



## “SEMENTES DE EXCELÊNCIA – VIDALGYM MAGOS CUP 2019”

### ENCONTRO NACIONAL DE TRAMPOLINS PARA INFANTIS e BENJAMINS

#### CONVITE / REGULAMENTO

Estimados amigos.

O Clube Trampolins de Salvaterra e a Vidalgym têm o prazer de vos convidar a participar na competição supramencionada, destinada aos ginastas Infantis e Benjamins.

Queiram por favor verificar que é intencionalmente **FORMATIVO, DIVERTIDO, INCLUSIVO** e ajustadamente **DESAFIANTE**.

Data: 1 de junho 2019

Local: Pavilhão Municipal de Salvaterra de Magos

Rua dos Bombeiros

Zona Desportiva de Salvaterra de Magos

2120-113 Salvaterra de Magos

Email: [sementesexcelencia.vidalgymcup@gmail.com](mailto:sementesexcelencia.vidalgymcup@gmail.com)

Especialidades:

- Trampolim
- Trampolim Sincronizado
- Duplo-minitrampolim
- Tumbling (Pista Insuflável)

#### INSCRIÇÕES:

Declaração de Interesse: 26 Abril 2019 – (preencher o ficheiro em anexo)

Data limite de Inscrições: 3 de Maio 2019 – (preencher o ficheiro em anexo)

Valor de Inscrição:

- 7,5€ - Ginastas BENJAMINS e INFANTIS Inscritos em 1 Especialidade
- 10€ - Ginastas INFANTIS inscritos em mais do que 1 especialidade (Ex: TRI e TRS)

Os pagamentos das Inscrições devem ser feitos para o **Iban 0045 5270 4023 2576 6277 9**, da Caixa Agrícola, do Clube Trampolins de Salvaterra.

Todas as inscrições e comprovativos de pagamento devem ser enviadas para o seguinte email:  
[sementesexcelencia.vidalgymcup@gmail.com](mailto:sementesexcelencia.vidalgymcup@gmail.com)



Participação: Todos os ginastas inscritos têm de estar filiados na FGP e inscritos na GymBase.

Escalões etários:

- Infantis – Ginastas nascidos em 2010
- Benjamins - Ginastas nascidos em 2011, 2012, 2013 e 2014

Juízes:

Cada Clube deverá apresentar o seguinte número de juízes, de acordo com o número de ginastas inscritos:

Cada Clube participante tem de apresentar um juiz filiado na FGP se inscrever até 8 ginastas. Se inscrever mais do que 8 ginastas, deverá apresentar 2 Juízes.

Caso não apresente os juízes correspondentes ao número de ginastas inscritos, ser-lhe-á apresentado o valor de 60,00€ por juiz em falta, podendo parte desse valor ser devolvido caso o custo unitário dos juízes, apurado no final da prova, seja inferior a este valor,

## **PROGRAMA DE COMPETIÇÃO**

### **BENJAMINS**

<b>5 e 6 ANOS (2013 e 2014)</b>	
<b>TRAMPOLIM INDIVIDUAL</b>	
<b>F1 -Taça Vidagym*</b>	<b>F2 -Série livre</b>
10 Extensões (velas) avaliadas em TOF e HD	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>8 Saltos</b> (pelo menos 4 saltos diferentes)</li><li>• <b>Requisitos Obrigatórios</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Receção sentada</li></ul></li></ul>
<b>TUMBLING (Pista Insuflável)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Série livre (2 a 3 elementos)</li></ul>
<b>CIRCUITO GÍMNICO</b>	
➤ com Duplo-mini-Trampolim, Minitrampolim e exercícios de Solo:	



7 e 8 ANOS (2011 e 2012)	
<b>TRAMPOLIM INDIVIDUAL</b>	
<b>F1 -Taça Vidagym*</b>	<b>F2 -Série livre</b>
10 Extensões (velas) avaliadas em TOF e HD	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>10 Saltos</b></li><li>• <b>Requisitos</b> Obrigatórios<ul style="list-style-type: none"><li>○ ½ pirueta para Receção sentada</li><li>○ 1 pirueta</li><li>○ 1 receção ventral, dorsal ou gatas</li></ul></li></ul>
<b>TUMBLING (Pista Insuflável)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Série livre (3 a 4 elementos)</li></ul>
<b>CIRCUITO GÍMNICO</b>	
➤ com Duplo-mini-Trampolim, Minitrampolim e exercícios de Solo:	

**SISTEMA DE AVALIAÇÃO DOS ESCALÕES DE BENJAMINS**

**F1** - Apura-se para cada ginasta o somatório da nota de “TOF”(ou tempo total no cronómetro se não houver o equipamento) e de “HD” sendo esse valor encontrado que participa na nota final desse ginasta. **É a Nota final dos 5-6 anos.**

**F2** – Serão apresentados a todos os ginastas, simpáticas imagens sorridentes (“smiles”) como apreciação das suas prestações. Os 5 e 6 anos só serão alvo desta avaliação na F2

Esta série participa na **Nota Final dos 7-8 anos**, somando á F1, o somatório do **número de saltos diferentes executados durante a série (nota de Dificuldade** sendo o número de requisitos não utilizados, descontado no valor apurado), **2 notas de execução**, Nota de **TOF** e nota de **HD**

**TUMBLING** – Avaliados pelo número de exercícios diferentes executados e “smiles”.

**CÍRCUITO GÍMNICO**- Sem avaliação para além dos “smiles”.

**PRÉMIOS**

No escalão de Benjamins só serão realizadas classificações coletivas de acordo com as diretivas da FGP “não é permitida, por razões pedagógicas, a seriação dos/as ginastas individualmente nem são atribuídos prémios individuais” todos os Ginastas receberão uma Medalha e Diploma alusivos à Prova.

**TAÇA VIDALGYM** – O Clube que conseguir o **somatório mais elevado das 5 melhores notas apuradas na F1 (TOF e HD)** conquista o troféu “Taça Vidalgym”.

Serão **2 troféus** em disputa, um relativo ao escalão 5-6 anos e outro relativo ao de 7-8 anos.

**TAÇA SEMENTES DE EXCELÊNCIA –VIDALGYM MAGOS CUP** – atribuída ao Clube com maior número de participantes (Benjamins + Infantis).



## INFANTIS

- **Trampolim:** 2 Séries: F1 (série pontuada em Execução, TOF e HD) e F2 (série pontuada em Execução, TOF, HD e Dificuldade).
- **Trampolim Sincronizado:** 2 Séries: F1 (série pontuada em Execução, HD e Sincronismo) e F2 (série pontuada em Execução, HD, Sincronismo e Dificuldade).
- **DMT:** 2 Séries (séries pontuadas em execução e dificuldade)
- **TU:** 2 Séries: Os ginastas são pontuados de acordo com o número de saltos efetuados, não se verificando uma nota zero em caso de não terem realizado o número obrigatório de elementos (três). Não existe a obrigatoriedade de terminar em mortal.

<b>TRAMPOLIM e TRAMPOLIM SINCRONIZADO</b>	
<b>Requisitos da F1</b>	<b>F2</b>
10 saltos diferentes – construção livre <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ Pirueta para sentado</li><li>• 1 Pirueta</li><li>• 1 salto com receção ventral ou dorsal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 saltos</li></ul>
<b>DUPLO MINI-TRAMPOLIM</b>	
<b>Requisitos da S 1</b>	<b>S 2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Série com nota mínima de Dificuldade de <b>0,5</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Série livre</li></ul>
<b>TUMBLING (Pista Insuflável)</b>	
<b>F1</b>	<b>F2</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Elementos</li></ul>	3 Elementos

### SISTEMA DE COMPETIÇÃO

- **Competição individual e por equipas**, por sexo e aparelho (TRI, DMT e TU).
  - Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.
  - As Equipas são definidas no ato da inscrição.

### PRÉMIOS

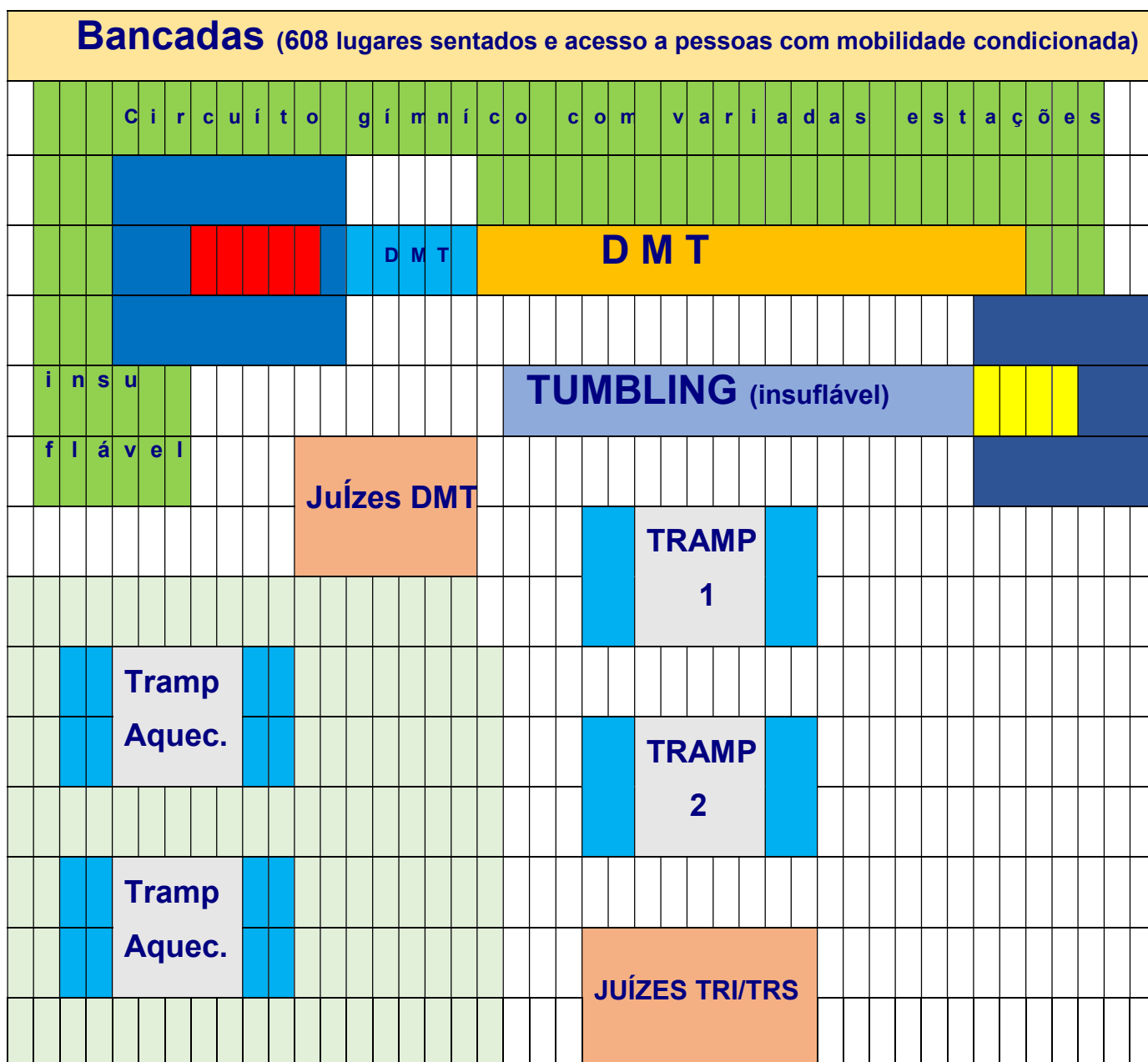
- Serão atribuídas medalhas a todos os Ginastas que subirem ao pódio.
- Serão atribuídas Taças a todas as Equipas que subirem ao pódio.



**LOCAIS A VISITAR**

- Falcoaria Real
- Barragem de Magos
- Festival Muuu... - Festa com insufláveis e animadores organizada pela CMSM

**CROQUI DA DISTRIBUIÇÃO DOS EQUIPAMENTOS PELO RECINTO DE PROVA**





Clube Trampolins de Salvaterra

