

# XI OPEN DE GINÁSTICA ACROBÁTICA DA MAIA



20-21 Janeiro 2024

Complexo Municipal de Ginástica da Maia

Organização: Acro Clube da Maia

Apoio: Câmara Municipal Maia / Federação de Ginástica de Portugal

## Regulamento da Competição

1. O **XI Open de Ginástica Acrobática da Maia** é uma prova aberta à inscrição de todos os ginastas de clubes nacionais. Para proceder à inscrição, é necessário preencher o formulário online (<https://forms.gle/BZFbxdcfb3zASpLS9>) até **15 de Dezembro**. É ainda necessário fazer a inscrição na plataforma da FGP (Gymbase). É **obrigatória** a apresentação de comprovativo de Seguro Desportivo (ou declaração / comprovativo de inscrição na FGP). Posteriormente será enviado um ficheiro *excel* para preencher com as inscrições NOMINATIVAS (prazo de envio desse ficheiro preenchido será 30 de Dezembro).

2. A prova será organizada utilizando as nomenclaturas, regras e Manual em vigor pela FGP e FIG para a época 2024. Sendo um *Open*, não existirão diferenças qualitativas entre especialidades dentro do mesmo escalão. Assim, em cada escalão, não haverá classificação diferenciada entre as especialidades (será "**todos contra todos**").

3. Escalões e Regulamentos:

**BASE - Iniciados - Juvenis – Juniores - Seniores**

**2ª e 1ª DIVISÃO – Iniciados (2ª div) - Juvenis – Juniores – Seniores (c/ escalão Elite\*)**

*\*regras de limites de dificuldade do escalão 13-19 no escalão Elite Júnior*

4. Será uma competição com classificação individual por **EXERCÍCIO** e **All-Around**. Ou seja, um P/G (Juv/Jun/Sen) **poderá**, se assim entender, participar apenas com um exercício.

Exercícios a realizar:

Base – Exercício Combinado

2ª e 1ª divisão - Juvenis / Juniores / Seniores – Exercício de Equilíbrio e/ou de Dinâmico

5. Os diagramas terão de dar entrada no email indicado até às 21:00 do dia **12 de Janeiro** para [lourencofranca@sapo.pt](mailto:lourencofranca@sapo.pt). É obrigatório o envio digital dos diagramas (.pdf)

6. As músicas deverão ser enviadas por *wetransfer* para [lourencofranca@sapo.pt](mailto:lourencofranca@sapo.pt). Têm que estar devidamente identificadas com o número do P/G (que constará na folha de inscrição e ordem de passagem), nome dos ginastas, exercício, especialidade, escalão e entidade a que pertencem. É obrigatório o envio no formato .mp3.

7. A Prova tem uma **inscrição de 10 €/ginasta/exercício**, pagos no acto de inscrição até **15 de Dezembro** (*deadline* para envio do ficheiro Excel com as inscrições Nominativas) para:

IBAN: PT5000 4514 4140 1919 4062 35 4

SWIFT: CCCMPTPL

A ausência de Juíz por parte da delegação implica uma multa de 200 €.

Sábado, 20 Janeiro		Domingo, 21 de Janeiro	
Abertura Recinto	9:00	Abertura Recinto	9:00
Aquecimento	9:15 – 9:55	Aquecimento	9:15 – 9:55
Competição	10:00 – 19:00	Competição	10:00 – 19:00
Entrega de Prémios	19:00	Entrega de Prémios	19:00