



**Circular nº 2 / 2023**

Porto, 17 Janeiro 2023

**Assunto:** 1º Torneio Acro

**Entidades participantes:**

AGPVI – Academia de Ginástica Paulo VI  
ACM – Acro Clube da Maia;

AD22 – Associação Desportiva # 22

BFC – Boavista Futebol Clube;

CA4 – Clube A4

CJSA - Centro Juvenil Selesiano de Arouca

EVS – Estrela Vigorosa Sport;

GDCIC – Grupo Desportivo do Colégio Internato  
dos Carvalho

GMS – Gymnostar

**Programa da Competição:**

Local: Complexo Municipal de Ginástica da Maia

Data: 29 de Janeiro de 2023.

**Manhã**

7H45 – Abertura do recinto

7H50 – Aquecimento geral para os atletas das passagens da manhã no recinto da competição. Após o aquecimento geral no recinto de competição, os pares/grupos terão ao seu dispor uma zona de aquecimento na qual podem entrar apenas 30 minutos antes da sua hora prevista de entrada na competição.

9H – Início da competição

13H – Desfile e entrega de prémios (previsão)

**Tarde**

13H15 – Abertura do recinto

13H20 – Aquecimento geral para os atletas das passagens da tarde no recinto da competição. Após o aquecimento geral no recinto de competição, os pares/grupos terão ao seu dispor uma zona de aquecimento na qual podem entrar apenas 30 minutos antes da sua hora prevista de entrada na competição.

14H30 – Início da competição

18h45 – Desfile e entrega de prémios (previsão)

## Informações Complementares

### Entradas e saídas do praticável

- Todos os pares e grupos ao serem anunciados dirigem-se directamente (sem qualquer coreografia ou apresentação) para o local onde iniciam o seu exercício onde fazem a apresentação para o público e juízes.
- No final do exercício aplica-se o mesmo princípio da entrada, dirigindo-se de imediato a zona do kiss & cry.
- Pretende-se com esta medida reduzir o tempo de preparação e apresentação que em media demora cerca de um minuto por exercício, alongando desnecessariamente o tempo de competição.

### Diagramas

- Serão aceites Diagramas FGP.
- Os Diagramas têm que dar entrada na AGN até **6ª FEIRA DIA 20 de Janeiro de 2023**, até às 13H00, enviados por via electrónica para **acro@agn.pt**. Diagramas que não sejam enviados para o endereço de e-mail indicado, dentro do prazo, sofrerão uma penalização de 0,3 pts.
- Os diagramas deverão estar devidamente identificados, bem como cada diagrama tem de ser um ficheiro independente, identificado com NÚMERO do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a seguinte terminologia abaixo apresentada, caso contrário os diagramas não são considerados como enviados.

Iniciado INI Par Feminino PF Combinado COM

Elite Júnior E\_JUN Par Misto PMx Equilíbrio EQ

Elite Sénior E\_SEN Grupo Feminino GF Dinâmico DIN

Juvenil Base JUV\_B Par Masculino PM Combinado COM

Nível 2 N2 Grupo Masculino GM Combinado COM

Exemplo: 26\_GF\_N3\_COM\_SCP

### Música

- As músicas deverão ser enviadas em formato mp3 por via electrónica para **acro@agn.pt** até **6ª FEIRA DIA 20 de Janeiro**, às 13H00, **apenas via wetransfer**.
- Por uma questão de segurança, os treinadores devem levar uma pen com as músicas no dia da competição.
- Os ficheiros têm que estar devidamente identificados como os diagramas.
- Nenhum treinador está autorizado a parar a música antes do seu final. Os ginastas deverão sofrer a respectiva penalização se terminarem antes ou depois da música. A mesa de som é controlada, única e exclusivamente pelo técnico de som.

### Medições

- Não haverá período de medição de ginastas, os ginastas serão chamados por conveniência do Júri Superior.

### Responsáveis pela competição:

Direcção Técnica – Mariana Sá (929157629)

Responsável Ajuizamento – Filipa Correia (914733825)

A directora de Prova,

