

2023/2024



REGULAMENTO DE PROVA

ÍNDICE

1. INFORMAÇÕES GERAIS	3
1.1 ORGANIZAÇÃO	3
1.2 DATA	3
1.3 LOCAL	3
1.4 EQUIPAMENTO	3
1.5 PRAZOS	3
1.6 PAGAMENTOS	4
1.7 EQUIPAMENTO	4
2. INFORMAÇÕES GERAIS	5
2.1 INSCRIÇÕES NA PROVA	5
2.2 DIAGRAMAS	5
2.3 MÚSICAS	6
2.4 PROGRAMA TÉCNICO	6
2.5 PRÉMIOS	7
2.6 CLASSIFICAÇÕES E CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS	7

1. INFORMAÇÕES GERAIS

1.1 ORGANIZAÇÃO

Clube de Pessoal da Siderurgia Nacional

Contacto: 935 061 902 / 212 220 308

E-mail: flagacrocup@gmail.com / secretaria.cpsn@gmail.com

1.2 DATA

17 e/ou 18 de fevereiro

1.3 LOCAL

Pavilhão do Clube de Pessoal da Siderurgia Nacional. Av. Da Siderurgia Nacional, Paio Pires, 2840-075 Seixal

1.4 EQUIPAMENTO

- Área de competição:

Praticável de Acrobática com caixa de ar

- Área de aquecimento:

7 rolos de praticável 14 x 14 metros

1.5 PRAZOS

7 de janeiro de 2024	- INTENÇÃO DE PARTICIPAÇÃO na prova com número de pares / grupos por especialidade / nível / escalão para flagacrocup@gmail.com – sem carácter vinculativo
14 de Janeiro de 2024	- INSCRIÇÃO na Gymbase - Envio da FICHA DE INSCRIÇÃO para flagacrocup@gmail.com - Envio do comprovativo do PAGAMENTO DA INSCRIÇÃO para flagacrocup@gmail.com
6 de Fevereiro de 2024	- Envio das MÚSICAS e DIAGRAMAS para flagacrocup@gmail.com Identificar: N ^o _PF_JUV_B_Sigla do Clube

1.6 PAGAMENTOS

Todos os pagamentos devem ser realizados até dia 14 de janeiro de 2024. Sem o pagamento a inscrição na competição não é considerada.

	DENTRO DO PRAZO	FORA DO PRAZO (SUJEITA A ACEITAÇÃO)
Ginasta	8€	11,00€
	ATÉ 15 GINASTAS	MAIS DE 15 GINASTAS
Juízes	1 Juiz ou 70€	2 Juízes ou 140€

Todos os pagamentos deverão ser realizados por transferência bancária para:

Clube de Pessoal da Siderurgia Nacional

IBAN:

Após o pagamento deverão enviar o comprovativo para flagacrocup@gmail.com, com indicação dos dados do clube para faturação (nome completo, morada e NIF).

1.7 EQUIPAMENTO

- Não irá ser realizado desfile com todos os participantes. Apenas os atletas/equipas medalhadas.
- As cerimónias protocolares realizam-se com o fato de treino do clube.
- Todos os ginastas têm de usar o emblema do clube em local visível no equipamento de competição.
- Os exercícios são realizados com a frente para o painel de juízes.

2. INFORMAÇÕES GERAIS

2.1 INSCRIÇÕES NA PROVA

Todos os participantes têm de estar inscritos no modelo enviado (**ginastas, juízes, treinadores e dirigentes**) e estar devidamente filiados na FGP. **Apenas quem constar da ficha de inscrição** terá acesso à zona de balneários e de competição.

- Todos os ginastas têm de ser inscritos através da plataforma on-line da FGP **“Gymbase”**.
- As inscrições deverão ser recebidas **até 14 de janeiro de 2024;**
- O custo de inscrição de cada ginasta será de 8€, independentemente das desistências.
- **Juízes:** cada Clube deverá inscrever 1 juiz (até 15 ginastas em competição) ou 2 juízes (mais de 15 ginastas). A não inscrição de juiz(es) levará ao pagamento de uma taxa de 70,00 € por cada juiz em falta.

2.2 DIAGRAMAS

Só são aceites Diagramas do modelo disponível no site da FGP (enviar em anexo) e devidamente preenchidos. Os Diagramas têm de dar entrada até dia **6 de fevereiro de 2024**, enviados por via eletrónica para flagacrocup@gmail.com. Só serão considerados os diagramas enviados para o e-mail referido.

Os diagramas têm de ser enviados em ficheiros independentes, identificados com número do par/grupo, especialidade, escalão, exercício e sigla do clube, usando a terminologia abaixo apresentada.

No_Especialidade_Categoria_Sigla do Clube

Exemplo: 01_PF_NIV2_CPSN

Especialidade		Categoria		Escalões		Exercícios	
Par Feminino	PF	Nível I	NIV1	Par Feminino	PF	Nível I	NIV1
Par Misto	PMX	Nível II	NIV2	Par Misto	PMX	Nível II	
Par Masculino	PM	Nível III	NIV3	Juvenis	JUV_B		
Grupo Feminino	GF			Juniores	JUN_B		
Grupo Masculino	GM			Seniores	SEN_B		

Especialidade		Escalões		Exercícios	
Par Feminino	PF	Iniciado divisão	2ª INI_2DIV	Equilíbrio	Dinâmico
Par Misto	PMX	Juvenis 2ª divisão	JUV_2DIV		
Par Masculino	PM	Juniores	JUN_2Div		
Grupo Feminino	GF	Seniores	SEN_2DIV		
Grupo Masculino	GM				

2.3 MÚSICAS

As músicas têm de dar entrada até **dia 6 de fevereiro de 2024**, enviadas por via eletrónica para flagacrocup@gmail.com, em formato mp3. Solicitamos que sejam enviadas no máximo 4 músicas por e-mail ou enviadas através de Wetransfer.

As músicas têm que estar devidamente identificadas, utilizando a nomenclatura de identificação dos diagramas. Por segurança, os clubes também devem ser portadores das músicas em pen drive.

	NÍVEL I	Nível II	Nível III	Divisão base (Infantis a seniores)	2ª Divisão
IDADES	6 aos 12 Anos	6 aos 14 anos	8 aos 17 anos	Todos os escalões	Todos os escalões
REQUISITOS TÉCNICOS	<i>Regulamento FLAG CPSN ACRO CUP 2023/2024</i>			Aplica-se na íntegra todas as regras da FGP	Aplica-se na íntegra todas as regras da FGP
PARTICIPAÇÃO	Todos				

2.4 PROGRAMA TÉCNICO

REQUISITOS TÉCNICOS

- Níveis - Regulamento Níveis FLAG CPSN ACRO CUP;
- Divisão Base - Aplicam-se na íntegra todas as regras da FGP;
- 2ª Divisão – Aplicam-se na íntegra todas as regras da FGP

Em anexo junta-se o Regulamento específico de níveis para o FLAG CPSN ACRO CUP.

2.5 PRÉMIOS

São atribuídas medalhas aos três primeiros classificados por escalão/especialidade.

É atribuído um troféu às equipas classificadas nas três primeiras classificações.

2.6 CLASSIFICAÇÕES E CONSTITUIÇÃO DE EQUIPAS

- Classificação Individual por Especialidade/ Escalão;
- Classificação por Equipas (**Níveis**): a equipa é constituída no mínimo por 3 e no máximo por 5 pares/grupos, considerando as 3 melhores notas para a nota final da equipa. Os constituintes da equipa têm de ser todos do mesmo Nível de competição.
- Classificação por Equipas (**Divisão Base**): A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, um de cada escalão. São consideradas para o cálculo da nota final da equipa as 3 melhores notas finais
- Classificação por Equipas (**2ª Divisão**): A equipa tem de ser constituída por 3 ou 4 pares/grupos, um de cada escalão. São consideradas para o cálculo da nota final da equipa as 3 melhores notas finais

A constituição da equipa tem que obrigatoriamente ser definida no momento de inscrição na prova. A ausência desta informação invalida a constituição de equipas posteriormente.