



# REGULAMENTO

## GINÁSTICA PARA TODOS "GYM FOR ALL"

### **Introdução:**

O regulamento do Urban Sport4all na modalidade de Ginástica, é baseado no regulamento do World Gym For Life Challenge, no âmbito da Ginástica para Todos, que integra um concurso de apresentação de grupos, com algumas particularidades que se discriminam neste documento.

### **Tempo dos exercícios:**

Duração máxima de 5 (cinco) minutos.

### **Espaço:**

Praticável 14mX14m

### **Avaliação:**

Os grupos são avaliados por um painel de 5 avaliadores convidados, não havendo separação dos grupos por categorias ou áreas gímnicas. As áreas de observação incidem sobre as seguintes áreas:

#### 1. Entretenimento

- Expressividade
- Vestuário/Caracterização
- Reação provocada nos espetadores

#### 2. Impressão geral

- Formações + utilização geral do espaço
- Diferentes ritmos e dinâmicas
- Harmonia (movimento, música e coreografia)
- Pontos altos, surpresas e contrastes
- Sincronismo
- Segurança

#### 3. Inovação, originalidade e variedade

- Desenvolvimento da ideia
- Originalidade/Criatividade
- Variedade

#### 4. Técnica (qualidade e segurança)

- Adequação ao nível do grupo
- Postura/Atitude Corporal
- Execução/Qualidade Técnica
- Técnicas de Base de Ginástica

**Classificação:**

Os grupos são classificados em três níveis: bronze, prata e ouro. Para este efeito cada uma das áreas de avaliação será pontuada de 1 a 10 pontos, sendo a pontuação máxima de 40 pontos. Será realizada uma média das pontuações dos diferentes juizes, sendo as menções atribuídas da seguinte forma:

- Bronze – pontuações entre 0 e 22 pontos
- Prata – pontuações entre 23 e os 31 pontos
- Ouro – pontuações acima de 31 pontos

**Prémios:**

Todos os grupos irão receber um troféu representativo da menção obtida.

