



REGULAMENTO TÉCNICO

TACA FGP

CORDA SIMPLES



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
OBJECTIVO.....	3
COMPETIÇÃO	3
TAÇA FGP CORDA SIMPLES	3
CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO.....	4
REGULAMENTO	4
INSCRIÇÃO	5
SISTEMA DE PONTUAÇÃO	5
RESULTADOS	6
ANEXOS	7

INTRODUÇÃO

O Rope Skipping é uma actividade física que tem por base o saltar à corda, utilizando-se uma diversidade de saltos, elementos acrobáticos e diferentes tipos de corda, assim como infinitas combinações de elementos e habilidades em sintonia com a música.

O Rope Skipping é um excepcional meio de desenvolver a aptidão física das crianças, jovens e adultos, promovendo a melhoria da condição física geral, coordenação, força, agilidade, equilíbrio e capacidade cardiorespiratória.

Esta fantástica modalidade dá agora os primeiros passos em Portugal e a FGP pretende com a implementação desta primeira prova desenvolver um quadro competitivo aliciante e competitivo, mas que não perca a essência e a diversão que incute nos seus praticantes.

Deste modo, a FGP progressivamente irá disponibilizar provas e enquadrar o desenvolvimento sustentado desta modalidade super divertida.

OBJECTIVO

A FGP ambiciona estruturar diferentes competições, para as diferentes modalidades do Rope Skipping. Com a introdução de um quadro competitivo organizado, serão apurados os campeões nacionais que de futuro poderão representar Portugal, além fronteiras, em eventos e competições internacionais.

COMPETIÇÃO

TAÇA FGP CORDA SIMPLES

A primeira edição da **Taça FGP de Corda Simples** servirá como um evento teste para a organização de futuras competições de Rope Skipping em Portugal desenvolvidas pela Federação de Ginástica de Portugal.

A Taça FGP de Corda Simples é uma competição de equipa constituída por provas de vertente individual e outra de vertente de equipa. Cada equipa poderá ser constituída entre 4 a 6 elementos.

Nas provas individuais a equipa terá de executar 7 tarefas distintas em corda simples. Para isso deverá nomear um elemento por tarefa, sendo que todos deverão participar e cada elemento poderá no máximo realizar duas tarefas. Por cada tarefa, será organizado um ranking dos participantes, do mais rápido para o mais lento. O participante mais rápido recebe 1 ponto e o

segundo mais rápido 2 pontos e assim sucessivamente. Em caso de empate entre um ou mais participantes será atribuído a mesma pontuação a todos.

No final serão somadas as classificações parciais de cada tarefa e assim são apuradas as melhores equipas que passarão à segunda fase da Taça FGP em que só as 5 melhores equipas têm acesso. Na segunda fase cada equipa deverá apresentar uma rotina.

Descrição das tarefas:

- **Tarefa I:** Máximo de saltos em corda simples (30seg.);
- **Tarefa II:** Máximo de saltos duplos em corda simples (30seg.);
- **Tarefa III:** Máximo de saltos para trás em corda simples (30seg.);
- **Tarefa IV:** 30 saltos em corda simples no menor espaço de tempo (Sem Erros);
- **Tarefa V:** 4 skipping 4 esquiador em corda simples (30seg);
- **Tarefa VI:** Máximo de saltos Criss-Cross em corda simples (30seg.);
- **Tarefa VII:** Máximo de saltos simples em corda simples (3min.).

A prova de equipa é uma prova de estilo livre em corda simples e cada equipa deverá apresentar uma rotina onde todos os seus elementos participem. É uma prova em que será analisada a dificuldade das técnicas, a criatividade, o sincronismo e a coreografia. Prova onde tudo é possível.

A rotina deverá ser acompanhada por música e deverá ter uma duração compreendida entre 1 minuto e 1 minuto e 30 segundos.

A duração deverá ser cumprida na íntegra, pois é um factor penalizador para quem não cumpra o tempo estabelecido.

Apenas poderão ser utilizadas cordas simples na execução da rotina, não existindo restrições à forma de utilização destas. Cada equipa poderá ter apenas o número de cordas equivalente ao número de elementos da equipa. Nesta fase inicial as equipas deverão utilizar apenas as técnicas que foram disponibilizadas até ao momento, isto é, até ao nível 3 de Corda Simples.

CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

- Apenas os clubes e ginastas filiados na FGP poderão participar;
- As inscrições deverão dar entrada na FGP até à data limite de inscrição respectiva.

REGULAMENTO

- As equipas deverão ter entre 4 a 6 elementos;

- A duração das rotinas deverá estar compreendida entre 1'00'' e 1'30'';
- Escalões etários:
 - Juniores: até aos 14 anos;
 - Seniores: + de 15 anos.
- Área de performance: 10mx10m.
- Equipamento:
 - É proibida a utilização de relógios, pulseiras, colares, brincos, anéis ou outro tipo de acessório que possa colocar em causa a integridade física de todos os participantes.
 - É permitido a utilização de chapéus, lenços, capas, luvas, cachecóis, entre outros.
- A música deverá ser entregue no acto da acreditação e deverá conter apenas a música referente à rotina. Este deverá estar identificado com o nome da equipa e a designação do clube que representam.

INSCRIÇÃO

A inscrição deverá antes de tudo cumprir os requisitos de participação descritos anteriormente. A inscrição na Taça FGP Corda Simples é de €35,00/equipa.

A ficha de inscrição deverá vir acompanhada com o comprovativo de pagamento até ao dia limite de inscrições.

SISTEMA DE PONTUAÇÃO

A Taça FGP Corda Simples é constituída por duas provas distintas, assim sendo, também o sistema de avaliação é diferente entre a prova individual e a prova de equipa.

Nas tarefas individuais, os participantes devem realizar correctamente a tarefa no mais curto espaço de tempo, ou realizar o maior número de saltos, dependendo da tarefa proposta. No entanto o que interessa é alcançar a melhor nota entre os participantes.

No final de cada tarefa, o saltador que atingiu a melhor marca recebe 1 ponto e assim sucessivamente até ao último. No final de todas as tarefas, são somadas as pontuações parciais de cada tarefa e as 8 equipas que atingirem a menor pontuação são apuradas para a fase seguinte.

Na avaliação da rotina, a criatividade, o carisma, e o sincronismo são os principais critérios a serem premiados pelo júri, mas o bom gosto, a integridade e a segurança não podem ser descurados. A avaliação das rotinas é feita pelo júri convidado, aplicando os critérios que venham a ser definidos no grupo de trabalho do evento. Não existindo uma definição que

possa descrever o que é o Rope Skipping, uma rotina deve integrar o visual, a música, a atitude, a postura e o estilo de “rua” que caracterizam o Rope Skipping e as origens deste.

Para facilitar e orientar a construção coreográfica das rotinas, serão aplicados pelos membros do júri, os seguintes critérios:

a) **Técnica** – 1 a 5 Pontos:

- Execução correcta de técnicas que constem nos níveis disponibilizados pela FGP no programa Rope Skipping (até ao nível 3).

b) **Sincronismo** – 1 a 5 Pontos:

- Os movimentos devem ser executados pelos saltadores em simultâneo.

c) **Coreografia** – 1 a 5 Pontos:

- Os movimentos apresentados devem representar estilo, ritmo e originalidade.

d) **Musicalidade** – 1 a 5 Pontos:

- Os movimentos devem ser adequados ao estilo e ritmo da música escolhida, durante toda a performance do grupo.
- A variedade de ritmos e estilos deverá ser demonstrada e interpretada pela performance da equipa.
- As transições musicais devem ser harmoniosas e fluidas. Quebras musicais e más transições serão penalizadas.

e) **Criatividade** – 1 a 5 Pontos:

- A diversidade de movimentos dos elementos e as originais formas de utilização das cordas são valorizadas.

RESULTADOS

Avaliadas as rotinas das equipas finalistas, a nota final será o somatório das notas dos membros do júri.

A nota final máxima poderá ser 30 pontos. A equipa com a melhor nota final será o vencedor da competição. No caso de empate o grupo com melhor nota na “técnica” vencerá. Caso o empate se mantenha compete ao júri decidir qual o vencedor e a constituição do pódio.

ANEXOS

Ficha de inscrição

Folha de pontuação