

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



CIRCULAR Nº 0026/2021	Lisboa, 16 de fevereiro de 2021
DISTRIBUIÇÃO: AT´s e Clubes	
ASSUNTO: <i>Ginástica Rítmica – Home Challenge</i>	

Exmos. Senhores,

A situação pandémica provocada pela Covid-19, levou uma vez mais o Governo a decretar um confinamento geral. Como a Ginástica não pode parar e sabendo que a maioria dos clubes e das treinadoras têm procurado motivar as suas ginastas das mais variadas formas, vimos por este meio lançar um evento para realizar em casa, como forma de desafio e motivação extra para estes dias de fevereiro.

Informações Gerais:

- Escalões Etários: Por anos de nascimento, de 2013 a 2002 ou anteriores;
- Competição para todas as ginastas filiadas na época desportiva 2020/2021 da 1ª Divisão e da Base;
- A inscrição é realizada na Gymbase até ao dia 1 de março;

Programa de Competição – “Home Challenge”:

- **1º Desafio** - Dificuldade de Aparelho - **enviar um vídeo** de uma DA do grupo fundamental de aparelho, que não seja lançamento ou receção de um lançamento;
- **2ª Desafio** - Dificuldade corporal (\wedge , T, \circ).- **enviar um vídeo** de uma ligação de dificuldades corporais ou Dificuldade corporal + pré-acrobático ou onda, coordenada com aparelho e de acordo com as exigências do Código Internacional.
- A ligação pode ser executada sem mudança de apoio, bonifica + 0.20 ao valor final das Dificuldades Corporais;
- Ligação com 1 apoio, sem bonificação. Conta o somatório do valor das duas Dificuldades Corporais;
- Dificuldade corporal + pré acrobático ou onda, valor da DC + 0,10.
- O aparelho utilizado é à escolha das ginastas.

Ajuizamento:

- Todos os exercícios serão avaliados em vídeo por 3 juízes (convidadas para o efeito), consoante os anos de nascimento das ginastas.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- Os vídeos serão avaliados, de acordo com os seguintes parâmetros:
 - Somatório do valor da ligação das Dificuldades Corporais existentes no CIP + bonificações caso existam ou Valor da DA;
 - A execução técnica do(s) elementos apresentados de acordo com o CIP;
 - A criatividade dos elementos apresentados (0,50 – 5,00) - Será balizar e colocar o valor mais alto para a DC ou a DA mais original que aparecer, enquadrada no quadro geral de todas as ginastas desse ano (como se de um ranking se tratasse).
- | | |
|------------------------|-----------|
| Ginasta 1 | (5 pts) |
| Ginasta 2 | (4,5 pts) |
| Ginasta 3 | (4 pts) |
| Ginasta 4 | (3,5 pts) |
| Ginasta 5 | (3 pts) |
| Ginasta 6 | (2,5 pts) |
| Ginasta 7 | (2 pts) |
| Ginasta 8 | (1,5 pt) |
| Ginasta 9 | (1,0 pt) |
| Ginasta 10 e restantes | (0,50 pt) |
- **Total:** Valor DC u DA + Execução + Criatividade

Classificação:

- Por ano de nascimento (dentro de cada escalão) quer para o desafio 1, quer para o desafio 2;
- Prémios: Diplomas e fotografias autografadas pelas ginastas nacionais, favoritas das vencedoras dos desafios.

Inscrição e outras informações:

- **As ginastas apenas se podem inscrever num dos desafios.** Devem enviar ficha de inscrição com a indicação do desafio e aparelho escolhido. Nessa mesma ficha devem indicar qual a ginasta nacional favorita de cada uma das ginastas.
- Enviar o vídeo do desafio, por “WeTransfer”, até ao dia 08 de março (6ª-feira) às 14h00 para gr@gympor.com. Devem ser enviados os vídeos de todas as ginastas do clube em conjunto;
- Vídeos enviados fora do prazo estipulado não serão aceites;



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG), na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISPT) e na Confederação Mediterrânea de Ginástica - COMEGYM

Membro do:

Comité Olímpico de Portugal (COP) e Comité Paralímpico de Portugal (CPP)



- Os vídeos têm que estar devidamente identificados, PRIMEIRO e ÚLTIMO NOME da ginasta, ano de nascimento, desafio (1 ou 2), clube. Exp:nomedaginasta_2009_desafio1_Sigla do Clube;
- A gravação deverá ser efetuada com resolução 1280x720 ou 1920x1080, proporção 16:9, em formato FULL HD;
- A câmara deve estar fixa do início ao fim do desafio, a menos que sejam DC ou DA com deslocamento. Aí podem movimentar a imagem;
- O fundo deve ser o mais neutro possível, não podendo ter espelhos por trás;
- Extensão dos ficheiros em mp4 ou mov.;
- As ginastas devem apresentar-se de fato de competição e com os emblemas de acordo com o que está regulamentado;
- Os cabelos devem estar arranjados como se de uma prova se tratasse;
- O desafio deve ser realizado em casa: num quarto, numa sala, num corredor, numa garagem, etc., e não num ginásio;
- Os resultados serão compilados e enviados para todos os clubes participantes e publicados no site da FGP.

Cumprimentos,

O Presidente

Luís Arrais

