

MANUAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLINS 2014-2015

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

MANUAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLINS 2014 - 2015

1. Plano Anual de Atividades 2014 - 2015

Competição	Escalões/Categorias	Obs.
Torneio José António Marques	Iniciados, Juvenis Open Juniores Open Seniores	
Campeonatos/Encontros Distritais	Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores	
Prova Qualificativa DMT e TUM	Iniciados, Juvenis Juniores, Seniores Elite Juniores Elite Seniores	Campeonatos Distritais até 12 Janeiro 2015
Prova Qualificativa TRI e TRS	Iniciados, Juvenis Juniores Seniores Elite Juniores Elite Seniores	Campeonatos Distritais até 9 Fevereiro 2015
Campeonato Nacional DMT e TUM	Iniciados, Juvenis Juniores Seniores Elite Juniores Elite Seniores	
Campeonato Nacional TRI e TRS	Iniciados, Juvenis Juniores, Seniores Elite Juniores Elite Seniores	
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Esperanças Absolutos	
Encontro Nacional de Infantis TRI/S, DMT e TUM	Infantis	
Saltitões e Cangurus	Benjamins	

NOTA: Os resultados e classificações das competições e eventos distritais/regionais devem ser comunicados à FGP por meio de *upload* na plataforma GYMBASE até 24 horas após o seu termo.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM:

SÓ É PERMITIDA A REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE TRAMPOLIM DESDE QUE SEJAM GARANTIDOS 4 ELEMENTOS POR APARELHO, CUJA RESPONSABILIDADE ESTÁ A CARGO DA ORGANIZAÇÃO LOCAL. SE POR ALGUMA RAZÃO A ORGANIZAÇÃO LOCAL NÃO PUDE GARANTIR ESTA SEGURANÇA, DEVEM SOLICITÁ-LA AOS TREINADORES DOS CLUBES PRESENTES.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões em toda a volta dos mesmos. Todos os colchões devem ter a mesma altura e serem do mesmo tipo.

Medidas: Altura 20 cm, Largura: 200 cm, Tolerância de +/- 1 cm.

DUPLO MINI TRAMPOLIM e TUMBLING:

A zona de receção do DMT e TUM tem de ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura /espessura de 30 cm.

O que difere as duas especialidades é as áreas específicas marcadas na zona de receção, evidenciadas nas imagens no anexo apresentado no final do documento.

3. Especialidades | Aparelhos

3.1 Especialidades | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

- Duplo Mini Trampolim;
- Trampolim Individual (integra o quadro das disciplinas/especialidades olímpicas);
- Trampolim Sincronizado;
- Tumbling;
- Mini Trampolim (a nível territorial).

A nível internacional existem um conjunto de regras específicas para as várias especialidades (exceto Mini Trampolim) que são adaptadas nacionalmente com o intuito de proporcionar aos ginastas um percurso de desenvolvimento adaptado às diferentes necessidades.

Apresentamos de seguida a descrição das competições e dos aparelhos de acordo com as normas internacionais.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

3.1.1 TRAMPOLIM

Competição Individual

A competição de trampolim individual é composta por 3 séries de 10 elementos técnicos em cada uma delas. A série de trampolim é caracterizada por altura, ritmo contínuo entre pés e pés, quedas dorsais ou ventrais e elementos com rotações, sem hesitações ou saltos em extensão intermédios.

- Competição preliminar

A ordem de passagem desta competição é determinada por um sorteio.

Existem duas séries nesta competição.

A primeira série inclui 2 elementos técnicos em que a dificuldade é adicionada, que não podem ser repetidos na série facultativa. A segunda série é facultativa.

- Competição final

Os oito ginastas mais bem classificados na competição anterior são apurados para esta parte da competição. A ordem de passagem é definida por ordem de mérito da competição preliminar, sendo que o primeiro ginasta a competir é o com menor pontuação na competição anterior.

Existe apenas uma série facultativa nesta competição.

O resultado final geralmente é definido apenas com as classificações da final, no entanto podem existir adaptações a esta regra de acordo com o regulamento da competição.

3.1.2 TRAMPOLIM SINCRONIZADO

A competição de trampolim sincronizado consiste em dois ginastas do mesmo género (um par) realizarem as suas séries em simultâneo. Os pares têm de realizar os mesmos elementos técnicos, ao mesmo tempo e na mesma direção, no entanto não têm de realizar as rotações longitudinais no mesmo sentido.

Um ginasta apenas pode competir num único par.

A competição de trampolim sincronizado é igualmente composta por numa competição preliminar e uma competição final.

3.13 DUPLO MINI TRAMPOLIM

Uma série de duplo minitrampolim consiste na execução de dois elementos técnicos interligados, após a corrida de balanço, seguindo-se a receção no colchão de quedas, numa zona delimitada para esse efeito.

A competição de duplo minitrampolim é composta por quatro séries, sendo realizadas duas em cada uma das fases da competição (preliminares e finais).

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



As quatro séries têm que ser obrigatoriamente diferentes, não podendo haver repetição de elementos técnicos nas mesmas zonas do aparelho: “Mount”, “Spotter”, ou “Dismount”.

A receção de duplo minitrampolim é constituída por 3 zonas distintas que estão definidas na figura abaixo assinalada.

- Competição preliminar

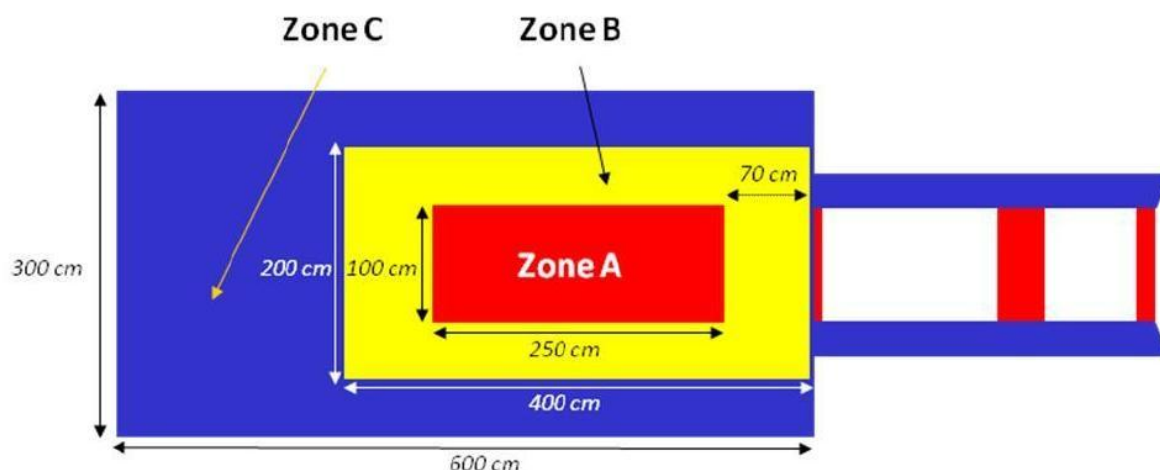
A ordem de passagem desta competição é determinada por um sorteio.

Existem duas séries nesta competição.

- Competição final

Os oito ginastas mais bem classificados na competição anterior são apurados para esta parte da competição. A ordem de passagem é definida por ordem de mérito da competição preliminar, sendo que o primeiro ginasta a competir é o com menor pontuação na competição anterior.

O resultado final geralmente é definido apenas com as classificações da final, no entanto podem existir adaptações a esta regra de acordo com o regulamento da competição.



Obs. - Dimensões da área de receção de acordo com o novo Código de Pontuação 2013-2016 da FIG

3.1.4 TUMBLING

Uma série de Tumbling é definida por um conjunto de oito elementos técnicos seguidos, sem paragens ou passos intermédios, em que o ritmo e velocidade da série são valorizados.

As séries são realizadas numa pista de 25 metros com uma superfície elástica, terminando numa zona de receção semelhante à apresentada para o duplo minitrampolim, sem a inclusão da zona “A”.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

As séries dos elementos técnicos são realizadas após uma corrida de balanço executada numa zona específica de 11 metros de comprimento.

A competição de Tumbling é composta por quatro séries, sendo realizadas duas em cada uma das fases da competição (preliminares e finais).

- Competição preliminar

A ordem de passagem desta competição é determinada por um sorteio.

Existem duas séries nesta competição.

- Competição final

Os oito ginastas mais bem classificados na competição anterior são apurados para esta parte da competição. A ordem de passagem é definida por ordem de mérito da competição preliminar, sendo que o primeiro ginasta a competir é o com menor pontuação na competição anterior.

O resultado final geralmente é definido apenas com as classificações da final, no entanto podem existir adaptações a esta regra de acordo com o regulamento da competição.

Em termos nacionais o nº de elementos por série é variável, de acordo com os escalões etários e competições.

Orientações e normas para as várias especialidades | aparelhos.

Todas as normas e orientações estão definidas no Código da FIG (Federação Internacional de Ginástica). Essas normas podem ser consultadas na página da internet deste mesmo organismo em: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

4. Escalões Etários | Categorias 2014-2015

4.1. Escalões Etários

- Ver Regulamento Geral e de Competições

4.2. Condições de ingresso na categoria de Elites (Júnior e Sénior)

ELITE JÚNIOR

DUPLO MINI TRAMPOLIM		Dificuldade	Total
FEMININOS	2 séries	Média 3.60	62.40
MASCULINOS	2 séries	Média 5.20	65.60

TRAMPOLIM INDIVIDUAL		Dificuldade	Total
FEMININOS	Fac. 1	Regulamento Internacional *	84.200
	Fac. 2 / Fac. 3	Regulamento Internacional (dif. Min 7.0)	
MASCULINOS	Fac. 1	Regulamento Internacional *	89.400
	Fac. 2 / Fac. 3	Regulamento Internacional (dif. Min 10.0)	

* - Tem de ser realizados os requisitos mínimos internacionais do escalão júnior.

TUMBLING	Requisitos Técnicos	Média de Execução por Série
FEMININOS	1 Elemento no mínimo com 720° Rotação Transversal	8.4 pts
	2 Elementos no mínimo com 360° Rotação Longitudinal	
MASCULINOS	2 Elementos no mínimo com 720° Rotação Transversal	8.4 pts

ELITE SÉNIOR

DUPLO MINI TRAMPOLIM		Dificuldade	Total
FEMININOS	2 séries	Média 5.20	65.60
MASCULINOS	2 séries	Média 6.60	68.40

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

TRAMPOLIM INDIVIDUAL		Dificuldade	Total
FEMININOS	Fac. 1	Regulamento Internacional *	89.000
	Fac. 2 / Fac. 3	Regulamento Internacional (dif. Min 10.0)	
MASCULINOS	Fac. 1	Regulamento Internacional *	93.600
	Fac. 2 / Fac. 3	Regulamento Internacional (dif. Min 12.0)	

* - Tem de ser realizados os requisitos mínimos internacionais do escalão sénior (10 elementos diferentes com 270° de rotação transversal).

TUMBLING	Requisitos Técnicos	Média de Execução por Série
FEMININOS	2 Elementos no mínimo com 720° Rotação Transversal	8.4 pts
MASCULINOS	1 Elemento no mínimo com 720° Rotação Transversal	8.4 pts
	1 Elemento no mínimo com 720° Rotação Transversal e 360° Rotação Longitudinal	

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

4.3. Pares de Trampolim Sincronizado (constituição)

4.3.1. A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos;

4.3.2. A constituição dos Pares de TRS "Elites" é determinada sempre quando há a inclusão de um ginasta Elite.

NOTAS (Ingresso e manutenção no escalão de Elite):

- Os mínimos para ingresso nas Categorias Elite (Júnior e Sénior) podem ser obtidos no Torneio José António Marques, nas Provas de Qualificação para o Campeonato Nacional, no Campeonato Nacional e na Taça de Portugal.
- De igual modo, é possível obter os referidos mínimos em todas as competições nacionais (clubes) ou internacionais reconhecidas pela F.G.P., desde que requerido antes da realização do evento e autorizada a participação pela FGP (*);
- Duplo Mini Trampolim: para a obtenção dos mínimos para ingresso nas Categorias Elite em provas onde os ginastas possam realizar 4 séries, são consideradas as 2 séries com maior pontuação e com o cumprimento do requisito mínimo da dificuldade;
- Trampolim Individual: Para ingresso nas Categorias Elite, os ginastas têm que cumprir o estipulado no Código de Pontuação (internacional), para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual. O "Total" de Fac 1 + Fac 2 ou Fac 1 + Fac 3.
- Os ginastas que ingressem nas Categorias Elite têm acesso imediato a esta Categoria (após a competição em questão). Caso o treinador considere que o momento não é o mais oportuno, é integrado, OBRIGATORIAMENTE, na Categoria ELITE no início da época seguinte;
- Em qualquer dos casos, para o que o ginasta se mantenha nesta Categoria, tem que obrigatoriamente "confirmar" durante as duas épocas seguintes.

Exemplo: Atingindo a Categoria Elite no dia 17.03.2014, tem que "confirmar" (obtendo os mínimos definidos no Manual) até ao final da época desportiva 2015-2016.

Caso não o façam passam a integrar o escalão etário correspondente ao seu ano de nascimento.

(*) – Nas competições fora do calendário nacional (FGP), para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail - tramp@gympor.com, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando o comprovativo do resultado obtido e dos requisitos técnicos exigidos pelo presente Manual.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

5. Programas Técnicos

5.1 – DUPLO MINI TRAMPOLIM

Séries a incluir no Campeonato Distrital (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores) e Encontro Distrital (Infantis).

INFANTIS	Vela	Carpa pernas afastadas	Mortal à frente engrupado	Dificuldade
	...	(stradle jump)	(4 - 0)	0.0 + 0.5 = 0.5

INICIADOS	Vela	Carpa pernas unidas	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	...	(pike jump)	(4 - <)	0.0 + 0.6 = 0.6

JUVENIS	Barani engrupado	Mortal atrás engrupado	Dificuldade
	(4 1 0)	(4 - 0)	0.7 + 0.5 = 1.2

JUNIORES	Barani encarpado	Mortal atrás encarpado	Dificuldade
	(4 1 <)	(4 - <)	0.7 + 0.6 = 1.3

SENIORES	Barani empranchado	Mortal atrás empranchado	Dificuldade
	(4 1 /)	(4 - /)	0.7 + 0.6 = 1.3

Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, as séries anteriormente apresentadas são consideradas para efeitos de pontuação como séries facultativas (pontuadas em execução e dificuldade).

Um elemento obrigatório que não tenha sido realizado/considerado, pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

5.2 – TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Na época 2014-2015, nas especialidades de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado são introduzidas duas divisões (Base e 1ª Divisão) com o objetivo de criar dois níveis técnicos diferenciados.

Na Divisão Base mantêm-se alguns elementos obrigatórios dos anteriores programas técnicos e na 1ª Divisão são estabelecidos os programas técnicos FIG para a Competição Mundial por Grupos de Idades (CMGI).

A opção de participação na Divisão Base ou na 1ª Divisão é da responsabilidade técnica dos Clubes, no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP – Campeonato Distrital ou Torneio José António Marques), tendo o ginasta de se manter na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

Todos os processos de apuramento/seleção para CMGI 2015 (a divulgar em documento específico) decorrem com os programas técnicos e competições da 1ª Divisão.

Séries / Elementos Obrigatórios (F1)

DIVISÃO BASE

INFANTIS		
Encontro Distrital Encontro Nacional		
Requisitos	1/4 de Mortal Atrás (dorsal)	
	½ Pirueta para sentado	
	1 Pirueta	
	Carpa de pernas unidas	

INICIADOS		
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional		
Requisitos	Mortal Atrás Engrupado *	
	Barani Engrupado *	
	¼ de Mortal Atrás (dorsal)	
	¼ de Mortal à Frente c/ ½ pirueta – em sequência com o elemento anterior	

JUVENIS		
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional		
Requisitos	¾ Mortal Atrás empranchado	
	Mortal Atrás Encarpado *	
	Barani Encarpado *	
	¾ Mortal Frente Empranchado	

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

* Em sequência à escolha

JUNIORES		
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional		
Requisitos	¾ Mortal Atrás empranchado	
	Mortal Atrás Encarpado *	
	Mortal Atrás Empranchado *	
	Barani Empranchado *	

* Em sequência à escolha

SENIORES		
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional		
Requisitos	¾ Mortal Atrás empranchado	
	Barani Encarpado *	
	Mortal Atrás Empranchado *	
	Barani Empranchado *	

* Em sequência à escolha

1ª DIVISÃO (Requisitos CMGI)

INICIADOS			
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional			
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos c/ - 270° rot transversal	
		1 elemento c/ receção dorsal	
		1 elemento c/ receção ventral	
		Limite Dif. 1 elemento = 1,5	

JUVENIS			
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional			
Requisitos	F1	Apenas 1 elemento c/ - 270° rotação transversal	
		1 mortal retaguarda empranchado c/ 1 pirueta (full)	
		1 elemento c/ receção dorsal	
		1 elemento c/ receção ventral	
		Limite Dif. 1 elemento = 1,7	

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

JUNIORES			
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional			
Requisitos	F1	Apenas 1 elemento c/ - 270° rotação transversal	
		1 mortal retaguarda empranchado c/ 1 pirueta (full)	
		1 rudy ou rudy ball out	
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral	
	Limite Dif. 1 elemento = 1,8		

SENIORES			
Campeonato Distrital Prova Qualificativa Campeonato Nacional			
Requisitos	F1	Apenas 1 elemento c/ - 270° rotação transversal	
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral	
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta	
		Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação transversal	
	Limite Dif. 1 elemento = 1,8		

ELITE JÚNIOR	
Prova Qualificativa / Campeonato Nacional	
Requisitos	1 elemento com receção ventral ou dorsal
	1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
	1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo)
	1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
Observações	- 10 elementos diferentes. - 9 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - Os requisitos para Juniores Elite não podem ser combinados num mesmo elemento.

ELITE SÉNIOR	
Prova Qualificativa / Campeonato Nacional	
Observações	- 10 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - 2 elementos considerados em dificuldade na F1, que não podem ser realizados na F2. (ver códigos de pontuação)

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

5.3. TUMBLING

5.3.1 - Elementos a incluir na série 1 do Campeonato Distrital

Escalão Etário	ELEMENTO FINAL (mínimo)
INFANTIS	(Não se aplica)
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUVENIS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUNIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
SENIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)

Observações:

1. Os campeonatos/encontros distritais (nos escalões de Infantis) podem ser organizados em pista insuflável, deixando ao critério das respetivas Associações Territoriais;
2. O elemento técnico “Roda” pode ser utilizado nos escalões de Infantis e no Torneio de Níveis (em qualquer Nível), mas nunca realizado como elemento final.

5.3.2 – Requisitos específicos das categorias Elite

ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR		
. Duas (quatro) séries sem repetição de elementos técnicos em cada uma das séries e com requisitos específicos;		
. Rondadas, Flic-Flacs e Tempos não são considerados repetições;		
. Os tempos são considerados como mortais;		
. Um elemento é considerado repetido se é efetuado mais do que uma vez na mesma série. Se for precedido de elementos diferentes, não constitui repetição.		
Série 1 (Mortais)	Série 2 (Piruetas)	Séries 3 e 4 (Finais) - em cada série
Mínimo de 3 mortais com o máximo de 180° de rotação longitudinal, em que um deles tem que ser realizado como último elemento.	Mínimo de 2 mortais com 360° de rotação longitudinal (no mínimo), em que um deles tem que ser realizado como último elemento.	Mínimo de 3 mortais com ou sem piruetas, em que um tem que ser realizado como último elemento.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

6. Competições

Todas as competições de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado, exceto Encontro de Infantis e Taça de Portugal, são disputadas em Divisão Base e 1ª Divisão.

I. Torneio José António Marques

I. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis; Júniores e Júniores Elite; Seniores e Seniores Elite.

II. Participação: Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

III. Programa de competição:

- Especialidades: Trampolim Individual, Duplo Mini Trampolim e Tumbling.
- Sistema de competição: Competição individual, por categoria e sexo.
- Programa Técnico: Descrito no ponto 5 do presente Manual.

Especialidades	Escalões / Categoria	Nº de exercícios
Trampolim Individual Duplo Mini Trampolim Tumbling	Iniciados Juvenis Júniores e Júniores Elite (Open Júnior) Seniores e Seniores Elite (Open Sénior)	F1 + F2

Especificidade para Série Obrigatória no Trampolim Individual:

TRI	Iniciados / Juvenis	F1 - 10 elementos	Mínimo de 3 elementos com 270° ou mais de rotação transversal
	Open Júnior / Open Sénior	técnicos diferentes	Mínimo 6 elementos com 270° ou mais de rotação transversal

Para o Tumbling aplicam-se o número de elementos apresentados no seguinte quadro:

TUM	Iniciados / Juvenis	4+4 / 5+5
	Open Júnior/Open Sénior	6+6 / 8+8

Nota: Os ginastas de categoria Elite participam no escalão correspondente sem ser considerada a terminologia “Elite”.

Ex 1: Um ginasta “Júnior Elite” salta no **Open Júnior**, mesmo que tenha idade de Juvenil;

Ex. 2: Um ginasta “Sénior Elite” salta no **Open Sénior**, mesmo que tenha idade de Júnior.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



II. Campeonatos/Encontros Distritais de TRI, TRS, DMT e TUM

I. Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior*, Elite Sénior*

* Participação facultativa.

II. Participação: Divisão Base e 1ª Divisão; Ginastas filiados na FGP, não existindo qualquer sistema de apuramento.

III. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling.

- Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.

- Programa Técnico: Descrito no ponto 5 do presente Manual.

O número de séries estão descritos no quadro abaixo:

Categoria	DMT	TRI	TRS	TUM
Infantis	Obrig. F2	F1 F2	F1 F2	F1 / F2
Iniciados				
Juvenis				
Juniores				
Seniores				
Elite Júnior*	F1	F1		
Elite Sénior*	F2	F2		

Nota: * Participação facultativa. Se houver participação tem que ser cumprido o regulamento das preliminares da respetiva categoria do campeonato nacional.

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Categoria	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos
Infantis	3 / 3	Juniores	6 / 6	Juniores Elite	8 / 8
Iniciados	4 / 4	Seniores	6 / 6	Seniores Elite	8 / 8
Juvenis	5 / 5				

Nota: Os ginastas Infantis são pontuados de acordo com o número de saltos efetuados, não se verificando uma nota zero em caso de não terem realizado o número obrigatório de elementos (três).

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

IV. Apuramento para as fases seguintes:

A transição para a fase seguinte realiza-se do seguinte modo de acordo com a especialidade em causa.

Trampolim Individual, Duplo Mini Trampolim e Tumbling:

Campeonato Distrital ⇒ Prova Qualificativa

São apurados para a Prova Qualificativa os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo

Campeonato Distrital:

Categoria	DMT	TRI Divisão Base	TRI 1ª Divisão	TUM
	Pontuação mínima (Total final)			
Iniciados	48.00	36.50	38.50	Todos os ginastas que não tenham obtido nota final de O (zero) pontos
Juvenis	48.50	37.00	39.00	
Juniores	48.60	38.50	40.50	
Seniores	48.60	38.50	41.50	

Notas:

- Não é obrigatória a participação no Campeonato Distrital dos ginastas Elite Júnior e Elite Sénior. Havendo participação no Campeonato Distrital, o programa tem de ser igual aos das preliminares dos eventos FIG.

- Os ginastas campeões distritais de TRI, DMT e TUM de cada categoria, com a nota mínima requerida (quadro abaixo), transitam diretamente para o Campeonato Nacional, não tendo que participar na Prova Qualificativa.

Categoria	DMT	TRI – 1ª Divisão + Base	TUM
	Nota mínima para apuramento direto (campeões distritais)		
Iniciados	57.00	52.00	54.000
Juvenis	58.00	53.00	55.000
Juniores	58.50	54.00	55.500
Seniores femininos	58.50	55.00	56.000
Seniores masculinos	58.50	56.00	

Nota: Considerada a nota final da competição.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Trampolim Sincronizado:

Campeonato Distrital ⇒ Campeonato Nacional

O apuramento para o Campeonato Nacional tem sempre por base uma distribuição percentual relativa dos participantes em Campeonatos Distritais, com quota máxima de ginastas a apurar (totalidade dos distritos).

Quotas de participação	Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores	Femininos + Masculinos	90 pares
------------------------	---	------------------------	----------

Para além das quotas anteriormente referidas, os ginastas têm de obter uma pontuação mínima para participar no Campeonato Nacional, conforme o seguinte quadro:

Categoria	TRS
	(Total final)
Iniciados	69.00
Juvenis	70.00
Juniores	71.00
Seniores	71.00

Todos os pares de TRS campeões distritais têm direito a participar no campeonato nacional, desde que cumpram as notas mínimas exigidas.

Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado, Duplo Mini Trampolim e Tumbling:

Encontros Distritais ⇒ Encontro Nacional

Os ginastas Infantis são diretamente apurados para o Encontro Nacional de Infantis, sem notas mínimas.

Quotas de participação	DMT	Infantis	Femininos + Masculinos	Todos os participantes nos Encontros Distritais
	TRI			
	TRS			
	TUM			

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

III. Prova Qualificativa de DMT, TRI e TUM

I. Escalões Etários | Categorias: Iniciados, Juvenis, Júniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior

II. Participação: Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento nos respetivos campeonatos distritais, de acordo com as especificações apresentadas anteriormente.

Os ginastas Elite Júnior e Elite Sénior não têm que participar no Campeonato Distrital, podendo inscrever-se diretamente na Prova Qualificativa.

III. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual e Tumbling.

- Sistema de competição: Competição individual, por categoria e sexo, não havendo lugar a atribuição de medalhas e/ou troféus.

IV- Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries está descrito no quadro abaixo indicado.

Categoria	DMT	TRI	TUM
Iniciados	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Juvenis			
Júniores			
Seniores			
Elite Júnior			
Elite Sénior			

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Categoria	Nº de elementos	Categoria	Nº de elementos
Iniciados	4 / 4	Seniores	6 / 6
Juvenis	5 / 5	Elite Júnior	8 / 8
Júniores	6 / 6	Elite Sénior	8 / 8

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

V. Apuramento para a fase seguinte:

Prova Qualificativa ⇨ Campeonato Nacional

Da Prova Qualificativa para o Campeonato Nacional são apurados os ginastas que se classifiquem nas quotas definidas e divulgadas pela FGP, antes da realização da Prova Qualificativa e que tenham obtido os mínimos na Prova Qualificativa.

Categoria	TRI			DMT
	Divisão Base		1ª Divisão	
	Nota Final	Dif. mínima F2	Nota Final	
Iniciados	70.000	1,9	72.000	57.00
Juvenis	73.000	2.6	75.000	58.00
Juniores femininos	75.000	3.8	77.000	58.50
Juniores masculinos	76.000	3.8	78.000	58.50
Seniores femininos	75.500	3.8	77.500	58.50
Seniores masculinos	78.000	3.8	80.000	58.50

Para que o cálculo seja o mais correto possível, em função da realidade de cada época desportiva (nº de ginastas por escalão/sexo), a FGP publica as quotas de ginastas a apurar para os Campeonatos Nacionais, após a realização dos respetivos Campeonatos Distritais.

O cálculo tem por base a distribuição percentual relativa dos participantes em Campeonatos Distritais, com as seguintes quotas (número máximo de ginastas) para os Campeonatos Nacionais:

Quotas de participação	DMT	Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores	Femininos + Masculinos	250
	TRI			200
	TUM			120

Os ginastas com a pontuação final (Total) de 0,00 pontos não são apurados para o Campeonato Nacional, excetuando-se os das categorias Elite.

Os ginastas/pares Campeões Nacionais Individuais em título, só podem participar nos respetivos Campeonatos Nacionais, se participarem no correspondente campeonato distrital e prova qualificativa (*wild card*).

Condições de participação dos ginastas das categorias Elite:

Os ginastas de Categoria Elite (Juniores e Seniores) têm que participar nas Provas Qualificativas (TRI/DMT), condição imprescindível de participação no respetivo Campeonato Nacional.

Os ginastas das categorias Elite que, por motivo de lesão ou doença, não participem na Prova Qualificativa, têm de justificar a ausência à FGP, através de um atestado certificado por um médico especialista.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

IV. Campeonato Nacional de DMT, TRI, TRS e TUM

I. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior.

II. Participação: Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento nos respetivos Campeonatos Distritais (apuramento direto) e na Prova Qualificativa, de acordo com os requisitos anteriormente apresentados.

Nota: os ginastas das categorias Elite que, por lesão ou doença, não tenham participado na Prova Qualificativa, podem solicitar à FGP a participação no Campeonato Nacional, através de um e-mail dirigido ao Diretor Técnico de Ginástica de Trampolins I tramp@gympor.com, anexando o respetivo atestado, emitido pelo médico especialista.

III. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling

- Sistema de competição:

- Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;

* **Equipas:** A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.

Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento proveniente do Campeonato Distrital.

- Finais para os escalões Elite nos Campeonatos Nacionais de DMT, TRI e TUM, em que participam os 8 primeiros lugares das Preliminares, por escalão e sexo.

Em caso de participação de 8 ou menos ginastas, a classificação final individual é determinada pelo somatório de preliminares + finais. Em caso contrário a classificação final individual é determinada pelo resultado das finais.

- Programas Técnicos: Descritos no ponto 5 do presente Manual.

- O número de séries está descrito no quadro seguinte.

Categorias	DMT	TRI	TRS	TUM
Iniciados	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Juvenis				
Juniores				
Seniores				
Juniores Elite	Prel. – F1 / F2	Prel. – F1 / F2	Prel. – F1 / F2	Prel. – F1 / F2
Seniores Elite	Fin. – F3 / F4*	Fin. – F3	Fin. – F3	Fin. – F3/F4

* Finais: A composição das séries tem de seguir os critérios FIG (diferentes de F1 e F2)

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Categoria	Nº de elementos	Categoria	Nº de elementos
Iniciados	4 / 4	Seniores	6 / 6
Juvenis	5 / 5	Elite Júnior	8 / 8 + 8/8
Juniores	6 / 6	Elite Sénior	8 / 8 + 8+8

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

V. Taça de Portugal TRI, DMT, TUM

I. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores; Elites (Juniores e Seniores);

II. Participação: Ginastas da 1ª Divisão e Elites, filiados na FGP que participaram nos respetivos Campeonatos Nacionais das diferentes especialidades de acordo com os seguintes critérios:

- Primeiros classificados individuais do Campeonato Nacional (quadro com quotas, por categoria e sexo);
- Ginastas das Categorias Elite (Juniores e Seniores) das respetivas disciplinas que tenham participado efetivamente no Campeonato Nacional da presente época (ou com justificativo de lesão/doença, apresentado ao Diretor Técnico de Ginástica de Trampolins).

Quotas de participação	Iniciados	Juvenis	Juniores	Seniores	Elites (Jun./Sen.)
	8	8	8	8	Todos

III. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual e Tumbling
- Sistema de competição: Competição individual, por escalão, categoria e sexo.
- Participam nas finais de Elites, os 8 melhores classificados das preliminares.
- As finais iniciam-se de zero pontos e disputam-se por ordem de mérito.
- Programas Técnicos: Não existem exercícios/requisitos obrigatórios nesta competição c/ as seguintes exceções:

		F1
TR	Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores	Programa técnico CMGI
	Elites	10 Elementos técnicos diferentes

O número de séries está descrito no quadro.

Escalão/Categoria	DMT	TRI	TUM
Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores	F1 + F2	F1 + F2	F1 + F2
Elites (Juniores e Seniores)	Prel. – F1 + F2	Prel. – F1 + F2	Prel. – F1 + F2
	Fin. – F3 + F4	Fin. – F3	Fin. – F3 + F4

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão/Categoria	Nº de elementos
Iniciados, Juvenis	5 + 5
Juniores e Seniores	8 + 8
Elites (Juniores e Seniores)	8 + 8 - 8 + 8

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

VI. Encontro Nacional de Infantis

I. Escalões Etários: Infantis

II. Participação: Ginastas filiados na FGP que participaram nos respetivos Encontros Distritais de acordo com as especificações apresentadas anteriormente.

III. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual Trampolim Sincronizado e Tumbling (Pista Insuflável)

- Sistema de competição: Conforme definido no Regulamento Geral e de Competições da FGP, “nas competições/encontros que envolvam ginastas benjamins e infantis **não é permitida, por razões pedagógicas, a seriação dos/as ginastas individualmente nem são atribuídos prémios individuais**. Contudo é permitido, por seu turno o estabelecimento de classificações coletivas e de pares, bem assim como se considera desejável a existência de um qualquer tipo de avaliação que permita, sobretudo aos treinadores a aferição da adequação do trabalho desenvolvido aos padrões técnicos desejáveis.

Devem ser atribuídos prémios de participação a todos/as os/as ginastas.”

* **Equipas:** A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.

- Programas Técnicos: Existem os exercícios/requisitos conforme indicado no ponto 5 do presente manual.

Escalão	DMT	TRI	TRS	TUM
Infantis	F1 / F2	F1 / F2	F1 / F2	F1 / F2

No Tumbling, em que a prova é realizada numa pista Insuflável, aplica-se o número de elementos descritos no quadro abaixo.

Escalão	Nº de elementos
Infantis	3 - 3

Nota: Os ginastas Infantis são pontuados de acordo com o número de saltos efetuados, não se verificando uma nota zero em caso de não terem realizado o número obrigatório de elementos (três).

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



VIII. Encontro Nacional Saltitões e Cangurus

I. Escalões Etários: Benjamins

A participação na competição dá-se de acordo com a idade do ginasta.

Idade	Categoria
6 anos	Saltitões
7 e 8 anos	Cangurus

II. Participação: Ginastas filiados na FGP.

III. Programa de atividade:

- Circuito Gímnico, Trampolím Individual e Elementos Gímnicos Tumbling (Pista Insuflável).
- Neste encontro não são estabelecidas classificações individuais, nem coletivas.
- Todos os participantes recebem uma lembrança de participação.

Em parceria com a organização local, é definido um circuito gímnico que deve conter no mínimo a realização dos seguintes elementos gímnicos (rolamento à frente, rolamento atrás, rolamentos em plano inclinado). Outros elementos e outras situações de exercício podem ser pensadas e realizadas em conjunto com a organização, de acordo com os materiais disponíveis.

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Trampolim Individual

Realização de uma série em trampolim de acordo com o nível etário.

Os ginastas de 6 e 7 anos realizam obrigatoriamente as séries do nível 1.

O mesmo ginasta pode fazer as duas especialidades (Trampolim e Tumbling).

Escalaão/Categoria		Nível 1	Nível 2
Saltitões	6 Anos	Receção sentada ... de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa de pernas afastadas Salto de vela	
	7 Anos	Receção sentada ... de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa pernas afastadas Salto de vela	
Cangurus	8 Anos	Receção sentada ½ pirueta ... de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa pernas afastadas Salto engrupado 1 pirueta vertical Salto de vela	Receção sentada ... de pé Carpa pernas afastadas Receção sentada ½ pirueta para de pé Salto engrupado ½ pirueta para sentado ... de pé Carpa de pernas unidas 1 pirueta vertical

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Elementos Gímnicos Tumbling (Pista Insuflável)

Escalão/Categoria		Nível 1	Nível 2
Saltitões	6 Anos	Rolamento à frente engrupado Rolamento à frente pernas afastadas Rolamento frente engrupado Salto em extensão	
	7 Anos	Apoio facial invertido Rolamento à frente engrupado Roda “step in” (final de pés juntos) Rolamento atrás engrupado Salto em extensão	
Cangurus	8 Anos	Apoio facial invertido Rolamento à frente engrupado Roda “step in” (final de pés juntos) Rolamento atrás engrupado Salto em extensão	Apoio facial invertido Rolamento à frente engrupado 3 passos de corrida Rondada Flic-flac (pode ser com ajuda)

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

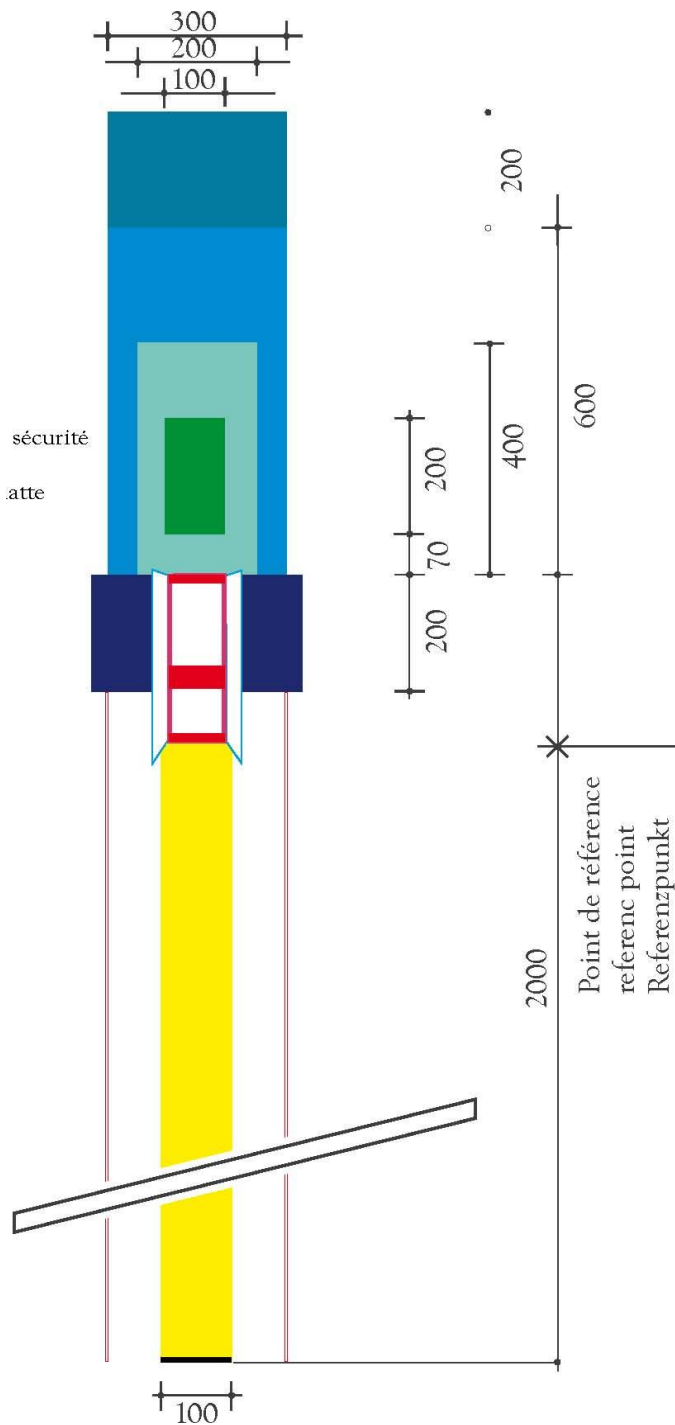
Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



ANEXOS



Anexo 1 - IMAGEM DUPLO MINI TRAMPOLIM (ÁREA DE RECEÇÃO E PROTEÇÃO REGULAMENTADA):



Federação de Ginástica de Portugal

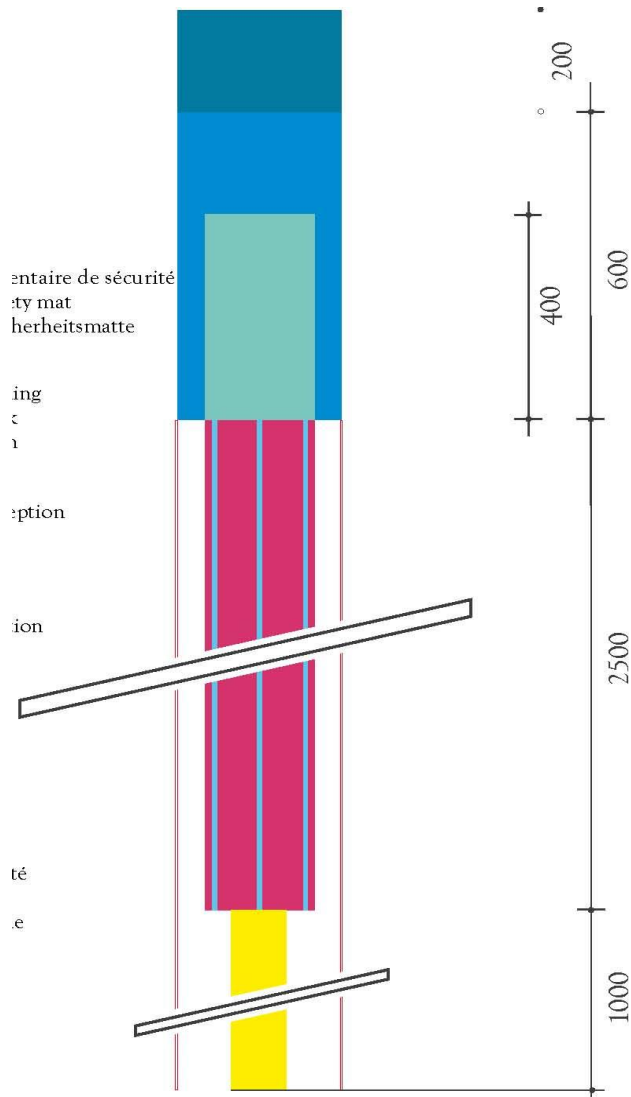
Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva
Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

Anexo 2 - IMAGEM TUMBLING (ÁREA DE RECEÇÃO E PROTEÇÃO REGULAMENTADA):



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950

Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)



Anexo 3: IMAGEM TRAMPOLINS (ÁREA DE PROTEÇÃO REGULAMENTADA):

