



Regulamento Específico de Ginástica de Trampolins 2025-2026

Índice

1. INTRODUÇÃO	2
2. PROGRAMA COMPETITIVO	3
2.1 Equipamento de prova	3
3. REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA	3
3.1 Sugestão de organização do espaço de prova	4
3.2 Cartas de competição	5
4. PROGRAMA TÉCNICO GERAL	5
5. PROGRAMA TÉCNICO MINITRAMPOLIM (MT)	6
5.1 Tabela de elementos obrigatórios e facultativos	7
5.1.1 Nível elementar	7
5.1.2 Nível avançado	7
6. PROGRAMA TÉCNICO DE TAPETE (Tp)	8
6.1 Nível elementar e avançado	9
6.1.1 Tabela dos elementos facultativos do nível elementar e avançado	9
7. PROVA COMBINADA DE TRAMPOLINS	10
8. AJUIZAMENTO	10
8.1 Organização de um painel de ajuiçamento	11
8.1.1 Provas de nível local	11
8.1.2 Provas de nível regional e nacional:	11
8.1.3 Exemplos de painéis de ajuiçamento	12
8.2 Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel	12
8.3 Avaliação dos saltos no mini trampolim e da série no tapete	12
8.3.1 Nota de Execução (E)	13
8.3.2 Nota de Dificuldade – mini trampolim	15
8.3.3 Nota de Dificuldade - Tapete	15
8.3.4 Nota final minitrampolim	15
8.3.5 Nota final tapete	15
9 CLASSIFICAÇÕES	15
9.1 Quadro Competitivo - Fase Local	16
9.2 Quadro Competitivo – Fase Regional e Nacional	16
9.2.1 Exemplos de apuramentos	17
9.3 Critérios de desempate	18
9.3.1 Minitrampolim	18
9.3.2 Tapete	18
9.3.3 Prova Combinada de Trampolins	19
10 CASOS OMISSOS	19
11 ANEXOS	20
11.1 Propostas de séries de tapete nível elementar	20

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica de Trampolins (GT) realizadas no âmbito do Desporto Escolar (DE), em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE), no Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar (RPCDE), no Regulamento Geral de Ginástica e regras oficiais em vigor.

A GT no DE tem quadro competitivo no nível elementar e avançado. Os dois níveis têm participação nas provas da fase local, no entanto no nível avançado, os ginastas podem participar nos quadros competitivos Regionais e Nacionais (quando existir), se se enquadrarem nas quotas estabelecidas pela organização.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

O presente Regulamento Específico, define as estruturas dos exercícios para cada um dos aparelhos que os ginastas podem participar (minitrampolim e tapete). Este encontra-se dividido em 3 partes:

- 1ª – Regras, considerações gerais;
- 2ª – Estrutura e composição dos exercícios;
- 3ª – Ajuizamento e classificação.

Este documento não dispensa a leitura atenta do Regulamento Geral de Ginástica em vigor, que uniformiza alguns princípios inerentes à Ginástica no DE e condições de participação dos Grupos-equipa (GE).

2. PROGRAMA COMPETITIVO

No programa competitivo de GT do DE fazem parte dois aparelhos: Minitrampolim e Tapete.

Um aluno pode optar por participar apenas num ou nos dois aparelhos, no mesmo nível ou em níveis diferentes.

Se um aluno, na fase local, participar nos dois aparelhos no mesmo nível, acederá também a uma Prova Combinada de Trampolins (PCT). Deste modo nos dois níveis de competição, decorrerão três classificações autónomas: Minitrampolim, Tapete e PCT.

A PCT é o resultado da combinação das pontuações das provas de Minitrampolim e Tapete (do mesmo nível), pelo que não exige a realização de qualquer prova suplementar.

2.1 Equipamento de prova

Os ginastas devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, body's, calções, calças justas e t-shirts.



Os ginastas não podem realizar a prova de meias, devem calçar sapatilhas de ginástica de sola fina “sabras de ginástica” ou saltar descalços. Caso se verifique a realização do salto/série de meias, será aplicada uma penalização.



Não é permitido o uso de joias ou relógios durante a competição. Alianças ou anéis sem pedras podem ser usados desde que cobertos de adesivos. Caso se verifique a utilização destes acessórios em competição será aplicada uma penalização.

3. REQUISITOS PARA A REALIZAÇÃO DE UMA PROVA

Para a realização das competições devem ser tidos em conta os seguintes aspetos:

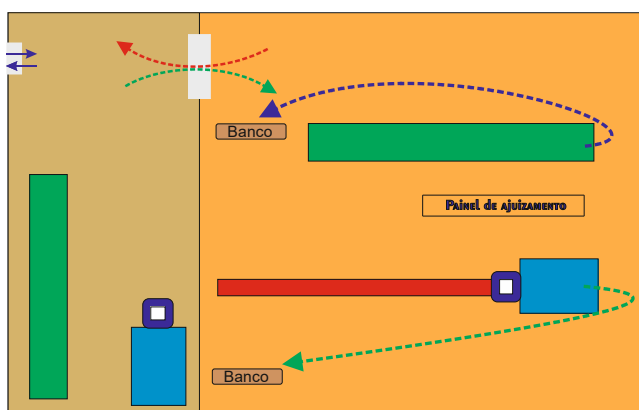
- ✓ Realização de um sorteio para definir a ordem de passagem da competição, os grupos de trabalho e a rotação;
- ✓ De acordo com o número de inscrições, deverão formar-se grupos de trabalho equilibrados, nunca nenhum deles deverá ultrapassar 16 apresentações;
- ✓ Deve ser tido em consideração um espaço para o aquecimento e preparação dos ginastas para a competição;
- ✓ Os períodos de aquecimento na área de competição, serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de ginastas em competição, devendo ser assegurado, no mínimo 10 minutos de aquecimento na área de competição para cada grupo de ginastas. A organização da

prova, caso no aquecimento tenha material idêntico ao da área de competição, pode optar por não realizar este aquecimento;

- ✓ A competição das duas especialidades, para o mesmo nível, terá de decorrer, obrigatoriamente, dentro do mesmo período de programa/horário. A competição poderá decorrer simultaneamente para as duas especialidades ou não;
- ✓ Há que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível/especialidade) seja assegurado, do início ao fim da prova, pelo mesmo painel de juízes. Por exemplo, caso se formem três grupos de trabalho de nível avançado - MT feminino, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel;
- ✓ Terá de ser igualmente assegurado que a mesma especialidade/nível seja observada/pontuada sequencialmente pelo mesmo painel de juízes. Isto é, um painel que estiver a pontuar nível elementar Tp – masculino, só poderá começar a pontuar outro nível/género quando o grupo anterior tiver terminado a sua prova – não poderá pontuar duas provas intercaladamente. Não será permitida a seguinte situação: MT feminino nível elementar / MT feminino nível avançado / MT feminino nível avançado / MT feminino nível elementar... ou outras combinações possíveis.
- ✓ Poderão ser montadas diferentes áreas de competição (por especialidade, por nível, por género, por série/salto);
- ✓ A ordem de realização das séries/saltos de Minitrampolim será definida pela organização. Por exemplo, numa prova poderão existir 2 áreas de trabalho – consequentemente 2 rotações numa prova do mesmo nível/género de MT (MT 1 + MT2),

3.1 Sugestão de organização do espaço de prova

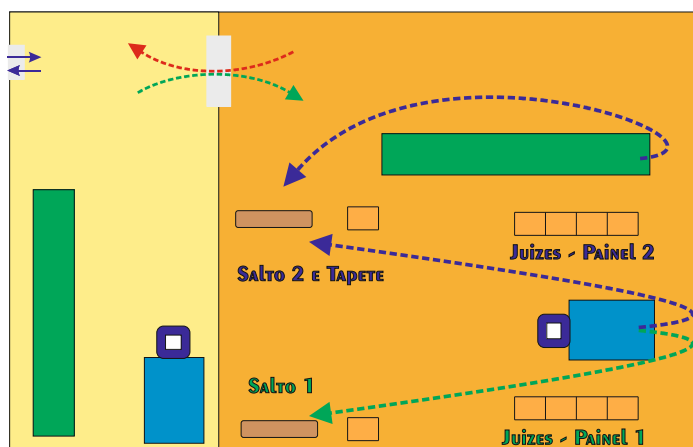
3.1.1 Com um painel de ajuizamento



Com a existência de um só painel, os juízes pontuam um aparelho de cada vez, isto é, o grupo de ginastas realiza os 2 saltos no minitrampolim e depois, caso também façam tapete, realizam a sua série (ou vice-versa). Os juízes no final da avaliação do aparelho mudam de lugar.

3.1.2 Com dois painéis de ajuizamento

Na eventualidade de ser possível dois painéis de ajuizamento, o grupo de trabalho (16 ginastas) é dividido em dois. Um sub-grupo de 8 ginastas apresenta-se ao painel 1 e realiza o salto 1 e o segundo sub-grupo apresenta-se ao painel 2 onde realiza o salto 2 e tapete, caso os ginastas também executem este aparelho.



Após a execução destes elementos, os ginastas trocam de painel de ajuizamento para realizarem os elementos em falta.

3.2 Cartas de competição

As Cartas de Competição de Minitrampolim e Tapete do DE, para os dois níveis, encontram-se disponíveis na página web do DE. Deverão ser preenchidas e enviadas/entregues à organização da prova de acordo com as indicações da mesma.

4. PROGRAMA TÉCNICO GERAL

A competição compreende a realização de exercícios obrigatórios e facultativos para cada nível e disciplina:

- ✓ **Minitrampolim** – Realização de 2 saltos. No nível elementar, 1 salto obrigatório e 1 salto facultativo, no nível avançado 2 saltos facultativos.
- ✓ **Tapete** – Realização de 1 série de elementos técnicos gímnicos no tapete (quatro elementos para nível elementar e cinco para nível avançado).

A competição é aberta para todos os escalões etários em ambos os níveis.

Apenas podem ser incluídos elementos/séries das tabelas apresentadas neste Regulamento Específico para cada nível, caso contrário será considerada interrupção de salto/série.

No entanto, se um ginasta realizar um elemento facultativo diferente daquele que está declarado na carta de competição, desde que conste na tabela de dificuldade, o mesmo será avaliado com retificação da nota de dificuldade por parte do CP.

Nas provas da fase local participam os dois níveis, mas apenas o nível avançado tem acesso às fases seguintes (regional e nacional).

As condições de participação dos GE encontram-se especificadas no Regulamento Geral da Ginástica.

5. PROGRAMA TÉCNICO MINITRAMPOLIM (MT)

O ginasta, após uma corrida de balanço, realiza um salto, efetuando a receção no colchão de queda.

Na competição de MT o ginasta realizará 2 saltos de acordo com o nível a que se propõe. Na existência de um só painel de ajuizamento, no nível elementar o **salto obrigatório** terá de ser sempre o **primeiro a ser realizado**. Caso exista mais do que um painel, deve ser definido o painel onde se realiza o **salto obrigatório**.

O cálculo da nota de um salto é realizado pela média das 3 notas intermédias, mais a dificuldade, menos as possíveis deduções. (ver o ponto 8.1.3).

A nota final da competição de MT será a soma das pontuações obtidas nos 2 saltos.

Apenas podem ser incluídos, elementos das tabelas apresentadas para cada nível. Caso se verifique a execução de um salto não incluído nas respetivas tabelas o salto será pontuado com zero pontos.

Cada ginasta inicia o seu salto ao sinal do CP. Dado este sinal o ginasta terá vinte segundos para iniciar o elemento técnico, se o limite de tempo for excedido será aplicada, pelo CP, uma dedução. Caso tal aconteça por motivos não imputáveis ao ginasta, não será aplicada qualquer penalização.

Para a realização de cada salto o ginasta tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no mesmo. Se falhar a terceira tentativa ou tocar no MT, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos a esse salto.

Se um salto obrigatório não for realizado, este será avaliado com zero pontos.

Cada salto tem de terminar sobre os dois pés na área de receção.

Caso um ginasta realize o mesmo salto facultativo, este é avaliado, mas a dificuldade não será considerada.

Elementos técnicos iguais, mas realizados em diferentes posições (engrupado, encarpado, empranchado) não são considerados repetições.

O salto será avaliado com zero pontos, caso durante a realização do mesmo, o ginasta realize alguma das seguintes situações:

- ✓ Não definir objetivamente o momento da receção (exemplo: **cair** com os dois pés, colocando qualquer outra parte do corpo na receção, demonstrado falta de controle da mesma);
- ✓ Não aterrar simultaneamente com os dois pés na lona do MT;
- ✓ Não usar a elasticidade da lona para imediata continuação do salto;
- ✓ Se for tocado pelo professor ou pelo tapete de ajuda;
- ✓ Abandonar o MT devido a insegurança;
- ✓ Aterrar com qualquer parte do corpo que não os pés, na lona do MT;

- ✓ Aterrizar em qualquer parte do MT, que não a lona;
- ✓ Realizar um salto vertical (salto em extensão/salto de vela - não é considerado um elemento técnico;
- ✓ Realizar o salto obrigatório fora da ordem declarada na CC;
- ✓ Realizar o salto obrigatório como salto facultativo.

5.1 Tabela de elementos obrigatórios e facultativos

5.1.1 Nível elementar

Obrigatório	Dificuldade	Facultativos (escolher 1)	Dificuldade
Posição Engrupada	0,20 pts	Carpa pernas juntas	0,30 pts
		Carpa pernas afastadas	0,30 pts
		1/2 pirueta	0,40 pts
		1 pirueta	0,60 pts
		1 ½ pirueta	0,80 pts
		Mortal à frente engrupado	1,00 pts
		Mortal à frente encarpado	1,20 pts

5.1.2 Nível avançado

Facultativos (escolher 2)	Dificuldade
Mortal à frente engrupado	1,00 pts
Mortal à frente encarpado	1,20 pts
Barani engrupado	1,40 pts
Barani encarpado	1,60 pts
Barani empranchado	1,80 pts
Rudy (Mortal à frente com 1 ½ p	2,00 pts
Barani out engrupado	2,60 pts

6. PROGRAMA TÉCNICO DE TAPETE

Verificando-se que na maioria das escolas não se encontram reunidas as condições para a prática formal de *Tumbling*, o presente Regulamento Específico define que o Programa de Trampolins do Desporto Escolar inclui a especialidade de Tapete.

O ginasta realiza um conjunto de elementos técnicos seguidos no tapete (que constituem uma série), sem paragens ou passos intermédios, em que o ritmo e velocidade de execução são valorizados.

Os diferentes elementos deverão constar na Carta de Competição pela ordem sequencial de execução da série, assim como, terão de ser registados os respetivos valores de dificuldade.

Os elementos têm de ser realizados todos no mesmo sentido, em sequência e sem paragens ou quebras, à exceção do último elemento que pode ser feito em sentido inverso (quarto elemento no nível elementar e quinto elemento no nível avançado).

Por cada elemento não realizado não é tido em conta a dificuldade desse elemento. Séries com menos de três elementos têm a pontuação zero pontos, isto é, só são pontuadas as séries em que sejam executados um mínimo de 3 elementos consecutivos.

Um trampolim “Reuther” pode ser usado apenas para iniciar o primeiro elemento técnico, e pode ser colocado em qualquer ponto do tapete ou da zona de corrida de aproximação.

O primeiro elemento técnico pode ser iniciado na zona de corrida, mas a sua receção terá de ser feita no tapete.

O ginasta inicia a sua série ao sinal do CP. Dado este sinal o ginasta terá 20 segundos para iniciar o elemento técnico, se o limite de tempo for excedido será aplicada uma dedução pelo CP. Caso tal aconteça por motivos não imputáveis ao ginasta, não será aplicada qualquer penalização.

Não são permitidas segundas tentativas para realizar uma série.

A série considera-se interrompida e não é considerado o elemento técnico se o ginasta:

- ✓ é tocado pelo professor;
- ✓ pára e/ou faz passos intermédios;
- ✓ cai no tapete;
- ✓ toca fora do tapete com qualquer parte do corpo;

A série terá de terminar no tapete ou na zona de receção com os dois pés, caso contrário o último elemento não é considerado.

Depois do último elemento técnico o ginasta deve permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Caso não defina objetivamente o momento da receção (exemplo: cair com os dois pés, colocando qualquer outra parte do corpo na receção, demonstrado falta de controle da mesma), este elemento não será considerado.

O cálculo da nota de Tapete é realizado pela soma das 3 notas intermédias, mais a dificuldade, menos as possíveis deduções (ver ponto 8.1.3).

6.1 Nível elementar e avançado

De acordo com as tabelas apresentadas para o Nível elementar, o(a) ginasta(a) realiza um conjunto de 4 elementos técnicos facultativos seguidos sem paragens ou passos intermédios, no entanto é possível a realização de ajustes dos MI, com as deduções previstas neste regulamento, desde que o ritmo e velocidade de execução não sejam comprometidos.

Para o nível avançado, o(a) ginasta(a) realiza um conjunto de 5 elementos técnicos facultativos seguidos no tapete sem paragens ou passos intermédios, em que o ritmo e velocidade de execução são valorizados.

Apenas podem ser incluídos na série elementos que constem das tabelas apresentadas neste regulamento. Uma série que inclua a execução de um elemento que não conste nas respetivas tabelas será:

- Pontuada com zero pontos, caso tal se verifique no primeiro, segundo ou terceiro elemento;
- Pontuada até ao terceiro elemento, caso tal se verifique no quarto elemento;
- Pontuada até ao quarto elemento, caso tal se verifique no quinto elemento.

6.1.1 Tabela dos elementos facultativos do nível elementar e avançado

Facultativos - Nível elementar (escolher 4)	Dificuldade	Facultativos - Nível avançado (escolher 5)	Dificuldade
1/2 pirueta*	0,20 pts	roda*	0,50 pts
rolam. engrupado à frente*	0,30 pts	rondada*	0,70 pts
rolam. engrupado à frente pernas destacadas*	0,40 pts	salto de mãos*	0,80 pts
rolamento à retaguarda*	0,40 pts	salto de mãos - receção pernas destacadas*	0,90 pts
carpa pernas afastadas*	0,40 pts	flic-flac à retaguarda	0,90 pts
roda**	0,50 pts	tempo	1,00 pts
AFI*	0,60 pts	Mortal atrás engruado	1,10 pts
rondada*	0,70 pts	mortal à frente engrupado	1,10 pts
salto de mãos*	0,80 pts	Mortal atrás encarpado	1,30 pts
roda sem mãos*	0,80 pts	mortal à frente encarpado	1,30 pts
salto de mãos - receção pernas destacadas*	0,90 pts	mortal atrás empranchado	1,30 pts
flic-flac à retaguarda**	0,90 pts	barani engrupado	1,50 pts
		mortal atrás com 1 pirueta	1,70 pts

* O elemento não pode ser repetido ** O elemento pode ser realizado, no máximo, 2 (duas) vezes

NOTA: O AFI só pode ser utilizado na construção de uma série como primeiro elemento da mesma e seguido sempre de um rolamento à frente.

7. PROVA COMBINADA DE TRAMPOLINS

Na fase local, todos(as) os(as) ginastas(as) inscritos(as) simultaneamente nas provas de MT e Tp, desde que no mesmo nível, têm acesso automático à classificação da PCT.

A classificação da PCT é encontrada através da aplicação da seguinte fórmula:

$$\begin{aligned} & [(((\text{média das 3 notas intermédias de Execução do salto 1} - \text{Deduções do salto 1}) + (\text{média das 3 notas} \\ & \text{intermédias de Execução do salto 2} - \text{Deduções do salto 2}))/2 * 3 + (\text{Dificuldade MT1} + \text{Dificuldade MT2})) \\ & + (\text{Soma das 3 notas intermédias de Execução Tp} - \text{Deduções do Tp} + \text{Dificuldade Tp}) \end{aligned}$$

8. AJUIZAMENTO

Segundo o Regulamento Geral de Ginástica, a disciplina de Ginástica de Trampolins integra o PNFJAE. A integração desta disciplina tem como grande objetivo a promoção da participação dos alunos no fenómeno desportivo enquanto juízes-árbitros, permitindo a criação de uma bolsa de juízes-árbitros escolares, que respondam às necessidades das organizações dos encontros gímnicos desta disciplina. Neste sentido, a seleção/participação do(s) aluno(s) juiz(es)-árbitro(s) escolar(es) para as diferentes fases de competição regem-se pelos seguintes requisitos:

a) Na Fase Local:

Em todos os encontros da fase local é obrigatório que cada grupo-equipa seja acompanhada pelo(s) seu(s) juiz(es)-árbitro(s), devidamente inscrito(s) nos Documentos de Gestão do Desporto Escolar (DGDE) e com a formação de Fase Escola PNFJAE (nível 1) concluída/certificada.

b) Na Fase Regional:

Nesta fase só serão selecionados os alunos juízes-árbitros que tenham a Fase Local de formação PNFJAE (nível 2) concluída/certificada. Estes juízes são seriados pelos professores formadores regionais e consoante as necessidades/quotas estabelecidas pela CRDE/CLDE são convocados para o ajuizamento regional.

c) Fase Nacional:

Nesta fase só serão selecionados os alunos juízes-árbitros que tenham a Fase Regional de formação PNFJAE (nível 3) concluída/certificada. Estes juízes são seriados pelos professores formadores regionais e consoante as necessidades/quotas estabelecidas pela CNDE são convocados para o ajuizamento Nacional.

8.1 Organização de um painel deajuizamento

Um painel deajuizamento é constituído por juízes de execução (JE) e um Chefe de Painel (CP).

Os JE pontuam a execução dos saltos de minitrampolim e as séries no tapete de acordo com um determinado número de critérios. A nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada salto e série no tapete.

O CP deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função. Tem como funções:

- Pontuar a execução, de modo que a sua nota possa servir de referência ou entrar para o cálculo da nota final;
- Aplicar as deduções;
- Conferir o valor de dificuldade do salto/série de acordo com os elementos realizados/reconhecidos;
- Assegurar no período de aquecimento e no decorrer da prova, que o professor acompanha o seu ginasta na execução dos saltos/series;
- Verificar se existe intervenção direta pontual (toque, ajuda ou manipulação) do professor durante a realização oficial de um elemento. O elemento técnico não é avaliado.

8.1.1 Provas de nível local

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de 5 juízes + Chefe de Painel, o mesmo deverá ser constituído respeitando as seguintes prioridades:

- 4 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final);
- 3 JE + 1 CP (em que a nota do CP é apenas de referência não entrando para o cálculo da nota final);
- 2 JE e 1 CP (em que a nota atribuída pelo CP entra para o cálculo da nota final);

8.1.2 Provas de nível regional e nacional:

Nas provas regionais e nacionais o painel de júri das diferentes especialidades será constituído por 5 JE e 1 CP. Caso não seja possível formar um painel com 5 JE + 1 CP, o CP poderá substituir um dos JE, isto é, a sua nota deixará de ser apenas nota de referência e entrará também para a fórmula da nota final. Continuando a exercer todas as outras funções como Chefe de painel.

8.1.3 Exemplos de painéis de ajuizamento

Exemplo – Painel de Júri com 5 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim						(((JE2+JE3+JE5)/3] + Dificuldade) - Deduções		
Nota de uma série no tapete						JE2+JE3+JE5 + Dificuldade - Deduções		

Exemplo – Painel de Júri com 4 juízes de Execução + 1 CP/JE5

Juízes	JE1	JE2	JE3	JE4	CP/JE5	CP		
Nota	E + alta	E	E	E + baixa	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim						(((JE2+JE3+CP)/3] + Dificuldade) – Deduções		
Nota de uma série no tapete						JE2+JE3+CP + Dificuldade – Deduções		

Exemplo - Painel de Júri com 3 juízes

Juízes	JE1	JE2	JE3	CP		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim				(((JE1+JE2+JE3)/3] + (Dificuldade) - Deduções		
Nota de uma série no tapete				JE1+JE2+JE3 + Dificuldade - Deduções		

Exemplo - Painel de Júri com 2 juízes de Execução + 1 CP/JE3

Juízes	JE1	JE2	CP/JE3	CP		
Nota	E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência
Nota Final de um salto no mini-trampolim				(((J1+J2+CP)/3] + Dificuldade) - Deduções		
Nota de uma série no tapete				J1+J2+CP + Dificuldade - Deduções		

8.2 Deduções a aplicar pelo Chefe de Painel

Motivo			Dedução
Nos dois aparelhos	Saltar de meias		1,0 pts
	Não iniciar o elemento técnico dentro dos 20 segundos após o sinal de autorização para saltar		0,2 pts
	Assistência verbal do professor ao aluno		0,3 pts
	uso de joias ou relógios		0,3 pts
	Ginasta que abandona o grupo durante o exercício		0,5 pts
	Comportamento antidesportivo na área de competição por parte do aluno e/ou professor		5,0 pts
Tapete	Finalizar a série fora do tapete		0,5 pts
	Nível elementar	1 segundo na paregem do apoio facil invertido	0,1 pts
		menos de 1 segundo na paregem do apoio facil invertido	0,2 pts
		Realização de ajustes na transição de elementos*	0,5 pts

8.3 Avaliação dos saltos no minitrampolim e da série no tapete

Cada salto no minitrampolim e série no tapete são avaliados de acordo com a **Nota de Execução (E)**, com a **Dificuldade (D)** e com as **Deduções (Dd)** aplicadas.

A nota final de um salto será a média das três notas intermédias de **E** com a nota de **D** à qual se aplicam as **Dd** se existirem.

A nota final de uma série no tapete será o resultado da soma das 3 notas intermédias de **E** com a nota de **D** à qual se aplicam as **Dd** se existirem.

8.3.1 Nota de Execução (E)

A nota máxima de execução é 10 pts por cada JE.

Os juizes de execução realizam a avaliação da execução, segundo 4 critérios de avaliação. Destes 4 critérios, 3 são iguais nas duas disciplinas (alinhamento dos segmentos corporais, definição de posições/ângulos corporais e estabilidade na receção, e um diferente, amplitude do salto para o minitrampolim e ritmo do exercício para o tapete).

Cada um dos critérios é pontuado de 2,5 pts a 0,5 pts.

A pontuação de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

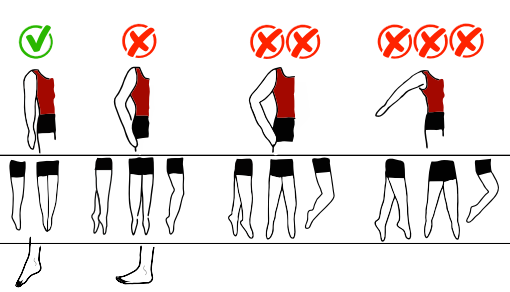
✓ **Amplitude do salto (2,5 pts. máx.) CRITÉRIO EXCLUSIVO PARA MINI TRAMPOLIM**

Descrição	Avaliação				
Verificação da relação entre a estatura do aluno com a altura, bem como o controlo da execução do salto	salto acima da estatura do aluno	entre os ombros e a cabeça	entre a bacia e os ombros	entre os joelhos e a bacia	abaixo da altura dos joelhos
	2,5	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ **Ritmo do Exercício (2.5 pts. máx.) CRITÉRIO EXCLUSIVO PARA O TAPETE**

Descrição	Avaliação				
A sequência no tapete deve ser realizada sem hesitações, quebras ou paragens, permitindo que o ritmo de execução seja contínuo	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50

✓ **alinhamento dos segmentos corporais (2,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
Verificar se as posições relativas dos membros superiores ou inferiores estão adequadas às exigências técnicas:  os membros superiores devem estar as pernas e os pés devem estar juntas posições, exceto nas carpas de pernas afa os pés durante toda a fase aérea devem estar em extensão.	Sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50

NOTA: na posição engrupada as mãos devem agarrar as pernas abaixo dos joelhos, com exceção na fase de rotação longitudinal.

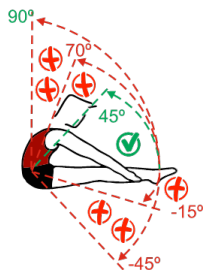
✓ **Definição de posições/ângulos corporais (2.5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
	sem falhas	1 falha	2 falhas	3 falhas	4 ou mais falhas
Definição das posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Fechos e aberturas de ângulos corporais, manutenção do eixo de rotação de acordo com as características do modelo de execução de cada elemento gímico.	2,5	2,00	1,50	1,00	0,50

Requisitos a observar:

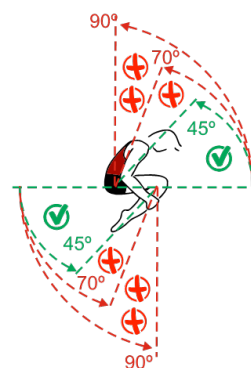
Posição engrupada

O ângulo entre as coxas e o tronco inferior 45° , e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 45°



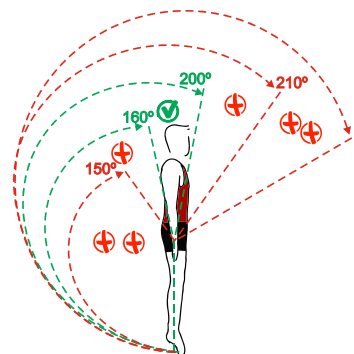
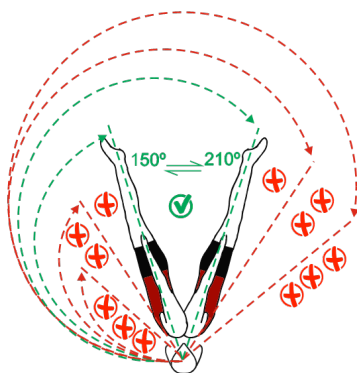
Posição encarpada

O ângulo entre o tronco e as coxas inferior 45°



Posição empranchada

Nesta posição, a cabeça deve estar alinhada com o corpo. O ângulo entre o tronco e as coxas superior a 160° e inferior a 200° .



Abertura dos saltos engrupado e encarpado

A abertura destes saltos deve ser efetuada entre os 150° e os 210° .

✓ **Estabilidade na recepção (2,5 pts. máx.)**

Descrição	Avaliação				
	não mexe	desiquilíbrio e/ou 1 passo	2 passos ou 1 salto	e/ou 3 passos, saltos, mãos no chão	queda após a recepção
Na recepção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático.	2,50	2,00	1,50	1,00	0,50

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

8.3.2 Nota de Dificuldade – minitrampolim

A nota **D** será registada na carta de Competição pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa de acordo com as tabelas apresentadas no presente regulamento para cada nível.

Cabe ao CP confirmar a nota **D** de acordo com o elemento apresentado na Carta de Competição e o executado pelo ginasta na prova.

8.3.3 Nota de Dificuldade - Tapete

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 Carta de Competição, de acordo com as tabelas apresentadas no presente regulamento para cada nível.

O CP verifica, também, a composição da série, isto é, se os diferentes elementos propostos na Carta de Competição coincidem com o realizado pelo ginasta.

Cabe ao CP confirmar o valor da Dificuldade da série.

8.3.4 Nota final minitrampolim

A nota final do ginasta no MT, no Desporto Escolar, é obtida através da soma das notas finais de cada um dos 2 saltos de MT.

8.3.5 Nota final tapete

A nota final do Tapete do Desporto Escolar é o resultado da soma da nota de Dificuldade com as três notas intermédias de Execução à qual se farão, caso existam, as deduções).

9 CLASSIFICAÇÕES

Em cada uma das disciplinas serão apuradas classificações individuais por nível e género.

O vencedor é o ginasta que obtiver melhor pontuação.

✓ **Nota final de Minitrampolim** = nota do 1º Salto + nota do 2º Salto

✓ **Nota final de Tapete** = nota da série única

O ginasta que optar pela participação nas duas especialidades no mesmo nível (por exemplo, Minitrampolim nível avançado e Tapete nível avançado) entrará para a classificação da PCT.

✓ **Nota final da PCT** = combinação das notas finais de MT e Tp, de acordo com especificado na fórmula descrita no ponto 7 deste regulamento.

O ginasta que tenha pontuação nula (zero) em qualquer das especialidades será remetido para a última posição da competição, sem direito a atribuição de classificação geral. Não poderá ser apurado para a fase seguinte (Regional ou Nacional), não podendo igualmente integrar a classificação da Prova Conjunta de Trampolins.

9.1 Quadro Competitivo - Fase Local

Na primeira fase do quadro competitivo – Fase Local (quando ainda não tenha havido lugar a qualquer apuramento) podemos verificar as seguintes situações:

- a) **MINI** - O aluno inscreve-se apenas em Minitrampolim – entra apenas para a classificação desta especialidade;
- b) **TAPETE** - O aluno inscreve-se apenas em Tapete – entra apenas para a classificação desta especialidade;
- c) **PCT** - Um aluno que se inscreva para uma prova em Minitrampolim e em Tapete, no mesmo nível de prática, cumulativamente com as classificações dos dois aparelhos, entrará automaticamente na classificação da PCT

Nesta fase do quadro competitivo não é possível que o aluno entre apenas para a classificação de PCT sem estar numa classificação de MT e TP, uma vez que esta prova (PCT) é o resultado da combinação das duas anteriores.

FASE	PROVA	Classificações MT	Classificações Tp	Classificações PCT
FASE LOCAL	MINI	SIM	NÃO	NÃO
	TAPETE	NÃO	SIM	NÃO
	PCT	SIM	SIM	SIM

9.2 Quadro Competitivo – Fase Regional e Nacional

Só o nível avançado dará acesso à fase regional e nacional (quando existir). Assim, são apurados para a fase regional/nacional, de acordo com as quotas definidas pela CRDE e CNDE respetivamente, ginastas das provas de MT, Tp e PCT.

O aluno apurado através da classificação da PCT terá que, na fase seguinte, participar obrigatoriamente nas duas especialidades. No entanto, só entra para a classificação geral de MT e Tp se, simultaneamente ao seu apuramento na PCT, tiver sido apurado também numa ou nas duas especialidades autonomamente.

Assim, tendo em conta estas especificidades em relação ao PCT, nestas fases os ginastas poderão ter de se inscrever tendo em conta as seguintes siglas:

- a) **MINI** - O aluno apurado apenas em Minitrampolim – entra apenas para a classificação desta especialidade;
- b) **TAPETE** - O aluno apurado apenas em Tapete – entra apenas para a classificação desta especialidade;
- c) **PCTN** - O aluno apurado apenas em PCT – entra apenas para a classificação desta especialidade;

- d) **MINI E TAPETE** - Aluno apurado em Minitrampolim e Tapete - entra para a classificação de duas provas (Minitrampolim e Tapete);
- e) **PCT** - Aluno apurado em PCT, Minitrampolim e Tapete - entra para a classificação das três especialidades (PCT, Minitrampolim e Tapete);
- f) **PCTT** - Aluno apurado em PCT e Tapete - entra para a classificação de duas provas (Tapete e Prova Combinada);
- g) **PCTM** - Aluno apurado em PCT e Minitrampolim - entra para a classificação de duas provas (PCT e Minitrampolim).

FASE	PROVA	Classificações MT	Classificações Tp	Classificações PCT
FASES PÓS APURAMENTO (Fase Regional e Nacional)	MINI	SIM	NÃO	NÃO
	TAPETE	NÃO	SIM	NÃO
	MINI e TAPETE	SIM	SIM	NÃO
	PCTN	NÃO	NÃO	SIM
	PCTM	SIM	NÃO	SIM
	PCTT	NÃO	SIM	SIM
	PCT	SIM	SIM	SIM

9.2.1 Exemplos de apuramentos

- ✓ Vamos supor que para a fase regional existe quota de 2 (2 para MT, 2 para Tp e 2 para PCT). O aluno foi 2º classificado no MT, terceiro no Tp e primeiro na PCT. Na prova Regional realizará Minitrampolim e Tapete, sendo que entrará na classificação das provas de MT e PCT (não entrando na classificação geral de Tp, uma vez que não foi apurado nesta especialidade).
- ✓ Vamos supor que para a fase regional foram abertas quotas de 2 (2 para MT, 2 para Tp e 2 para PCT). O aluno foi quarto classificado no MT, terceiro no Tp e primeiro na PCT. Na prova Regional realizará Minitrampolim e Tapete, sendo que entrará na classificação apenas na prova de PCT (não entrando na classificação geral de Mt e Tp, uma vez que não foi apurado em nenhuma das especialidades).
- ✓ Vamos supor que para a fase regional foram abertas quotas de 2 (2 para MT, 2 para Tp e 2 para PCT). O aluno foi primeiro classificado no MT, segundo no Tp e primeiro na PCT. Na prova Regional realizará Minitrampolim e Tapete, sendo que entrará na classificação das três provas – MT, Tp e PCT, uma vez que foi apurado nas três.

Exemplo A

O aluno “A” está inscrito, na primeira fase do quadro competitivo, em Minitrampolim (MT) e Tapete (Tp). Irá entrar na classificação de MT, Tp e, consequentemente, entrará também numa classificação de PCT.

A sua classificação no final das provas foi: 1º lugar no MT, 4º lugar em TP e 2º lugar em PCT.

Vamos supor que a quota de participação na fase seguinte é de dois ginastas por cada uma das provas (MT, TP e PCT). Assim, este aluno será inscrito em MT e PCT. Apesar de fazer uma série de Tapete, por estar apurado para a prova de PCT, este aluno, nesta fase do quadro competitivo e nas seguintes, não entrará para a classificação de Tapete, uma vez que não foi apurado nesta especialidade.

Exemplo B

A aluna “B” está inscrita na primeira fase do quadro competitivo, em Minitrampolim (MT) e Tapete (Tp). Irá entrar na classificação de MT, Tp e, consequentemente, entrará também numa classificação de PCT.

A sua classificação no final das provas foi: 1º lugar no MT, 1º lugar em TP e 1º lugar em PCT.

Vamos supor que a quota de participação na fase seguinte é de três ginastas por cada uma das provas (MT, TP e PCT). Assim, esta aluna será inscrita obrigatoriamente em MT, Tp e PCT, entrando para a classificação das três provas.

9.3 Critérios de desempate

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo os critérios de desempate para cada uma das classificações.

9.3.1 Minitrampolim

- A. O(a) aluno(a) com maior nota de Execução (retirar a nota de dificuldade de cada um dos saltos);
- B. Maior nota de Execução do 2º salto Minitrampolim;
- C. Maior nota de Execução do 1º salto Minitrampolim.

9.3.2 Tapete

- A. O(a) aluno(a) com maior nota de Execução (retirar a nota de dificuldade da série);
- B. O(a) aluno(a) com menor número de deduções.

9.3.3 Prova Combinada de Trampolins

- A. O(a) aluno(a) com maior nota de Execução nas duas especialidades
- B. Maior nota de Execução do 2º salto de Minitrampolim + Tapete;
- C. Maior nota de Execução do 1º salto de Minitrampolim + Tapete.

10 CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico são analisados e resolvidos pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Coordenações Regionais do Desporto Escolar e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

11 ANEXOS

11.1 Propostas de séries de tapete nível elementar

nº	Série	Dificuldade	nº	Série	Dificuldade
1	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	14	roda	0,5
	1/2 pirueta	0,2		flick-flack à retaguarda	0,9
	rolamento à retaguarda	0,4		carpa pernas afastadas	0,4
	carpa pernas afastadas	0,4		1/2 pirueta	0,2
2	roda	0,5	15	roda	0,5
	rolamento à retaguarda	0,4		rondada	0,7
	1/2 pirueta	0,2		carpa pernas afastadas	0,4
	rolam. engrupado à frente	0,3		rolamento à retaguarda	0,4
3	AFI	0,6	16	AFI	0,6
	rolam. engrupado à frente	0,3		rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4
	1/2 pirueta	0,2		rondada	0,7
	rolamento à retaguarda	0,4		rolamento à retaguarda	0,4
4	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4	17	AFI	0,6
	roda	0,5		rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4
	rolamento à retaguarda	0,4		rondada	0,7
	1/2 pirueta	0,2		carpa pernas afastadas	0,4
5	roda sem mãos	0,8	18	roda sem mãos	0,8
	roda	0,5		roda	0,5
	rondada	0,7		rondada	0,7
	carpa pernas afastadas	0,4	19	flick-flack à retaguarda	0,9
6	salto de mãos	0,8		AFI	0,6
	rolam. engrupado à frente	0,3		rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4
	1/2 pirueta	0,2		roda	0,5
7	rolamento à retaguarda	0,4	20	rondada	0,7
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4		salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9
	roda	0,5		salto de mãos	0,8
	roda	0,5		rolam. engrupado à frente	0,3
8	rolamento à retaguarda	0,4	21	1/2 pirueta	0,2
	roda	0,5		rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4
	rondada	0,7		roda	0,5
	carpa pernas afastadas	0,4	22	rondada	0,7
9	1/2 pirueta	0,2		1/2 pirueta	0,5
	carpa pernas afastadas	0,4		salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4		roda	0,5
	rondada	0,7	23	roda	0,5
10	rolamento à retaguarda	0,4		rondada	0,7
	roda	0,5		rondada	0,7
	roda	0,5		flick-flack à retaguarda	0,9
11	1/2 pirueta	0,2	24	flick-flack à retaguarda	0,9
	AFI	0,6		Carpa pernas afastadas	0,4
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4		salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9
	roda	0,5	25	roda	0,5
12	rolamento à retaguarda	0,4		rondada	0,7
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4		flick-flack à retaguarda	0,9
	roda	0,5		salto de mãos - receção pernas destacadas	0,9
13	rondada	0,7		rondada	0,7
	rolamento à retaguarda	0,4		flick-flack à retaguarda	0,9
	carpa pernas afastadas	0,4		flick-flack à retaguarda	0,9
	rolam. engrupado à frente pernas destacadas	0,4			
	roda	0,5			
	rondada	0,7			