



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL



# Regulamento Específico Ginástica

[www.madeira-edu.pt/dre](http://www.madeira-edu.pt/dre)

Direção de Serviços do Desporto Escolar

## **GINÁSTICA DE TRAMPOLINS**

## NDICE

Introdução .....	3
Nota Prévia.....	3
Programa de competição .....	3
Escalões etários .....	4
Generalidades.....	4
Equipamento .....	5
Pontuação .....	5
Deveres dos Juízes de Dificuldade.....	6
Deveres dos Juízes de Execução .....	6
Deduções por execução incorreta:.....	7
Ou fazer as seguintes deduções por indicação do Chefe de Painel de Juízes: .....	7
Programa Técnico .....	7
Mini Trampolim (considerações gerais):.....	8
Posições requeridas durante um salto: .....	8
Tumbling (considerações gerais):.....	9
Empates.....	10
ANEXO.....	11
Tabela de Elementos Obrigatórios / Facultativos e Valor de Dificuldade.....	12
Mini Trampolim .....	12
Tumbling .....	14
Carta de Competição .....	15
Boletim de nota – Nota de Execução .....	16

## Introdução

O presente documento – Regulamento Específico de Ginástica de Trampolins, aplica-se a todas as competições de Ginástica de Trampolins realizadas no âmbito do Programa do Desporto Escolar da Região Autónoma da Madeira em vigor, articulado com o Regulamento Gímnico da DSDE, Regulamento Específico Ginástica de Trampolins, Regulamento Geral de Desportos Gímnicos e o Regulamento Geral de Provas da DSDE em vigor. Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova elaborado pela entidade organizadora, caso a prova seja da responsabilidade de outra organização.

### Nota Prévia

Verificando-se que não se encontram reunidas as condições para a prática formal de Tumbling nas escolas, o presente Regulamento Específico define que o Programa de Trampolins do Desporto Escolar é constituído pelas especialidades de Mini Trampolim e Tumbling (feito em tapete / praticável ou colchões adequados à prática).

Mini Trampolim – 2 ou 3 séries, cada série consiste em 1 elemento técnico (1 salto).

Tumbling – realização de uma série de elementos técnicos gímnicos no tapete.

## 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.

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

**Quadro 1 - Níveis de competição**

\* - 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 em dois escalões, sendo divididos por Níveis: 1, 2 e 3.

<b>ESCALÃO I</b>	Infantis	• Nível 1 • Nível 2 • Nível 3
	Iniciados	
<b>ESCALÃO II</b>	Juvenis	• Nível 1 • Nível 2 • Nível 3
	Juniores	
	Seniores	

**Quadro 2 – Divisão de escalões**

Escalões tendo em conta a data de nascimento do aluno:

- Infantis 1 – nascidos em 2005 e posteriores.
- Infantis 2 – nascidos em 2003, 2004.
- Infantis - nascidos em 2003 e posteriores.
- Iniciados – nascidos em 2001 e 2002.
- Juvenis – nascidos em 1999 e 2000.
- Juniores/Seniores – nascidos em 1998 e anteriores

### 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 gímico: 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 juizes não pode ser superior a 0,5 pontos, devendo os juizes 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 juizes 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: 0,1-1,0 pts
- ✓ 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 Juizes:

- ✓ 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**

<b>TRAMPOLINS</b>	<b>Mini Trampolim</b>	<b>Tumbling</b>
	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.

## **Empates**

Os empates nas classificações apenas são desfeitos em situações em que a competição serve de apuramento e em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas.

Nestes casos, é atribuída a mesma nota de classificação final aos ginastas empatados/as, mas fica com uma posição final superior, aquele ginasta que apresentar maior nota de execução do esquema de tumbling. Se o empate se mantiver, este é desfeito através da nota de execução do salto no mini-trampolim. Se o empate persistir, é desfeito através da nota de dificuldade do tumbling. Posterior a isto, o empate é desfeito em reunião de juízes, chegando a consenso.

# 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


<b>OBRIGATÓRIOS /FACULTATIVOS</b>	<b>DIFICULDADE</b>
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

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



**Boletim de nota – Nota de Execução**

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