

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE



GINÁSTICA ACROBÁTICA

Regulamento Geral

2023



1. CALENDÁRIO COMPETITIVO

DATA PROVA	EVENTO	ESCALÕES	DATA INSCRIÇÃO	ENTREGA DIAGRAMAS	LOCAL
28/29 Jan	1º Torneio 1º Divisão, Elites, Base, Infantis e Níveis	Todos	02/Jan	19/Jan	Maia
4/5 Março	Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites	Juvenil Júnior Júnior Elite Sénior Sénior Elite	4/Fev	23/Fev	Maia
	2º Torneio Base	Iniciados Juvenil Base Júnior Base Sénior Base			
1/2 Abr	Campeonato Distrital Base	Iniciados Juvenil Base Júnior Base Sénior Base	2/Mar	23/Mar	Maia
	2º Torneio de Infantis e Níveis	Nível 1 Infantis Open			
29/30 Abr	Campeonato Territorial de Infantis e Níveis	Nível 1 Infantis Open	01/abr	20/abr	Maia
17/18 Junho	Taça AGN	Juvenil Júnior Júnior Elite Sénior Sénior Elite	17 Maio	8 Junho	a definir
	Taça AGN Base	Níveis Infantil Iniciados Juvenil Base Júnior Base Sénior Base			

2. CONSIDERAÇÕES GERAIS

- 2.1. Com o início de mais uma época desportiva, a Associação de Ginástica do Norte, AGN, vem apresentar o Regulamento Distrital, o presente documento é baseado numa liberdade técnica para se tornar mais acessível, por um lado à transição dos escalões de formação AGN para os escalões FGP/FIG, por outro, o enquadramento de ginastas fora do âmbito competitivo nacional, tal como ginastas oriundos do Desporto Escolar;
- 2.2. Este documento foi elaborado com um intuito de promover um desenvolvimento sustentável da própria modalidade, não só a nível de qualidade, mas também de quantidade de ginastas;
- 2.3. Tem como principal objectivo regulamentar ao nível técnico as competições de Ginástica Acrobática;
- 2.4. O presente regulamento é um complemento a todos os já existentes, FIG/FGP, e visa a adequação à realidade gímnica da Associação de Ginástica do Norte;
- 2.5. Os casos omissos neste regulamento serão devidamente ponderados e solucionados pelo Director Técnico à luz dos regulamentos nacionais e internacionais em vigor, ou em casos de maior importância pela Direção da AGN;

3. REGULAMENTO ESPECÍFICO

- 3.1. Depois de apresentada a Circular de Prova, os Clubes terão apenas três dias para informar a AGN de alterações e/ou rectificações que eventualmente queiram realizar, nomeadamente na formação de pares/grupos e nas equipas.
- 3.2. Diagramas
 - 3.2.1. Os diagramas têm que ser enviados para a AGN, **apenas no modelo FGP**, através **do correio electrónico acro@agn.pt** até às **13h00 da Quinta-feira da semana anterior à realização da prova** (9 dias), devidamente identificados.
 - 3.2.2. Será aplicada uma penalização de 0,3 pts, aos Diagramas que não forem enviados para o endereço de correio electrónico indicado, dentro do prazo limite.
 - 3.2.3. Os diagramas são enviados em ficheiros independentes, identificados com o número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada, sob pena de serem considerados como não enviados.

Ex.: 26_PF_JUV_EQ_Sigla do Clube

Nível 1	N1
Infantis	INF
Open	OP
Iniciados	INIC
Juvenil Base	JUV_B
Juvenil	JUV
Júnior Base	JUN_B
Júnior	JUN
Sénior	SEN
Elite Júnior	E_JUN
Elite Sénior	E_SEN

Par Feminino	PF
Par Masculino	PM
Par Misto	PMx
Grupo Feminino	GF
Grupo Masculino	GM

Equilíbrio	EQ
Dinâmico	DIN
Combinado	COM

3

3.2.4. Alterações nos Diagramas de Competição, só serão aceites mediante o consentimento mútuo do Director de Prova e o Chefe de Painel da respectiva mesa de Juízes;

3.3. Músicas

3.3.1. O envio das músicas é realizado apenas via **wetransfer para acro@agn.pt** até às **13h00 da Quinta-feira da semana anterior à realização da prova (9 dias)**, devidamente identificados.

3.3.2. As músicas têm de ser enviadas em **formato MP3**.

3.3.3. Será aplicada uma penalização de 0,3 pts, caso músicas não sejam enviados para o endereço de correio eletrónico indicado, **dentro do prazo limite** e em **formato MP3**.

3.3.4. As músicas devem estar devidamente identificadas, utilizando a mesma nomenclatura de identificação utilizada nos diagramas.

3.3.5. Por segurança os clubes devem ser portadores das músicas em suporte digital “pen drive” devidamente identificadas.

3.3.6. Em todos os escalões podem ser utilizadas músicas com letra de acordo com o estipulado no código de pontuação.

3.4. Sem a respetiva autorização, dada pelo Director Técnico, nenhum ginasta poderá usufruir do praticável antes do início do período de aquecimento, contudo após a abertura do recinto, poderão utilizar a área envolvente;

- 3.5. No aquecimento, só será permitida a presença dos ginastas que terão competição, nesse período, mediante consulta da Circular de Prova;
- 3.6. Solicita-se aos treinadores que antes do início da prova, informem os pares/grupos em falta a fim de se proceder às devidas alterações, pois poderá justificar-se uma alteração à Ordem de Passagem, inicialmente proposta;
- 3.7. Entradas e saídas do praticável
- 3.7.1. Todos os pares e grupos ao serem anunciados têm de se dirigir de imediato para o local onde se inicia o exercício, onde realizam a apresentação para o público e juízes.
- 3.7.2. Esta apresentação tem de ser simples e rápida e sem qualquer coreografia.
- 3.7.3. O incumprimento desta norma AGN implica numa penalização 0,3 por cada exercício.
- 3.7.4. No final do exercício aplica-se o mesmo princípio, tendo o par/grupo de se dirigir de imediato a zona do kiss & cry, de uma forma descontraída, podendo agradecer ao público acenando.

4. Categorias

- 4.1. Ao abrigo do presente regulamento, a AGN estabelece as seguintes especialidades;

Escalões	Especialidade
Nível 1	Par Feminino
	Par Misto
	Par Masculino
Open	Grupo Feminino
	Grupo Masculino
	Grupo Misto
	Quadra Masculina
	Quadra Feminins
	Quadra Mista

5. ESCALÕES ETÁRIOS

5.1. Visto a regulamentação das competições para os escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores ser da responsabilidade da FGP, fica destinada para as respectivas Associações Territoriais a organização e regulamentação para os escalões de formação da Ginástica Acrobática, bem como, para os Ginastas fora do enquadramento competitivo nacional.

5.1.1. Deste modo, a AGN estabelece os seguintes escalões competitivos:

Escalão AGN	Idade (anos)	
	Min.	Máx.
Nível 1	6	12
Open	+ 8 *	

***Diferença de idades máxima = 7 anos, 8 para os pares masculinos e os grupos masculinos.**

- 5.2. **Um par/grupo que participe numa prova do circuito nacional FGP, não poderá participar nos escalões acima descritos.**
- 5.3. A todos os pares/grupos reserva-se o direito de estabelecer o Escalão em que irão competir mediante o estipulado pelo treinador, desde que o mesmo respeite os limites de idade acima transcritos (ponto 5.1.1);
- 5.4. A idade mínima de participação nas competições organizadas pela AGN é de seis anos completados em 2020, isto é, a idade para ingresso nos respectivos escalões será a idade que perfizer em 31 de Dezembro de 2022;
- 5.5. Cada ginasta, no que toca aos Escalões AGN, poderá participar em dois diferentes pares/grupos, desde que sejam de **escalões diferentes e que não mantenham a mesma formação.** Em todo o caso, o mesmo ginasta só poderá pertencer a uma e uma só equipa;
- 5.6. Na especialidade de pares mistos, o volante poderá ser do género masculino.
- 5.7. Só haverá competição por equipas nos respectivos Campeonatos Distritais e Territoriais;
- 5.8. Na competição por equipas, a mesma pode ser constituída no mínimo por três pares/grupos, e no máximo por cinco pares/grupos do mesmo escalão, contudo o mesmo ginasta só poderá participar numa equipa.

- 5.9. Em todo o caso, na competição por equipas, a classificação final será atribuída mediante o somatório das três melhores notas finais, dos constituintes das equipas.







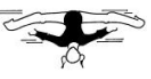







6. PROGRAMA TÉCNICO

6.1. Nível 1

- 6.1.1. Todos os Pares/Grupos realizam apenas um exercício combinado;
- 6.1.2. O espaço disponível para a competição de Níveis, será um praticável (com ou sem caixa de ar) com 14 metros de comprimento e largura, existindo 12 metros de espaço competitivo devidamente definido;
- 6.1.3. Todos os exercícios terão de ser coreografados e têm duração máxima de 2'00, dois minutos, não tendo tempo mínimo de duração;
- 6.1.4. Os exercícios são compostos por 4 figuras de pares/grupos e 3 elementos individuais, retirados das tabelas do ponto 6.1.12 do presente regulamento, de acordo com a especialidade do par/grupo;
- 6.1.5. Os exercicios são compostos por 4 figuras de pares/grupos, 1 de cada linha (ROW), retirados das tabelas do ponto 6.1.12 do presente regulamento, de acordo com a especialidade do par/grupo;
- 6.1.6. Os exercicios são compostos por 3 elementos individuais, 1 de cada linha (ROW), retirados das tabelas do ponto 6.1.12 do presente regulamento;
- 6.1.7. Cada requisito em falta resulta numa penalização de 1,00 Pts, atribuída pelo juiz de dificuldade e dedutível na Nota Final;
- 6.1.8. Elementos realizados a mais do que os requisitos específicos implicam numa penalização de 2,0 pt;
- 6.1.9. Os elementos de par/grupo de equilíbrio terão de ser mantidas por três segundos;
- 6.1.10. Não é aplicada nota de dificuldade;
- 6.1.11. A avaliação da nota artística é feita de acordo com o Anexo 1.

6.1.12

Elementos Individuais

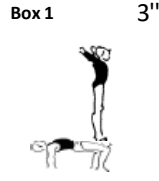
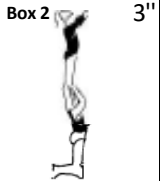
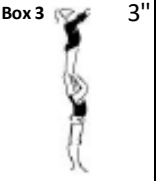
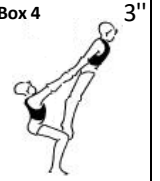
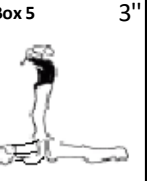




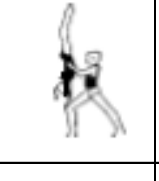
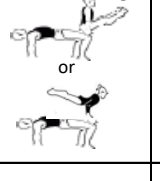

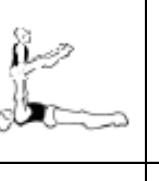

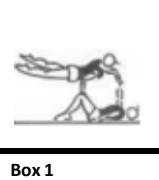
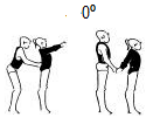


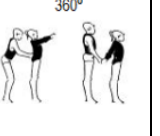
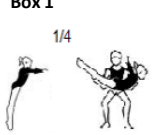
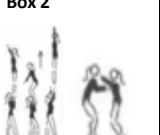
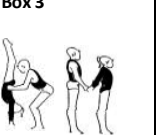
ROW I	Box 1 RODA	Box 2 		Box 3  pernas esticadas juntas ou afastadas		Box 4 
	Box 5 					
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3  folha	Box 4 		
ROW III	Box 1 2" 	Box 2 2" 	Box 3 2" 	Box 4 2" 	Box 5 2" 	Box 6 2" 

Figuras



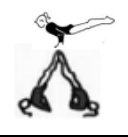




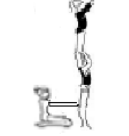

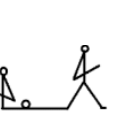





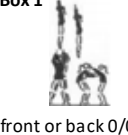
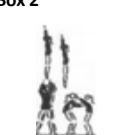
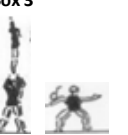

Pares Femininos e Pares Mistos

ROW I	Box 1 3'' 	Box 2 3'' 	Box 3 3'' 	Box 4 3'' 	Box 5 3'' 	Box 6 3''
	Box 7 3'' 	Box 8 3'' 	Box 9 3'' 			
ROW II	Box 1 3'' 	Box 2 3'' 	Box 3 3'' 	Box 4 3'' 	Box 5 3'' 	Box 6 3''
	Box 7 3'' 					
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 180° 	Box 4 360° 		
	0° 	0° 				
ROW IV	Box 1 1/4 	Box 2 1/4 	Box 3 1/4 	Box 4 	Box 5 	
					front or back	



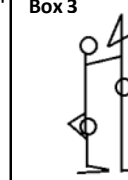
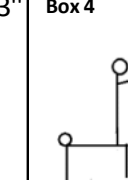






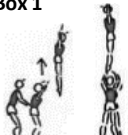
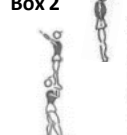
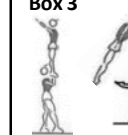
Pares Masculinos

ROW I	Box 1 3'' 	Box 2 3'' 	Box 3 3'' 	Box 4 3'' 	Box 5 3'' 	Box 6 3'' 
	Box 7 3'' 					
ROW II	Box 1 3'' 	Box 2 3'' 	Box 3 3'' 	Box 4 3''  or 	Box 5 3'' 	Box 6 3'' 
	Box 7 3'' 					
ROW III	Box 1  0°	Box 2  0°	Box 3  180°	Box 4  360°		
ROW IV	Box 1  1/4	Box 2  front or back	Box 3  2/4			

Grupos Femininos

ROW I	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 	Box 5 3" 	Box 6 3" 
ROW II	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 		
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3  front or back 0/0	Box 4  front or back 180°	Box 5  front or back 360°	
ROW IV	Box 1  front or back 0/0 bases de joelhos	Box 2  front or back 0/0	Box 3  front or back 1/4	Box 4  0/0		

Grupos Masculinos

ROW I	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	Box 4 3" 
ROW II	Box 1 3" 	Box 2 3" 	Box 3 3" 	
ROW III	Box 1  0/0	Box 2  front or back 0/0	Box 3 	
ROW IV	Box 1  0/0	Box 2  0/0	Box 3  front or back 1/4	

6.2. Open

- 6.2.1. Todos os Pares/Grupos realizam apenas um exercício combinado;
- 6.2.2. Todos os exercícios terão de ser coreografados e têm duração máxima de 2'00, dois minutos, não tendo tempo mínimo de duração;
- 6.2.3. Todos os exercícios são compostos por figuras de pares/grupos e respectivos elementos individuais, retiradas das Tabelas de Dificuldade elaboradas pela Federação Internacional de Ginástica com pontuação mínima de 1,00 pontos;
- 6.2.4. Existem Requisitos Especiais, (tabela 10.1) para as diferentes especialidades, cada requisito em falta resulta numa penalização de 1,00 Pts, atribuída pelo juiz de dificuldade e dedutível na Nota Final;
- 6.2.5. O espaço disponível para a competição de Níveis, será um praticável (com ou sem caixa de ar) com 14 metros de comprimento e largura, existindo 12 metros de espaço competitivo devidamente definido;
- 6.2.6. Os elementos de par/grupo de equilíbrio terão de ser mantidas por três segundos;
- 6.2.7. Dependendo da especialidade, cada par/grupo terá de efetuar um número mínimo de elementos de par/grupo e elementos individuais, para mais esclarecimentos, consultar o “Tabela Resumo da Composição de Exercícios”;
- 6.2.8. Uma vez cumpridos os requisitos, poderão ser realizados mais elementos de acordo com o limite estabelecido na tabela do ponto 10.1;
- 6.2.9. É aplicada nota de dificuldade com as seguintes limitações: Pares 30pts e Grupos 40pts;
- 6.2.10. É permitido a utilização ilimitada de posições do volante, bem como do tipo de movimentação do base. Contudo não será permitido a repetição de elementos;
- 6.2.11. Não se aplica a restrição de utilização de pirâmides de Cat 1 e 2;
- 6.2.12. Não é obrigatório “catch’s”;
- 6.2.13. Não há limitação ao número de “desmounts” e “start positions”;
- 6.2.14. A avaliação da nota artística é feita de acordo com os critérios FIG.

7. AJUIZAMENTO

- 7.1. Os Juizes serão convocados, preferencialmente, até oito dias úteis antes da competição;
- 7.2. A convocatória dos juizes será efectuada como base na classificação obtida no exame e na sua experiência;
- 7.3. Nos eventos organizados pela AGN a Mesa de Ajuizamento poderá ser constituída por apenas quatro Juizes.

12

8. COMPETIÇÕES

1º Torneio 1º Divisão, Elites, Base, Infantis e Níveis

DATA: 28/29 Janeiro

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 2 de Janeiro

LOCAL: a definir

ENTREGA DE DIAGRAMAS: 19 de janeiro

CLASSIFICAÇÃO GERAL: Será atribuída uma classificação final, por escalão e especialidade, com respectiva cerimónia protocolar.

QUADRO TÉCNICO:

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
28/29 Janeiro	1º Torneio 1º Divisão, Elites, Base, Infantis e Níveis	Iniciados	Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Escalões Base	Reg. WAGR e Código Pontuação FIG c/ adapt. FGP	Combinado
		1ª Divisão e Elites	Código de Pontuação FIG	Equilíbrio e Dinâmico

Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites

+ 2º Torneio Base

DATA: 4/5 Março

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 4 Fevereiro

LOCAL: a definir

ENTREGA DE DIAGRAMAS: 23 Fevereiro

CLASSIFICAÇÃO GERAL: Será atribuída uma classificação final, por escalão e especialidade, com respetiva cerimónia protocolar. No Campeonato Distrital será também atribuída uma classificação por Equipas.

13

QUADRO TÉCNICO:

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
4/5 Março	Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites	Juvenis	Regulamento WAGR 11-16 anos	Equilíbrio e Dinâmico
		Juniores	Regulamento WAGR 12-18 anos	Equilíbrio e Dinâmico
		Elite Junior	Regulamento WAGR 13-19 anos	Equilíbrio e Dinâmico
		Seniores	Código de Pontuação FIG	Equilíbrio e Dinâmico
		Elite Senior	Código de Pontuação FIG	Equilíbrio e Dinâmico
	2º Torneio Base	Iniciados	Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Escalões Base	Reg. WAGR e Código Pontuação FIG c/ adapt. FGP	Combinado

Campeonato Distrital Base + 2º Torneio de Infantis e Níveis

DATA: 1/2 Abril

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 2 de Março

LOCAL: a definir

ENTREGA DE DIAGRAMAS: 23 de Março

CLASSIFICAÇÃO GERAL: Será atribuída uma classificação final, por escalão e especialidade, com respetiva cerimónia protocolar. No Campeonato Distrital será também atribuída uma classificação por Equipas.

QUADRO TÉCNICO:

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
1/2 Abril	Campeonato Distrital Base	Iniciados	Reg. AG/JR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Juvenil Base	Reg. AG/JR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Junior Base	Reg. AG/JR 12-18 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Sénior Base	Código Pontuação FIG c/ adapt. FGP	Combinado
	2º Torneio de Infantis e Níveis	Infantis	FGP	Combinado
		Nível 1	AGN	Combinado
		Open	AGN	Combinado

14

Campeonato Territorial de Infantis e Níveis**DATA:** 29/30 Abril**LIMITE DE INSCRIÇÃO:** 2 de Abril**LOCAL:** a definir**ENTREGA DE DIAGRAMAS:** 20 de Abril**CLASSIFICAÇÃO GERAL:** Será atribuída uma classificação final, por escalão e especialidade, e por equipas com respectiva cerimónia protocolar.

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
29/30 Abril	Campeonato Territorial Infantis e Níveis	Infantis	FGP	Combinado
		Nível 1	AGN	Combinado
		Open	AGN	Combinado

Taça AGN + Taça AGN Base

DATA: 17/18 Junho

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 17 Maio

LOCAL: a definir

ENTREGA DE DIAGRAMAS: 8 Junho

CLASSIFICAÇÃO GERAL: Será atribuída classificação por Equipas.

PROGRAMA DA COMPETIÇÃO:

- **Taça AGN:**
 - ✓ Competição por equipas;
 - ✓ A equipa tem de ter no mínimo 3 e no máximo 4 pares/grupos de escalões diferentes, podendo ser repetidas categorias.
 - ✓ Em equipas com 4 pares/grupos é possível repetir um escalão;
 - ✓ São consideradas para cálculo da nota final da equipa as 3 melhores notas finais (equilíbrio + dinâmico) de cada grupo.
- **Taça AGN Base**
 - ✓ Competição por equipas;
 - ✓ A equipa tem de ter no mínimo 4 e no máximo 5 pares/grupos um de cada escalão, **obrigatório um grupo de níveis ou infantis**, podendo ser repetidas categorias.
 - ✓ São consideradas para cálculo da nota final da equipa as 3 melhores notas finais de cada grupo.

15

QUADRO TÉCNICO:

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
17/18 Junho	Taça AGN	Juvenis	Regulamento WAGR 11-16 anos	Equilíbrio e Dinâmico
		Juniors	Regulamento WAGR 12-18 anos	Equilíbrio e Dinâmico
		Elite Junior	Regulamento WAGR 13-19 anos	Equilíbrio e Dinâmico
		Seniores	Código de Pontuação FIG	Equilíbrio e Dinâmico
		Elite Senior	Código de Pontuação FIG	Equilíbrio e Dinâmico
	Taça AGN Base	Níveis	Reg. WAGR e Código Pontuação FIG c/ adapt. FGP	Combinado
		Infantis	Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. FGP	
		Iniciados	Reg. WAGR e Código Pontuação FIG c/ adapt. FGP	
	Escalões Base	Reg. WAGR e Código Pontuação FIG c/ adapt. FGP		

9. INSCRIÇÕES

9.1 As inscrições nas competições da AGN são feitas simultaneamente na Gymbase e através da ficha de inscrição AGN que se encontra no seguinte link:

<https://agn.pt/index.php/acrobatica> separador Inscrições

9.2 A ficha de inscrição, depois de preenchida, deve ser enviada para o e-mail inscrever@agn.pt, até à data limite de inscrição na competição;

9.3 O comprovativo da transferência bancária para pagamento das inscrições deve ser enviado em simultâneo com o ficheiro de inscrição.

9.4 **Só será aceita UMA ficha de inscrição por clube por evento, assim como UM comprovativo de pagamento.** Caso seja enviada mais do que uma ficha de inscrição só será validade a primeira.

16

10. GENERALIZAÇÕES

10.1. Na tabela seguinte estão estabelecidos os Requisitos Especiais, para os diferentes escalões;

	Elementos Par/Grupo				Limite mínimo de figuras		Limite máximo de figuras		Elem. Individuais		Tempo máx. do exercício
	Equilíbrio		Dinâmico		Pares	Grupos	Pares	Grupos	Equilíbrio, Flexibilidade, Agilidade	Tumbling	
	Pares	Grupos	Pares	Grupos							
Nível 1	2	2	2	2	4	4	4	4	2	1	2'
Open	3	2	3	3	6	5	8	7	3		