



Manual de Competição



Regulamento Oficial de Provas

V 2.0.0

setembro de 2026

Serve o presente documento, aplicado pela Associação Portuguesa de Rope Skipping (APRS), para regulamentar todos os momentos competitivos a nível nacional durante a época que se inicia a 01 de setembro de 2026 e que termina a 31 de agosto de 2027. Assim, este deve ser a base de trabalho na organização de eventos oficiais de carácter regional ou nacional, promovidos pela APRS, sendo a sua interpretação de carácter obrigatório nestas situações.

Qualquer situação não prevista neste regulamento, será resolvida pelos representantes competentes da APRS, sempre em respeito às regras aqui estabelecidas.

1. REGRAS DE COMPETIÇÃO

Dado o desenvolvimento da modalidade, consequente do aumento em quantidade e qualidade dos seus praticantes, e às frequentes participações em competições internacionais dos mesmos, surge a necessidade de promover e regulamentar as provas de Rope Skipping em Portugal de acordo com as regras definidas e utilizadas a nível internacional. Deste modo, será possível uniformizar os métodos de avaliação utilizados tais como as provas realizadas, com vista a preparar os atletas para futuras participações internacionais.

De forma a cumprir o objetivo acima descrito, este regulamento foi elaborado com base nas regras aplicadas pela Internacional Jump Rope Union (IJRU). É importante lembrar que, as regras nacionais diferem em alguns aspetos das internacionais para que melhor se adaptem à nossa realidade competitiva. A título de exemplo, os atletas com idade inferior a 12 anos serão incluídos em competição.

1.1 Inscrições em competições oficiais

Para cada competição oficial organizada, da responsabilidade da APRS e APJRS, será enviado pela APRS, para os clubes, um documento de inscrição dos atletas ou informação para que as inscrições sejam feitas pela aplicação digital da APRS.

Para se inscreverem nas competições oficiais, os atletas têm de ser sócios da APRS e ter as quotas em dia.

a) Cada clube deve apresentar, em cada competição:

a.1) Clubes com membros maiores de 18 anos inscritos na APRS, 1 árbitro por cada 5 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.

a.2) Clubes sem membros maiores de 18 anos inscritos na APRS, 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.

b) 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).

c) 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 que estarão ao serviço exclusivo da APRS e APJRS por cada inscrições extra, de acordo com o descrito na alínea a).

d) Caso o clube seja uma nova filiação na APRS, será aberta exceção sobre as três alíneas anteriores nos 2 primeiros anos de competição, desde que o clube se encontre envolvido nas formações de juizes ao longo da época.

- e) Caso o clube não apresente um número suficiente de juizes/voluntários para o número de atletas inscritos, deverá pagar à APRS uma multa no valor de 10 € por cada atleta inscrito que exceda o número permitido.

1.2 Recolha e partilha de imagens

Os clube e/ou todos os participantes no evento devem consultar o regulamento de privacidade que se encontra no site da APRS (www.aprs.pt).

1.3 Identificação dos elementos presentes no pavilhão de competição

Todos os elementos presentes na arena de competição terão de estar devidamente identificados, como detalhado de seguida.

1.3.1 Atletas e Treinadores

Identificados pelos equipamentos de competição ou de treino, de forma a identificar claramente o clube a que pertencem e utilização de uma credencial (Exceção: DDC Fusion e Team Show).

Os treinadores/dirigentes de clubes que estejam envolvidos nos momentos competitivos, como acompanhantes ou noutra posição, só podem entrar na área de competição de forem sócios da APRS.

1.3.2 Acompanhantes dos clubes

Salvo informação em contrário, cada clube terá direito a 1 acompanhante por cada 10 atletas. Este(s) poderá(ão) deslocar-se entre o espaço de aquecimento e a área de competição.

O nome do mesmo deverá ser enviado em conjunto com a inscrição dos atletas nas competições.

No dia do evento, a APRS com base na lista de acompanhantes que lhe foi

entregue, entregará ao clube as credenciais com a(s) respetiva(s) identificação(ões) do(s) acompanhante(s). Todos os treinadores/dirigentes de clubes que estejam envolvidos nos momentos competitivos, como acompanhantes ou noutra posição, têm de ser sócios da APRS, sob pena de não ser permitida a sua entrada no pavilhão de competição.

1.3.3 Juízes

Identificados pelo uniforme de juiz, estabelecido pela APJRS e credencial.

1.3.4 Fotógrafos

A APRS encarregar-se-á de convidar o número de fotógrafos e equipas de media necessários para cada competição.

Qualquer outro fotógrafo que pretenda estar presente na pista de competição deverá solicitar a autorização da APRS.

Nas competições todos os fotógrafos deverão estar devidamente identificados com uma credencial fornecida pela APRS.

Assim sendo, só poderá(ão) estar na arena de competição o(s) fotógrafo(s) convidado(s) ou aceite(s) pela APRS, com a devida identificação.

1.3.5 Staff

Identificado por uma t-shirt e uma credencial, fornecidas pela APRS.

2. GERAL

2.1 Protestos e reclamações

O procedimento para este tipo de situação encontra-se disponível no manual de ajuizamento disponibilizado pela APRS e APJRS.

2.2 Lesões e substituições

Se houver uma lesão ou outro imprevisto que comprometa a prestação de atletas durante a competição de equipas, este ou o treinador poderão decidir a sua continuidade ou substituição (por outro elemento da mesma equipa) no evento.

Caso a lesão ocorra durante uma prova, o atleta não terá oportunidade de repetir a prova e o resultado será baseado no que foi mostrado até ao momento. Em contrapartida, se a lesão ocorrer antes da prova, o treinador deverá comunicar a intenção de substituição ao Diretor do Torneio até 3 séries antes da respetiva prova. Caso se trate da substituição de um atleta que participe numa das três primeiras séries de cada prova, o atleta poderá revelar a sua intenção sem cumprir a regra acima descrita. Contudo, as substituições só serão aceites nas seguintes condições:

1. O substituto ser da mesma equipa;
2. Não ser alterado o escalão e o género no qual a equipa foi inscrita;
3. Pelo menos 50% dos atletas da equipa original se mantiver;
4. O substituto não competir 2 vezes na mesma prova.

2.3 Comparência nas séries previstas

Se um atleta/equipa não comparecer no local de competição dentro de 1 minuto desde que é chamado para a série/pista prevista, não terá outra oportunidade para competir na prova em questão.

3. COMPETIÇÃO

3.1 Estrutura da competição

3.1.1 Escalões

É da responsabilidade da APRS a organização dos escalões para os eventos competitivos ao longo da época.

A divisão dos escalões utilizada a nível nacional é distinta da internacional. Nas competições nacionais, os atletas, consoante a sua idade, serão divididos em Minis, Benjamins, Infantis, Juniores, Seniores Sub-18, Seniores 18 + e Veteranos (+ de 35 anos).

Já a nível internacional, os atletas são apenas divididos em Juniores (até 15 anos) e Seniores (+ de 15 anos), visto que só podem competir atletas com idade igual ou superior a 12 anos, idade ao dia 31 de dezembro do ano de competição.

Só a nível nacional e **exclusivamente em regime de competição individual** é que existe o escalão de Sub-18.

Nas competições internacionais e consequentemente nos apuramentos para este, os atletas com idade igual ou superior a 15 anos competem num escalão geral Sénior. Já no apuramento para o campeonato nacional e no campeonato nacional, haverá a distinção entre Seniores Sub-18 e Seniores 18 +, se forem cumpridos os requisitos abaixo.

Em cada competição, um escalão só será aberto se tiver, no mínimo, **4 atletas/equipas inscritos**. Caso contrário, os atletas/equipas competirão no escalão acima. No que diz respeito aos escalões Sénior Sub-18 ou Sénior +18, se estes não cumprirem a regra anterior, os atletas serão incluídos num único escalão denominado de Sénior, tal como ocorre em regime de equipas.

Em consonância, um atleta ou equipa que pretenda realizar uma prova que não exista no seu escalão sujeita-se a competir num escalão superior.

No caso do Overall, caso não existam, no mínimo, 4 equipas do respetivo escalão/género, o Overall desse escalão/género não será realizado, devendo ser atribuídas apenas medalhas por prova.

3.1.2 Divisão por idade

a) A idade que o atleta apresenta no dia **31 de dezembro de 2026**, determinará o seu escalão na época em questão.

b) O escalão será aberto para prova, se houver pelo menos **3 inscrições** do mesmo na prova em questão.

c) No caso de o atleta ter mais de 30 anos de idade e estar inscrito na APRS

por menos de 2 anos, poderá competir no escalão de veteranos.

d) O escalão da equipa é definido pela idade do atleta mais velho.

No caso de uma equipa de Overall, o escalão definido pelo atleta mais velho deverá ser mantido em todas as provas que integram o Overall. Assim, a equipa não poderá ser representada, em qualquer uma dessas provas, por uma formação cujos atletas pertençam, na sua totalidade, a um escalão inferior ao definido para a equipa de Overall.

e) No caso de o atleta ter mais de 30 anos e estar inscrito na APRS por menos de 2 anos, poderá competir no escalão de veteranos.

f) No caso de o atleta ter mais de 35 anos e estar inscrito na APRS por mais de 2 anos, poderá competir no escalão de Seniores +18, se assim desejar.

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

Double Dutch Contest

U-12	Todos os elementos da equipa têm menos de 12 anos
U-19	Todos os elementos da equipa têm menos de 19 anos
OPEN	Se 1 elemento da equipa tiver mais de 19 anos.

3.1.4 Divisão por género

Para as provas de equipa, as divisões são feitas da seguinte forma:

- Género feminino – apenas atletas do sexo feminino
- Género masculino – apenas atletas do sexo masculino
- Misto – pelo menos um atleta de cada sexo

No que diz respeito às provas individuais, os géneros feminino e/ou masculino só serão abertos se existir, no mínimo, 3 atletas em cada género, para cada escalão. Caso contrário, não haverá distinção de géneros.

Será aberta, para todas as provas de equipa, a inscrição nos géneros feminino, masculino e misto. As únicas exceções são as provas de Team Show, em que não é aplicada a divisão por género.

Para que seja considerado a divisão mista, em cada prova de equipa terá de participar, pelo menos, um atleta do sexo masculino e uma atleta do sexo feminino. Caso contrário, a equipa será desqualificada da prova em questão e do Overall, se aplicável.

Após as inscrições, os escalões: géneros feminino, masculino e misto só serão abertos se existir, no mínimo, 4 equipas em cada divisão, para cada escalão.

Se isto não acontecer, seguem-se as regras estabelecidas de seguida.

Caso haja mais do que 2 equipas num determinado escalão, mas uma ou duas das divisões (géneros feminino, masculino e misto), não tenham, no mínimo, 4 equipas, faz-se a combinação de divisões, dentro desse escalão, como apresentado de seguida:

1. Se não houver equipas suficientes do sexo masculino, este juntar-se-á ao misto (formando assim o escalão “Masculino e Misto”);
2. Se não houver equipas suficientes da divisão mista, esta juntar-se-á ao sexo feminino (formando assim o escalão “Feminino e Misto”);
3. Se não houver equipas suficientes do sexo feminino, este juntar-se-á à divisão mista (formando assim o escalão “Feminino e Misto”).

Se, mesmo após as combinações detalhadas no ponto anterior, não

existirem, no mínimo, 4 equipas em cada divisão, para cada escalão, as equipas competirão sem distinção alguma.

Independentemente das combinações feitas, as classificações serão dadas de acordo com as mesmas, e não de acordo com o género original. Por exemplo, caso o género masculino seja combinado com o misto, as classificações das equipas serão dadas para o escalão “Masculino e Misto”.

Em caso de o/a atleta não se enquadre nos géneros acima referidos, deve ser consultado o regulamento da IJRU: ‘IJRU Gender Eligibility Policy’.

3.1.5 Número de elementos por equipa

Uma equipa que compita para o Overall de equipas deve ser constituída pelo número de atletas apresentado na tabela seguinte:

Escalão	Número de atletas
Minis	3-5
Benjamins	3-5
Infantis	4-6
Juniores	4-6
Seniores	4-6
Veteranos	4-6

No que diz respeito à participação em provas isoladas, a equipa deve ser constituída pelo número de atletas necessários para executar a mesma.

3.1.6 Número máximo de execução de uma mesma prova por equipa

Uma prova pode ser realizada mais do que uma vez pela mesma equipa, na condição de que os elementos que a executam não sejam os mesmos e que o número de elementos pertencentes à equipa permita a ação em causa. No caso de a equipa pôr em prática o anteriormente descrito e participar no Overall de equipas, esta terá de indicar no momento da sua inscrição, as provas que pretende que sejam contabilizadas para o mesmo. Assim, apresenta-se abaixo uma tabela onde serão descritas as provas que para cada escalão podem ser apresentadas no máximo duas vezes pela mesma equipa, sendo que apenas uma contará para o Overall.

Minis	Single Rope Pairs Freestyle
Benjamins	Single Rope Pairs Double Unders
	Single Rope Pairs Freestyle
Infantis	Single Rope Pairs Double Unders
	Single Rope Pairs Freestyle
Juniores, Seniores e Veteranos	Single Rope Pairs Double Unders
	Double Dutch Speed Sprint
	Single Rope Pairs Freestyle
	Wheel Pair Freestyle
	Double Dutch Single Freestyle

4. EVENTOS

Durante a época 2026/2027, o quadro desportivo da Associação Portuguesa de Rope Skipping (APRS), incluirá eventos nas duas vertentes: DDC (Double Dutch Contest) e Competição Tradicional.

Para que um clube possa inscrever atletas nas categorias Juniores e/ou Juniores / U19 e/ou Open em qualquer um dos campeonatos nacionais, deverá cumprir obrigatoriamente os seguintes requisitos:

a) **Participação mínima**: O clube deve participar com pelo menos uma equipa nos escalões acima referidos em, no mínimo, um evento de cada vertente desportiva (DDC e Competição Tradicional) ao longo da época.

b) **Seguro e quotas em dia**: O clube e os seus atletas devem ter o seguro desportivo ativo e as quotas associativas regularizadas.

b.1) Os clubes que se filiem pela primeira vez na APRS beneficiam, durante os dois primeiros anos de filiação, de isenção do pagamento de quotas e das taxas de inscrição dos respetivos atletas nas competições organizadas pela APRS.

c) **Qualificação**: Sempre que aplicável, os atletas ou equipas devem estar devidamente qualificados para participar no campeonato nacional.

Caso um clube participe apenas em competições tradicionais e não em provas de DDC, não será permitida a inscrição de atletas Juniores e/ou Seniores / U19 e/ou Open em qualquer campeonato nacional, mesmo que os atletas tenham sido apurados. Da mesma forma, um clube que participe exclusivamente em competições de DDC e não em competições tradicionais não poderá inscrever atletas Juniores e/ou Seniores / U19 e/ou Open em qualquer campeonato nacional, mesmo que apurados.

Se o clube não cumprir qualquer um dos pontos mencionados, a APRS não aprovará a inscrição dos atletas Juniores e Seniores do respetivo clube para os campeonatos nacionais.

5. PROVAS

Consoante o escalão em questão (minis, benjamins, infantis, juniores, seniores e veteranos), as provas aplicadas, tanto individuais como de equipa, diferem em número e tipo.

5.1 Provas individuais

Minis	Benjamins	Infantis	Juniores e Seniores	Veteranos
30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos
2 minutos	2 minutos	3 minutos	3 minutos	2 minutos
Freestyle (15 a 30 seg)	Freestyle (30 a 45 seg)	Freestyle (60 a 75 seg)	Freestyle (60 a 75 seg)	Freestyle (45 a 60 seg)
Duplos em 30 seg	Duplos em 30 seg	Duplos Consecutivos	Triplos Consecutivos	Duplos em 30 seg

5.1.1 Overall individual

As provas contabilizadas para o Overall individual de cada escalão são as seguintes:

- 30 segundos
- 2 ou 3 minutos
- Freestyle

5.2 Provas de Equipa

MINIS	Single Rope Speed Relay	3x30 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (15 a 30 segundos)
	Double Dutch Speed	3x30 segundos
BENJAMINS	Single Rope Speed Relay	3x30 segundos
	Single Rope Pairs Double Unders	2x30 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (30 a 45 segundos)
	Double Dutch Speed Relay	3x30 segundos
	Double Dutch Single Freestyle	Freestyle (30 a 45 segundos)
INFANTIS	Single Rope Speed Relay	4x30 segundos
	Single Rope Pais Double Unders	2x30 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (45 a 60 segundos)
	Double Dutch Speed Relay	4x30 segundos
	Single Rope Team Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Speed Sprint	1x60 segundos
	Double Dutch Single Freestyle	Freestyle (45 a 60 segundos)
	Double Dutch Pairs Freestyle	Freestyle (30 a 45 segundos)

JUNIORES SENIORES E VETERANOS	Single Rope Speed Relay	4x30 segundos
	Single Rope Pairs Double Unders	2x30 segundos
	Double Dutch Speed Relay	4x30 segundos
	Double Dutch speed Sprint	1x60 segundos
	Single Rope Pairs Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Single Rope Team Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Single Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Pairs Freestyle	Freestyle (45 a 75 segundos)
	Double Dutch Triad Freestyle	Freestyle (45 a 90 segundos)
	Wheel Pair Freestyle	Freestyle (45 a 75 seg)

* a prova de Single Rope Team Freestyle, no escalão de infantis, não será contabilizada para overall.

5.2.1 Overall de Equipas

5.2.1.1 Todos os escalões

Cada membro da equipa deve competir em pelo menos 1 das 8 provas.
Caso contrário, a equipa não será contabilizada para o Overall.

As provas contabilizadas em cada escalão para o Overall Geral são as seguintes:

- **Minis**

- Single Rope Speed 3x30 seg
- Single Rope Pairs Freestyle
- Double Dutch Speed 3x30 seg

- **Benjamins e Veteranos**

- Single Rope Speed 3x30 seg
- Single Rope Pairs Freestyle
- Double Dutch Speed 3x30 seg
- Double Dutch Single Freestyle

- **Infantis**

- Single Rope Speed 4x30 seg
- Single Rope Pairs Double Unders 2x30 seg
- Single Rope Pairs Freestyle
- Double Dutch Speed 4x30 seg
- Double Dutch Speed Sprint 1x60 seg
- Double Dutch Single Freestyle
- Double Dutch Team Freestyle

- **Juniores e Seniores**

- Single Rope Speed Relay 4x30 seg
- Single Rope Pairs Double Unders 2x30 seg
- Double Dutch Speed Relay 4x30 seg
- Double Dutch Speed Sprint 1x60 seg

- Single Rope Pairs Freestyle
- Single Rope Team Freestyle
- Double Dutch Single Freestyle
- Double Dutch Pairs Freestyle

5.3 Double Dutch Contest

Prova	Tempo limite	Nº atletas	Escalão
Double Dutch Contest Speed	30 segundos	3	Minis + Benjamins + Infantis e Juniores + Seniores + Veteranos.
Fusion U12/U19	120 segundos	3-6	
Fusion Open	180 segundos	3-6	
Team Show	360 segundos	8-20	

Cada equipa consiste em no mínimo 3 e máximo 6 elementos.

Não é permitido participar em 2 equipas diferentes (na mesma categoria).

As equipas levam a música numa pen no dia do DDC e enviam, dentro do prazo limite, por email.

O palco tem dimensões de 10x10m e altura 8m.

5.3.1 Double Dutch Contest Speed

A prova de 1x30" Double Dutch Speed - será contabilizado apenas o pé direito.

Nesta prova, há 2 equipas em pista e daí apura-se o resultado que será contabilizado para o ranking do escalão.

As distribuições das equipas por séries são feitas por sorteio no dia da

competição.

5.3.2 Fusion

Coreografia de Double Dutch entre 3 e 6 atletas, durante o tempo determinado, e com o uso de música, conjugando movimentos de dança ou outros. É permitido o uso de adereços, desde que não deem vantagem física (ex.: trampolins, tapetes, entre outros) e que a organização do evento seja informada sobre o uso dos mesmos no momento do registro.

5.3.3 Team Show

Coreografia de grupo sem faixa etária definida, com o mínimo de 8 e o máximo de 20 atletas.

Coreografia de estilo livre, usando corda individual, corda longa, Double Dutch e Wheel. Tal como na coreografia de Fusion, é permitido o uso de adereços, desde que não deem vantagem física e que a organização do evento seja informada sobre o uso dos mesmos no momento do registro.

6. Apuramento e Campeonato Nacional

O apuramento será efetuado em cada escalão e género. Nesta competição de apuramento para o Campeonato Nacional não haverá entregas de medalhas.

Para o Campeonato Nacional Individual, são apurados 10 atletas em cada escalão/género, para o Campeonato Nacional, segundo as seguintes regras:

- a) são apurados os 7 primeiros atletas pelo overall, podendo participar em todas as provas do Campeonato Nacional, competindo para o overall do mesmo;
- b) depois da exclusão dos 7 atletas (overall), é apurado o atleta com a seguinte melhor pontuação na prova de freestyle, na de velocidade e na de resistência;
- c) estes 3 atletas que ficam apurados apenas por prova isolada (não pelo

overall), apenas competem nessa mesma prova no Campeonato Nacional.

Relativamente à prova de potência (não contemplada no overall), serão selecionados os 8 melhores resultados por escalão e género.

Se num escalão não houver número de atletas suficientes para preencher as 7 vagas por overall, estas vagas poderão ser preenchidas pelos atletas que participaram na respetiva prova, tendo em consideração o ranking da mesma.

Para o Campeonato Nacional de Equipas, são apuradas 6 equipas em cada escalão/género, segundo as seguintes regras:

a) são apuradas as 4 primeiras equipas pelo overall, podendo participar em todas as provas do Campeonato Nacional, competindo para o overall do mesmo;

b) depois da exclusão das 4 equipas (overall), são apuradas as 2 equipas com a seguinte melhor pontuação em cada uma das provas.

c) estas equipas que ficam apuradas apenas por prova isolada (não pelo overall), apenas competem nessa mesma prova no Campeonato Nacional.

Contudo, se uma equipa ficar apurada em todas as provas de forma isolada, está apta a participar no overall também.

7. Campeonato Internacional

São disponibilizadas **3 vagas por prova** para cada divisão de género (feminino, masculino e misto). As vagas são preenchidas pelas seguintes regras:

a) o 1º, 2º e 3º classificados por overall são qualificados para todas as provas de equipa;

b) se não forem ocupadas as 3 vagas por overall, cada equipa poderá apresentar uma prova extra nos eventos que assim forem permitidos pelo número máximo de elementos da equipa (SR2, DD3, DD1x60, SR2x30DU);

c) as restantes vagas serão ocupadas pelos melhores resultados das provas extra em cada evento.

As equipas serão divididas e qualificadas por género (feminino, masculino e misto) independentemente do número de inscrições em cada escalão e género.

As provas de **DDC Fusion**, **DDC Speed** e **Team Show** deverão ser apresentadas caso haja intenção de participação no campeonato mundial. Serão apuradas as 3 melhores equipas por prova.

Se uma equipa qualificada decidir não competir internacionalmente, essa vaga será ocupada pela equipa com o seguinte melhor resultado na(s) prova(s) em questão.

Se a entidade internacional adicionar vagas às que estão pré-estabelecidas, serão qualificadas as equipas (até ao preenchimento de vagas disponíveis) com melhores resultados em cada prova.

As equipas qualificadas para a participação na competição internacional não podem alterar a sua constituição até à mesma (salvo em caso de lesão, devidamente avaliada).

Para poderem qualificar, as equipas devem, nestas qualificações, obter um resultado mínimo de:

ESCALÃO	PROVAS EQUIPA - velocidade			
	4x30" SR	2x30" DU	DD 4x30"	DD 1x60"
Juniores	307	145	229	129
Seniores	346	170	326	170

ESCALÃO	PROVAS EQUIPA - Freestyle			
	SR2	SR4	DD3	DD4
Juniores	N4 ou superior : 5	N4 ou superior: 4	N4 ou superior : 3	N4 ou superior: 2
Seniores	N5 ou superior : 5	N5 ou superior: 4	N5 ou superior: 2	N5 ou superior: 2

Os resultados mínimos supracitados, são aplicáveis a todos os escalões - masculino, feminino e misto.

As 3 vagas disponíveis na prova internacional serão ocupadas pelos atletas/equipas que na prova de qualificação internacional apresentem os 3 melhores resultados.

Caso na prova de qualificação o número de atletas/equipas automaticamente

qualificados (por cumulativamente atingirem o mínimo e estarem entre os 3 primeiros lugares) for inferior a 3, serão repescados/as os/as atletas/equipas que apresentaram (em competições oficiais ao longo da época) resultado superior ao mínimo exigido para a qualificação, por ordem decrescente de resultado até serem preenchidas as 3 vagas na prova.

No caso do freestyle, à semelhança do que acontece nas provas de velocidade, o atleta poderá gravar a prova e pedir revisão apenas para se verificar o cumprimento dos mínimos de dificuldade exigidos para qualificação internacional.

Os mínimos são apresentados apenas para o EC (*European Championship*) e WC (*World Championship*). Para a competição Open, não serão exigidos resultados mínimos.

Desta forma, os 3 primeiros lugares da competição são qualificados para as provas principais - EC ou WC, desde que cumpram o requisito supracitado. Os 3 seguintes classificados na prova, estão qualificados para a competição de Open.

Lesões e substituições - Qualificação equipas para campeonato internacional

Se houver uma lesão ou outro imprevisto que comprometa a prestação de atletas durante a competição de equipas, este ou o treinador poderão decidir a sua continuidade ou substituição (por outro elemento da mesma equipa) no evento.

Depois de realizada a prova no dia de qualificação, a prova não poderá ser repetida num momento pós-qualificação. Apenas poderá existir substituição de atletas, considerando as condições abaixo tratadas.

Caso a lesão ocorra durante uma prova, a APRS avaliará a situação e o clube poderá apresentar uma ‘*Declaração para pós-qualificação’ para a equipa e ficará sujeito às condições da mesma, explicada abaixo.

Não comparência na fase de qualificação - *Declaração Para Pós-Qualificação

Se uma equipa não conseguir comparecer na competição de qualificação

devido a motivos de doença súbita, procedimento médico que impossibilite a participação do atleta, ou se a data da competição coincidir com um período de nojo (conforme o Artigo 251.o do Código do Trabalho) de um ou mais elementos, o clube responsável deverá enviar um documento datado e assinado à APRS, justificando a não comparência. Este documento deve ser submetido até 2 dias úteis após a competição, acompanhado pelos devidos comprovativos.

Caso ainda sobrem vagas para a prova em que a equipa iria participar, a APRS irá averiguar e decidir sobre a situação exposta. Se a situação exposta for aprovada, a APRS definirá uma data, respeitando o limite de inscrição estabelecido pela organização internacional, para que a equipa possa realizar as provas num momento oficial da APJRS e APRS, desde que se cumpra os requisitos mínimos da prova para qualificação.

Nenhuma equipa previamente qualificada será removida da qualificação. Esta condição só se aplica se ainda houver vagas disponíveis para a prova. Se mais do que uma equipa justificar a não comparência, os resultados das provas realizadas no momento 'pós-qualificação' serão comparados, e as vagas serão atribuídas com base no ranking, qualificando os atletas/equipas com os melhores resultados.

Adicionalmente, entre a fase de qualificação e inscrição internacional:

Caso uma equipa pretenda substituir ou alterar elementos entre o campeonato de qualificação e a inscrição na prova internacional, essa alteração deverá ser devidamente comunicada à APRS, sendo permitida a substituição de apenas 1 atleta na equipa base.

Para provas de 3 elementos, é obrigatório manter pelo menos 2 atletas da equipa que realizou a qualificação.

Para provas de 4 elementos, é obrigatório manter pelo menos 3 atletas da equipa que realizou a qualificação.

Qualificações Individuais para o Campeonato do Mundo:

Os resultados do Apuramento para o Campeonato Nacional serão

contabilizados para a Qualificação Individual para o Mundial, sendo cada prova realizada apenas uma vez.

Se um atleta decidir não competir internacionalmente, essa vaga será ocupada pelo atleta com o seguinte melhor resultado nessa(s) prova(s).

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.

- As 3 vagas serão preenchidas pelas seguintes regras:
 - a) o 1º classificado do overall é qualificado para as 3 provas do overall (30 segundos, 3 minutos e freestyle);
 - b) em cada prova, serão qualificados os seguintes 2 melhores resultados;
 - c) no caso da prova de triplos, serão qualificados os 3 primeiros classificados.
- Para poderem qualificar, os atletas devem, nestas qualificações, obter um resultado mínimo de:

ESCALÃO	PROVAS			
	30 segundos	3 minutos	Triplos	Freestyle (dificuldade)
Juniores (Feminino)	78	382	-	N5: 2
Juniores (Masculino)	78	385	-	N5: 2
Seniores (Feminino)	89	418	66	N5: 3 N6: 2
Seniores (Masculino)	95	435	134	N5: 5 N6: 2

No caso do freestyle, à semelhança do que acontece nas provas de

velocidade, o atleta poderá gravar a prova e pedir revisão apenas para se verificar o cumprimento dos mínimos de dificuldade exigidos para qualificação internacional.

Nas provas de velocidade, os resultados mínimos podem ser atingidos também em qualquer competição que antecede a competição de qualificação internacional. Contudo, apesar do resultado mínimo poder ser atingido ao longo da época, as 3 vagas disponíveis na prova internacional serão ocupadas pelos atletas/equipas que na prova de qualificação internacional apresentem os 3 melhores resultados.

Se no dia da prova de qualificação, o número de atletas/equipas automaticamente qualificados (por atingirem o mínimo e estarem entre os 3 primeiros lugares) for inferior a 3, serão repescados/as os/as atletas/equipas que apresentaram resultados ao longo da época superior ao resultado mínimo exigido, por ordem decrescente de resultado até serem preenchidas as 3 vagas na prova.

Os mínimos são apresentados apenas para o EC (European Championship) e WC (World Championship). Para a competição Open, não serão exigidos resultados mínimos.

Desta forma, os 3 primeiros lugares da competição são qualificados para as provas principais - EC ou WC, desde que cumpram o requisito supracitado.

Os 3 seguintes classificados na prova, estão qualificados para a competição de Open.

No momento das inscrições, se houver algum caso em que a/o atleta represente escalões diferentes para a qualificação nacional e qualificação internacional (por exemplo, infantis de último ano), a situação será atempadamente abordada pela APRS e APJRS e devidamente comunicada aos clubes, de forma a encontrar uma solução que não prejudique o atleta em competição em ambas as qualificações.

Lesões qualificação individual para campeonato internacional:

Caso a lesão ocorra durante uma prova, a APRS avaliará a situação e o atleta poderá apresentar uma 'Declaração para pós-qualificação' e ficará sujeito às condições da mesma, explicada abaixo.

Não comparência na fase de qualificação - Declaração Para Pós- Qualificação

Se o atleta não conseguir comparecer na competição de qualificação devido a motivos de doença súbita, procedimento médico que impossibilite a participação do atleta, ou se a data da competição coincidir com um período de nojo (conforme o Artigo 251.o do Código do Trabalho), o clube responsável deverá enviar um documento datado e assinado à APRS, justificando a não comparência. Este documento deve ser submetido até 2 dias úteis após a competição, acompanhado pelos devidos comprovativos.

Caso ainda sobrem vagas para a prova em que o atleta iria participar, a APRS irá averiguar e decidir sobre a situação exposta. Caso a situação exposta seja aprovada, a APRS definirá uma data, respeitando o limite de inscrição estabelecido pela organização internacional, para que o atleta possa realizar as provas num momento oficial da APJRS e APRS, desde que cumpra os requisitos mínimos da prova para qualificação.

Nenhum atleta previamente qualificado(a) será removido da qualificação.

Esta condição só se aplica se ainda houver vagas disponíveis para a prova.

Se mais do que um atleta justificar a não comparência, os resultados das provas realizadas no momento 'pós-qualificação' serão comparados, e as vagas serão atribuídas com base no ranking, qualificando os atletas com os melhores resultados.

8. NORMAS TÉCNICAS

8.1 Informações Gerais

O piso de competição deve ser um pavimento desportivo de alta qualidade e sem

nenhum defeito que possa comprometer a boa prestação do atleta. Todas

as áreas de competição devem ser medidas a partir da borda externa do limite.

Os limites da área de competição serão marcados com linhas bem definidas. A cor destas marcas deve ser claramente contrastada com o piso e com outras marcas pré-existentes no chão.

Deve haver uma margem de 2 metros entre cada campo.

8.1.1 Campo de Freestyle

Os campos de Freestyle são quadrados de 12x12 metros.

8.1.2 Campo de Velocidade, Resistência e Múltiplos

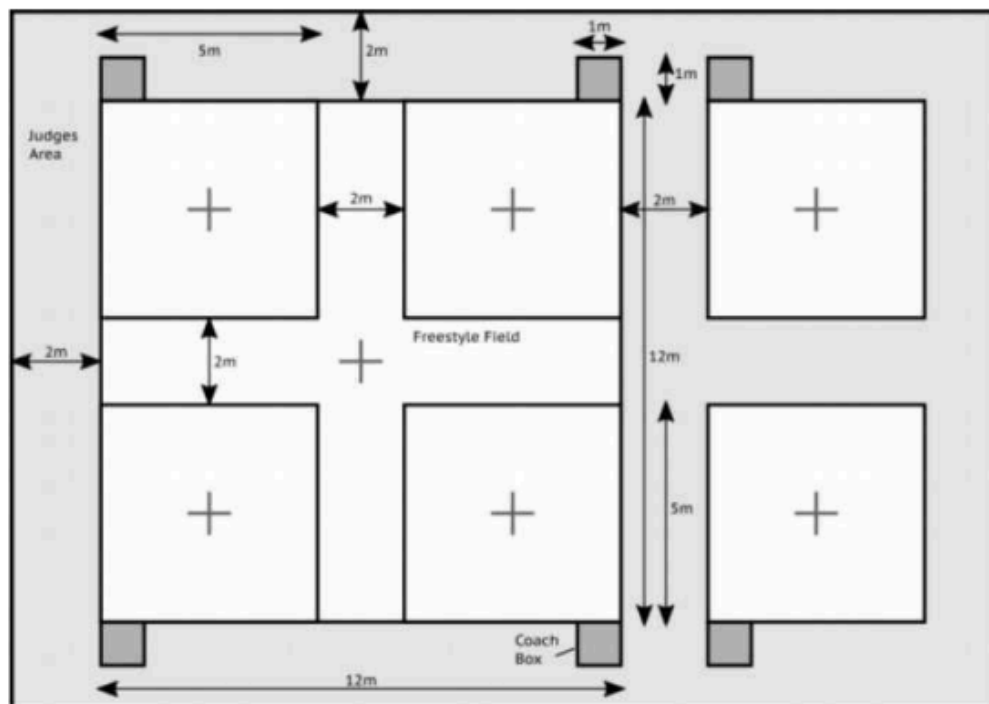
Os campos de Velocidade, Resistência e Múltiplos são quadrados de 5x5 metros.

8.1.3 Campo do Treinador

A caixa do treinador tem 1x1 metros e será colocada fora de cada campo de velocidade e freestyle, alinhada com um dos seus cantos.

Um dos quatro lados da caixa do treinador deve fazer parte do campo de freestyle ou do lado do campo de velocidade.

A caixa do treinador não deve bloquear a visão dos juízes ou das câmaras de reprodução de vídeo, se aplicadas durante o torneio.



8.2 EQUIPAMENTOS E UNIFORMES

8.2.1 Cordas

As cordas podem ser de qualquer comprimento.

O número de cordas permitidas no campo de competição é limitado ao estritamente necessário em todos os eventos, exceto na prova de Team Show. Para os eventos de Single Rope e Wheel, o número de pares de punhos não deve ser maior que o número de atletas no evento. Para Double Dutch, é permitido apenas um conjunto de cordas (2 cordas fazem um conjunto). Exceções a essa regra podem ser feitas no caso de uma recompetição, conforme detalhado no Manual.

8.2.2 Adereços

Nenhum adereço ou equipamento especial pode ser usado para aumentar o nível da apresentação e/ou o grau de dificuldade da rotina (à exceção da prova de Fusion). Bijuteria ou qualquer outro acessório

decorativo, que ponha em causa a sua segurança ou a dos outros, são desaconselhados, no entanto são permitidos ao atleta, ficando estes por sua conta e risco, desde que não perturbem a boa prestação dos atletas das pistas vizinhas (barulho de pulseiras por exemplo). Não serão ainda permitidas qualquer tipo de luzes associadas ao equipamento, corda ou sapatos, por serem consideradas um fator de distração/dificuldade para os árbitros e atletas das pistas vizinhas.

8.2.3 Uniforme

Calçados desportivos de apoio devem ser usados. Se um atleta perder um sapato durante uma prova, nenhuma habilidade será contabilizada enquanto o atleta não calçar a sapatilha, quer seja no decorrer de uma prova de freestyle, velocidade, resistência ou múltiplos.

8.3 MÚSICA

O tempo da música não deve exceder o tempo máximo de prova para a qual está a ser utilizada. Se esta regra não for cumprida, a música será parada aquando do limite máximo de tempo definido para a prova em execução.

As músicas devem ser entregues com antecedência e no momento em que a organização do evento as requisita. No entanto, no momento da competição os atletas devem ter as suas músicas em suporte facilmente acessível para que as possam fornecer em caso de falha na sua reprodução.

8.4 SINAIS, SONS E CHAMADAS

8.4.1 Tempo

A duração de cada prova é delimitada pelo “beep” de início da gravação até ao “beep” do final da mesma.

8.4.2 Início

O início das provas de velocidade é dado pelos sons oficiais da

International Jump Rope Union (IJRU).

Nas provas de Freestyle a música do atleta irá começar segundos após este ser apresentado.

Sem música não existe possibilidade de realizar a prova em questão.

8.4.3 Trocas

Nas provas de velocidade de equipas, quando o tempo definido para o atleta terminar deve ouvir-se um “beep” na gravação, para que o atleta seguinte saiba que tem de trocar com um colega de equipa.

8.4.4 Fim

Nas provas de velocidade de equipas, quando o tempo definido para o último atleta terminar deve ouvir-se um “beep” na gravação, para que o atleta saiba que tem de terminar a prova.

8.4.5 Avisos de tempo

Nas provas de velocidade, onde cada secção da prova é igual ou inferior a 60 segundos, ao longo da mesma o tempo deve ser anunciado em forma de “x segundos” a cada 10 segundos. O tempo anunciado deve ser o correspondente ao tempo que decorreu desde o “beep” de início de prova.

Para além disto, o som da prova deve ainda anunciar de a cada 15 segundos o tempo em segundos que decorreu após o “beep” de início de prova ou o aviso da passagem de um ou mais minutos.

9. JURAMENTO DE ATLETAS

“Em nome de todos os atletas, prometo que participaremos nesta Competição, respeitando e seguindo as regras que os regem, comprometendo-nos a um desporto sem dopping e sem drogas, com o espírito verdadeiro do desportivismo, para glória do desporto e honra das nossas equipas e clubes.”

