

## PLANO DE FORMAÇÃO

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

Janeiro 2018

Código PNFT - 54212795 (5,3 créditos)

- 1- PROGRAMA DO CURSO E MODO DE AVALIAÇÃO
- 2- TRAMPOLINS – RITMO, VELOCIDADE, AMPLITUDE E TÉCNICA
- 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 / DUPLO MINI TRAMPOLIM / MINI TRAMPOLIM\*  
\*(Noções das diferenças do DMT para o MT)
- 7- PRÁTICA DE AJUIZAMENTO  
TRAMPOLIM / DUPLO MINI TRAMPOLIM  
EXECUÇÃO / DIFICULDADE
- 8- ÉTICA E PROCEDIMENTOS ENQUANTO JUIZ
- 9- SESSÃO DE DÚVIDAS
- 10- EXAMES

## PROGRAMA DO CURSO INICIAL DE AJUIZAMENTO DE TRAMPOLINS

Vila Real 13,14 e 20 de Janeiro de 2017

### DIA 1

9h00 – 12H15	Receção aos formandos  Distribuição de documentação  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)
13h45 – 18h15	Códigos de Trampolim (6)  Códigos de Duplo Mini Trampolim & Mini Trampolim (6)
18h15 – 19h30	Conclusão dos códigos e Guia do Ajuizamento de Trampolim e DMT (6)  Prática de ajuizamento de DMT (7)

### DIA 2

09H00 – 13H00	Esclarecimentos de dúvidas gerais (9)  Prática de ajuizamento de Trampolim (7)
14h30 – 18h30	Ética e procedimentos enquanto Juiz (8)  Prática de ajuizamento (Trampolim, DMT) (7)

### DIA 3 (10)

09H00 – 09h30	Esclarecimento final de dúvidas
09h35 – 09h50	Exame Teórico de Trampolim
09h55 – 11h00	Exame Prático de Trampolim
11h10 – 11h25	Exame Teórico de Duplo Mini Trampolim
11h30 – 12h15	Exame Prático de Duplo Mini Trampolim



**12h20 – 13h00**

**Observações finais e encerramento do curso**

