

ACRO BLOCKS COMPETITION (ABC) – Reglas Generales v.2.1

Online Event – 27 Marzo 2021 – Múltiples husos horarios

Region / Ciudad		Time zone*		Horario de la Competición (LOCAL)**
AUSTRALIA	Sydney	AEDT	UTC+11h	18h-20h
WEST ASIA	Beijing	CSI	UTC+8h	17h-19h
EAST ASIA	New Deli	IST	UTC+5h30	16h-18h
WEST EUROPE	Moscow	MSK	UTC+3h	16h-18h
SOUTH AFRICA	Johannesburg	SAST	URC+2h	15h-18h
EAST EUROPE	Brussels	CET	UTC+1h	15h-19h
PORTUGAL / UK	Maia	UTC		14h-18h
BRAZIL	São Paulo	BRT	UTC-3h	14h-16h
USA (east zone)	New York	EST	UTC-5h	14h-16h
CENTRAL AMERICA	Mexico City	CST	UTC-6h	14h-16h
USA (west zone)	San Diego	PST	UTC-8h	13h-14h

*Los participantes son libres de escoger la zona horaria en la que prefieran competir

** El horario se refiere a las horas entre las que se desarrolla la competición.

Especificaciones de los Blocks (apoyos) – mínimo de altura de 10 cm.

Cada participante puede participar en cualquiera de las 3 competiciones.

Los resultados finales serán individuales y separados por competición y por Grupo de Edad.

COMPETICIÓN 1 - VELOCIDAD

Reglas Generales:

- 10 Stalder a parada de manos o pino en el menor tiempo posible (desde en Stalder de piernas separadas y termina en Parada de Manos/pino de piernas juntas, eso contará como 1!).
- Todas las Paradas de Manos (pinos) tienen de terminar con las piernas juntas; se podrá ir al suelo o piso durante la secuencia.
- El vencedor será lo que haga 10 Stalder a Parada de Manos (pino) en lo menor tiempo.
- Los Jueces usarán un cronómetro para contabilizar el tiempo.

COMPETICIÓN 2 - RESISTENCIA

Reglas Generales:

- 45" (segundos) haciendo Stalder a Parada de Manos (pino)– realizando el máximo número posible. (desde en Stalder de piernas separadas y termina en Parada de Manos/pino de piernas juntas, eso contará como 1!).
- Todas las Paradas de Manos (pinos) tienen de terminar de piernas juntas; se podrá ir al suelo o piso durante la secuencia.
- El vencedor será el que haga el máximo número de Stalder a Parada de Manos (pino) en 45" (segundos).
- Los Jueces usarán un cronómetro para contabilizar el tiempo.














COMPETICIÓN 3 – TÉCNICA (DIFICULTAD – VER TABLA 1)

Reglas Generales:

- Como MÁXIMO 2 elementos podrán ser repetidos (independientemente del tiempo); por ejemplo: si haces un Stalder (3") y otro Stalder (10") no puedes hacer más Stalders.
- Para que en una Transición cuente la dificultad, la figura final tiene que mantenerse 3".
- El máximo tiempo será de 2 minutos.
- Para simplificar la puntuación, es necesario registrar la secuencia en el Formulario de Entrada, (con los tiempos de cada elemento). Si algún elemento / transición es ejecutado no será avaliado para la dificultad, pero se solo está hecho en una orden diferente, de lo que está en el Formulario, será contabilizado. Se ocurriese una caída, la secuencia termina.
- La evaluación técnica solo se llevará a cabo para determinar si un elemento es ejecutado o no. Si no es ejecutado (de acuerdo con las reglas de la FIG), no será contada la dificultad ni cualquier transición antes o después del elemento.
- Los Jueces usarán un cronómetro para evaluar el tiempo.

Grupos de Edades	U-9 – [6;9] years	U-12 – [...;12] years	U-14 – [...;14] years	Plus-14 – [15;...[years
VELOCIDAD	X	X	X	X
RESISTENCIA	X	X	X	X
TÉCNICA	max 4 elementos	max 7 elementos	max 9 elementos	max 12 elementos

DIFICULTAD (TABLA 1)

Elements	Time	Picture	2 on 2 (2 blocks)			2 on 1 (1 block)			1 on 1 (1 block)		
			3''	10''	30''	3''	10''	30''	3''	10''	30''
			22.03	22.10	22.60	21.03	21.10	21.60	11.03	11.10	11.60
A	Straddle		1	2	4	2	3	6	3	5	8
B	Handstand		2	3	6	3	6	10	4	8	30
C	"Mexican"		4	6	10	6	12	15	8	18	25
D	Hiper Mexican		5	6	10	8	14	15	13	23	25
E	Low planque "crocodile"		1	2	4	2	3	6	3	5	10
F	High planque		5	10	25	8	14	30			
G	Pike ("yogi")		4	6	10	7	13	15	8	18	30
H	Flag		4	6	10				8	18	30
K	Split Flag								12	22	40
L	Split Low planque								8	10	15
Z*	Legs together (low planque)		+1	+2	+4	+2	+3	+8	+3	+5	+10
	Legs together (handstands / variations)		+2	+3	+6	+3	+4	+8	+5	+8	+25
	Legs together (high planque)		+5	+10	+25	+8	+14	+30			

Transition*		2 on 2	2 on 1	1 on 1
		22	21	11
a	Straddle → Handstand	3	4	15
b	Straddle → Low Planque	1	2	4
c	Straddle → High Planque	2	2	
d	Straddle → "Mexican" / Flag / "Yogi"	3	4	15
e	Handstand → Straddle	1	2	10
f	Handstand → Low Planque	3	5	8
g	Handstand → High Planque	1	3	
h	Handstand → "Mexican" / Flag / "Yogi"	1	3	7
i	Low Planque → Straddle	1	2	4
j	Low Planque → Handstand	4	8	20
k	Low Planque → High Planque	5	7	
l	Low Planque → "Mexican" / Flag / "Yogi"	4	10	25
m	High Planque → Straddle	1	1	
n	High Planque → Low Planque	3	4	
o	High Planque → All other elements	3	5	
p	"Mexican" / Flag / "Yogi" → Straddle	1	2	10
q	"Mexican" / Flag / "Yogi" → Low Planque	5	7	15
r	"Mexican" / Flag / "Yogi" → Handstand	1	3	7
s	"Mexican" / Flag / "Yogi" → High Planque	1	3	
t	... to Hiper = ... to "Mexican" +	+1	+2	+3

* no valor extra para Transitions con piernas cerradas

1. Requisitos de video

- Se grabará la transmisión en vivo y los videos pasarán a ser propiedad no-exclusiva del comité organizador para fines de promoción. Los participantes firman un documento permiso de utilización de su imagen (en el formulario de inscripción).
- La competición debe grabarse utilizando la cámara incorporada de la computadora o teléfono. La plataforma elegida para el desarrollo de la competición será desarrollará con Zoom. Si está grabando con el teléfono, use el modo apaisado (horizontal).
- El video debe grabarse con buena iluminación; evite la iluminación de fondo.

2. Procedimientos de la competición

De acuerdo con la zona horaria elegida por cada participante, se les permitirá ingresar a la reunión de Zoom donde se está desarrollando la competición. A la hora en punto, habrá una "ventana" de 10 minutos para ingresar al "gimnasio". Después de eso, el "gimnasio" se cerrará hasta la siguiente hora.

3. Formato de competición

Después de recibir todos los formularios de inscripción, se realizará un calendario de competición. El horario seguirá la secuencia: 1ª Velocidad; 2ª Resistencia; 3ª Técnica; lo que significa que el evento de "Velocidad" será primero, luego será la competencia de "Resistencia" y finalmente en el evento de Técnica.

El horario no se puede cambiar durante la competición, así que llegue temprano al Zoom.

4. Indumentaria de competición

La indumentaria de competición no podrá, en ningún caso, obstaculizar al deportista en su desempeño y ejecución y debe garantizar que todos los movimientos se puedan ejecutar con total seguridad. Se permite publicidad en los leotardos o ropa.

5. Entry Fee

5,00 EUR	7,00 EUR	10,00 EUR
		
Entry Fee para 1 evento es 5 euro (€) por participante.	Entry Fee para 2 eventos es 7 euro (€) por participante.	Entry Fee para 3 eventos es 10 euro (€) por participante.

Participantes internacionales: Utilice PayPal para transferir el dinero a lourencofranca@sapo.pt (es la mejor forma de utilizarlo para un club o un grupo de gimnastas). Podrá escanear este código QR para un solo pago. POR FAVOR identifique los pagos con el nombre del CLUB o con el nombre del participante individual.

Participantes portugueses: pueden usar MBway al 917889023 o el mismo método de PayPal mencionado anteriormente.

6. Cronograma de la competición

Opening for Entries – 27 February → Entry form deadline – 13 March → Tariff Sheet deadline (for Technique event only) – 23 March → Starting Order available - 19 March → Competition – 27 March

7. Premios

Diplomas para todos los participantes. Diplomas para el top 3 en cada categoría y competencia. Prémio para el top 3 en cada categoría (*convertido en gift cards para menores de edad*).

	Under-9	Under-12	Under-14	Plus-14
1 st	15€ + 50€*	20€ + 50€	30€ + 50€	50€ + 50€
2 nd	25€*	25€*	25€*	25€*
3 rd	15€*	15€*	15€*	15€*

* Gift Card to use in HALO store