

## PLANO DE FORMAÇÃO

### CURSO DE RECICLAGEM E INICIAL DE AJUIZAMENTO DE TRAMPOLINS

6ª, sáb. e dom. (25 horas)

1- PROGRAMA DO CURSO

2- MODO DE AVALIAÇÃO

3- ÉPOCA PARA UM JUIZ – INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Filiação, disponibilidade e estruturas.

4- ÉPOCA PARA UM JUIZ - DOCUMENTAÇÃO IMPORTANTE

Regulamentação FGP

Regulamentação FIG

5- NOMENCLATURAS GERAIS

Rotações, posições e elementos técnicos

Forma de representação (código numérico)

Visualização de elementos técnicos (dedução zero)

6- CÓDIGOS DE AJUIZAMENTO ESPECIFICOS e GUIAS DO AJUIZAMENTO

TRAMPOLIM / TUMBLING / DUPLO MINI TRAMPOLIM / MINI TRAMPOLIM\*

\*(Noções das diferenças do DMT para o MT)

7- PRÁTICA DE AJUIZAMENTO

TRAMPOLIM / TUMBLING / DUPLO MINI TRAMPOLIM

EXECUÇÃO / DIFICULDADE

8- ÉTICA E PROCEDIMENTOS ENQUANTO JUIZ

9- SESSÃO DE DÚVIDAS

10- EXAMES

## CURSO DE RECICLAGEM E INICIAL DE AJUIZAMENTO DE TRAMPOLINS

6ª, sáb. e dom. (25 horas)

### DIA 1

- 19H00 – 22H00      Receção aos formandos
- Considerações gerais sobre o curso e avaliação (1&2)
- Informações importantes para o Juiz (3&4)
- Nomenclaturas Gerais (5)
- Introdução aos códigos de pontuação (6)

### DIA 2

- 09H00 – 13H00      Códigos de Trampolim (6)
- Códigos de Duplo Mini Trampolim & Mini Trampolim (6)
- 14H00 – 19H00      Conclusão dos códigos e Guia do Ajuizamento de Trampolim e DMT (6)
- Prática de ajuizamento de DMT (7)
- Prática de ajuizamento de Trampolim (7)
- 20h00 – 22h00      Ética e procedimentos enquanto Juiz (8)

### DIA 3

- 09H00 – 13h00      Códigos e Guia do Ajuizamento de Tumbling (6)
- Prática de ajuizamento de Tumbling (7)
- 14H00 – 16H00      Prática de ajuizamento de Tumbling e DMT (7)
- Esclarecimento de dúvidas gerais (9)

### DIA 4 (10)

- 09H00 – 09H30      Esclarecimento final de dúvidas (9)
- 09H35 – 10H35      Exames Teórico e Práticos de Duplo Mini Trampolim
- 10H45 – 12H15      Exames Teórico e Práticos de Trampolim
- 12H30 – 13H40      Exames Teórico e Práticos de Tumbling
- 13H45 – 14H00      Observações finais e encerramento do curso