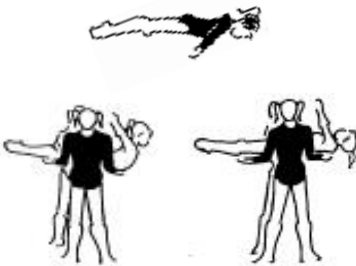
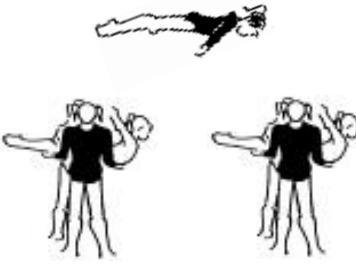
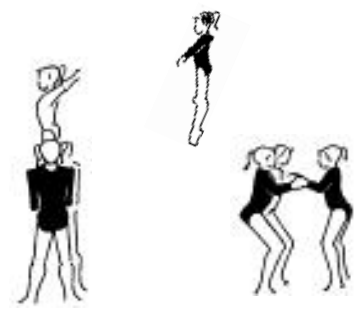
Grupos Nível III

Equilíbrio

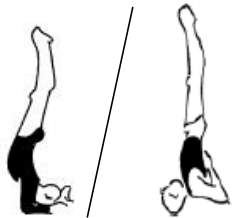
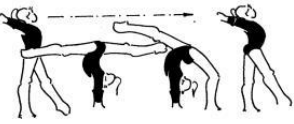
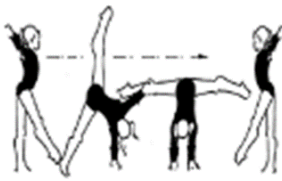
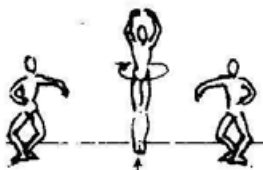
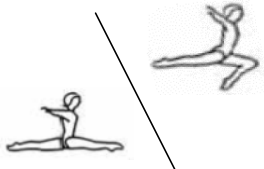
LINHA 1	3" OU 	3" 	3" OU 
	DIF 0,1	0,2	0,3
LINHA 2	3" 	3" 	3" 
	DIF 0,1	0,2	0,3
LINHA 3	3" OU 	3"  Pernas juntas ou afastadas	3" 
	DIF 0,1	0,2	0,3

Grupos Nível III

Dinâmico

LINHA 1	0/4 + 180° 	0/4 + 360° 	0/4 
	DIF 0,1	DIF 0,2	DIF 0,3
LINHA 2	0/4 	0/4 	1/4 à frente/atrás 
	DIF 0,1	DIF 0,2	DIF 0,3
LINHA 3	2/4 atrás 	1/4 à frente 	2/4 à frente 
	DIF 0,1	DIF 0,2	DIF 0,3

Individuais
Nível I, II e III

Equilíbrio	2" 	2" 	2" 	2" OU 
Flexibilidade	2"  	2" 	2"  	
Agilidade				
Coreográficos	Pirueta 180° ou 360° 	Pivôt 	Gazela ou Corsa 	Gato ou Tesoura 