



Academia de Ginástica de Lousada

@ academiaginasticalousada@gmail.com



<https://academiaginasticalousada.webnode.pt/international-lousada-special-gym/>

+351 96248453

III Lousada Special Gym

21 march de 2020

REGRAS



LOUSADA SPECIAL GYM 2020

21 MARÇO
PAVILHÃO
MUNICIPAL
LOUSADA

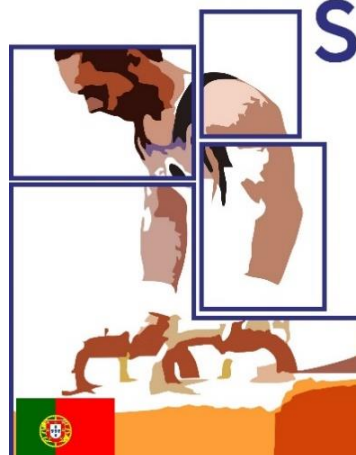


Associação
de Ginástica
do Norte

Special
Olympics
Portugal



AGRUPAMENTO
de ESCOLAS
de LOUSADA





Assunto: Encontro de Ginástica

Caros Amigos da Ginástica,

A “Academia de Ginástica de Lousada” gostaria de convidá-lo para o
III Lousada Special Gym, que se realizará no sábado, 21 de março
2020, em Lousada, Distrito do Porto.

Esperamos a sua participação e partilha neste evento. Se tiver alguma
dúvida deverá enviar-nos um email com um pedido de esclarecimento.

Desde já grata por considerar este convite.


Paula M.T. OLIVEIRA

Presidente da

Academia de Ginástica de Lousada

Janeiro 2020

III Lousada Special Gym 2020

Disciplinas da ginástica	Acrobática, Artística Feminina e Masculina, Rítmica e Gym For All- Grupos
Entidade Concelhia	Câmara Municipal de Lousada
Comissão Organizadora (CO)	Academia de Ginástica de Lousada Morada: RUA DOUTOR MÁRIO SOARES 194, 4620-499, LOUSADA -PORTUGAL Telemóvel: +351 962484539 E-mail: academiaginasticalousada@gmail.com
Responsável pelo Evento	Paula Oliveira, Academia de Ginástica de Lousada E-mail: academiaginasticalousada@gmail.com
Local	LOUSADA – Portugal
Data	21 de março de 2020
Local Evento	Pavilhão Municipal de Lousada Morada: : RUA DOUTOR MÁRIO SOARES 194, 4620-499, Vila de Lousada –Portugal
Aparelhos	<u>Gymnova</u> (mesa de Saltos, trampolim, trave e air track), <u>Não oficial</u> (colchões deTatami, vários colchões, planos inclinados, Paralelas Masculinas, cavalo com arçães, arcos) -
Nível e categorias do evento	livre
Idades	livre
Delegações	Treinadores: 1 por cada ginasta portador de deficiência Delegado: 1 delegado por clube (pode ser um dos treinadores) Ginastas: máximo de 6 por modalidade individual (GAF, GAM e GR) 6 pares de GA e um máximo de 20 ginastas no Gym for All-Grupos
INSCRIÇÕES	Provisórias: até 14 de fevereiro de 2020 Definitivas e nominais: até 6 de março de 2020 (as inscrições só serão validadas quando acompanhadas do respetivo comprovativo de pagamento)
Forma de Registo das inscrições	Envio de documento de inscrição que se encontra no site da organização  https://academiaginasticalousada.webnode.pt/international-lousada-special-gym/
Taxas de Inscrição	✓ Inscrição para todas as modalidades: <ul style="list-style-type: none"> ✚ 25€ por clube / entidade ✚ 4€ por pessoa (ginastas, treinadores, delegados, outros) <ul style="list-style-type: none"> • A inscrição incluiu: Participação no evento, medalha de participação, 1 almoço e 1 lanche.
Inscrições tardias	✓ No caso de vagas, podemos aceitar inscrições extras, após a data do fecho, com uma multa de 50 € por delegação
Acreditação	A acreditação será realizada : até 20 de março, 16h. às 18:00 - para quem vem dormir na vila de Lousada. até 21 de março, das 10h às 12h - para aqueles que chegarem no dia do evento. No ato da creditação devem apresentar: <ul style="list-style-type: none"> • 1 pen drive com a música de cada ginasta • A CO verificará o comprovativo de pagamento e a lista de participantes

	<ul style="list-style-type: none"> • A CO verificará o seguro dos ginastas. • A CO deverá ser informada caso alguma entidade não tenha Seguro, e a mesma deverá assinar um termo de responsabilidade. • Será entregue um cartão por cada elemento da comitiva devidamente inscrito. Os restantes (por exemplo filhos, pais, outros não poderão estar dentro do recinto do evento devendo permanecer sempre na bancada do 1º piso.
<p>Formato do Evento</p>	<p>O evento não terá classificações; os ginastas farão exibição nas modalidades em que se encontram inscritos;</p> <p>Número de participações: cada entidade só pode inscrever no máximo 6 ginastas em cada disciplina individual (acrobática, rítmica, artística) e 20 em ginástica grupal (academia para todos);</p> <p>O evento acomodará um máximo de 200 pessoas (incluindo ginastas, treinadores e delegados). As inscrições serão aceites por ordem de chegada Assim, de acordo com o número de registros, as inscrições podem ser encerrados antes do dia 6 de março de 2020.</p>
<p>Regulamentos</p>	<p>Os exercícios para cada modalidade individuais (Artística e Rítmica) são facultativos e da responsabilidade de cada entidade, só podendo participar atletas com deficiência;</p> <p>Na ginástica Acrobática também os exercícios são facultativos e os pares podem ser mistos ou do mesmo sexo e ter a particularidade de ambos os atletas serem portadores de deficiência ou apenas 1;</p> <p>No Gym for All - Os exercícios em grupo são livres, com ou sem aparelhos e compostos por ginastas portadores de deficiência na sua totalidade ou podem integrar outras pessoas sem problemas, mas sempre em número menor do que as anteriores. A dura dos esquemas e respetiva música não devem ultrapassar os 5 minutos.</p> <hr/> <p>Ginástica Artística Feminina- aparelhos disponíveis: Saltos, Trave e Solo (Colchões de 12X12 em Tatami e ou air track); Exemplo: https://www.youtube.com/watch?v=GnTiyXfPbZw</p> <p>Ginástica Artística Masculina- aparelhos disponíveis: Saltos, Cavalo com Arçoes, Paralelas Simétricas e Solo (Colchões de 12X12 em Tatami e ou air track); Exemplo: https://www.youtube.com/watch?v=buZ8GwIStCc</p> <p>Ginástica Rítmica – as ginastas podem inscrever-se em Corda, Arco, Fica e Massas; no entanto, a organização só tem disponível para emprestar arcos. ; Exemplo: https://www.youtube.com/watch?v=tCKDcppQWFY&list=PLeQQiN6Z9NX9jeSoeZji73i-isAZ7JKDB&index=4</p> <p>Ginástica Acrobática- Pares Mistos, Masculinos, Femininos, os dois portadores de deficiência ou apenas 1. Exemplo: https://www.youtube.com/watch?v=xPNODTeB3Ro</p> <p>Gym for All- Os exercícios de grupo são livres com ou sem aparelhos, com uma duração que não deverá ultrapassar os 5 minutos. Exemplo: https://www.facebook.com/acroalbuhera/videos/602950870443225/UzpfSTEWMDAwMTEXNjI1NTI2NjoyNTMxMzg0MzM2OTA4NzUw/ https://www.youtube.com/watch?v=VEN-r9w9G0I</p>

	<p>Podem também ver exemplos na website dos Special Olympics</p> <p>Womens's Artistic Gymnastics- Routines, written instructions https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/womens-artistic-gymnastics-2019-2027</p> <p>Men's Artistic Gymnastics- Routines, written instructions https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/mens-artistic-gymnastics-2019-2027</p> <p>Rhythmic Gymnastics Routines 2016-2023 https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/gymnastics/rhythmic-gymnastics?_ga=2.169401889.1219023951.1580072901-1220249369.1580072901</p>
PROVISIONAL SCHEDULE	<ul style="list-style-type: none"> • <u>20 de março (sexta-feira)</u> <u>Tarde</u> - 4:00 p.m. to 6:00 p.m. Creditação- Chegada de delegações que dormem em Lousada Jantar - das 19h às 21h • <u>21 de março (sábado)</u> <u>Manhã</u>- a partir das 9h Creditação - Chegada de delegações Treino Almoço <u>Tarde</u> III Lousada Special Gym <u>Final da tarde</u> Partida das Delegações <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Este é apenas um cronograma provisório;, dependendo do número de inscrições, o Programa Detalhado será enviado a todos os participantes após 13 de março.</p> </div>
Prêmios	Todas as ginastas terão medalha de participação Todas as entidades terão uma pequena lembrança.
Serviços Médicos	A assistência médica será chamada pela CO, se necessário, durante os treinos e o Evento. No entanto a CO não se responsabiliza por qualquer acidente devendo cada entidade ser portadora de Seguro próprio para os seus ginastas.
VISA	As entidades estrangeiras devem verificar com o seu agente de viagens, a Embaixada ou Consulado do seu país se um visto é necessário para sua viagem a Portugal.
SEGURO	<p>A CO NÃO RESPONDERÁ POR QUALQUER RESPONSABILIDADE EM CASO DE ACIDENTES, DOENÇA, REPATRIAMENTO E OUTROS. O Regulamento Técnico da FIG prevê que todas as Federações participantes sejam responsáveis por tomar suas próprias providências para obter a necessária cobertura de seguro válida contra doenças, acidentes e repatriação para todos os membros de sua Delegação.</p> <p>A CO verificará o seguro na chegada dos membros da delegação. Os membros da delegação sem cobertura de seguro devem informar a CO com antecedência.</p>
Transporte	As Entidades participantes devem pagar todos os custos das suas viagem .
Transporte Local e Estadia	Toda estadia e transportes locais serão da total responsabilidade das várias entidades. No entanto, se solicitado, a organização pode fornecer ajuda.
Alimentação	Nas instalações de competição, no dia do evento, a CO terá refeições disponíveis almoço para atletas e membros da delegação e o custo está incluído na inscrição. Para outras refeições, os clubes devem solicitar assistência da organização.
Informações de Conta Bancaria	Solicita-se a cada Entidade que faça o pagamento das inscrições em: Nome: Academia de Ginástica de Lousada



	IBAN: PT50 0035 0585 0004 7413 6308 8 SWIFT/BIC: CGDIPTPL A Entidade participante é responsável por cobrir todas as taxas bancárias relacionadas a transferências bancárias.. O comprovativo de pagamento deve ser enviado com o respetivo documento de inscrição para o e-mail da CO.
Informações	e-mail: academiaginasticalousada@gmail.com Telemóvel: 962484539

Ansiosos para recebê-lo no III Lousada Special Gym 2020

Atenciosamente,

Paula M.T. OLIVEIRA

.....

Lousada, janeiro 2020