

2022 / 2023

CADERNO AUXILIAR DE PROVAS



Complemento ao Regulamento Oficial

1. INSCRIÇÕES

- a) Para cada competição oficial organizada, da responsabilidade da APRS e APJRS, será enviado pela APRS, para os clubes, um documento de inscrição dos atletas. Este terá que ser preenchido com a devida antecedência, antes de cada momento competitivo agendado. Após o seu preenchimento, os clubes devem enviar o documento em causa até à data definida pela APRS.
- b) Para se inscreverem nas competições oficiais, os atletas têm de ser sócios da APRS e ter as quotas em dia.
- c) Cada clube deve apresentar, em cada competição, 1 árbitro por cada 7 atletas que inscreve, para cada uma das vertentes a avaliar (Freestyle e/ou Velocidade). No caso de um juiz ter valência em ambas as vertentes, pode acumular funções.
- d) O número de atletas que o clube pode inscrever numa competição é delimitado pelo número de juizes que o mesmo apresenta para a mesma, na relação anteriormente referida (7 atletas por cada juiz).
- e) No caso de o clube não ter juizes suficientes para o número de atletas que pretende inscrever numa dada competição, terá a possibilidade de apresentar 2 voluntários por cada 7 inscrições extra.
- f) Caso o clube seja uma nova filiação na APRS, será aberta exceção sobre as três alíneas anteriores, desde que o clube se encontre envolvido nas formações de juizes ao longo da época.



2. ESCALÕES

- a) A idade que o atleta apresenta no dia 31 de dezembro de 2022 determinará o seu escalão na época em questão.
- b) O escalão será aberto para prova se houver pelo menos **duas** inscrições no mesmo na prova em questão.
- c) O escalão da equipa é definido pela idade do atleta mais velho.
- d) No escalão Sénior, as equipas têm obrigatoriamente de ser constituídas, na sua maioria, por atletas com mais do que 15 anos de idade. Para além disso, em cada uma das provas que a equipa competir, terá de estar representada com pelo menos um atleta com essa idade.

Escalões	Idades
Minis	Até 7 anos
Benjamins	8 - 9 anos
Infantis	10 – 11 anos
Juniores	12 – 14 anos
Seniores Sub-18	15 – 17 anos
Seniores 18+	18 – 34 anos
Veteranos	Mais de 35 anos

Novice:

- a) Para as provas individuais, haverá a possibilidade, quando anunciado à comunidade competitiva, de participação no escalão de Novice. As condições para inscrição neste escalão serão as seguintes:
 - i. O atleta poderá apenas estar inscrito na APRS desde a época competitiva anterior, tendo, por isso, no máximo duas inscrições na APRS;
 - ii. O atleta tem de, pelo menos, pertencer ao escalão de infantis.



3. ENCONTROS NACIONAIS

1

Prova: Competição de Velocidade
Data: 26 de novembro de 2022
Local: Escola Básica André Soares

Data limite de inscrição: 18 de novembro de 2022

2

Prova: Campeonato de Freestyle e Qualificações para o Mundial
Data: 25 de fevereiro
Local: Braga (local a definir)

Data limite de inscrição: 10 de fevereiro de 2023

3

Prova: Apuramentos individuais para o Campeonato Nacional
Data: 26 de março de 2023
Local: Pavilhão Henrique Miranda, Queluz

Data limite de inscrição: 11 de março de 2023

4

Prova: Team Show
Data: 13 de maio de 2023
Local: Parque Urbano Felício Loureiro, Queluz

Data limite de inscrição: 28 de abril de 2023

5

Prova: Campeonato Nacional
Data: 3 e 4 de junho de 2023
Local: Caldas das Taipas

Data limite de inscrição: 19 de maio de 2023



WWW.APRS.PT

1º ENCONTRO NACIONAL

Prova: Competição de Velocidade

Data: 26 de novembro de 2022

Local: Escola Básica André Soares

Escalão	Provas Individuais			Provas de Equipa	
	Speed	Resistência	Potência	SR Speed	DD Speed
Minis	30 seg	2 minutos	DU 30''	SR 3x30	DD 3x30
Benjamins	30 seg	2 minutos	DU 30''	SR 3x30	DD 3x30
				SR 2x30 DU	
Infantis	30 seg	3 minutos	DU Consec.	SR 4x30	DD 4x30
				SR 2x30DU	DD 1x60
Juniões	30 seg	3 minutos	TU Consec.	SR 4x30	DD 4x30
				SR 2x30 DU	DD 1x60
Seniores Sub 18	30 seg	3 minutos	TU Consec.	SR 4x30	DD 4x30
Seniores 18+	30 seg	3 minutos	TU Consec.	SR 2x30 DU	DD 1x60
Veteranos	30 seg	2 minutos	DU 30''	SR 4x30	DD 4x30
				SR 2x30 DU	DD 1x60

Notas:

- A distinção entre Seniores Sub 18 e 18+ é somente aplicada a provas individuais.
- Prémios Individuais: até ao 3º lugar de cada prova, sendo entregues em todas as provas.
- Prémios de Equipa: até ao 3º lugar de cada prova, sendo entregues em todas as provas.



WWW.APRS.PT

2º ENCONTRO NACIONAL

Prova: Campeonato de Freestyle e Qualificações para o Mundial

Data: 25 de fevereiro

Local: Braga (local a definir)

Provas de Freestyle							
	Provas Individuais	Provas de Equipa					
	SR Freestyle	SR2	SR4	Wheel	DD3	DD4	DD5
Minis	Até 30 seg	Até 30 seg		Até 30 seg	Até 30 seg		
Benjamins	Até 45 seg	Até 45 seg		Até 45 seg	Até 45 seg		
Infantis	Até 60 seg	Até 60 seg	Até 60 seg	Até 60 seg	Até 60 seg	Até 60 seg	Até 75 seg
Juniores	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg
Seniores Sub 18	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 90 seg
Seniores 18+	Até 75 seg						
Veteranos	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg	Até 75 seg

- a) A distinção entre Seniores Sub 18 e 18+ é apenas aplicada em provas individuais;
- b) Prémios Individuais: até ao 3º lugar de cada prova, sendo entregues em todas as provas.
- c) Prémios de Equipa: até ao 3º lugar de cada prova, sendo entregues em todas as provas.
- d) Em provas de Equipas, uma prova pode ser realizada mais do que uma vez pela mesma equipa. As condições para que isso aconteça são as seguintes:
 - i. Cada atleta só pode participar **uma vez** em cada prova.
 - ii. Uma equipa pode apresentar no máximo duas vezes a mesma prova, desde que com elementos diferentes. Por exemplo, uma equipa que esteja a concorrer para o overall com 5 elementos, poderá apresentar até 2 pares de SR2 na mesma competição.
 - iii. No caso de participação em Overall, deve ser determinado no momento da inscrição qual a prova que contará para esse efeito.



2º ENCONTRO NACIONAL

Provas de Qualificação				
Provas Individuais				
	Speed	Resistência	Potência	Freestyle
Juniores Seniores	SR 30seg	SR 180 seg	TU Consec.*	Até 75 seg
Provas de Equipas				
Juniores Seniores	SR 2x30seg DU SR 4x30seg DD 4x30seg DD 1x60seg		SR2 SR4 Wheel* DD3 DD4 DD5*	

*provas não contempladas no Overall

Qualificações

- Se um atleta/equipa qualificado/a decidir não competir internacionalmente, essa vaga será ocupada pelo atleta/equipa com o seguinte melhor resultado nessa prova.
- Se a entidade internacional adicionar vagas às que estão pré-estabelecidas, serão qualificados os restantes atletas (até ao preenchimento das vagas disponíveis) com melhores resultados em cada prova.

Qualificações individuais

As 3 vagas serão preenchidas pelas seguintes regras, sequencialmente:

- O 1º classificado do Overall/All-Around é qualificado para as 3 provas do Overall (30 segundos, 3 minutos e Freestyle).
- Em cada prova, serão qualificados os seguintes 2 melhores resultados.
- No caso da prova de Triplos, serão qualificados os 3 primeiros classificados.



WWW.APRS.PT

2º ENCONTRO NACIONAL

Qualificação para competições de equipas

São disponibilizadas 3 vagas por prova para cada divisão de género (equipas femininas, masculinas e mistas). As vagas serão preenchidas pelas seguintes regras, sequencialmente:

- a) O 1º, 2º e 3º classificados do Overall/All-Around são qualificados para todas as provas de equipa.
- b) Se não forem ocupadas as 3 vagas pelo Overall, cada equipa poderá apresentar uma prova extra nos eventos que assim forem permitidos pelo número máximo de elementos da equipa (SR2, DD3, DD 1x60seg, SR 2x30seg DU).
- c) As restantes vagas serão ocupadas pelos melhores resultados das provas extra em cada evento.
 - i. No momento da inscrição, cada equipa deve inscrever apenas 1 prova em cada evento. Depois de analisar as vagas e as inscrições, a APRS abrirá um novo prazo para um segundo processo de inscrições para provas extra.
- d) Nas provas de apuramentos, as equipas serão divididas e qualificadas por género (Masculinos, Mistos e Femininos) independentemente do número de inscrições em cada escalão e género.
- e) As provas de DDC Fusion, DDC Speed e Team Show deverão ser apresentadas caso haja a intenção de participação no campeonato mundial. No caso de estarem inscritas mais de 3 equipas por prova, serão apuradas as que obtiverem os 3 melhores resultados.
- f) É de notar que as equipas qualificadas para a participação na competição internacional não devem alterar a sua constituição até à mesma.



3º ENCONTRO NACIONAL

Prova: Apuramentos individuais para o Campeonato Nacional

Data: 26 de março de 2023

Local: Pavilhão Henrique Miranda, Queluz

	Speed	Resistência	Potência	Freestyle
Minis	30 segundos	2 minutos	*DU 30''	Até 30 seg
Benjamins	30 segundos	2 minutos	*DU 30''	Até 45 seg
Infantis	30 segundos	3 minutos	*DU Consecutivos	Até 60 seg
Juniores	30 segundos	3 minutos	*TU Consecutivos	Até 75 seg
Seniores	30 segundos	3 minutos	*TU Consecutivos	Até 75 seg
Veteranos	30 segundos	2 minutos	*DU 30''	Até 75 seg

* Provas não contempladas no Overall

- a) O apuramento será efetuado em cada escalão e género.
- b) Não haverá entrega de medalhas nos eventos de apuramento.
- c) São apurados 10 atletas em cada escalão/género, para o Campeonato Nacional, independentemente da zona geográfica dos atletas.



WWW.APRS.PT

3º ENCONTRO NACIONAL

d) Para a seleção dos 10 atletas, seguem-se as seguintes regras, sequencialmente:

- i. São apurados os 7 primeiros atletas pelo Overall, independentemente da classificação obtida em cada uma das provas. Estes atletas poderão participar em todas as provas do Campeonato Nacional, competindo para o Overall do mesmo.
- ii. Depois da exclusão desses 7 atletas, é apurado o atleta com a seguinte melhor pontuação na prova de Freestyle.*
- iii. É apurado o atleta com a seguinte melhor pontuação na prova de Velocidade (30 segundos).*
- iv. É apurado o atleta com a seguinte melhor pontuação na prova de Resistência (2/3 minutos).*

e) Relativamente à prova de potência, serão selecionados os 8 melhores resultados por escalão e género.

*Atletas que fiquem apurados para o Campeonato Nacional por uma prova isolada (não pelo overall), apenas competem nessa mesma prova, no Campeonato Nacional.



4º ENCONTRO NACIONAL

Prova: Team Show

Data: 13 de maio de 2023

Local: Parque Urbano Felício Loureiro, Queluz

Prova	Tempo Limite	Nº de atletas	Escalão
DDC Speed	30 segundos	3	Minis + Benjamins + Infantis e Juniore + Seniores + Veteranos
DDC Fusion	180 segundos	Até 8	
Team Show	360 segundos	8-20	

Notas:

- Na prova de DDC Speed, as melhores equipas competirão, por eliminatória, até se chegar a um vencedor.
- As distribuições serão feitas aleatoriamente no dia da competição.
- Nas provas de DDC Fusion e Team Show, é permitido o uso de adereços, desde que não deem vantagem física (ex.: trampolins, tapetes, entre outros).



WWW.APRS.PT

5º ENCONTRO NACIONAL

Prova: Campeonato Nacional

Data: 3 e 4 de junho de 2023

Local: Caldas das Taipas

3 de junho				
	Provas Single Rope		Provas Double Dutch	
	Speed	Freestyle	Speed	Freestyle
Minis	SR 3x30''	SR2	DD 3x30	
Benjamins	SR 3x30'' SR 2x30''DU	SR2	DD 3x30	DD3
Infantis	SR 4x30'' SR 2x30''DU	SR2	DD 4x30 DD 1x60	DD3 DD4
Juniores	SR 4x30'' SR 2x30''DU	SR2 SR4	DD 4x30 DD 1x60	DD3 DD4
Seniores	SR 4x30'' SR 2x30''DU	SR2 SR4	DD 4x30 DD 1x60	DD3 DD4
Veteranos	SR 4x30'' SR 2x30''DU	SR2 SR4	DD 4x30 DD 1x60	DD3 DD4

4 de junho				
	Speed	Resistência	Potência	Freestyle
Minis	30 segundos	2 minutos	*DU 30''	Até 30 seg
Benjamins	30 segundos	2 minutos	*DU 30''	Até 45 seg
Infantis	30 segundos	3 minutos	*DU Consec.	Até 60 seg
Juniores	30 segundos	3 minutos	*TU Consec.	Até 75 seg
Seniores	30 segundos	3 minutos	*TU Consec.	Até 75 seg
Veteranos	30 segundos	2 minutos	*DU 30''	Até 75 seg

* Provas não contempladas no Overall



WWW.APRS.PT

5º ENCONTRO NACIONAL

- a) Serão entregues medalhas em todas as provas, até ao 3º lugar de cada prova.
- b) Serão entregues taças pelo somatório dos pontos de todas as provas ao 1º lugar de cada escalão.

Extra Overall:

- a) Minis poderão apresentar DD3 Freestyle, competindo no escalão Benjamins.
- b) Benjamins poderão apresentar DD4 Freestyle, competindo no escalão de Infantis.
- c) As Provas de Wheel e DD5 também poderão ser apresentadas pelos diversos clubes.

Sendo este um documento meramente ilustrativo, em caso de dúvida, o Manual de Competição sobrepõe-se ao mesmo.

