SOCIEDADE FILARMÓNICA RECREIO E UNIÃO ALHOSVERDRENSE

7º TORNEIO DE INVERNO DE TRAMPOLIM - III JOÃO CRUZ

26 de janeiro 2013

Programa e Regulamento

Caros Dirigentes,

É com prazer que vos convidamos a participar em mais um torneio organizado pela Sociedade Filarmónica Recreio União Alhosvedrense em parceria com a Associação de Ginástica de Setúbal.

O 7º Torneio de Inverno de Trampolins - III João Cruz, realiza-se no dia **26 de janeiro de 2013**, na Sociedade Filarmónica Recreio União Alhosvedrense, em Alhos Vedros.

O horário será comunicado posteriormente, após a confirmação das inscrições.

O torneio encontra-se aberto a nível nacional a todos os escalões etários/categorias.

Segue em anexo a ficha de inscrição.

No dia da Prova a SFRUA coloca à disposição dos clubes interessados um serviço de refeições. O teor do serviço será facultado em ficheiro anexo.

Descrição:

O 7º Torneio de Inverno de Trampolins - III João Cruz, tem como principal objetivo o incentivo à prática da modalidade dos jovens atletas em todos os escalões federados, assim como os atletas que devido à idade ou nível técnico não podem competir no campeonato nacional.

Pretendemos através desta iniciativa possibilitar aos atletas um momento de "pré-competição" visando a preparação para as exigências futuras no calendário da presente época.

Esperamos que este momento de competição, através da vossa participação e colaboração possa ser um período de convívio entre os atletas dos vários clubes, expandindo assim novas experiências.

Especialidade:

- Trampolim

Data Limite de Inscrições:

- 22 de dezembro de 2012

Regulamento e Desenvolvimento da Prova

1 - Categorias:

Escalões Etários / Categorias	Data de Nascimento	Idade
Benjamins	01/01/2005 a 31/12/2007	6 / 7 / 8
Infantis	01/01/2003 a 31/12/2004	9 / 10
Iniciados	01/01/2001 a 31/12/2002	11 / 12
Juvenis	01/01/1999 a 31/12/2000	13 / 14
Juniores	01/01/1997 a 31/12/1998	15 / 16
Elite Júnior	01/01/1996 a 31/12/2000	13 / 17
Séniores	01/01/1997 e antes	>= 17
Elite Sénior	01/01/1998 e antes	>= 16

2 - Para todos os escalões, à exceção dos Benjamins e Infantis, a competição decorrerá tal como qualquer outra prova do SNC, onde os 3 melhores de cada escalão e género subirão ao pódio (conforme definido no Regulamento Geral e de Competições da FGP, onde se lê competências e encontros "não é permitida, por razões pedagógicas, a seriação dos/as ginastas individualmente nem são atribuídos prémios individuais".

3 – A competição consiste em 2 séries facultativas (10 elementos), a partir do escalão de infantis e para o escalão benjamins será de 8 elementos, sendo a F1 avaliada apenas em execução e a F2 avaliada em execução e dificuldade.

4 – Cada grupo terá direito a um período de aquecimento no TR1, com uma duração de 15 minutos no máximo e uma passagem de aquecimento no TR2 (aparelho de competição), à exceção das categorias de Juniores e Seniores que efetuarão o aquecimento e a prova no TR2, sem mais passagens adicionais.

5 – As cartas de competição deverão ser entregues durante o período de aquecimento, na mesa do júri.

6 – Depois da chamada dos atletas, pelo chefe do painel de juízes, para o respetivo grupo de competição e após a presentação ao júri, do mesmo, decorrerá a passagem adicional de aquecimento, pela ordem prevista.

7 – Solicita-se aos treinadores que deem a instrução correta aos seus atletas, no sentido de estarem preparados, aquando a chamada do Juiz Árbitro, a fim de se evitarem atrasos na competição.

8 - A ordem de passagem, a constituição dos grupos e horários da prova, podem ser alterados de forma a facilitar o decorrer da competição, os atletas devem de estar presentes, com a devida antecedência, no local da prova.

9 – Os atletas poderão participar com equipamento gímnico em conformidade com o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica e o Manual de 2013 ou, em alternativa, T-shirt e calções lisos, as meias devem de ser brancas e as sapatilhas brancas.

Outras informações:

- Agradecemos aos treinadores e/ou delegados, que comuniquem as faltas, logo que cheguem ao recinto, de forma a facilitar o processo organizativo.

- Todos os clubes devem fazer-se acompanhar do seu estandarte para o desfile final e entrega de prémios.

- As prestações dos atletas serão pontuadas segundo os critérios definidos pela FGP, nos seus códigos de pontuação.

- Cada clube deve inscrever um Juiz

- As inscrições deverão chegar por e-mail – sfrua.velhinha@gmail.com

- Todos os atletas presentes na prova devem de estar abrangidos pelo seguro desportivo de acordo com o DL nº 10/2009, de 12 de janeiro.

- Os prémios, serão atribuídas medalhas a todos os ginastas que subirem ao pódio e Certificados de Participação a todos.

- Serão ainda atribuídas classificações coletivas aos ginastas no escalão de Benjamins e Infantis.

Atenciosamente,

A Secção de Ginástica

SFRUA - SOCIEDADE FILARMÓNICA RECREIO E UNIÃO ALHOSVEDRENSE

Praça da República, 4 - 2860-030 Alhos Vedros

Contactos: **tel. 21 204 0067 – Fax 21 205 9686**

E-mail Geral: sfrua.velhinha@mail.telepac.pt

E-mail Site: sfrua.web@gmail.com

Facebook oficial: http://www.facebook.com/sfrua