

GINÁSTICA ACROBÁTICA

NÍVEL INTRODUTÓRIO



Desportos Gímnicos

Regulamento Específico



Índice

1. Introdução	4
2. Programa Competitivo	5
2.1 Requisitos	6
2.2 Duração dos exercícios	6
2.3. Acompanhamento musical	7
2.4. Quadro resumo do programa competitivo da G. Acro.	8
2.5. Equipamento de prova	8
2.6. A prova	8
2.6. Área de prova	9
2.7. Cartas de competição	9
3. Programa Técnico	10
3.1. Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos ..	10
3.2. Nível introdutório	11
3.2.1. Elementos de Par/Trio	11
3.2.2. Elementos individuais.....	12
4. Ajuizamento	14
4.1. Requisitos/Deduções.....	15
4.1.1 Elementos de Par/Trio e individuais	15
4.1.2. Elementos de equilíbrio	16
4.1.3. Elementos individuais.....	17
4.1.3. Elementos dinâmicos.....	17
4.1.4. Requisitos gerais	18
5. Sistema de Pontuação	18
5.1. Juízes de dificuldade – nota de composição	18



5.2. Juízes de execução	19
6. Esclarecimentos vários.....	19
6.1 Definição de ângulos.....	19
6.1.1 Realização de mortais.....	19
6.1.2 Realização de ângulos	20
6.1.3 Realização dos apoios faciais invertidos	20
6.1.4 Ângulos com dois apoios.....	20
6.1.5 Apoio Facial Invertido	21
6.1.6 Rondada.....	21
6.1.7 Mãos sobrepostas	21
7. Classificações.....	22
7.1. Critérios de desempate	22
8. Casos Omissos.....	22
9. Anexos.....	22



1. Introdução

Este Regulamento Específico de Ginástica Acrobática, aplica-se a todas as competições/eventos de ginástica acrobática (ACRO), no nível introdutório, realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar (DE) da Região Autónoma da Madeira no presente ano letivo. Os níveis elementares e avançados seguem o regulamento nacional de desporto escolar. Está articulado com o Regulamento Geral de Provas da Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE).

O presente documento pode ser complementado com um Regulamento de Prova, elaborado pela entidade organizadora da mesma, de modo a aferir pormenores específicos da competição/evento.

Nota Prévia

O documento, tem por base o **Regulamento Específico do Desporto Escolar Nacional** com algumas adaptações para este nível.

Apenas o nível avançado dá acesso ao Campeonato Nacional de Desporto Escolar.



2. Programa Competitivo

O programa da competição de Ginástica Acrobática do Desporto Escolar prevê a realização de provas por género, especialidade e nível.

O quadro competitivo está dividido em **5 especialidades**:

- Pares femininos – dois elementos do sexo feminino, um base e um volante;
- Pares masculinos - dois elementos do sexo masculino, um base e um volante;
- Pares mistos – dois elementos, um elemento de cada género;
- Trios femininos – três elementos do sexo feminino, dois bases e um volante;
- Trios masculinos - três elementos do sexo masculino, dois bases e um volante.

E **3 níveis**:

- **Nível introdutório:** exercício composto por elementos obrigatórios de par/grupo e facultativos individuais, com acompanhamento musical até 2 minutos e 30 segundos onde não é avaliado o artístico;
- **Nível elementar:** exercício composto por elementos obrigatórios de par/grupo e facultativos individuais, com acompanhamento musical até 2 minutos onde não é avaliado o artístico;
- **Nível avançado:** exercício composto por elementos facultativos de par/grupo e individuais, ordenados livremente e de acordo com o acompanhamento musical, com acompanhamento musical até 2 minutos e 15 segundos.

Nas provas da fase regional participam os três níveis de competição. O nível avançado tem acesso à fase nacional tendo em conta a classificação na prova regional.

Um aluno em cada uma especialidade só pode ter uma participação. Os pares e trios podem ser constituídos livremente, sem restrições quanto aos escalões. As provas de ginástica acrobática desenrolar-se-ão num escalão único para cada nível.

É permitido a subida do nível introdutório para o nível elementar e de nível elementar para nível avançado, em determinada prova para complementar a falta de um ou dois elementos. Assim, o ginasta que subir de nível poderá competir



nessa mesma prova nível a que pertence e no nível seguinte, quer seja em par ou em trio. **Não é permitido a descida do nível para complementar faltas.**

O professor tem de inscrever os alunos na plataforma place no evento onde irão participar. É nessa mesma plataforma que irão colocar as faltas após a prova.

O professor deve imprimir as suas fichas e competição e entregar no início da prova.

2.1 Requisitos

O exercício apresentado pelos ginastas deve ter em atenção o seguinte:

- A apresentação do exercício será feita numa área útil de trabalho de 12m x 12m;
- Os exercícios têm de ser executados com música;
- A entrada dos ginastas para a área de prova deve ser realizada o mais rapidamente possível, podendo entrar diretamente para a mesma, sem ter de a contornar;
- Os exercícios têm de começar numa posição estática, ser coreografados e terminar numa nova posição estática;
- O tema dos exercícios deverá obedecer a princípios pedagógicos e educativos. Considera-se que os referidos princípios se encontram comprometidos quando são utilizados, referências sexistas, homofóbicas, religiosas, discriminatórias em geral, ou violência de qualquer tipo. Caso tal se verifique o Chefe de Painel (CP) aplicará uma dedução de **5,00 pts**. Se o CP considerar a situação excessiva, poderá interromper o exercício e este não será pontuado;
- Os elementos realizados no exercício, têm de ser feitos conforme as figuras constantes nas tabelas apresentadas neste regulamento, salvo as exceções previstas no ponto 6.1.4 e 6.1.5.

2.2 Duração dos exercícios

A duração do exercício é de 2 minutos e 30 segundos.

Existe uma tolerância de 2 segundos. Não existe limite mínimo estipulado. Caso ultrapasse há uma penalização de 0,50 pontos pelo chefe de painel (CP) definido pelo critério “Duração do exercício superior ou inferior ao regulamentado”



O primeiro movimento realizado, por um ou mais ginastas, a partir da posição inicial é considerado como o início do exercício, não podendo tal acontecer antes do início da música (considerando-se o início da música a primeira nota musical). O final do exercício é uma nova posição estática, que deve coincidir com o final da música.

Os exercícios têm de começar numa posição estática, ser coreografados e terminar numa nova posição estática.

2.3. Acompanhamento musical

O exercício deve ser realizado na sua totalidade com acompanhamento musical.

A escolha do acompanhamento musical é livre. São aceites músicas contendo palavras, cuja letra respeite os princípios pedagógicos inerentes ao Desporto Escolar. A quebra desta regra é penalizada pelo CP com 0,50 pontos pelo critério “Música imprópria”.

A reprodução musical deve ser de boa qualidade, no suporte digital.

Se ocorrer uma falha técnica que provoque a paragem da música, os ginastas devem continuar a realização do exercício, a não ser que sejam interrompidos pelo CP. Nesta situação não é aplicada qualquer tipo de penalização pelo facto do esquema não ser realizado com a música. Também não será feita a cronometragem do tempo do esquema.

Se ocorrer uma falha técnica devido a erro na música, os ginastas devem parar ou não iniciar o exercício. O CP redireciona a apresentação do exercício para o final do programa.

Não é permitida a intervenção do professor junto da mesa de som para que música seja parada no momento final da execução do exercício. Esta deve estar devidamente editada para que não seja necessária a intervenção do professor e consequentemente penalização por parte do CP.

Uma vez terminado o exercício, este não pode ser repetido.

As músicas devem ser enviadas por email (dsde.ginastica@gmail.com) até 3 dias antes (4ª feira). As músicas deverão estar devidamente identificadas da



seguinte forma: **ACRO – Trio Misto / Nível INTRO – aluno A, aluno B e aluno C – Nome da Escola**. É obrigatório o professor levar em suporte digital todas as músicas utilizadas na competição.

2.4. Quadro resumo do programa competitivo da G. Acro.

Nível	Escalões	Especialidades	Quadro Competitivo	Programa de exigências
Nível introdutório	Todos os escalões*	Pares femininos Pares masculinos Pares mistos Trios femininos Trios masculinos	Regional	Elementos obrigatórios e facultativos com acompanhamento musical Duração 2:30

* Poderão integrar as competições, alunos entre os 9 e os 21 anos de idade.

2.5. Equipamento de prova

São permitidos *maillots*, *body's*, calções, calças justas e t-shirts justas. Os alunos do Par/Trio devem usar fatos idênticos ou complementares e apresentar-se descalços. Devem estar com os cabelos presos e sem objetos que possam ser perigosos (relógios, colares, brincos, etc.). O incumprimento destas regras é penalizado pelo CP com 0,5 pontos com os critérios: “Equipamento Inadequado”; “Utilização de Objetos não permitidos (relógio, colar, etc” e/ou “Penteado não conforme”.

2.6. A prova

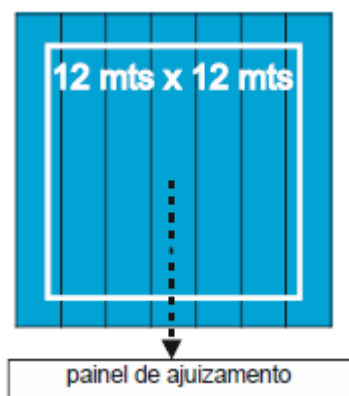
No período de aquecimento e no decorrer da prova é permitido ao professor acompanhar os desempenhos dos alunos. No entanto, a intervenção direta do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada com uma dedução de 2,00 pontos pelo CP. Esta situação é permitida apenas uma vez durante toda a apresentação e deverá ser uma ação breve (alguns segundos), pelo que uma segunda intervenção do professor/outro, implicará a anulação do exercício. Por intervenção direta entende-se a simples presença do professor/outro no praticável, mesmo que não tenha qualquer contacto físico com os praticantes.

Não é permitido o professor comunicar de qualquer forma com os alunos no momento da prova, havendo uma penalização de 0,50 pontos pelo CP.

A entrada no praticável deverá ser realizada imediatamente após a chamada, caso contrário haverá penalização de 0,50 pontos pelo CP.

2.6. Área de prova

A coreografia deverá ser apresentada na área útil de 12mX12m. Todo o exercício realizado fora do espaço próprio, não será avaliado e a saída de cada ginasta será penalizada, com 0,10 pontos pelo CP, por saída do praticável (cada aluno de cada vez).

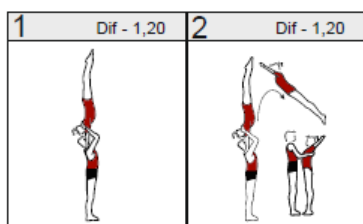


2.7. Cartas de competição

Os boletins de dificuldade devem ser enviados 8 dias antes da prova, devidamente preenchidos para dsde.ginastica@gmail.com. O mau preenchimento será penalizado pelo Chefe de Painel (CP) com 0,50 pontos, no critério “Boletins de nota mal preenchidos”.

Os elementos técnicos dos diferentes níveis encontram-se numerados nas tabelas de elementos do presente regulamento, pelo que o preenchimento deverá ser feito com base nessa numeração.

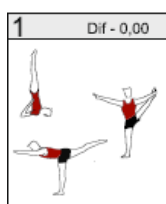
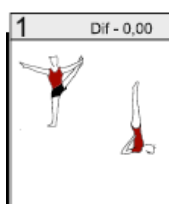
Caso haja realização de figuras de dinâmico e equilíbrio com pontos de partida ou de chegada, comuns, as mesmas podem ser executadas sequencialmente sem haver a desmontagem da primeira. No entanto estas figuras deverão vir declaradas sequencialmente no boletim de dificuldade como consta no exemplo da figura ao lado.



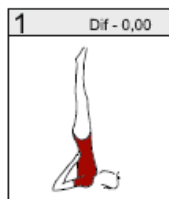
Se os elementos de um Par/Trio realizarem na mesma “figura”, elementos individuais diferentes, estes têm de ser declarados no boletim de dificuldade como consta nas figuras seguintes:

Par

Trio



No caso das figuras individuais serem iguais para todos os elementos do Par/Trio, só se tem de declarar uma vez o elemento a realizar:



3. Programa Técnico

Os elementos de Par/Trio (obrigatórios e facultativos) e individuais (facultativos) encontram-se nas tabelas de elementos deste regulamento. Apenas poderão ser realizados elementos das referidas tabelas, podendo estes ser ordenados livremente, de acordo com a música. Todos os elementos têm de estar declarados e ordenados no boletim de dificuldade.

3.1. Tempo de manutenção nos diferentes elementos gímnicos

Existe a necessidade de manutenção de uma posição estática de **3 segundos** nos **elementos de Par/Trio** e de **2 segundos** nos elementos **individuais** que assim o exijam. Esta situação será controlada pelo CP que aplicará deduções de tempo: 0,1 pontos por cada segundo em falta.

Os elementos de Par/Trio e individuais com necessidade de manutenção da posição encontram-se assinalados nas tabelas apresentadas neste regulamento.

3.2. Nível introdutório

Exercício composto por **4** elementos técnicos **individuais** (um de cada grupo) e **5** elementos técnicos de **pares/trios**, ordenados livremente e de acordo com a música.

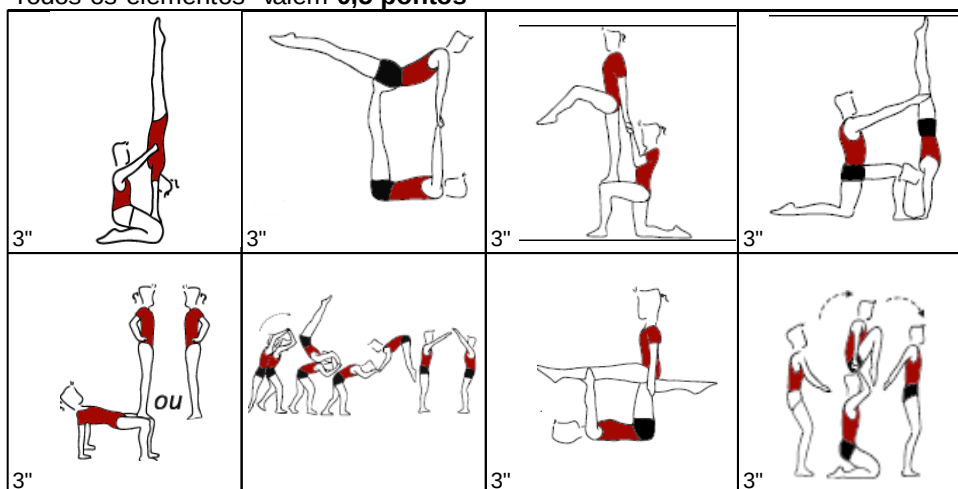
3.2.1. Elementos de Par/Trio

Para a composição de um exercício os elementos de Par/Trio, todas os elementos têm de ser selecionados obrigatoriamente das tabelas de dificuldade constantes no presente documento para o Nível introdutório. A sua seleção é livre, respeitando a regra de ter pelo menos 1 de cada grupo e um total de 5 elementos.

Os elementos de dificuldade valem todos **0,5 pontos**.

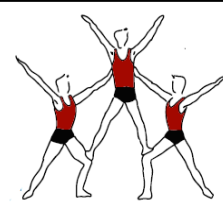
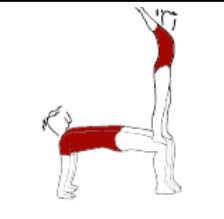
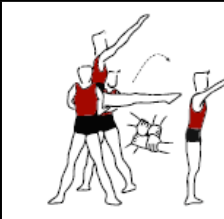
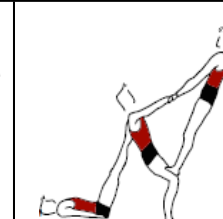
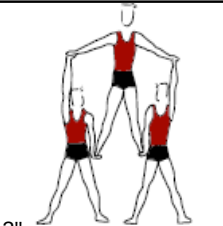
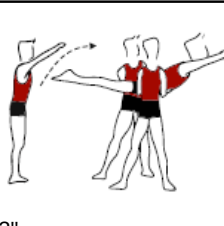
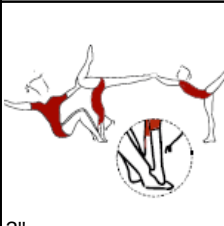
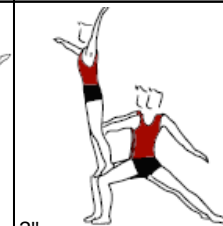
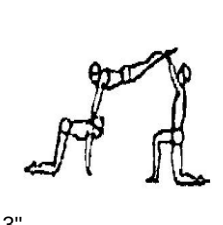
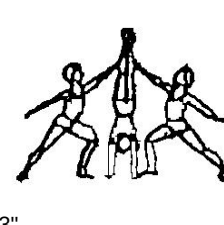
3.2.1.1 – Tabela de elementos para pares

Todos os elementos valem **0,5 pontos**



3.2.1.2 – Tabela de elementos para trios

Todos os elementos tem de ser mantidos **3 segundos** e valem **0,5 pontos**

 3"	 3"	 3"	 3"
 3"	 3"	 3"	 3"
 3"	 3"		

3.2.2. Elementos individuais

Para a composição do exercício, têm de ser seleccionados 4 elementos individuais facultativos, um de cada grupo – A, B, C e D:

- Grupo A – Equilíbrio;
- Grupo B – Flexibilidade;
- Grupo C – Destrezas;
- Grupo D - Saltos.

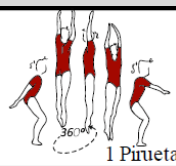
Os elementos individuais seleccionados deverão ser, para os ginastas do mesmo Par/Trio, obrigatoriamente do mesmo grupo, podendo pertencer a colunas diferentes, isto é, podem ser elementos iguais ou diferentes para os elementos do mesmo Par/Trio.

Os elementos individuais valem todos **0,5 pontos**.

Cada grupo de elementos individuais têm de ser de execução simultânea ou de imediata sucessão por parte dos elementos constituintes do grupo em atuação.

Os elementos individuais apresentados nas tabelas não podem ser coreografados, têm de manter a forma e estrutura básica apresentada, incluindo posições iniciais e finais. Poderão ainda ser incluídos no exercício outros elementos de técnica individual que não constem das tabelas deste regulamento, no entanto caso estes não estejam coreografados, não serão considerados para coreografia. Os mesmos não podem ser declarados na carta de dificuldade.

Todos os elementos valem 0,5 pontos

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
Equilíbrios	Flexibilidade	Acrobáticos	Salto
Vela - 2''	Ponte - 2''	Rolamento à frente	Gato
			
Bandeira - 2''	Espargata anteo-posterior - 2''	Rolamento à retaguarda	Corsa
			
Avião - 2''	Folha - 2''	Roda	Pirueta - 360°
			
			Tesoura
			

Notas:



As espargatas, caso sejam utilizadas como requisito obrigatório, tem de ser realizadas com a elevação dos braços. Caso não o façam é considerado um apoio adicional;

Na realização dos rolamentos os alunos têm que ficar de pé no final da sua execução.

4. Ajuizamento

O painel de juizes é constituído por juizes de execução (JE), de dificuldade (JD) e um Chefe de Painel (CP). Nas competições podem variar o número de juizes, por exemplo: no mínimo 1 JE e 1 JD. Poderá ainda haver um juiz de tempo (JT) e se não houver, o CP assume esta função.

Exemplo – Painel com 2 JE + 2 JD + 1 JT + 1 CP

Juízes	JE1	JD1	JE2	JD2	JT	CP		
Nota	E	D	E	D	Tempo	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota final	$((JE1 + JE2)/2 + (JD) + \text{Dificuldade} - \text{Deduções})$							

A nota de dificuldade tem de ser igual entre os dois juizes por isso só é contabilizada uma nota.

Todos os núcleos, devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes habilitados.

No caso de dois juizes para cada função, a diferença entre as notas dos juizes que avaliam cada uma das componentes não deve ser superior a um ponto, devendo os juizes aferir as notas para os limites regulamentares quando as notas não se situarem nesse intervalo.

Os **JE** avaliam a **execução técnica** dos exercícios apresentados. A nota de cada juiz de Execução será o somatório da pontuação de Execução por si atribuída.



O **JD** verifica a dificuldade e se foram cumpridos os requisitos dos elementos para serem contabilizados

O **CP**, preferencialmente, deverá ser um juiz sensibilizado para a realidade da Ginástica Acrobática do DE, ou alguém com formação adequada e competências para a função. Confirmará a **dificuldade**, verificará a **composição** do exercício e fará as respetivas **deduções**. Pontuará igualmente as duas componentes (Artística e Execução) de modo que a sua nota seja uma referência.

Sempre que se verifique um número insuficiente de juízes (JA ou JE) esta nota passará a entrar para o cálculo da nota final do exercício.

O **JT** é responsável por **cronometrar** o exercício, verificar as manutenções de três (3) segundos nos elementos de equilíbrio e dois (2) segundos nos elementos de técnica individual que assim o exijam. As faltas de tempo são comunicadas pelo JT ao CP que aplicará as respetivas deduções. Em caso de falta juiz para realizar esta tarefa, a mesma é assumida pelo CP

A **nota final** do exercício será a soma da média das notas dos juízes de Execução, com a nota de Dificuldade. A este resultado far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo Chefe de Painel.

Nota final = [(Média das notas de 2 juízes de Execução) + Nota de Dificuldade] - Deduções.

Esta nota poderá ir até às milésimas.

Os Painéis de Júri terão de se manter do início ao final da prova.

4.1. Requisitos/Deduções

4.1.1 Elementos de Par/Trio e individuais

Todos os elementos de Par/Trio e individuais exigidos para o cumprimento de requisitos e constantes das tabelas apresentadas neste regulamento, são ordenados livremente e têm de ser declarados na carta de dificuldade e segundo as seguintes exigências:

- É obrigatório o cumprimento do número de elementos (obrigatórios, facultativos e individuais) que são exigidos como requisitos de construção do exercício.



- No que diz respeito aos elementos individuais, se algum dos elementos do Par/Trio não executar o elemento individual, o(s) elemento(s) realizado(s) pelo(s) outro(s) não é(são) considerado(s).

Assim, caso sejam realizados:

- ✓ elementos a mais será aplicada uma penalização de **0,5 pts** cada
- ✓ elementos a menos será aplicada uma penalização de **1,0 pts** cada
- Estes elementos têm de ser declarados pela ordem em que surgem no exercício. Caso os elementos sejam realizados por uma ordem diferente da declarada na CC haverá lugar a uma dedução de **0,2 pts** por cada alteração.
- Se forem realizados elementos que não constem da CC, haverá lugar a penalização por elemento realizado e não declarado – **0,5 pts por cada elemento**;
- Se os elementos declarados na CC não forem realizados, haverá lugar a uma penalização de **0,5 pts** por cada elemento em falta, e será deduzida a nota de dificuldade desse elemento. Não é permitida a repetição de elementos. Caso ocorra esta situação, haverá uma dedução de 0,5 pts, por cada ocorrência.
- Qualquer elemento realizado, seja ele estático ou dinâmico, onde ocorra uma queda, em qualquer fase da sua realização, o CP aplica uma penalização de **1,0 pts** e o valor de dificuldade do elemento não é considerado. Este elemento não pode ser considerado para efeitos de requisitos, tendo uma penalização adicional de **1,0 pts** por falta de requisitos. É considerado uma queda, sempre que a receção seja realizada com qualquer parte do corpo que não sejam os pés.
- Caso exista um apoio adicional/assistência para ajudar na execução de um elemento de qualquer tipo (Par/Trio de equilíbrio ou dinâmico ou individual) haverá lugar a uma penalização de **0,5 pts**.

4.1.2. Elementos de equilíbrio

- Nas figuras de equilíbrio é considerado falta de tempo na manutenção de uma figura sempre que o tempo estipulado não ocorra, 3 segundos para as



figuras de par e trio de equilíbrio e 2 segundos para as figuras individuais de equilíbrio. Por cada segundo em falta será aplicada **0,1 pts** de penalização.

- Na eventualidade da manutenção ser inferior a 1 segundo, o valor da dificuldade não é considerado sendo aplicada uma dedução de **0,5 pts** por desmoronamento.

4.1.3. Elementos individuais

- Os elementos individuais que requerem uma posição estática (ex. avião; apoio facial invertido, pranchas, etc.) encontram-se assinalados nas tabelas apresentadas neste regulamento, não podendo os mesmos ser assistidos pelo(s) colega(s) e têm de ser mantidos no mínimo 2 segundos:
 - Se for mantido apenas 1 segundo, o elemento é considerado para cumprimento de composição, sendo aplicada penalização pelo Chefe de Painel de **0,1 pts** por segundo em falta.
 - Se for mantido menos de 1 segundo o elemento não conta para cumprimento dos requisitos estabelecidos, sendo aplicada penalização pelo Chefe de Painel **0,5 ponto** por elemento declarado e não realizado.
- Os elementos individuais apresentados nas tabelas não podem ser coreografados, têm de manter a forma e estrutura básica apresentada, incluindo posições iniciais e finais. Poderão ainda ser incluídos no exercício outros elementos de técnica individual que não constem das tabelas deste regulamento, no entanto caso estes não estejam coreografados, não serão considerados para coreografia. Os mesmos não podem ser declarados na carta de dificuldade.

4.1.3. Elementos dinâmicos

- São considerados elementos de Par/Trio Dinâmicos, aqueles em que existe fase de voo. Compreende-se por fase de voo, o momento em que o volante deixa de ter qualquer contacto físico com o base, caso este requisito não seja cumprido a figura e a respetiva dificuldade não serão consideradas.
- Se um elemento Dinâmico é iniciado e não é completado, o CP atribui uma penalização de **0,5 pts** por elemento incompleto.



4.1.4. Requisitos gerais

- É obrigatória a apresentação do Par/Trio no princípio e no final do exercício, **0,2 pts** por cada falta.
- Toda a execução do exercício, tem de ser realizada na área delimitada pela fita branca, isto é 12mts x 12mts. Sempre que algum aluno ultrapasse a linha branca, será considerada saída do praticável. Por cada vez que esta situação ocorra, haverá lugar a uma penalização de **0,3 pts**.
- Durante a execução do exercício, não é possível qualquer assistência verbal por parte do professor ou colegas do Par/Trio. Sempre que se verificar uma assistência verbal, esta será penalizada com **0,3 pts**.
- O exercício terá de ser realizado dentro do tempo que está estipulado para o mesmo, com uma tolerância de 2 segundos, caso esse tempo seja ultrapassado, serão aplicadas as seguintes deduções:
 - ✓ 3 a 5 segundos a mais, **0,3 pts**;
 - ✓ Mais de 6 segundos, inclusive, a mais, **0,5 pts**;
- Não é permitida a intervenção do professor junto da mesa de som para que música seja parada no momento final da execução do exercício. Caso ocorra esta situação haverá lugar a uma penalização de **0,3 pts**;
- Não são permitidos comportamentos antidesportivos. Também não são permitidos temas que não estejam em conformidade com os princípios do DE. Em qualquer um dos casos, será aplicada uma penalização de **5 pts**.

5. Sistema de Pontuação

5.1. Juízes de dificuldade – nota de composição

Os juízes de dificuldade têm de verificar o cumprimento dos elementos técnicos que o professor descreveu no boletim de prova, bem como a sua ordem de execução e averiguar se a qualidade de execução permite a contabilização desses elementos.

Penalizam 0,50 pontos por cada elemento (de par, grupo ou individual) em falta, que é o valor de cada elemento.

Penalizam 1,00 ponto por cada figura que não faça parte da listagem das figuras para aquele nível, ou se apresentar mais do que 1 figura de cada uma das colunas discriminadas nos elementos de dificuldade para cada nível.

A nota máxima de dificuldade é **4,50 pontos**

5.2. Juízes de execução

Juízes de Execução - nota máxima de execução é **10,00 pontos**.

Os juízes de execução têm de deduzir as penalizações relativas às faltas de execução e atribuem uma nota entre 0 e 10 pontos.

O juiz de execução avalia os seguintes aspetos:

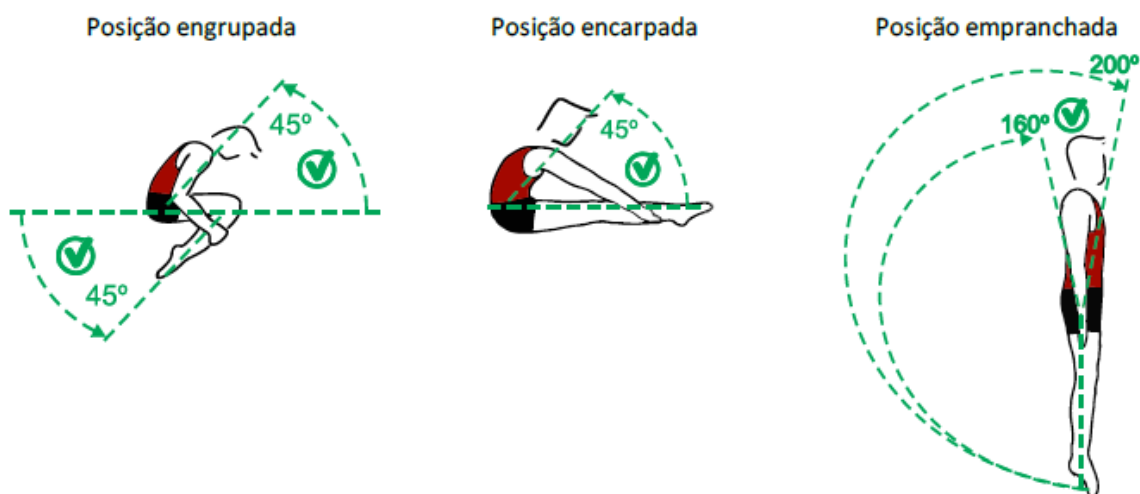
- **Técnica corporal e dos elementos gímnicos;**
- **Harmonia geral, fluidez dos movimentos;**
- As faltas de execução são penalizadas de cada vez que ocorrem e por cada aluno em falta;
- A descrição das faltas encontra-se na grelha de execução (anexos).

6. Esclarecimentos vários

6.1 Definição de ângulos

6.1.1 Realização de mortais

Na realização de mortais nas posições engrupadas, encarpadas e empranchadas devem ser observados os seguintes ângulos:



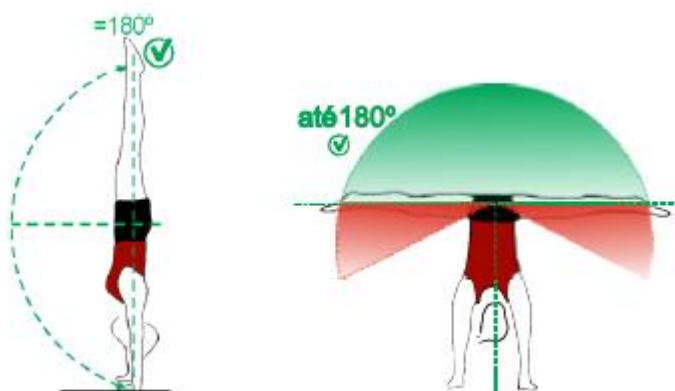
6.1.2 Realização de ângulos

Na realização dos ângulos sobre os volantes ou no chão, devem ser observadas os seguintes requisitos:



6.1.3 Realização dos apoios faciais invertidos

Na realização dos apoios faciais invertidos, devem ser observados os seguintes ângulos:



6.1.4 Ângulos com dois apoios

Na realização de ângulos com dois apoios é possível realizar as seguintes opções:



6.1.5 Apoio Facial Invertido

A realização do apoio facial invertida só pode ser executada segundo as opções seguintes:



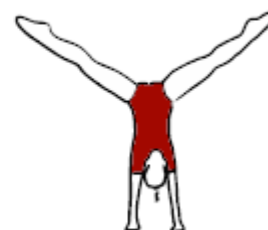
Opção 1



Opção 2



Opção 3

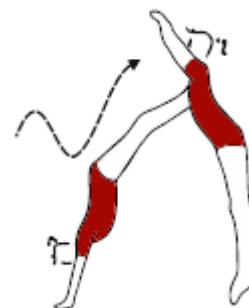


Opção 4

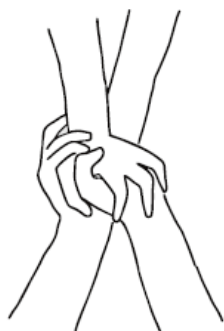
Nota: No AFI é permitido um afastamento das pernas até ao ângulo máximo de 180°. Qualquer ângulo acima, é penalizado na avaliação do critério definição de ângulos.

6.1.6 Rondada

Nos elementos dinâmicos onde aparece a figura ao lado, pressupõe que estes têm de ser realizados obrigatoriamente com rondada. Figura a colocar nas cartas de competição de nível avançado, quando a rondada é utilizada como elemento de apoio à realização de outro elemento do mesmo Grupo de elementos.



6.1.7 Mãos sobrepostas



Os elementos técnicos apresentados nas tabelas de dificuldade em que é exigido “mãos sobrepostas” estão assinalados com a imagem apresentada ao lado. Caso não exista esta indicação o elemento não poderá ser executado de “mãos sobrepostas”. Apesar da sua eventual semelhança, os elementos são diferentes, pelo que terá que vir devidamente indicado na carta de dificuldade qual o elemento e ser realizado de acordo com o aí expresso. Caso exista uma discrepância entre o que é expresso na carta de dificuldade e o que é



apresentado na rotina a nota de dificuldade do elemento em questão não será considerada.

Nota: Estas indicações aplicam-se apenas para elementos de Par/Trio.

Com os princípios do DE. Em qualquer um dos casos, será aplicada uma penalização de **5 pts.**

7. Classificações

Na acrobática existem classificações por nível, especialidade e género. É vencedor o Par/Trio que obtiver melhor pontuação final, por especialidade.

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo os critérios de desempate.

7.1. Critérios de desempate

- Melhor Nota Final (retirando a nota de Dificuldade);
- Par/Trio com o menor número de deduções;
- A melhor nota de execução;
- A melhor nota de execução do Chefe de Painel.

8. Casos Omissos

Os casos omissos neste regulamento Específico de Ginástica Acrobática serão analisados e resolvidos pelos coordenadores da modalidade da DSDE.

9. Anexos

ANEXO 1 – Ficha de inscrição (manual)

ANEXO 2 – Boletins de dificuldade

ANEXO 3 – Grelha de penalizações de Execução

ANEXO 4 – Boletim de Execução

ANEXO 6 – Boletim de Chefe de Painel

(estes ficheiro encontram-se separados deste documentos)