



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE
PORTUGAL



REGULAMENTOS DE PROVAS
ROPE SKIPPING

2010-2012



GENERALIDADES

A Federação de Ginástica de Portugal, entidade que enquadra e desenvolve o Rope Skipping em Portugal desde Setembro de 2008, implementa um conjunto de actividades regulares com o objectivo de desenvolver a modalidade no nosso país. As competições são um exemplo de actividades regulares, que se constituem como um factor de desenvolvimento da modalidade, chamando a si mais praticantes e mais clubes, o que resultará numa melhoria da qualidade técnica dos saltadores.

Fazem parte das actividades competitivas do Rope Skipping as seguintes competições: Super Taça FGP, Double Dutch Challenge, Concurso de Duplas e Double Dutch CUP.

A **Super Taça FGP** é uma competição individual em corda simples que promove a velocidade de execução e a precisão dos saltos.

O **Double Dutch Challenge** é uma competição por equipas em corda dupla (double dutch) que valoriza a coordenação e o sincronismo, a criatividade, o espectáculo e o grupo no seu todo.

O **Concurso de Duplas** é uma competição em corda simples, onde cada equipa, constituída por dois saltadores, deverá apresentar uma rotina livre no limite de tempo estabelecido.

O **Double Dutch CUP** é uma competição por etapas onde as equipas apresentam uma rotina livre. Estas etapas serão organizadas ao longo do país juntamente com a organização do Hip Hop Challenge Tour. O vencedor do Double Dutch CUP será a equipa que no final das diferentes etapas conseguir amealhar mais pontos e vencer o ranking.

Em cada etapa do Double Dutch CUP existirá uma competição de velocidade em Double Dutch, **Prémio Speed**, em equipas de 4 elementos (4x30seg.). O vencedor será a equipa que ao longo das etapas acumular o maior número de saltos. Existirá ainda um prémio final para a equipa que executar o maior número de saltos no conjunto de todas as etapas.

A Federação reserva-se no direito de desenvolver a curto prazo novas actividades competitivas ou a alterar as existentes, com o objectivo de beneficiar e desenvolver a modalidade e a competitividade entre os saltadores.

Critérios de participação

Para todas as provas anteriormente descritas os participantes deverão respeitar os seguintes critérios:

- Apenas os clubes e saltadores filiados na FGP poderão participar, excepção feita quando o regulamento da prova permite a participação de saltadores não filiados;
- As inscrições deverão dar entrada na FGP até à data limite de inscrição respectiva;
- Inscrever um juiz por Clube participante.

Escalões etários

Escalões (idade atingida até ao final da época desportiva - 31 de Agosto):

Para as competições de Rope Skipping, existem três escalões:

Minis: até aos 11 anos;

Juniores: 12 – 15 anos;

Seniores: mais de 16 anos.

No entanto é possível um saltador passar para o escalão seguinte, nas competições de equipa, para completar uma equipa que compete no escalão seguinte. Por exemplo, um saltador de 12 anos pode passar para o escalão seguinte (+ de 16 anos) para fazer parte de uma equipa que participará no escalão de + 16 anos.

Terão de existir no mínimo 3 equipas/saltadores para se formar um escalão. Caso esta situação não se verifique, as equipas/saltadores serão agrupados no escalão mais apropriado de acordo com a sua idade.

Código de conduta

O desportivismo e a disciplina são factores que devem prevalecer entre todos os participantes, treinadores e mesmo espectadores.

Os saltadores e os respectivos treinadores não devem distrair os outros saltadores, enquanto estes estão em prova, criando sons ou outros movimentos adicionais. Atletas, treinadores, juizes e funcionários devem sempre tratar-se com respeito mútuo, assim como deverão usar uma linguagem apropriada a um evento desportivo.

Os juizes devem exercer as suas funções em conformidade com a formação e os critérios de avaliação que receberam.

Os treinadores não podem discutir um desempenho da concorrência directa com um juiz.

Todos os espectadores devem permanecer nas áreas designadas para eles durante a competição. O apoio aos saltadores é permitido a partir dessas áreas.

Se possível, devemos felicitar os outros, sejam colegas de equipa ou não, de qualquer esforço bem-feito e devemos alegrar os outros quando as provas não correm da melhor maneira.

O acto de fotografar com “flash” não é permitido.

As violações graves do Código de Conduta serão submetidas à apreciação do director do torneio. As violações menores resultarão em uma advertência do juiz chefe ou director do torneio ao treinador.

Repetidas violações irá resultar numa penalização de 2 pontos de um máximo de 10 nas provas de “Freestyle”, ou 10 pontos em provas de velocidade.

Violações graves resultarão na desqualificação do atleta a partir desse evento ou da competição no seu global, ou na substituição de um juiz ou um funcionário de seu dever.

Em casos extremos um atleta, treinador, juiz ou espectador poderá ser convidado a deixar a área de competição.

Corda ou Cabo partido

Se uma corda ou um cabo se partir, o saltador ou equipa terá uma segunda oportunidade para executar a tarefa ou rotina, após um período adequado de descanso de pelo menos 5 minutos. No entanto, uma equipa ou um saltador só pode ter um máximo de 2 (duas) tentativas no mesmo evento. A última tentativa determinará a pontuação final.

Lesões

No caso de uma lesão durante a competição, o saltador ou equipa poderão decidir se quer continuar ou não no evento. Não haverá lugar a repetições e a pontuação será atribuída de acordo com o que foi mostrado até ao momento da lesão.

No caso de uma lesão momentos antes da competição começar, nenhum outro saltador que não seja um membro da equipa será autorizado a competir. Não haverá substituições.

Música

Se a música tocada não for a correcta e o saltador ou equipa não saltarem mais do que 5 segundos, estes terão direito a começar novamente a rotina. Caso o CD esteja errado terão 15 minutos para entregar o CD e música correcta. Caso continuem a saltar com a música errada durante mais do que 5 segundos, serão avaliados e não terão a oportunidade de recomeçar com a música correcta.

Se a música falhar durante a rotina, o saltador/equipa deverão continuar sem música, pois não serão autorizados a voltar a saltar, a menos que a falha seja causada por qualquer anormalia do sistema de som e não devido a um CD com defeito. A possibilidade de testar os CDs antes da competição será indicada pelos organizadores aos responsáveis técnicos dos clubes.

O CD deve conter apenas e só:

- Nome da competição/evento;
- Nome do saltador/equipa;
- Apenas uma faixa de música correspondente à rotina.

O não cumprimento do estabelecido e indicado anteriormente, penaliza o saltador/equipa.

COMPETIÇÕES

SUPER TAÇA FGP

A competição Super Taça FGP é uma competição em corda simples que pretende através da execução de exercícios simples e divertidos estimular a prática do Rope Skipping, estimulando a velocidade de execução e a coordenação dos executantes.

É uma prova individual em que os participantes deverão executar 3 tarefas distintas, o vencedor será o saltador que ao longo das tarefas acumular o maior número de saltos.

Em caso de empate o vencedor será o saltador que tiver as duas melhores pontuações.

Todos os saltadores deverão utilizar a técnica “*Speed Step*” ao longo das tarefas I e III. Na tarefa II deverá ser executada com a técnica de “*pés juntos*”.

Descrição das tarefas:

- **Tarefa I:** Máximo de saltos simples em corda simples (30seg.);
- **Tarefa II:** Máximo de saltos duplos em corda simples (30seg.);
- **Tarefa III:** Máximo de saltos simples em corda simples (2min.).

Processo de Inscrição

A inscrição deverá antes de tudo cumprir os requisitos de participação descritos anteriormente. A inscrição na Super Taça FGP é de €5,00 por participante.

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

DOUBLE DUTCH CHALLENGE

O Double Dutch Challenge é uma competição em que as equipas participantes deverão apresentar uma rotina livre com determinados exercícios obrigatórios e acompanhada de música.

Descrição dos exercícios obrigatórios:

- Passar pelas cordas na diagonal;
- Passar pelas cordas na transversal;
- 2 Saltadores ao mesmo tempo;
- Realizar a técnica de speed (saltar com pés alternados);
- Manobradores devem realizar uma rotação de 180º com pelo menos um saltador;
- Realizar um exercício onde as mãos toquem no chão;
- Todos os elementos devem estar em actividade e a realizar a mesma coreografia, dentro e fora das cordas;
- Entrar por baixo ou por cima de um manobrador.

Constituição de Equipas

- As equipas deverão ter entre 4 a 6 elementos;
- A duração das rotinas deverá estar compreendida entre 2'00" e 2'30";
- Inscrever um juiz por clube participante.

Inscrição

A inscrição deverá antes de tudo cumprir os requisitos de participação descritos anteriormente. A inscrição no Double Dutch Challenge é de €30,00 por equipa/ filiada.

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

CONCURSO DE DUPLAS

O Concurso de Duplas é uma competição em corda simples, onde as equipas participantes deverão apresentar uma rotina livre no limite de tempo estabelecido. A equipa deverá ser constituída por **2 elementos**.

Tempo limite

A: 60 - 75 segundos

B: A rotina começa logo que o saltador inicia um movimento corporal ou com a corda, ou ainda quando a primeira nota da música começa, o que ocorrer primeiro.

Nota: A música é opcional.

Requisitos de execução

Freestyle é qualquer combinação de habilidades/skills numa rotina elaborada pelo saltador.

Não são permitidos equipamentos especiais ou outros adereços para aumentar a criatividade e ou o grau de dificuldade da rotina. Somente as habilidades serão julgadas por dificuldade, excepto quando a rotina é composta por habilidades sincronizadas, critério este também valorizado.

Música

A Música para o Freestyle é opcional. Se a música não é a correcta os saltadores devem parar a rotina até 5 segundos após a partida, e terão 15 minutos para fornecer à organização a música correcta. Se a música falhar durante uma rotina, os saltadores devem continuar sem música, pois não serão autorizados a voltar a saltar, a menos que a culpa seja inteiramente causada pelo sistema de som, e não devido a um CD com defeito.

Inscrição

A inscrição deverá antes de tudo cumprir os requisitos de participação descritos anteriormente. O valor de inscrição no Concurso de Duplas é de €15,00 por equipa.

A ficha de inscrição deverá vir acompanhada com o comprovativo de pagamento até à data limite de inscrições. VER ANEXO C.

DOUBLE DUTCH CUP

O **Double Dutch CUP** é uma competição constituída por várias etapas onde as equipas deverão apresentar uma rotina livre. Estas etapas serão organizadas ao longo do país juntamente com a organização do Hip Hop Challenge Tour.

Será organizado um ranking nacional Rope Skipping. Este será constituído pelo somatório de pontos que cada grupo acumular ao longo da época competitiva. Os grupos/equipas acumularão os seguintes pontos de acordo com a sua classificação:

Classificação	Pontos
1º	10
2º	8
3º	6
4º	5
5º	4
6º	3
7º	2
8º	1

Pontuarão para o ranking os 4 melhores resultados obtidos por cada grupo nas etapas que integram o circuito do Double Dutch CUP. Os grupos que participem em menos de 4 etapas a sua pontuação final será sempre dividida por 4.

Constituição de Equipas

- As equipas deverão ter entre 4 a 6 elementos;
- A duração das rotinas deverá estar compreendida entre 2'00'' e 2'30'';
- Inscrever um juiz por clube participante.

Requisitos de execução

Freestyle é qualquer combinação de habilidades/skills numa rotina elaborada pelo saltador.

Não são permitidos equipamentos especiais ou outros adereços para aumentar a criatividade e ou o grau de dificuldade da rotina. Somente as habilidades serão julgadas por dificuldade, excepto quando a rotina é composta por habilidades sincronizadas, critério este também valorizado.

Música

A Música para o Freestyle é opcional. Se a música não é a correcta os saltadores devem parar a rotina até 5 segundos após a partida, e terão 15 minutos para fornecer à organização a música correcta. Se a música falhar durante uma rotina, os saltadores devem continuar sem música,

pois não serão autorizados a voltar a saltar, a menos que a culpa seja inteiramente causada pelo sistema de som, e não devido a um CD com defeito.

Prémio Speed

A participação no Prémio Speed é facultativa, e não tem nenhum agravamento na taxa de inscrição. As equipas que participem no Prémio Speed deverão ser constituídas por 4 saltadores, em que cada um realiza a tarefa durante 30 segundos.

Será ainda atribuído no final do circuito um prémio à equipa que ao longo das etapas realizar o máximo de saltos.

Inscrição

A inscrição deverá antes de tudo cumprir os requisitos de participação descritos anteriormente. O valor de inscrição por etapa no Double Dutch CUP é de €30,00 por equipa.

A ficha de inscrição deverá vir acompanhada com o comprovativo de pagamento até à data limite de inscrições. VER ANEXO E.

AJUIZAMENTO

Na avaliação da rotina, a criatividade, o carisma, e o sincronismo são critérios valorizados 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 são definidos no Regulamento de Provas. Não existindo uma definição que possa descrever o que é o Rope Skipping, uma rotina deve integrar a apresentação, a música, a atitude, a postura e o estilo de “rua” que caracterizam o Rope Skipping e as origens deste.

Critérios de Avaliação

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

- a) **Técnica** – 1 a 40 Pontos
Este critério deve exprimir a qualidade técnica e a dificuldade dos exercícios realizados. Serão avaliados nos seguintes itens: Cruzados, Múltiplos, Exercícios Gímnicos e Despegues. Os critérios de avaliação dividem-se em 20 pontos para a qualidade de Execução técnica e a quantidade de exercícios de dificuldade superior são incluídos.
- b) **Coreografia** – 1 a 30 Pontos
A coreografia é um importante critério de avaliação que tem em atenção os seguintes itens: Ocupação do espaço, Variação de formações e Interação com Público.
- c) **Originalidade** – 1 a 20 Pontos
A diversidade de movimentos dos elementos e as originais formas de utilização das cordas são valorizadas.
- d) **Sincronismo** – 1 a 10 Pontos
Os movimentos executados por todos os saltadores do grupo é sem duvida uma mais valia para a avaliação da apresentação. O ângulo de movimento, tempo e amplitudes devem ser perfeitamente em unísono.

Penalizações

À semelhança dos critérios de avaliação, existem também critérios de penalização seguidos pelo juiz árbitro responsável. As penalizações são as seguintes:

- a) Sair da área de competição;
- b) Incumprimento do tempo de prova;
- c) Interrupção da rotina;
- d) Queda de corda ou saltador;
- e) Qualidade da gravação áudio;
- f) Avisos: Presença em área proibida ou comportamento desadequado;
- g) Desclassificações: Abandono de prova (+ 60 seg.) / Grave desrespeito das regras.

Nota: A recepção de 2 avisos dá direito a 1 ponto de penalização. Ao 3º aviso é desclassificado.

Resultados

Avaliadas as rotinas das equipas a nota final será o somatório das notas dos membros do júri, à qual será deduzido o valor das penalizações, caso estas existam.

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.

Filmagem

Ao inscreverem-se nas competições referidas os diferentes grupos autorizam a filmagem das provas, a sua divulgação e a eventual comercialização pela FGP.

Normas de Filiação na FGP

Para participar nas competições de Rope Skipping organizadas pela Federação de Ginástica de Portugal, todos os clubes e ginastas deverão estar filiados na mesma.

Deverão ainda em cada época desportiva fazer prova do seguro desportivo, ou optar pelo seguro desportivo que a FGP disponibiliza na aquisição do Cartão da Ginástica.

Confira toda as informações e instruções em:

http://www.gympor.com/federacao-filiacao-refiliacao.php?area_id=1.

Saltadores e Treinadores que não estejam filiados na Federação de Ginástica de Portugal não poderão participar nas competições organizadas pela FGP.

ANEXOS

FICHA DE INSCRIÇÃO

Super Taça FGP



Clube			
Pessoa de contacto			
Morada			
Telefone		Fax:	
E-mail			
Treinador			

Lista de participantes

	NOME	Data Nascimento	Escalão		
			Minis	Júnior	Sénior
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					

Data: ___/___/___ Técnico Responsável: _____

Data limite de inscrição: ___/___/___

Devolver com o respectivo pagamento €5,00/participante à FGP

NIB: 001800005092464202049 (Enviar comprovativo para e-mail abaixo indicado)

E-mail: playgym.info@gympor.com * Fax. +351 21 814 29 50

Morada: Estrada da Luz nº30, 1600-159 * Lisboa, Portugal

FICHA DE INSCRIÇÃO

Double Dutch Challenge



Clube			
Pessoa de contacto			
Morada			
Telefone		Fax:	
E-mail			
Treinador			

Constituição do Grupo

Nome do Grupo: _____

	Constituição do grupo	Data Nascimento	Escalação		
			Minis	Júnior	Sénior
01					
02					
03					
04					
05					
06					

Data: ___/___/___ Técnico Responsável: _____

Data limite de inscrição: ___/___/___

Devolver com o respectivo pagamento:

Filiados: €30,00/equipa

NIB: 0018 0000 5092 4642020 49 (Enviar comprovativo para e-mail abaixo indicado)

E-mail: playgym.info@gympor.com * Fax. +351 21 814 29 50

Morada: Estrada da Luz nº30, 1600-159 * Lisboa, Portugal

FICHA DE INSCRIÇÃO

Concurso de Duplas



Clube			
Pessoa de contacto			
Morada			
Telefone		Fax:	
E-mail			
Treinador			

Constituição da Equipa

Nome da Equipa: _____

	Constituição da equipa	Data Nascimento	Escalaão		
			Minis	Júnior	Sénior
01					
02					

Data: ___/___/___ Técnico Responsável: _____

Data limite de inscrição: ___/___/___

Devolver com o respectivo pagamento €15,00/equipa à FGP

NIB: 0018 0000 5092 4642020 49 (Enviar comprovativo para e-mail abaixo indicado)

E-mail: playgym.info@gympor.com * Fax. +351 21 814 29 50

Morada: Estrada da Luz nº30, 1600-159 * Lisboa, Portugal

FICHA DE INSCRIÇÃO

Double Dutch CUP



Clube			
Pessoa de contacto			
Morada			
Telefone		Fax:	
E-mail			
Treinador			

EVENTO/ETAPA: _____

Constituição do Grupo

Nome do Grupo: _____

	Constituição do grupo	Prémio Speed	Data Nascimento	Escalão		
				Minis	Júnior	Sénior
01						
02						
03						
04						
05						
06						

Assinale com uma cruz se pretende ou não participar no Prémio Speed.

Prémio Speed

Participa

Não participa

Data: ___/___/___ Técnico Responsável: _____

Data limite de inscrição: ___/___/___

Devolver com o respectivo pagamento €30,00/equipa à FGP

NIB: 0018 0000 5092 4642020 49 (Enviar comprovativo para e-mail abaixo indicado)

E-mail: playgym.info@gympor.com * Fax. +351 21 814 29 50

Morada: Estrada da Luz nº30, 1600-159 * Lisboa, Portugal

SUPER TAÇA FGP

JUIZ CHEFE: _____ SALTADOR: _____ ZONA SALTO: _____

30 SEGUNDOS – SPEED

Resultado Final		Registe o Número de Saltos										
Juiz 1		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades
Juiz 2		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades
Falsa Partida <input type="checkbox"/>		(em caso de falsa partida assinal)										
Juiz Chefe		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades

30 SEGUNDOS DUPLOS – POWER

Resultado Final		Registe o Número de Saltos										
Juiz 1		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades
Juiz 2		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades
Falsa Partida <input type="checkbox"/>		(em caso de falsa partida assinal)										
Juiz Chefe		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades

2 / 3 MINUTOS – RESISTÊNCIA

Resultado Final		Registe o Número de Saltos										
Juiz 1		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades
Juiz 2		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades
Falsa Partida <input type="checkbox"/>		(em caso de falsa partida assinal)										
Juiz Chefe		0	1									Centenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Dezenas
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Unidades

CONCURSO DUPLAS

JUIZ Nº. _____ EQUIPA: _____

Utilize para notas:	ERROS MENORES:									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ERROS GRANDES:									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

TÉCNICA – 40 P (20 Execução + 20 Qualidade)		COREOGRAFIA- 20 P (10 Movimento + 10 Utilizar música)	
1 - EXECUÇÃO	Pontos	3 - MOVIMENTO	Pontos
	0	SEM MOVIMENTO	0
REVELA DIFICULDADES CONSIDERÁVEIS DE DESEMPENHO	2		1
	4		2
	6		3
EM GRANDE PARTE DO TEMPO REVELA ESFORÇO NA EXECUÇÃO	8	MOVIMENTO OCASIONAL	4
	10		5
	12		6
NÃO DEMONSTRA GRANDE ESFORÇO NA EXECUÇÃO	14		7
	16	MUITO MOVIMENTO	8
	18		9
PARECE FÁCIL	20	SEMPRE EM MOVIMENTO	10
2 - QUALIDADE	Pontos	4 - UTILIZA MÚSICA	Pontos
	0	NÃO UTILIZAM A MÚSICA	0
SKILLS SEMPRE REALIZADOS COM DIFICULDADE	2		1
	4	UTILIZARAM A MÚSICA 2 X	2
	6		3
MUITOS SKILLS REALIZADOS SEM AMPLITUDE	8		4
	10	UTILIZARAM A MÚSICA 5 X	5
	12		6
ALGUNS SKILLS REALIZADOS COM AMPLITUDE	14		7
	16	UTILIZARAM A MÚSICA 8 X	8
	18		9
SKILLS REALIZADOS SEMPRE COM GRANDE AMPLITUDE	20	UTILIZARAM A MÚSICA MAIS DE 10 X	10
Originalidade – 20 P (10 Mov. especiais / Espectaculares + 10 Entretenimento)		Sincronismo - 10 P	
5 - MOVIMENTOS ESPECIAIS	Pontos	7 - SINCRONISMO	Pontos
SEM SKILLS INTERESSANTES OU ESPECIAIS	0	NUNCA ESTÃO SINCRONIZADOS	0
	1		1
	2		2
OCASIONAIS MOVIMENTOS ESPECIAIS	3		3
	4	POR VEZES EM SINCRONIA	4
	5		5
MUITOS MOVIMENTOS ESPECIAIS	6		6
	7	REGULARMENTE EM SINCRONIA	7
MOVIMENTOS ESPECTACULARES	8		8
	9		9
MOVIMENTOS ESPECTACULARES DURANTE TODO O ESQUEMA	10	SEMPRE EM SINCRONIA	10
6 - ENTRETENIMENTO	Pontos	RESULTADO	
COMPLETAMENTE ABORRECIDO	0	1 ___ + 2 ___ + 3 ___ + 4 ___ + 5 ___ + 6 ___ + 7 ___ = R ___	
	1		
	2		
POR VEZES ENTRETÉM	3	DEDUÇÕES	
	4	___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ = D ___	
	5		
ENTRETÉM	6		
	7		
MUITO EXCITANTE	8	Resultado Final	
	9	R ___ - D ___ = ___ RF	
WOW – ULTRAPASSOU AS EXPECTATIVAS	10		

Assinala com um círculo o número de pontos obtidos em cada critério

DOUBLE DUTCH

JUIZ Nº. _____ EQUIPA: _____

Utilize para notas:	ERROS MENORES:									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ERROS GRANDES:									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

TÉCNICA – 40 P (20 Execução + 10 Qualidade + 10 Forma das cordas)		COREOGRAFIA- 20 P (10 Movimento + 10 Utilizar música)	
1 - EXECUÇÃO	Pontos	4 - MOVIMENTO	Pontos
	0	SEM MOVIMENTO	0
REVELA DIFICULDADES CONSIDERÁVEIS DE DESEMPENHO	2		1
	4		2
	6		3
EM GRANDE PARTE DO TEMPO REVELA ESFORÇO NA EXECUÇÃO	8	MOVIMENTO OCASIONAL	4
	10		5
	12		6
NÃO DEMONSTRA GRANDE ESFORÇO NA EXECUÇÃO	14		7
	16	MUITO MOVIMENTO	8
	18		9
PARECE FÁCIL	20	SEMPRE EM MOVIMENTO	10
2 - QUALIDADE	Pontos	5 - UTILIZA MÚSICA	Pontos
	0	NÃO UTILIZAM A MÚSICA	0
SKILLS SEMPRE REALIZADOS COM DIFICULDADE	2		1
	4	UTILIZARAM A MÚSICA 2 X	2
	6		3
MUITOS SKILLS REALIZADOS SEM AMPLITUDE	8		4
	10	UTILIZARAM A MÚSICA 5 X	5
3 – FORMA DAS CORDAS	Pontos		6
Cordas regularmente sem forma	0		7
	2	UTILIZARAM A MÚSICA 8 X	8
	4		9
Corda algumas vezes sem forma	6	UTILIZARAM A MÚSICA MAIS DE 10 X	10
	8		
Corda sempre com forma	10		
Originalidade – 20 P (10 Mov. especiais / Espectaculares + 10 Entretenimento)		Interacção - 10 P	
6 - MOVIMENTOS ESPECIAIS	Pontos	8 - INTERACÇÃO	Pontos
SEM SKILLS INTERESSANTES OU ESPECIAIS	0	NÃO INTERAGEM	0
	1		1
	2		2
OCASIONAIS MOVIMENTOS ESPECIAIS	3		3
	4	COM ALGUMAS INTERACÇÕES	4
	5		5
MUITOS MOVIMENTOS ESPECIAIS	6		6
	7	EM INTERACÇÃO	7
MOVIMENTOS ESPECTACULARES	8		8
	9		9
MOVIMENTOS ESPECTACULARES DURANTE TODO O ESQUEMA	10	EM INTERACÇÃO COM DIFICULDADE ELEVADA	10
7- ENTRETENIMENTO	Pontos	RESULTADO	
COMPLETAMENTE ABORRECIDO	0	1 ___ + 2 ___ + 3 ___ + 4 ___ + 5 ___ + 6 ___ + 7 ___ + 8 ___ = R ___	
	1		
	2		
	3	DEDUÇÕES	
POR VEZES ENTRETÉM	4	___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ + ___ = D ___	
	5		
ENTRETÉM	6		
	7		
MUITO EXCITANTE	8	Resultado Final	
	9	R ___ - D ___ = ___ RF	
WOW – ULTRAPASSOU AS EXPECTATIVAS	10		

Assinala com um círculo o número de pontos obtidos em cada critério