

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS



Desportos Gímnicos

Regulamento Específico



ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
INTRODUÇÃO.....	3
ORGANIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	3
GENERALIDADES	3
ESCALÕES E NÍVEIS.....	4
PROGRAMA TÉCNICO.....	4
BOLETINS DE COMPETIÇÃO.....	4
AJUIZAMENTO	5
CLASSIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO	7
MINITRAMPOLIM.....	8
ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS E FACULTATIVOS E RESPETIVO VALOR DE DIFICULDADE PARA MT	9
TAPETE.....	11
ELEMENTOS E RESPETIVO VALOR DE DIFICULDADE PARA O TAPETE	12
PONTUAÇÃO.....	15
NOTA DE EXECUÇÃO (EX)	15
NOTA DE DIFICULDADE (D)	16
DEDUÇÕES (DD)	16
EQUIPAMENTO DE PROVA	17
CASOS OMISSOS.....	17
ANEXOS	17
ANEXO 1 – FICHA DE INSCRIÇÃO (MANUAL)	18
ANEXOS 2 – BOLETINS DE COMPETIÇÃO: MINITRAMPOLIM E TAPETE (EXEMPLO)	19



INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico de Ginástica de Trampolins, aplica-se a todas as competições de Ginástica de Trampolins (Minitrampolim e Tapete (Tumbling)) realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar da Região Autónoma da Madeira em vigor, articulado com o Regulamento Geral de Provas da Direcção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE).

Nota Prévia

O presente documento reúne duas especialidades da disciplina de trampolins: Minitrampolim (MT) e Tapete (T).

ORGANIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

A competição nestas especialidades gímnicas podem ser: Prova Combinada (MT e T) no mesmo nível ou Prova por Especialidade (MT ou T), consoante o programa definido pela DSDE.

GENERALIDADES

Minitrampolim (MT) – 2 saltos: 1 salto obrigatório e 1 facultativo (Quadros 7, 8 e 9)

Tapete (T) – realização de uma série de elementos gímnicos no tapete (Quadro 6)

No período de aquecimento e no decorrer da prova, é permitido ao professor acompanhar o desempenho dos alunos, no entanto, a intervenção direta do mesmo durante a realização do exercício, é penalizada com uma dedução de **1,00 ponto** na nota de cada juiz de execução, ou se o júri assim o considerar a anulação do exercício.

O professor tem que inscrever os alunos na plataforma place no evento onde irão participar (salvaguardamos em caso de falha da plataforma, o envio da ficha de inscrição manual – anexo 1), indicando nas anotações a constituição da equipa, caso a competição seja por equipa (exemplo: aluno A, aluno B, aluno C, etc... – Equipa A/Escalão I/Nível 2), consoante o programa de competição.



ESCALÕES E NÍVEIS

Os alunos serão agrupados por escalões e por níveis.

ESCALÃO I	Infantis e Iniciados	Nível 1, 2 e 3
ESCALÃO II	Juvenis e Júniores/ Seniores	

Quadro 1 – Divisão de escalões e níveis

PROGRAMA TÉCNICO

O programa de competição prevê a realização de provas por níveis (1, 2, 3), por escalão etário e género. As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios e facultativos em função das capacidades do aluno em Minitrampolim e Tapete.

	Minitrampolim	Tapete
Nível 1	1 salto obrigatório + 1 salto facultativo	1 série facultativa (4 elementos)
Nível 2	1 salto obrigatório + 1 salto facultativo	1 série facultativa (4 elementos)
Nível 3*	1 salto obrigatório + 2 saltos facultativos	1 série facultativa (5 elementos)

Quadro 2 - Níveis de competição no minitrampolim e tapete

* Os praticantes que pretendam ter acesso ao Campeonato Nacional do DE, terão que seguir o regulamento nacional (<http://desportoescolar.dge.mec.pt/desportos-gimnicos>)

BOLETINS DE COMPETIÇÃO

Devem estar de acordo com inscrição na plataforma place em eventos que deverá estar devidamente preenchida (anexo 2). Deverão enviar os boletins de competição (dificuldade, artístico e execução – anexo 2) 5 dias antes da atividade (até 2ª feira), devidamente preenchidos. O mau preenchimento será penalizado pelo coordenador da DSDE (0,50 pontos).



AJUIZAMENTO

O painel de júri é constituído por juízes de execução (JE), juízes de dificuldade (JD) e um chefe de painel (CP), normalmente é o coordenador de modalidade da DSDE. Os juízes podem acumular funções de JE e JD.

Os JE pontuam a execução dos saltos/séries, de acordo com os critérios estabelecidos. A nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada salto/série. À nota de execução, far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo CP e soma-se a nota de dificuldade.

A nota máxima de execução é **10,00 pontos** não podendo, no entanto, penalizar mais do que **1,00 ponto** por cada elemento técnico realizado.

As notas de cada salto (obrigatório + facultativo) no minitrampolim e/ou série de tapete são obtidas pela soma das notas de execução e adicionada a nota de dificuldade. A nota final resulta do somatório das notas dos dois saltos no minitrampolim e/ou da nota da série no tapete ou apenas a nota de uma das especialidades, depende do tipo de prova.

O **JE** analisa os seguintes aspetos nos saltos de **Minitrampolim**:

- a chamada para o aparelho;
- a amplitude do salto;
- a correção técnica (características específicas dos elementos técnicos) e;
- a receção.

O **JE** analisa os seguintes aspetos nos elementos de **Tapete**:

- a atitude gímnica;
- a correção técnica (características específicas dos elementos técnicos);
- o ritmo do exercício e;
- a receção/controlo na finalização dos elementos.



Deduções por execução incorreta	
Falta de técnica, controlo e de ritmo de cada elemento	0,10 - 1,00 pontos
Falta de estabilidade após o último elemento técnico	0,10 - 1,00 pontos
Receção em ambos os pés, mas falta de estabilidade e não ficar imóvel 3 segundos	0,10 - 0,20 pontos

Quadro 4 – Deduções por execução incorreta

O JD tem de verificar o cumprimento dos elementos técnicos que o professor descreveu no boletim de competição e averiguar se a qualidade de execução permite a contabilização desses elementos. O não cumprimento do boletim de competição, implica a penalização de **0,20 pontos** por cada elemento técnico substituído ou em falta. A nota final de dificuldade representa a soma de todos os elementos técnicos executados.

O CP, que deverá ser um juiz com um conhecimento mais aprofundado e deverá pontuar execução, de modo a que a sua nota possa servir de referência ou em caso de necessidade servir para o cálculo da nota final. Deverá aplicar deduções, caso existam e conferir o valor da dificuldade do salto/série de acordo com os elementos realizados/reconhecidos. O juiz é o responsável por recolha dos boletins.

Deduções por indicação do CP	
Tocar no colchão de receção, ou no tapete, com uma ou duas mãos depois do último elemento técnico	0,40 pontos
Aterrar fora do colchão de receção ou do tapete	0,50 pontos
Cair de joelhos, gatas, sentado ou deitado	0,50 pontos
Após a receção, tocar com qualquer parte do corpo no Minitrampolim	0,70 pontos

Quadro 5 - Deduções por indicação do Chefe de Painel

Nas provas a nível regional, no painel de juízes deverá constar 1 ou 2 JE, mais 1



ou 2 JD e 1 CP. Caso não hajam juízes suficientes será permitido acumulação de JE com JD mais o CP.

No Campeonato Regional os praticantes inscritos no **nível 3**, executam três elementos técnicos no minitrampolim e uma série de tapete, segundo o Regulamento Nacional.

CLASSIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Em cada uma das especialidades serão apuradas classificações individuais por níveis e género (caso se justifique). A classificação será de cada especialidade, caso opte por fazer as duas (designa-se prova combinada) será atribuída a média das duas notas. O vencedor é o aluno que obtiver melhor pontuação.

O que determina o nível em que o aluno compete, são os elementos obrigatórios que estão discriminados nos quadros 7, 8 e 9. Será efetuado um sorteio para definir a ordem de passagem dos alunos na competição.

Em caso de igualdade de pontos, segue-se o princípio de que os(as) alunos(as) em igualdade pontual têm direito à mesma classificação, eliminando-se automaticamente a classificação seguinte. Por exemplo:

- Com dois primeiros lugares, não haverá segundo, mas haverá terceiro;
- Com três primeiros não haverá segundo nem terceiro;
- Com dois segundos lugares não haverá terceiro.

No Campeonato Regional que serve para o apuramento ao Campeonato Nacional, em caso de empates na classificação geral, será aplicada a regra de melhor nota de execução do salto no minitrampolim e do tapete, se o empate se mantiver, o desempate será através da nota mais alta de dificuldade da série do tapete. Posteriormente a isto, se continuar a haver o empate, será decidido em reunião de juízes o vencedor.



MINITRAMPOLIM

O aluno só poderá iniciar o seu salto após o sinal do juiz tendo 3 tentativas para fazer a aproximação ao aparelho. Se falhar à terceira tentativa, o salto será anulado.

Posições requeridas durante um salto:

- Em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas, os pés e as pernas devem estar unidos e os pés e as pontas estendidas;
- Dependendo da característica do movimento, o corpo deve estar engrupado, encarpado ou empranchado;
- Os braços devem estar entendidos e/ou junto ao tronco sempre que possível.

Para cada posição específica do corpo serão considerados os seguintes ângulos, no mínimo:

- **Posição Empranchada:** o ângulo entre o tronco e as coxas tem que ser superior a 135° e o ângulo entre as coxas e as pernas tem que ser superior a 135°;
- **Posição Encarpada:** o ângulo entre o tronco e as coxas igual ou inferior a 135°, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem que ser superior a 135°;
- **Posição Engrupada:** o ângulo entre o tronco e as coxas inferior a 135°, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem que ser inferior a 135°.

A receção tem de ser terminada de pé e com ambos os pés no colchão de receção e deve permanecer em sentido durante **3 segundos**.



ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS E FACULTATIVOS E RESPECTIVO VALOR DE DIFICULDADE PARA MT

Nível 1 - 1 Salto obrigatório + 1 Salto facultativo

OBRIGATÓRIOS	DIFICULDADE	FACULTATIVOS	DIFICULDADE
1 – Salto vertical com “carpa de pernas afastadas”	0,3 pontos	1 - Salto vertical com posição engrupada	0,2 pontos
		2 - Salto vertical com “carpa de pernas unidas”	0,3 pontos
		3 – Salto vertical com ½ pirueta	0,4 pontos
		4 – Salto vertical com 1 pirueta	0,6 pontos

Nível 2 - 1 Salto obrigatório + 1 Salto facultativo

OBRIGATÓRIOS	DIFICULDADE	FACULTATIVOS	DIFICULDADE
1- Salto vertical com ½ pirueta	0,4 pontos	1 - Salto vertical com 1 pirueta	0,6 pontos
		2 – Salto vertical com 1 ½ pirueta	0,8 pontos
		3 – Mortal à frente engrupado	1,0 pontos
		4 – Mortal atrás engrupado	1,0 pontos
		5 – Mortal à frente encarpado	1,2 pontos
		6 – Mortal atrás encarpado	1,2 pontos
		7 – Barani engrupado	1,4 pontos

Nível 3 - 1 salto obrigatório + 2 saltos facultativos

OBRIGATÓRIOS	DIFICULDADE	FACULTATIVOS (escolher 2)	DIFICULDADE
1 – Mortal à frente engrupado	1,0 pontos	1 – Mortal à frente encarpado	1,20 pontos
		2 – Mortal à frente empranchado	1,40 pontos
		3 – Barani engrupado	1,40 pontos
		4 – Barani encarpado	1,60 pontos
		5 – Barani empranchado	1,80 pontos
		6 - Rudy (Mortal à frente com 1 1/2 pirueta)	2,00 pontos
		7 – Barani Out engrupado	2,60 pontos
		8 - Barani in engrupado	2,60 pontos
		9 - Barani out encarpado	2,80 pontos
		10 - Barani in encarpado	2,80 pontos



TAPETE

O praticante só poderá iniciar o seu exercício após o sinal do **CP**. Todos os elementos técnicos têm que ser executados dentro da área do tapete ou pista.

Pode haver repetição do mesmo elemento técnico, à exceção dos rolamentos e da rondada. As sequências deverão ser executadas sem paragens ou quebras de ritmo, podendo o último elemento ser executado em sentido contrário.

Nos **níveis 1 e 2**, poderão ser incluídos elementos de ligação de forma a possibilitar a troca de sentido (no que respeita à rotação). Após o último elemento técnico, o(a) aluno(a) deve permanecer de pé e em sentido durante **3 segundos**.

Um trampolim tipo “reuther” pode ser usado para iniciar o primeiro elemento técnico e pode ser colocado em qualquer parte do tapete.

No **nível 1**, o aluno realiza uma das séries facultativas. Apenas podem ser executados séries que constem no quadro 6. Pode ser introduzido a ½ pirueta apenas como elemento de ligação, sem valor de dificuldade, mas a execução é avaliada como qualquer outro elemento da série.

ELEMENTOS E RESPECTIVO VALOR DE DIFICULDADE PARA O TAPETE

Apenas podem ser incluídos elementos/séries apresentados no quadro abaixo:

Elementos	Valor dos Pontos
1 - Rolamento engrupado à frente	0,30 pontos
2 - Rolamento engrupado à retaguarda	0,40 pontos
3 - Carpa de pernas afastadas	0,40 pontos
4 – Roda	0,50 pontos
5 - Apoio facial invertido (AFI)	0,60 pontos
6 - Rondada	0,70 pontos
7 – 1/2 Pirueta (apenas como elemento de ligação)	sem valor

Quadro 6 - Valor de dificuldade dos elementos

Séries facultativas do **nível 1**, escolher apenas uma.

Rolamento engrupado à retaguarda + 1/2 Pirueta - 0.4	Rolamento engrupado à frente - 0.3	Roda 0.5	Roda 0.5	1,70 pontos
Rolamento engrupado à frente - 0.3	Roda 0.5	Roda 0.5	Rolamento engrupado à retaguarda - 0.4	1,70 pontos
Apoio Facial Invertido (AFI) - 0.6	Rolamento engrupado à frente - 0.3	Roda 0.5	Rolamento engrupado à retaguarda - 0.4	1,80 pontos
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente + 1/2 Pirueta - 0.3	Rolamento engrupado à retaguarda - 0.4	Roda (inversão de sentido) - 0.5	1,80 pontos
Rolamento engrupado à retaguarda + 1/2 Pirueta - 0.4	Rolamento engrupado à frente - 0.3	Rondada 0.7	Carpa 0.4	1,80 pontos
Rolamento engrupado à frente - 0.3	Roda 0.5	Rondada 0.7	Carpa 0.4	1,90 pontos
Roda 0.5	Rondada 0.7	Rolamento engrupado à retaguarda - 0.4	Rolamento engrupado à frente - 0.3	1,90 pontos
Rolamento engrupado à frente - 0.3	Roda 0.5	Rondada 0.7	Rolamento engrupado à retaguarda - 0.4	1,90 pontos
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente - 0.3	Rondada 0.7	Carpa 0.4	2,00 pontos
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente - 0.3	Roda 0.5	Rondada 0.7	2.1 pontos

Elementos facultativos para o **nível 2**, escolher apenas 4.

Elementos Facultativos	Dificuldade
Roda **	0,5 pontos
Rondada *	0,7 pontos
Salto de mãos	0,8 pontos
Roda sem mãos	0,8 pontos
Flic-Flac à retaguarda	0,9 pontos
Mortal atrás engrupado *	1,1 pontos
Mortal atrás encarpado *	1,3 pontos

* O elemento não pode ser repetido

** O elemento pode ser realizado, no máximo, 3 vezes

Elementos facultativos para o **nível 3**, escolher apenas 5.

Elementos Facultativos	Dificuldade
Roda *	0,5 pontos
Rondada *	0,7 pontos
Salto de mãos *	0,8 pontos
Roda sem mãos	0,8 pontos
Flic-Flac à retaguarda	0,9 pontos
Tempo	1,0 pontos
Mortal atrás engrupado	1,1 pontos
Mortal à frente engrupado	1,1 pontos
Mortal atrás encarpado *	1,3 pontos
- Mortal à frente encarpado	1,3 pontos
- Mortal atrás empranchado	1,3 pontos
- Mortal à frente empranchado com ½ pirueta	1,5 pontos
- Mortal atrás com 1 pirueta	1,7 pontos

* O elemento não pode ser repetido

No **nível 2** (4 elementos) e **nível 3** (5 elementos) de acordo com a tabela acima, o aluno realiza um conjunto de elementos técnicos facultativos seguidos no tapete, sem paragens ou passos intermédios, em que o ritmo e velocidade de execução são valorizados.



PONTUAÇÃO

A série de tapete, em qualquer um dos níveis, é avaliada de acordo com a execução (E), com a dificuldade (D) e com as deduções (Dd) aplicadas. A nota final será a soma da nota de execução mais a nota de dificuldade à qual se aplicam as deduções se existirem.

NOTA DE EXECUÇÃO (EX)

Na vertente de Tapete, cada JE pontuará a execução dos elementos, em que são penalizados em pontos. A nota máxima de execução é de **10,00** pontos, de acordo com os seguintes critérios:

- Extensão dos pés (2 pontos) – pés em extensão durante a execução dos diferentes elementos técnicos;
- Alinhamento dos segmentos corporais (2 pontos) - posições relativas dos membros superiores ou inferiores adequados às exigências técnicas dos diferentes elementos. Flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas;
- Definição de posições/ângulos corporais (2 pontos);
- Definição de posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Passagens pela vertical, aberturas, fechos e/ou manutenções de ângulos corporais (ângulos tronco/coxa, coxa/perna, tronco/braços) de acordo com as características do modelo técnico de cada elemento gímnico apresentado.
- Ritmo do Exercício (2 pontos) – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnico, velocidade de execução da série;
- Estabilidade na receção (2 pontos) - Depois do último elemento técnico, o aluno deve permanecer **3 segundos** na posição de pé, em equilíbrio estático.



Comportamento na receção	Penalização
Não mexe	0,00 pontos
Permanece em pé mas realiza movimentos de braços para manter o equilíbrio 1 passo ou salto	0,10 pontos
2 passos ou saltos	0,40 pontos
3 passos ou saltos / Mãos no chão	0,50 pontos
Queda	1,00 pontos*

Nota: considera-se passo sempre que, depois da receção, um pé se afaste do outro, mesmo que volte a reajustar a receção.

*A dificuldade não conta.

NOTA DE DIFICULDADE (D)

Cabe ao CP confirmar o valor da dificuldade da série. A nota D é o somatório do valor de dificuldade de cada um dos elementos técnicos que constituem a série.

O valor de dificuldade de cada elemento técnico deverá estar registado **na** boletim de competição, de acordo com as tabelas apresentadas no presente regulamento para cada nível.

DEDUÇÕES (DD)

- Não iniciar o elemento técnico dentro de 20 segundos após o sinal de autorização do CP – 0,2 pontos.
- Assistência verbal ou gestual do professor ao aluno, durante a série – 0,3 pontos cada.
- Finalizar a série fora do tapete – 0,2 pontos.

Apenas para **nível 1**: duração da paragem obrigatória de 2 segundos no apoio facial invertido, se for apenas 1 segundo – 0,1 pontos e menos de 1 segundo – 0,2 pontos.

A nota final na **série de tapete**, é a soma da nota de dificuldade com a(s) nota(s) de execução (caso existam as deduções, retira-se).



EQUIPAMENTO DE PROVA

Os alunos devem utilizar equipamento adequado à prática gímnica. Assim, são permitidos maillot, body's, calças ou calções e t-shirt. Relativamente ao calçado, devem usar sapatilhas de ginástica de sola fina (sabras) ou descalços.

Não é permitido o uso de relógios ou jóias (colares, brincos compridos, pulseiras e anéis). Caso se verifique a utilização será aplicada uma penalização de **0,30 pontos**.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico de Ginástica dos Trampolins serão analisados e resolvidos pelos coordenadores da modalidade da DSDE.

ANEXOS

Anexo 1 – Ficha de Inscrição (manual)

Anexos 2 – Boletins de Competição: Minitrampolim e Tapete



ANEXO 1 – FICHA DE INSCRIÇÃO (MANUAL)

 Secretaria Regional de Educação Direção Regional de Educação					
FICHA DE INSCRIÇÃO					
NOME DA PROVA					
DATA DA PROVA					
GINÁSTICA DE					
ESCOLA					
PROFESSOR(A)					
Nº	NOME DO ALUNO	Exemplo: TRIO F / NI			DATA DE NASCIMENTO
	(1º e último nome do aluno)	TIPO	GÉNERO	NÍVEL	
1	Joãoquim Alves	ID	M	N1	12.12.2006
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

ANEXOS 2 – BOLETINS DE COMPETIÇÃO: MINITRAMPOLIM E TAPETE (EXEMPLO)

Boletins de Competição - Ginástica de Trampolins							
Nome:						Escola:	
Escalão:			Nível:			Género:	
Minitrampolim							
1º Salto (Obrigatório)	Salto vertical carpa pernas afastadas					Valor Dificuldade:	0,30
2º Salto (Facultativo)	Salto vertical com 1/2 pirueta					Valor Dificuldade:	0,40
3º Salto (Facultativo)						Valor Dificuldade:	
						Nota(D):	0,70
Execução:	II II III II II					Notal (E):	1,10
Nota Final = (NFD + NFE)-deduções						Nota Final):	1,80
ASSINATURA DO JUIZ:							
Tapete / Tumbling							
Série:	Rolamento engrupado à retaguarda + 1/2 Pirueta = 0.4 + Rolamento engrupado à frente = 0.3 + Roda = 0.5 + Roda = 0.5					Valor Dificuldade:	1,70
Obs.: não efetuar alguma dificuldade não conta e se cair também não conta						Notal Final (D):	1,20
Execução:	II II I IIII II					Notal Final (E):	1,20
Nota Final = (NFD + NFE)-deduções						Nota Final:	2,40
ASSINATURA DO JUIZ:							