



ASSAPO

Associação de Saltos Para a Água de Portugal

Regulamento dos OPEN ASSAPO DE SALTOS DE DMT PARA A ÁGUA 2019





ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
2. PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO	2
3. CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES	3
4. SORTEIO	4
5. JÚRI DA COMPETIÇÃO	4
6. SALTOS OBRIGATÓRIOS E LIMITES DE COEFICIENTE DE DIFICULDADE.....	4
7. NOTAS FINAIS.....	6
8. CASOS OMISSOS.....	6

Autorizado pela



Regulamento dos
OPEN ASSAPO DE SALTOS DE DMT PARA A ÁGUA



1. INTRODUÇÃO

O presente documento regulamenta as provas Open ASSAPO de Saltos de DMT Para a Água, a ter lugar em 2109, em Loulé e em Torres Novas.

2. QUADRO COMPETITIVO E DATAS LIMITE DE INSCRIÇÃO

Passamos a apresentar o quadro com o calendário das competições de Saltos para a presente época:

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS	DATA LIMITE de INSCRIÇÕES
Loulé	24 ou 25 de Agosto de 2019	Loulé	9 de Agosto
Torres Novas	28 ou 29 de Setembro de 2019	Torres Novas	13 de Setembro

3. PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO

A participação nesta prova é aberta a todos os que nela queiram participar e que comprovem que têm os riscos inerentes à sua participação na competição, cobertos por apólice de seguro desportivo adequada.

A inscrição dos competidores deverá ser realizada online, no website da ASSAPO, a partir do dia 1 de Agosto de 2019 e até às 24:00 dos dias acima referidos.

Oportunamente, serão comunicados os dados da conta bancária para onde deverá ser transferido o valor das inscrições, cujo comprovativo deverá ser enviado prontamente para inscricoes@assapo.pt.



As taxas de inscrição são as constantes da seguinte tabela.

SALTADORES EM COMPETIÇÃO	TAXA DE INSCRIÇÃO POR SALTADOR	
	Associado ASSAPO*	Não associado ASSAPO*
Até ao 5º saltador	€7,50	€15,00
Do 6º ao 10º saltador	€6,50	€13,00
Do 11º ao 15º saltador	€6,00	€12,00
Do 16º ao 20º saltador	€5,50	€11,00
A partir do 21º saltador	€5,00	€10,00

Exemplo de cálculo: Um clube associado da ASSAPO que inscreva 11 saltadores, tem a pagar $5 \times 7,50€ + 5 \times 6,50€ + 1 \times 6,00€$, num total de 76,00€.

Um saltador associado da ASSAPO que se inscreva como individual terá a pagar €7,50.

4. CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

As categorias são as que constam da tabela seguinte.

CATEGORIAS	ANO DE NASCIMENTO
Minis (Min)	2012 – 2013
Cadetes (Cad)	2010 – 2011
Infantis (Inf)	2008 – 2009
Juvenis (Juv)	2006 – 2007
Juniores B (JunB)	2004 – 2005
Juniores A (JunA)	2001 – 2003
Seniores (Sen)	2000 e anteriores

Autorizado pela



Regulamento dos
OPEN ASSAPO DE SALTOS DE DMT PARA A ÁGUA



5. SORTEIO

O sorteio da Ordem de Passagem dos saltadores será realizado na Escola Secundária de Loulé, na 4ª feira imediatamente anterior às competições, às 13:00.

Até às 18:00 desse mesmo dia, as OP's serão enviadas por correio electrónico para cada uma das entidades.

6. JÚRI DA COMPETIÇÃO

Protestos e outras situações inerentes à competição serão sujeitos à avaliação e deliberação do Júri da Competição que será composto pelo Juiz Árbitro da Competição, o Diretor da Competição e um membro da Comissão Técnica dos Saltos Para a Água.

É também da competência do Júri da Competição a eventual adaptação de alguma regra FINA em concreto, em virtude de alguma limitação a nível de meios materiais ou humanos.

7. SALTOS OBRIGATÓRIOS E LIMITES DE COEFICIENTE DE DIFICULDADE

Os saltos obrigatórios e os limites de coeficiente de dificuldade, na presente época, são os que constam da tabela seguinte.

Categorias	Aparelho	Elementos a executar	Avaliação
Minis 6/7 anos	No deck (em rolo de praticável ou colchão de ginástica)	Rolamento à frente engrupado (de pé para de pé); rolamento atrás engrupado, em plano inclinado (de pé para de pé); roda; subida a apoio facial invertido (pino) e regresso à posição vertical (subida livre, 3 segundos de manutenção da posição); com o DMT montado de forma a que toda a lona fique na horizontal, rolamento saltado para plano elevado (com pelo menos 0,60cm), com recepção em <i>plat dos</i> ou sentado (realizando 2 a 4 passos de corrida de chamada ou até 5 extensões); 5 bolinhas (ao ritmo de 1 por segundo, sem tocar com os pés no solo a não ser no final da 5ª repetição); prancha (15 segundos). A roda e o pino podem ser realizados com ajuda do treinador, caso em que à nota do elemento serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	Borda da piscina	Extensão à frente; extensão atrás; meia pirueta à frente; meia pirueta atrás; rolamento à frente com partida de cócoras; rolamento atrás com partida de cócoras; salto engrupado à frente; mergulho à frente. O rolamento atrás com partida de cócoras e o mergulho à frente podem ser executados com ajuda, caso em que à nota final serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	Salto de extensão à frente; salto engrupado à frente; salto encarpado à frente, de pernas juntas ou afastadas (atenção que o salto de estrela será contado como um insucesso), realizando 2 a 4 passos ou até 5 extensões. Para competir neste aparelho é necessário competir, também, no deck e na borda da piscina.	Regras FINA com painel de juízes reduzido
Cadetes 8/9 anos	Vd, página seguinte		

Autorizado pela



Regulamento dos
OPEN ASSAPO DE SALTOS DE DMT PARA A ÁGUA

Categorias	Aparelho	Elementos a executar	Avaliação
Cadetes 8/9 anos	No deck (em rolo de praticável ou colchão de ginástica)	Rolamento à frente engrupado ou encarpado de pernas juntas, (de pé para de pé); rolamento atrás engrupado (de pé para de pé); roda; subida a apoio facial invertido (pino) e regresso à posição vertical (subida livre, 3 segundos de manutenção da posição); com o DMT montado de forma a que toda a lona fique na horizontal, 3/4 de mortal à frente, com recepção em <i>plat dos</i> em plano elevado com pelo menos 60cm, realizando 2 a 4 passos ou até 3 extensões; 10 bolinhas (ao ritmo de 1 por segundo, sem tocar com os pés no solo a não ser no final da 10ª repetição); prancha (30 segundos). O pino pode ser realizado com ajuda do treinador (apenas no equilíbrio/manutenção da posição), caso em que à nota do elemento serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	Borda da piscina	Extensão à frente; extensão atrás; meia pirueta à frente; meia pirueta atrás; pirueta à frente; rolamento à frente com partida de cócoras; rolamento atrás com partida de cócoras; salto engrupado à frente; salto encarpado à frente; salto engrupado atrás; salto encarpado atrás; salto engrupado à frente com entrada na água em posição engrupada (rabo primeiro); salto encarpado à frente, com entrada na água em posição encarpada (rabo primeiro); salto engrupado atrás, com entrada na água em posição engrupada (rabo primeiro); salto encarpado atrás, com entrada na água em posição encarpada (rabo primeiro); mergulho à frente (1/2 mortal); mergulho atrás (1/2 mortal); mortal à frente (sem corrida). O mergulho atrás pode ser realizado com ajuda do treinador, caso em que à nota final serão deduzidos 50%.	Insucesso = 0 Sucesso = 5 a 10
	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	Salto engrupado à frente; salto engrupado atrás; salto encarpado (pernas unidas) à frente; salto encarpado atrás (pernas unidas); salto mortal à frente ou salto mortal à frente com meia pirueta (realizando 2 a 4 passos ou um máximo de 5 saltos de extensão de preparação). Para competir neste aparelho é necessário competir, também, no deck e na borda da piscina.	Regras FINA com painel de juízes reduzido
Infantis 10/11 anos	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	3 saltos de, no mínimo, 2 grupos distintos (5,4 dif.) + 2 saltos de 2 grupos distintos (4,4 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 2 grupos. As entradas de cabeça não são permitidas.	Regras FINA com painel de juízes reduzido Regras FINA
Juvenis 12/13 anos	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	3 saltos de 3 grupos distintos (5,4 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (6,9 dif.) No mínimo terá de haver saltos de 3 grupos. As entradas de cabeça não são permitidas.	
Juniore B 14/15 anos	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	4 saltos de, no mínimo, 3 grupos distintos (7,5 dif.) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 3 grupos. As entradas de cabeça não são permitidas.	
Juniore A 16/18 anos	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	5 saltos de, no mínimo, 4 grupos distintos (9,0) + 3 saltos de 3 grupos distintos (sem limite de dif.) No mínimo terá de haver saltos de 4 grupos. As entradas de cabeça não são permitidas.	
Seniores	DMT (em piscina de 2,20m a 3,00m)	5 saltos de grupos diferentes, sem limite de dificuldade As entradas de cabeça não são permitidas.	

Autorizado pela



Regulamento dos
OPEN ASSAPO DE SALTOS DE DMT PARA A ÁGUA



8. NOTAS FINAIS

Esta competição não terá provas de apuramento nem mínimos de participação.

Haverá apenas provas individuais.

Serão aplicadas as Regras FINA, sujeitas às condicionantes da tabela referida no ponto 6. e às que resultem de falta de condições materiais ou humanas.

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados de cada categoria.

9. CASOS OMISSOS

A resolução de eventuais casos omissos será da competência da Direcção da ASSAPO.

10. DISPOSIÇÃO FINAL

Este documento, publicado a 20/07/2019 revoga qualquer edição anterior que possa existir.

Autorizado pela



Regulamento dos
OPEN ASSAPO DE SALTOS DE DMT PARA A ÁGUA