



Ginástica

Regulamento Específico

2014 | 2015

Ginástica de Trampolins



ÍNDICE

Programa de competição	3
Escalões etários	3
Generalidades.....	3
Equipamento.....	4
Pontuação.....	4
Deveres dos Juízes de Dificuldade.....	5
Deveres dos Juízes de Execução	5
Deduções por execução incorreta:.....	6
Ou fazer as seguintes deduções por indicação do Chefe de Painel de Juízes:	6
Programa Técnico.....	7
Mini Trampolim (considerações gerais):.....	7
Posições requeridas durante um salto:.....	7
Tumbling (considerações gerais):.....	8
ANEXO	10
Tabela de Elementos Obrigatórios / Facultativos e Valor de Dificuldade.....	11
Mini Trampolim	11
Tumbling	13
Carta de Competição	14
Boletim de nota – Juiz de Execução.....	15
Calendário	16

Programa de competição

- A competição nesta especialidade gímnica é apenas de carácter individual.
- O programa de competição prevê a realização de provas por níveis (1, 2, 3) em cada escalão etário e sexo. As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios e/ou facultativos em função do nível do aluno.

TRAMPOLINS	Masculino e Feminino
Nível 1	Infantis, Iniciados, Juvenis e Júniores/Seniores (Exercícios Obrigatórios + Facultativos)
Nível 2	Infantis, Iniciados, Juvenis e Júniores/Seniores (Exercícios Obrigatórios + Facultativos)
Nível 3 *	Infantis, Iniciados, Juvenis * e Júniores/Seniores * (Exercícios Facultativos) *

* - os ginastas que tiverem a pretensão de ter acesso ao Campeonato Nacional do Desporto Escolar terão que realizar os exercícios obrigatórios em ambos os aparelhos.

Escalões etários

Os praticantes desportivos escolares serão agrupados num escalão único, sendo divididos por Níveis: 1, 2 e 3.

Generalidades

- No período de aquecimento e no decorrer da prova é permitido ao professor acompanhar o desempenho dos alunos. No entanto, a intervenção direta do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada com uma dedução de 1,0 pontos na nota de cada juiz de execução, ou se o júri assim o considerar, a anulação do exercício.

- Os alunos podem participar opcionalmente em todas as disciplinas da ginástica, tendo, no entanto, que cumprir o programa competitivo de uma modalidade técnica.
- Os alunos só poderão participar nas vertentes gímnicas nas quais foram inscritos, não sendo permitidas alterações após a data limite de inscrições.
- Serão apuradas classificações por níveis e género para cada uma das vertentes.
- O que determina o nível em que o aluno compete são os elementos obrigatórios constantes na Carta de Competição, relativamente ao Mini Trampolim.
- O professor tem que entregar, antes do início da competição, as cartas de competição, devidamente preenchidas, de todos os seus alunos.

Equipamento

Os alunos deverão apresentar-se com equipamento gímnico: calções e maiô (rapazes e raparigas) podendo as meninas apresentarem-se unicamente de maiô e, obrigatoriamente, com sapatinhas de ginástica de sola fina. No exercício de Tumbling os alunos poderão apresentar-se descalços.

Pontuação

- As notas parciais de cada salto no Mini Trampolim e série de Tumbling são obtidas pela soma das três notas intermédias de execução e adicionada a nota de dificuldade.
- A Nota Final resulta do somatório das notas parciais dos dois saltos no Mini Trampolim e da nota parcial da série de Tumbling.

- A diferença entre as notas de execução dos juízes não pode ser superior a 0,5 pontos, devendo os juízes aferir as notas para os limites regulamentares.
- No Campeonato Regional, os alunos inscritos no Nível 3, executam três elementos técnicos no Mini Trampolim e uma série de Tumbling.

Deveres dos Juízes de Dificuldade

- Os juízes de Dificuldade têm de verificar o cumprimento dos elementos técnicos que o professor descreveu na Carta de Competição e averiguar se a qualidade de execução permite a contabilização desses elementos.
- O não cumprimento da Carta de Competição implica a penalização de 0,2 pontos por cada elemento técnico substituído ou em falta.
- A nota final de Dificuldade representa a soma de todos os elementos técnicos executados.
- Recolha das cartas de competição.
- Confirmar os elementos e dificuldade registada nas cartas de competição.
- Determinar a nota de dificuldade de cada elemento e registar todas as ocorrências nas cartas de competição.
- Mostrar a nota de dificuldade.

Deveres dos Juízes de Execução

- Mostrar a nota de execução;
- A nota máxima de execução é de **10,00** pontos.

- Os juízes de Execução analisam os seguintes aspectos nos saltos de Mini Trampolim:
 - Chamada para o aparelho;
 - Amplitude do Salto;
 - Correção Técnica (caraterísticas específicas dos elementos técnicos);
 - Receção;
- Os juízes de Execução analisam os seguintes aspetos nos elementos de Tumbling:
 - Atitude Gímnica;
 - Correção Técnica (caraterísticas específicas dos elementos técnicos);
 - Ritmo do Exercício;
 - Receção;
- Os juízes de execução têm de deduzir as penalizações relativas às faltas de execução e atribuem uma nota entre 0 e 10 pontos, não podendo, no entanto, penalizar mais do que 1,0 pontos por cada elemento técnico realizado.

Deduções por execução incorreta:

- ✓ Falta de técnica, altura, controlo e de ritmo de cada elemento: 0,1-1,0 pts
- ✓ Falta de estabilidade após o último elemento técnico:
- ✓ Receção em ambos os pés mas falta de estabilidade e não ficar imóvel 3 segundos: 0,1-0,2 pts

Ou fazer as seguintes deduções por indicação do Chefe de Painel de Juízes:

- ✓ Tocar no colchão de receção, ou pista de Tumbling, com uma ou duas mãos depois do último elemento técnico: 0,4 pts
- ✓ Aterror fora do colchão de receção ou da pista de Tumbling: 0,5 pts
- ✓ Cair de joelhos, gatas, sentado ou deitado: 0,5 pts
- ✓ Após a receção, tocar com qualquer parte do corpo no Mini Trampolim: 0,7 pts

Programa Técnico

TRAMPOLINS	Mini Trampolim	Tumbling
	Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores/Seniores	
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)*

* - Só podem ser incluídos saltos/elementos das tabelas apresentadas (Tabelas de Elementos Obrigatórios/Facultativos e Valor de Dificuldade) [Anexos]

** - No Campeonato Regional os alunos têm que realizar o salto obrigatório no MT.

Mini Trampolim (considerações gerais):

- O aluno só poderá iniciar o seu salto após o sinal do Chefe do Painel de Juízes;
- Cada aluno terá 3 tentativas para fazer a aproximação ao aparelho. Se falhar a 3ª tentativa o salto será anulado;
- Nos saltos de saída dorsal, poderá fazer até 3 pré-saltos, com ou sem a ajuda de um plinto, a partir dos quais o exercício será anulado;
- Cada salto tem que terminar sobre os dois pés no colchão de receção.

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 estendidos:

- 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°.
- Após um elemento técnico, o salto deve terminar de pé e com ambos os pés no colchão de recepção. De outro modo o elemento técnico não será considerado.
 - Após o salto, o aluno deve permanecer de pé e em sentido durante 3 segundos.

Tumbling (considerações gerais):

- O aluno só poderá iniciar o seu exercício após o sinal do Chefe do Painel de Juízes;
- Todos os elementos técnicos têm que ser executados dentro dos limites físicos da pista.
- Pode haver repetição do mesmo elemento técnico, à exceção dos rolamentos e rondadas;
- Os alunos que participem no nível 3 não poderão realizar qualquer tipo de rolamentos;
- Os elementos técnicos têm que ser realizados todos no mesmo sentido, em sequência e sem paragens ou quebras de ritmo, podendo o último elemento ser executado em sentido contrário;
 - a) Nos Níveis 1 e 2, poderão ser incluídos elementos de ligação de forma a possibilitar a troca de sentido (no que respeita à rotação).

- Só serão pontuadas séries em que sejam executados um mínimo de 3 elementos técnicos consecutivos;
- Um trampolim tipo "Reuther" pode ser usado para iniciar o primeiro elemento técnico e pode ser colocado em qualquer ponto da pista;
- Após o último elemento técnico, o aluno deve permanecer de pé e em sentido durante 3 segundos.

ANEXO

Tabela de Elementos Obrigatórios / Facultativos e Valor de Dificuldade

Mini Trampolim

Nível 1

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

Nível 2

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

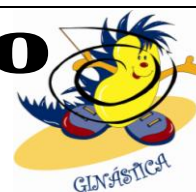
OBRIGATÓRIOS	DIFICULDADE	FACULTATIVOS	DIFICULDADE
1 – Mortal à frente engrupado	1,0 pontos	1 – Mortal à frente engrupado	1,0 pontos
		2 – Mortal atrás engrupado	1,0 pontos
		3 – Mortal à frente encarpado	1,2 pontos
		4 – Mortal atrás encarpado	1,2 pontos
		5 – Mortal à frente empranchado	1,2 pontos
		6 – Mortal atrás empranchado	1,2 pontos
		7 – Barani engrupado	1,4 pontos
		8 – Barani encarpado	1,4 pontos
		9 – Barani empranchado	1,4 pontos
		10 – Full	1,6 pontos
		11 – Rudy	1,8 pontos
		12 – Duplo mortal à frente engrupado	2,0 pontos
		13 – Duplo mortal atrás engrupado	2,0 pontos
		14 – Duplo mortal à frente encarpado	2,4 pontos
		15 – Duplo mortal atrás encarpado	2,4 pontos
		16 – Barani Out	2,6 pontos
		17 - Barani In Back Out	2,6 pontos

Tumbling


OBRIGATÓRIOS /FACULTATIVOS	DIFICULDADE
1 – Rolamento à frente de pernas afastadas	0,3 pontos
2 – Rolamento à frente de pernas unidas	0,4 pontos
3 – Rolamento atrás de pernas unidas	0,4 pontos
4 – Rolamento atrás de pernas afastadas	0,4 pontos
5 - Roda	0,5 pontos
6 - Rondada	0,6 pontos
7 – Salto de Mãos	0,7 pontos
8 – Roda sem mãos	0,7 pontos
9 – Flic-Flac à retaguarda	0,8 pontos
10 - Tempo	0,9 pontos
11 – Mortal atrás engrupado	1,0 pontos
12 – Mortal á frente engrupado	1,0 pontos
13 – Mortal atrás encarpado	1,2 pontos
14 – Mortal à frente encarpado	1,2 pontos
15 – Mortal atrás empranchado	1,2 pontos
16 - Full	1,6 pontos

Carta de Competição

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS					
CARTA DE COMPETIÇÃO					
Nível	1		Género	Masculino	
	2			Feminino	
	3				
Nome:			Escola:		
MINI TRAMPOLIM					
1º Salto				Dificuldade:	
2º Salto				Dificuldade:	
3º Salto				Dificuldade:	
TUMBLING					
Série:				Dificuldade:	
ASSINATURA DO JUIZ _____					



Boletim de nota – Nota de Execução

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS				
Nível	1		BOLETIM DE NOTA	
	2			
	3			
Género:	Masculino		NOTA DE EXECUÇÃO	
	Feminino			
Nome:		Escola:		
		Nota Final (10.00 MAX)		
ASSINATURA DO JUIZ _____				

Calendário

DATA	EVENTO	NÍVEL	LOCAL	HORA
12-11-2014	Estágio	Todos	Esc. Ponta do Sol	15:00 – 17:30
14-01-2014	Estágio	Todos	Esc. Ponta do Sol	15:00 – 16:00
14-01-2014	Formação Juizes	Professores	Esc. Ponta do Sol	16:00 – 18:00
28-01-2014	Estágio	Todos	Esc. Ponta do Sol	15:00 – 17:30
07-02-2014	Torneio de Abertura	Todos	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00
07-03-2014	Taça Escolar	Todos	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00
18-04-2014	Campeonato Regional	Nível 3	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00
	Torneio Primavera	Nível 1 e 2		
26 a 29 – 5 - 2014	FESTA DO DESPORTO ESCOLAR			
28-5-2014	Torneio do Fedelho	Todos	Esc. Bartolomeu Perestrelo	9:00