

ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE



# GINÁSTICA ACROBÁTICA

---

*Regulamento Geral*

2020



## 1. CALENDÁRIO COMPETITIVO (provisório)

DATA PROVA	EVENTO	ESCALÕES	DATA INSCRIÇÃO	ENTREGA DIAGRAMAS	LOCAL
1/2 fev	1º Torneio de Infantis e Níveis	Infantis Nível 1 Open	01/jan	23/jan	Maia
	Torneio de 1ª Divisão	Juvenis Juniore Elite Junior Seniores Elite Senior			
14/15 mar	Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites	Juvenis Juniore Elite Junior Seniores Elite Senior	14/fev	05/mar	Sangalhos
	Torneio Base	Iniciados Juvenis Base Juniore Base			
28/29 mar	Campeonato Distrital Base	Iniciados Juvenis Base Juniore Base	28/fev	19/mar	Maia
	2º Torneio de Infantis e Níveis	Infantis Nível 1 Open			
16/17 mai	Campeonato Territorial de Infantis e Níveis	Infantis Nível 1 Open	16/abr	07/mai	a definir
	VII Liga Norte	Juvenis Juniore Elite Junior Seniores Elite Senior			
	I Liga Norte Jovem	Iniciados Juvenis Base Juniore 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 objetivo 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 eletrónico [acro@agn.pt](mailto: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 eletrónico 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
Juvenis Base	JUV_B
Juvenis	JUV
Juniores Base	JUN_B
Juniores	JUN
Seniores	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

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

### 3.3. Músicas

3.3.1. O envio das músicas é realizado apenas via wetransfer para [acro@agn.pt](mailto: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 Diretor 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 afim 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
Infantis	Par Misto
Open	Par Masculino
	Trio Feminino
	Quadra Masculina

## 5. ESCALÕES ETÁRIOS

- 5.1. Visto a regulamentação das competições para os escalões de Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores ser da responsabilidade da FGP, fica destinada para as respetivas 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	11
Infantis	6	13
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, exceção feita ao Encontro Nacional de Infantis.**
- 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 respetivos escalões será a idade que perfizer em 31 de Dezembro de 2020;
- 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. Só haverá competição por equipas nos respetivos Campeonatos Distritais e Territoriais;
- 5.7. 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.
- 5.8. 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. Uma vez cumpridos os requisitos, não poderão ser realizados mais elementos;
- 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**

<b>ROW I</b>	Box 1  RODA	Box 2 		Box 3  pernas esticadas juntas ou afastadas		Box 4 
	Box 5 					
<b>ROW II</b>	Box 1 	Box 2 	Box 3  folha	Box 4 		
<b>ROW III</b>	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" or	Box 5 3"	Box 6 3"
	Box 7 3"					
ROW III	Box 1 0°	Box 2 0°	Box 3 180°	Box 4 360°		
	Box 1 1/4	Box 2 1/4	Box 3 1/4	Box 4	Box 5 front or back	

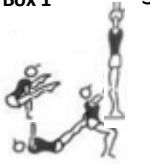
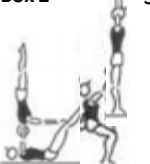
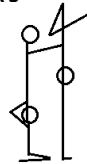
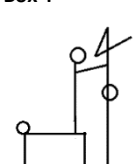
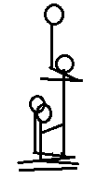

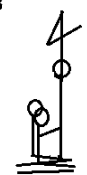
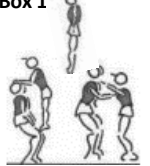

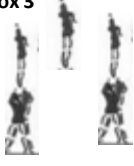
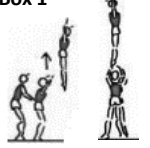
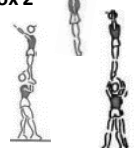
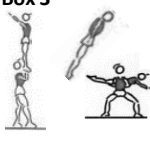
# Pares Masculinos

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'' 	Box 5 3'' 	Box 6 3'' 
	Box 7 3'' 					
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 180° 	Box 4 360° 		
ROW IV	Box 1 1/4 	Box 2 	Box 3 2/4 			

## Grupos Femininos

<b>ROW I</b>	Box 1      3" 	Box 2      3" 	Box 3      3" 	Box 4      3" 	Box 5      3" 	Box 6      3" 
<b>ROW II</b>	Box 1      3" 	Box 2      3" 	Box 3      3" 	Box 4      3" 		
<b>ROW III</b>	Box 1 	Box 2 	Box 3  front or back 0/0	Box 4  front or back 180°	Box 5  front or back 360°	
<b>ROW IV</b>	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. Infantis

- 6.2.1. Todos os Pares/Grupos realizam apenas um exercício combinado;
- 6.2.2. As regras a seguir apresentadas constituem exceções ao Código de Pontuação FIG, World Age Group Rules para o escalão 11-16 anos, e Newsletters FIG:
  - 6.2.2.1. O exercício tem que ser coreografado e com acompanhamento musical com ou sem palavras, com duração máxima de 2,00 minutos;
  - 6.2.2.2. Todos os exercícios são avaliados pela sua componente de execução e artística.
  - 6.2.2.3. Não é aplicada qualquer penalização por diferença de altura;
  - 6.2.2.4. Cada par/grupo tem que realizar elementos obrigatórios de acordo com as tabelas do World Age Group Rules e elementos facultativos realizados das Tabelas de Dificuldade FIG ou do anexo 4 do World Age Group Rules.
  - 6.2.2.5. Podem ser realizados elementos constantes das tabelas do World Age Group Rules como facultativas, desde que figurem em linhas diferentes daqueles são realizados como elementos obrigatórios e que constem nas Tabelas de Dificuldade FIG;
  - 6.2.2.6. É aplicada uma nota de dificuldade máxima de **0,3pt** de acordo com os elementos obrigatórios realizados;
  - 6.2.2.7. Por cada requisito em falta há uma dedução de 1,0 pt;
  - 6.2.2.8. Elementos realizados a mais do que os requisitos específicos implicam numa penalização de 2,0 pt;
  - 6.2.2.9. Não são permitidas entradas e saídas criativas com valor realizadas com elementos das Tabelas de Dificuldade, World Age Group Rules ou anexo 4 do World Age Group Rules;
  - 6.2.2.10. Realização de elementos proibidos implica a penalização de 2,0 pts
  - 6.2.2.11. Têm de ser realizados **dois (2)** elementos individuais (**2 requisitos**) de características diferentes (equilíbrio, flexibilidade ou agilidade),
  - 6.2.2.12. Têm de ser realizado **um (1)** elemento individual de Tumbling (**1 requisito**). A rondada é considerada elemento de Tumbling e é considerado para requisito;

6.2.2.13. **Não é obrigatória** a realização de salto mortal como elemento individual.

6.2.3. **Requisitos Específicos** - Pares (femininos, mistos e masculinos)

6.2.3.1. Das Tabelas do World Age Group Rules é escolhido **um (1)** elemento obrigatório de equilíbrio (**1 requisito**) e **um (1)** elemento obrigatório de dinâmico (**1 requisito**);

6.2.3.2. Têm de realizar **um (1)** elemento facultativo de equilíbrio (**1 requisito**), escolhido das Tabelas de Dificuldade FIG com valor entre 1 e 6, ou do anexo 4 do World Age Group Rules;

6.2.3.3. Têm de realizar **um (1)** elemento facultativo dinâmico (**1 requisito**), retirado das Tabelas de Dificuldade FIG com valor entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules.

6.2.4. **Requisitos Específicos** - Grupos (femininos e masculinos)

6.2.4.1. Das Tabelas do World Age Group Rules é escolhido **um (1)** elemento obrigatório de equilíbrio (**1 requisito**) e **um (1)** elemento obrigatório de dinâmico (**1 requisito**);

6.2.4.2. Têm de ser realizar **um (1)** elemento facultativo de equilíbrio (**1 requisito**) escolhido da Tabelas de Dificuldade FIG com valor entre 4 e 16, ou do anexo 4 do World Age Group Rules;

6.2.4.3. Nos Grupos Femininos têm de realizar **um (1)** elemento facultativo de dinâmico (**1 requisito**), retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor de dificuldade entre 1 e 14, ou do anexo 4 do World Age Group Rules;

6.2.4.4. Nos Grupos Masculinos têm de realizar **um (1)** elemento facultativo dinâmico (**1 requisito**), retirado das Tabelas de Dificuldade FIG, com o valor de dificuldade entre 1 e 10, ou do anexo 4 do World Age Group Rules.

NOTA: Os grupos femininos apenas necessitam realizar 2 elementos de equilíbrio, um obrigatório e um facultativo, totalizando duas manutenções estáticas, no entanto podem optar por realizar o elemento obrigatório existente com 2 manutenções (Row 1, Box5), sem que sejam penalizados por excesso de elementos.

### 6.3. Open

- 6.3.1. Todos os Pares/Grupos realizam apenas um exercício combinado;
- 6.3.2. Todos os exercícios terão de ser coreografados e têm duração máxima de 2'00, dois minutos, não tendo tempo mínimo de duração;
- 6.3.3. Todos os exercícios são compostos por figuras de pares/grupos e respetivos elementos individuais, retiradas das Tabelas de Dificuldade elaboradas pela Federação Internacional de Ginástica;
- 6.3.4. 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;
- 6.3.5. 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;
- 6.3.6. Os elementos de par/grupo de equilíbrio terão de ser mantidas por três segundos;
- 6.3.7. 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";
- 6.3.8. Uma vez cumpridos os requisitos, poderão ser realizados mais elementos de acordo com o limite estabelecido na tabela do ponto 10.1;
- 6.3.9. É aplicada nota de dificuldade com as seguintes limitações: Pares 30pts e Grupos 40pts;
- 6.3.10. É permitido a utilização ilimitada de posições do volante, bem como o tipo de movimentação do base. Contudo não será permitido a repetição de elementos;
- 6.3.11. Não se aplica a restrição de utilização de pirâmides de Cat 1 e 2;
- 6.3.12. Não é obrigatório "catch's";
- 6.3.13. Não há limitação ao número de "desmounts" e "start positions";
- 6.3.14. A avaliação da nota artística é feita de acordo com os critérios FIG.

## 7. AJUIZAMENTO

- 7.1. Os Juízes serão convocados, preferencialmente, até oito dias úteis antes da competição;
- 7.2. A convocatória dos juízes será efetuada 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 Juízes.



## 8. COMPETIÇÕES

### 1º Torneio de Infantis e Níveis

**DATA:** 01/02 de Fevereiro

**LIMITE DE INSCRIÇÃO:** 01 de Janeiro

**LOCAL:** Maia

**ENTREGA DE DIAGRAMAS:** 23 de Janeiro

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

**QUADRO TÉCNICO:**

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
1/2 fev	1º Torneio de Infantis e Níveis	Infantis	AGN	Combinado
		Nível 1	AGN	Combinado
		Open	AGN	Combinado
	Torneio de 1ª Divisão	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

### Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites

#### + Torneio Base

**DATA:** 14/15 de Março

**LIMITE DE INSCRIÇÃO:** 14 de Fevereiro

**LOCAL:** Sangalhos

**ENTREGA DE DIAGRAMAS:** 05 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
14/15 mar	<b>Campeonato Distrital 1ª Divisão e Elites</b>	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
	<b>1º Torneio Base</b>	Iniciados	Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Juvenis Base	Reg. WAGR c/ adapt. FGP	Equilíbrio e Dinâmico
		Juniores Base	Reg. WAGR 12-18 anos c/ adapt. FGP	Equilíbrio e Dinâmico

17

**Campeonato Distrital Divisão Base**

**+ 2º Torneio de Infantis e Níveis**

**DATA:** 28/29 de Março

**LIMITE DE INSCRIÇÃO:** 28 de Fevereiro

**LOCAL:** Maia

**ENTREGA DE DIAGRAMAS:** 19 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
28/29 mar	<b>Campeonato Distrital Base</b>	Iniciados	Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Juvenis Base	Reg. WAGR c/ adapt. FGP	Equilíbrio e Dinâmico
		Juniores Base	Reg. WAGR 12-18 anos c/ adapt. FGP	Equilíbrio e Dinâmico
	<b>2º Torneio de Infantis e Níveis</b>	Infantis	AGN	Combinado
		Nível 1	AGN	Combinado
		Open	AGN	Combinado

## Campeonato Territorial de Infantis e Níveis

DATA: 16/17 de Maio

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 16 de Abril

LOCAL: a definir

ENTREGA DE DIAGRAMAS: 7 de Maio

**CLASSIFICAÇÃO GERAL:** Será atribuída uma classificação final, por escalão e especialidade, bem como por equipas, com respetiva cerimónia protocolar.

**QUADRO TÉCNICO:**

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
16/17 mai	Campeonato Territorial de Infantis e Níveis	Infantis	AGN	Combinado
		Nível 1	AGN	Combinado
		Open	AGN	Combinado

18

## VII Liga Norte + I Liga Norte Jovem

DATA: 16/17 de Maio

LIMITE DE INSCRIÇÃO: 16 de Abril

LOCAL: a definir

ENTREGA DE DIAGRAMAS: 7 de Maio

**CLASSIFICAÇÃO GERAL:** Será atribuída uma classificação final, por escalão e especialidade, bem como por equipas, com respetiva cerimónia protocolar.

**QUADRO TÉCNICO:**

DATA PROVA	Evento	Escalões	Regulamento	Exercício
16/17 mai	VII Liga Norte	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
	I Liga Norte Jovem	Iniciados	Combinado Reg. WAGR 11-16 anos c/ adapt. FGP	Combinado
		Juvenis Base	Reg. WAGR c/ adapt. FGP	Equilíbrio e Dinâmico
		Juniores Base	Reg. WAGR 12-18 anos c/ adapt. FGP	Equilíbrio e Dinâmico

## 9. INSCRIÇÕES

9.1. As inscrições nas competições da AGN são feitas simultaneamente na Gymbase e na plataforma da AGN, em

- <http://agn.pt/index.php/disciplinas/ginastica-acrobatica#inscri%C3%A7%C3%A3o>

9.2. A informação sobre a inscrição de ginastas nas competições organizadas pela AGN encontram-se no Regulamento de competições e eventos 2019-2020

19

## 10. GENERALIZAÇÕES

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

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

# Anexo 1

Nº e Clube	PF	PM	PMX	GF	GM	Nome Juiz / Posição																																				
Ocupação do Espaço (máx. 2,5pts)			Coreografia / Musica (máx. 5,0pts)																																							
			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">Níveis de Coreografia</th> <th colspan="2">Relacionamento entre Parceiros</th> </tr> <tr> <td style="width: 5%;">0,3</td> <td style="width: 45%;">Baixo</td> <td style="width: 5%;">0,3</td> <td style="width: 45%;">Interação / Ligação</td> </tr> <tr> <td>0,3</td> <td>Médio</td> <td>0,3</td> <td>Movimentos Simultâneos</td> </tr> <tr> <td>0,3</td> <td>Alto</td> <td>0,3</td> <td>Movimentos em Sequencia</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>0,3</td> <td>Movimentos em Espelho</td> </tr> <tr> <th colspan="2">Deslocamentos</th> <th colspan="2">Musica / Movimento (por ocorrência)</th> </tr> <tr> <td>0,3</td> <td>Longitudinais</td> <td>0,3</td> <td>Quebra de fluidez - (paragem + 3 seg)</td> </tr> <tr> <td>0,3</td> <td>Transversais</td> <td>0,1</td> <td>Falha de sincronismo - (máx. 1 pt)</td> </tr> <tr> <td>0,3</td> <td>Diagonais</td> <td>0,5</td> <td>Terminar exercício antes/depois musica</td> </tr> </table>				Níveis de Coreografia		Relacionamento entre Parceiros		0,3	Baixo	0,3	Interação / Ligação	0,3	Médio	0,3	Movimentos Simultâneos	0,3	Alto	0,3	Movimentos em Sequencia			0,3	Movimentos em Espelho	Deslocamentos		Musica / Movimento (por ocorrência)		0,3	Longitudinais	0,3	Quebra de fluidez - (paragem + 3 seg)	0,3	Transversais	0,1	Falha de sincronismo - (máx. 1 pt)	0,3	Diagonais	0,5	Terminar exercício antes/depois musica
Níveis de Coreografia		Relacionamento entre Parceiros																																								
0,3	Baixo	0,3	Interação / Ligação																																							
0,3	Médio	0,3	Movimentos Simultâneos																																							
0,3	Alto	0,3	Movimentos em Sequencia																																							
		0,3	Movimentos em Espelho																																							
Deslocamentos		Musica / Movimento (por ocorrência)																																								
0,3	Longitudinais	0,3	Quebra de fluidez - (paragem + 3 seg)																																							
0,3	Transversais	0,1	Falha de sincronismo - (máx. 1 pt)																																							
0,3	Diagonais	0,5	Terminar exercício antes/depois musica																																							
Massa e Maturidade (máx. 2,0 pts)			Observações																																							
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																																								

## 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.