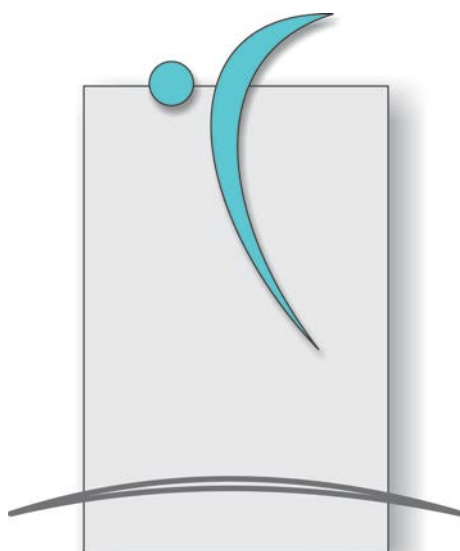




MANUAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

2013-2014



JULHO 2013

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 2013 - 2014

1. Plano Anual de Atividades - 2014

Competição	Escalões/Categorias	Local	Obs.
Torneio José António Marques	Iniciados, Juvenis Open Juniores Open Seniores	A definir	AT*
Campeonatos/Encontros Distritais	Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores	A definir pelas Associações Territoriais	** Campeonatos Distritais
Prova Qualificativa DMT e TUM	Iniciados, Juvenis Juniores, Seniores Elite Juniores Elite Seniores	CAR Sangalhos	** Campeonatos Distritais até 12 Janeiro 2014
Prova Qualificativa TRI	Iniciados, Juvenis Juniores Seniores Elite Juniores Elite Seniores	CAR Sangalhos	** Campeonatos Distritais até 9 Fevereiro 2014
Campeonato Nacional DMT e TUM	Iniciados, Juvenis Juniores Seniores Elite Juniores Elite Seniores	CAR Sangalhos	
Campeonato Nacional TRI e TRS	Iniciados, Juvenis Juniores, Seniores Elite Juniores Elite Seniores	CAR Sangalhos	
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Esperanças Absolutos	CAR Sangalhos	
Encontro Nacional de Infantis Encontro Saltitões e Cangurus	Infantis, Benjamins	A definir	AT*
Campeonato/Encontro Nacional de Mini Trampolim	Infantis, Iniciados, Juvenis Juniores, Seniores	A definir	AT*
Torneio de Níveis TRI e TUM	Todos (por níveis)	A definir pelas Associações Territoriais	

* Associação Territorial a definir

** As Associações Territoriais devem efetuar o upload dos resultados das competições Distritais/Regionais de apuramento para os Campeonatos Nacionais até 24 horas após o termo das mesmas, na plataforma eletrónica da FGP (Gymbase).

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. Considerações gerais

Depois de uma profunda análise e discussão de diversos temas com os vários agentes desportivos, a atual gestão da FGP considerou importante criar uma lógica comum na organização das várias disciplinas, sem que contudo perder a especificidade de cada uma delas.

Para tal, têm vindo a ser implementados uma série de Programas e Projetos e elaborados um conjunto de documentos, estruturantes para o desenvolvimento integrado e equilibrado da Ginástica, que julgamos serem essenciais para o trabalho dos próximos anos. Neste contexto, não é possível dissociar os Manuais das Disciplinas de toda a organização da FGP, pelo que apresentamos uma síntese de algumas das áreas de intervenção que se interligam aos presentes documentos.

Programas e Projetos:

- **Programa de Apoio ao Apetrechamento de Clubes (PAAC):** dividido em duas fases (via UEG e da dotação orçamental da FGP), irá permitir a vários Clubes melhorar as condições de treino dos seus ginastas;
- **Programa de Apoio a Treinadores de Alto Rendimento (PATAR):** cooperação direta a Clubes através do apoio aos seus treinadores de referência, para o desenvolvimento de projetos de Alto Rendimento e ao mesmo tempo de alargamento da base de recrutamento;
- **Programa de Apoio à Organização de Torneios Internacionais (PAOTI):** apoio financeiro a iniciativas de âmbito internacional, consideradas relevantes e de interesse para o desenvolvimento das disciplinas.
- **Organização de grandes eventos e competições internacionais:** candidatura à organização de cinco Taças do Mundo 2013 (Acrobática, Rítmica, Aeróbica, GAM e GAF, Trampolim/Tumbling), Campeonato da Europa de G. Acrobática 2013; Campeonato da Europa de Trampolins 2014.

Regulamentos e Documentos orientadores:

- **Regulamento Geral e de Competições:** documento estruturante para a organização da FGP, tem como ponto de partida os Estatutos para especificar um conjunto de regras e orientações essenciais à vida da federação no seu conjunto incluindo associações territoriais, clubes e restantes agentes gímnicos individuais e coletivos;
- **Regulamento de Transferências:** procura identificar os princípios gerais que devem presidir à livre circulação de ginastas entre os Clubes, impondo, quando tal for necessário, normas que permitem a devida compensação do investimento realizado por clubes e treinadores/as na construção das carreiras desportivas de ginastas que escolhem mudar de clube num determinado momento;
- **Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais:** documento que compilará a legislação em vigor a nível do AR, programas e projetos do Comité Olímpico Nacional, critérios de escolha da FGP para as Seleções

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)

Nacionais, bolsas para ginastas e treinadores (FGP e COP), plano de estágios e competições internacionais para cada disciplina (2013 – 2016).

- **Manuais das Disciplinas:** documentos anuais que consideramos essenciais para o desenvolvimento de cada disciplina. Definidos os objetivos de forma clara para cada disciplina, pretende-se que sejam um suporte eminentemente técnico e estratégico que promova as alterações desejadas.

3. Objetivos da disciplina 2013-2016

- Aumentar o número ginastas praticantes (15% em 2014)
- Aumentar o número de clubes com prática da disciplina (2 a 4, até 2014);
- Criar novos clubes com prática da disciplina em Associações Territoriais que têm menos praticantes (Coimbra; Açores – sem qualquer clube c/ prática de trampolins);
- Aumentar a competitividade nos escalões de Elite, aumentando o nível de exigência do seu acesso;
- Melhorar o nível das competições nacionais, para que se torne num espetáculo atrativo para o público e patrocinadores, aumentando a visibilidade desta disciplina no panorama nacional;
- Alargar o âmbito do Programa Saltitões e Cangurus;
- Incrementar a disciplina ao nível do Desporto Escolar, numa intervenção a nível nacional;
- Promover a partilha de conhecimentos e experiências entre ginastas, treinadores e juizes;

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. Especialidades

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 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.

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

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 inclui dois dos 10 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.

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

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.

DUPLO MINI TRAMPOLIM

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

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 mini trampolim 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.

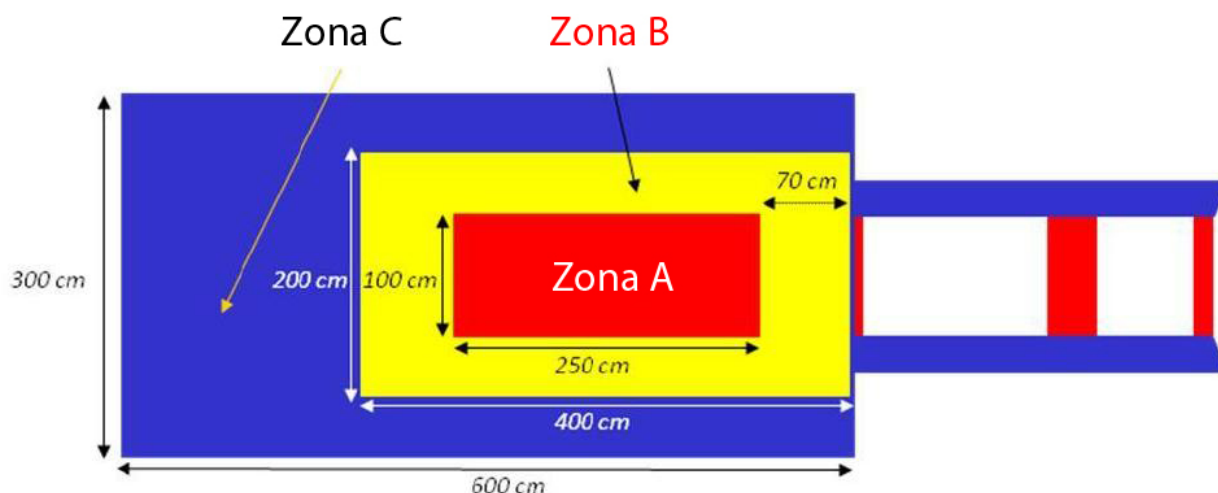
- Competição final

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.

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)



Obs. - Dimensões da área de receção de acordo com o novo Código de Pontuação 201-2016 da FIG

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 mini trampolim, sem a inclusão da zona “A”.

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.

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

MINI TRAMPOLIM

A competição de Mini Trampolim é apenas realizada a nível nacional, não existindo competições internacionais para esta especialidade.

O ginasta, após uma corrida de balanço, realiza um elemento técnico, tendo de efetuar a receção no colchão de quedas, numa zona delimitada para esse efeito e semelhante à do duplo mini trampolim, mas sem a inclusão da zona “A”.

Numa competição de mini trampolim cada ginasta realiza três saltos.

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>

No caso do mini trampolim, como não existem orientações para os aparelhos, a Federação de Ginástica de Portugal, define como aparelhos a utilizar nas suas competições os tipo “Open-End”.

Nas competições nacionais, a altura do mini trampolim é a definida de acordo com a figura abaixo assinalada.

Nas competições de âmbito distrital estas medidas (altura) devem ser adotadas.



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. Escalões Etários | Categorias 2013-2014

5.1. Escalões Etários

Escalões Etários	Data de Nascimento	Idade
Benjamins	1/01/2006 a 31/12/2008	6 / 7 / 8
Infantis	1/01/2004 a 31/12/2005	9 / 10
Iniciados	1/01/2002 a 31/12/2003	11 / 12
Juvenis	1/01/2000 a 31/12/2001	13 / 14
Juniores	1/01/1998 a 31/12/1999	15 / 16
Elite Júnior	1/01/1997 a 31/12/2001	13 / 17
Seniores	Antes de 1/01/1998	>= 17
Elite Sénior	Antes de 1/01/1999	>= 16

5.2. Acesso aos vários Escalões Etários

Escalões Etários	Condições de Ingresso
Benjamins	De acordo com a idade.
Infantis	De acordo com a idade.
Iniciados	De acordo com a idade.
Juvenis	De acordo com a idade.
Juniores	De acordo com a idade.
Seniores	De acordo com a idade.
*Elite Júnior (ingresso facultativo)	Ingresso facultativo quando cumpridos os requisitos a seguir indicados a partir dos 13 anos até aos 17 anos.
*Elite Sénior (ingresso facultativo)	Ingresso facultativo quando cumpridos os requisitos a seguir indicados a partir dos 16 anos.

* - Apenas nas especialidades de TRI, DMT e 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)

5.3. Mínimos de ingresso nos escalões Elite Júnior e Elite 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 *	90.400
	Fac. 2 / Fac. 3	Regulamento Internacional (dif. Min 10.0)	

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

TRAMPOLIM SINCRONIZADO	
Elite Júnior Feminino	2 Ginastas que integram estes escalões em Trampolim Individual, formam 1 par de Trampolim Sincronizado
Elite Júnior Masculino	

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

TRAMPOLIM SINCRONIZADO	
Elite Sénior Feminino	2 Ginastas que integram estes escalões em Trampolim Individual, formam 1 par de Trampolim Sincronizado
Elite Sénior Masculino	

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)

5.4. Pares de Trampolim Sincronizado (constituição)

1 Júnior + 1 Sénior	⇒ 1 Par Senior	2 Elites	⇒ 1 Par Elite
2 Júniores Elite	⇒ 1 Par Júnior Elite	2 Não Elites	⇒ 1 Par Não Elite
2 Seniores Elite	⇒ 1 Par Sénior Elite	1 Elite + 1 Não Elite (somente possível em Júniores)	
1 Júnior Elite + 1 Sénior Elite	⇒ 1 Par Sénior Elite	⇒ 1 Par Elite	

NOTAS (Ingresso ao escalão de Elite):

- Os mínimos para ingresso em Elite Júnior e Elite Sénior podem ser obtidos 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 F.G.P.;
- Duplo Mini Trampolim: A obtenção dos mínimos para ingresso nas Categorias Elite, em Provas onde os ginastas possam realizar 4 séries, esses mínimos terão que ser obtidos em ambas as 2 melhores séries realizadas;
- 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.
- Tumbling: Para a manutenção da Categoria Elite, apenas é tido em conta os requisitos técnicos, com exclusão da nota de execução;
- Os ginastas que ingressem nas categorias Elite têm acesso imediato e obrigatório a esta Categoria (após a competição em questão). Caso o treinador considere que o momento não é o mais oportuno, é integrado 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" nas duas épocas seguintes.

Exemplo: Atingindo Elite no dia 17.03.2012, terá que "confirmar" (obtendo os mínimos definidos no Manual) até ao final da época desportiva 2013-2014.

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

(*)- Em qualquer situação, para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail - dtn@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. Caso não se verifique a referida validação, o ingresso à categoria de Elite não é considerada.

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. Programas Técnicos

6.1 – MINI TRAMPOLIM

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

		Elemento	Term. oficial	Dif.
INFANTIS	1º	Carpa de pernas afastadas	(stradle jump)	0.0
	2º	Mortal à frente engrupado	(4 - o)	0.5
INICIADOS	1º	Mortal à frente encarpado	(4 - <)	0.6
	2º	Barani engrupado	(4 1 o)	0.7
JUVENIS	1º	Barani engrupado	(4 1 o)	0.7
		Barani encarpado	(4 1 <)	0.7
JUNIORES	1º	Barani encarpado	(4 1 <)	0.7
	2º	Barani empranchado	(4 1 /)	0.7
SENIORES	1º	Barani empranchado	(4 1 /)	0.7

Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, os exercícios anteriormente apresentados, são consideradas para efeitos de pontuação como exercícios facultativos (pontuados em execução e dificuldade).

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)



Federação
de **Ginástica**
de **Portugal**

6.2 – 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)



Federação
de **Ginástica**
de **Portugal**

6.3 – TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Séries / Elementos Obrigatórios (F1)

INFANTIS

Encontro Distrital		
1	¼ Mortal à frente	1 - /
2	¼ Mortal atrás (de pé)	1 - /
3	Carpa afastadas	Straddle
4	Receção sentada	Seat drop
5	½ pirueta para de pé	½ twist to feet
6	Salto engrupado	Tuck jump
7	½ pirueta para sentado	½ twist to seat
8	... de pé	... to feet
9	Carpa de pernas unidas	Pike jump
10	1 pirueta vertical	0 2 /

Torneio José António Marques Encontro Nacional
1 - /
Straddle
0 2 /

(Elementos Obrigatórios)

INICIADOS

Campeonato Distrital		
1	Mortal atrás engrupado	4 - 0
2	Carpa unidas	Pike jump
3	½ pirueta para sentado	½ twist to seat
4	½ pirueta para de pé	½ twist to feet
5	¼ mortal atrás com ½ pirueta	1 1 /
6	¼ mortal atrás (de pé)	1 - /
7	¼ mortal atrás (dorsal)	1 - /
8	¼ mortal à frente com ½ pirueta	1 1 /
9	Carpa afastadas	Straddle
10	Mortal à frente encarpado	4 - <

Torneio José António Marques Prova Qualificativa Campeonato Nacional
Mínimo de 2 elementos com 270° ou mais de rotação transversal

(Elementos Obrigatórios)

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)



JUVENIS

Campeonato Distrital		
1	¾ mortal atrás empranchado	3 - /
2	¼ mortal atrás (de pé)	1 - /
3	Carpa afastadas	Straddle
4	Barani encarpado	4 1 <
5	Mortal atrás engrupado	4 - 0
6	Salto engrupado	Tuck jump
7	Mortal atrás encarpado	4 - <
8	Carpa unidas	Pike jump
9	¾ mortal à frente empranchado	3 - /
10	¼ mortal à frente com ½ pirueta	1 1 /

Torneio José António Marques

Prova Qualificativa

Campeonato Nacional

Mínimo de 5 elementos com 270°
ou mais de rotação transversal

(Elementos Obrigatórios)

JUNIORES

Campeonato Distrital		
1	¾ mortal atrás empranchado	3 - /
2	¼ mortal atrás (de pé)	1 - /
3	Carpa afastadas	Straddle
4	Mortal atrás empranchado	4 - /
5	Barani encarpado	4 1 <
6	Mortal atrás encarpado	4 - <
7	Barani engrupado	4 1 0
8	Carpa unidas	Pike jump
9	¾ mortal à frente empranchado	3 - /
10	Barani ball out engrupado	5 1 0

Torneio José António Marques

Prova Qualificativa

Campeonato Nacional

Mínimo de 6 elementos com 270°
ou mais de rotação transversal

(Elementos Obrigatórios)

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)



SENIORES

Campeonato Distrital		
1	¼ mortal atrás empranchado	3 - /
2	¼ mortal atrás (de pé)	1 - /
3	Carpa afastadas	Straddle
4	Mortal atrás encarpado	4 - <
5	Barani encarpado	4 1 <
6	Mortal atrás empranchado	4 - /
7	Barani empranchado	4 1 /
8	Carpa unidas	Pike jump
9	¾ mortal à frente empranchado	3 - /
10	Barani ball out engrupado	5 1 0

Torneio José António Marques

Prova Qualificativa

Campeonato Nacional

Mínimo de 6 elementos com 270°
ou mais de rotação transversal

(Elementos Obrigatórios)

ELITE JÚNIOR

Prova Qualificativa / Campeonato Nacional
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

- 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)



6.4. TUMBLING

6.4.1 - 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 podem ser organizados em pista insuflável, deixando ao critério das respetivas Associações Distritais;
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.

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)



6.4.2 – 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. Realização de mais 1 mortal com ou sem piruetas.	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)

7. Aspetos relativos à organização de competições/eventos

7.1. Horários das Competições

Por razões que se prendem com o conforto de ginastas, treinadores, juízes e público, assim como a mediatização dos eventos de ginástica, nenhuma competição do calendário nacional 2013-2014 poderá ter o seu termo previsto para depois das 19:30.

7.2. Cerimónias Protocolares

De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, salvo casos excecionais devidamente autorizados os/as ginastas devem apresentar-se nas cerimónias protocolares com o equipamento de competição.

De acordo com o estabelecido nos Regulamentos Internacionais em vigor aos quais a FGP e os seus associados estão vinculados, a presença nas cerimónias protocolares é obrigatória, salvo casos excecionais devidamente autorizados, sendo que a não comparência (qualquer um dos componentes da equipa, o caso das equipas) pode implicar a perda da classificação e do prémio correspondente (para toda a equipa se for esse o caso) (incluindo prémio monetário, se existir) sendo o mesmo atribuído ao/à próximo/a ginasta/equipa na classificação caso exista.

Durante a realização das cerimónias protocolares, os/as ginastas devem estar perfilados ordeiramente, de uma forma esteticamente agradável ao público e participar na mesma com o respeito e de acordo com a solenidade que as mesmas implicam. Nas cerimónias protocolares, os ginastas que nas mesmas não participem devem permanecer em local reservado para o efeito nas bancadas ou noutra local devidamente assinalado no recinto de competição.

7.3. Estandartes

Os clubes participantes em qualquer evento da FGP devem fazer-se acompanhar do respetivo estandarte que será usado em desfiles e/ou cerimónias protocolares. Caso tal não aconteça será aplicada ao clube uma multa de 50 €, sendo interdita a inscrição em outros eventos/competições até a mesma ser paga.

7.4. Ex Aequo

Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os empates apenas são desfeitos em situações de apuramento. Em todas as competições em que sejam atribuídas medalhas (com exceção dos casos em que os regulamentos internacionais prevejam explicitamente o contrário), os empates na classificação não são desfeitos sendo atribuída a mesma classificação e o mesmo prémio (caso tal se aplique) a todos os ginastas empatados.

20



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)

7.5. Emblemas nos Fatos de Treino

Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os fatos de competição devem ter apenas a bandeira do país (clube no caso das competições por clubes) com dimensões mínimas. A partir da época 2013/2014 é expressamente proibido que os/as ginastas ostentem no seu fato de treino apenas a bandeira nacional nas competições em que estão a representar o seu clube. Poderão, se assim o desejarem ter a bandeira do clube e a bandeira nacional mas sempre cada uma com as dimensões mínimas. Qualquer infração a esta regra implicará as penalizações previstas nos CdP da FIG sobre vestuário inadequado.

7.6. Protestos

Segundo os regulamentos internacionais a que a FGP e os seus associados estão vinculados, os protestos em relação às notas de competição só podem ser efetuados em determinadas circunstâncias sempre exclusivamente em relação à nota de dificuldade, designadamente através de um/a treinador/a acreditado/a que, em primeira instância interpela o/a juiz responsável explicando não concorda com a nota de dificuldade atribuída. Caso o/a treinador/a não fique satisfeito/a com a resposta obtida poderá formalizar o protesto por escrito, para o que dispõe de 5 minutos após a publicação da nota, acompanhando-a de um depósito de 100 € para o primeiro protesto, 250 € para o segundo e 500 € para o terceiro, protesto esse que será apreciado pelo júri superior. Se o protesto for considerado procedente o depósito será devolvido e a nota corrigida. Caso contrário as importâncias pagas reverterão para a Federação de Ginástica de Portugal.

É expressamente proibido o contacto entre dirigentes ou ginastas e juízes durante a competição (excluindo o contacto previsto para o funcionamento normal das competições), sendo que tal caso aconteça, isso implicará uma multa de 250 € aplicada ao clube no caso de dirigentes e ginastas ou ao próprio no caso de juízes.

7.7. Filiações e Inscrições em Competições e Eventos

Indicações no que diz respeito a Filiações e Inscrições:

- As filiações e refiliações de ginastas, dirigentes, treinadores e juízes para a época 2013/2014 serão efetuadas exclusivamente através de uma plataforma *online*. Da mesma forma as Associações Territoriais estão obrigadas a utilizar a mesma plataforma *online* para a sua proposta de plano de atividades e para a gestão das inscrições nos eventos por si organizados. Assim, tal como no passado, os treinadores e ginastas procedem às formalidades administrativas diretamente na plataforma e os clubes procedem à filiação/refiliação dos seus ginastas e dirigentes, tendo as respetivas Associações Territoriais conhecimento das mesmas através da referida plataforma *online*;

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 refiliações fora de prazo (a partir de 01 de dezembro) implicam o pagamento de taxas que duplicam a taxa normal (até 30 de novembro);
- Também as inscrições em eventos da FGP e das Associações Territoriais (AT's) serão obrigatoriamente geridas através da acima referida plataforma *online*;
- Referenciar o artº 29º do Regulamento Geral e de competições em que se pode ler:

“...Salvo casos previamente autorizados pela FGP, o direito de participação em competições e eventos organizados em território nacional, em competições e eventos organizados pela FGP e no pleno gozo dos seus direitos de filiado. Excetuam-se desta obrigação os/as ginastas, treinadores/as, juizes e dirigentes que participem em competições ou eventos organizados no território nacional em representação de clubes ou federações estrangeiras.”

Clarificando que tal disposição se aplica a todos os eventos, competitivos ou não, organizados pela FGP, as suas Associações Territoriais, clubes e outros filiados, sendo que, a simples organização de um sarau de uma coletividade obriga a que todos os participantes estejam filiados na FGP, salvo autorização expressa por parte da FGP.

7.8. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM:

A segurança em torno dos trampolins deverá ser realizada 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 deverá 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.

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)

8. Competições

I. Torneio José António Marques

I. Data: 18 e 19 de Janeiro de 2014

II. Inscrições: 18 de Dezembro de 2014

III. Escalões Etários/Categorias: Iniciados e Juvenis; Open Júnior e Open Sénior.

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

V. Programa de competição:

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

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

(não há seriação/classificação individual em Infantis).

- Competição por equipas *, no escalão de Infantis.

* **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.

Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.

Especialidades	Escalões	Nº de exercícios
Trampolim Individual Duplo Mini Trampolim Tumbling	Iniciados Juvenis Open Júnior Open Sénior	F1 + F2

Especificidade para Série Obrigatória no Trampolim Individual:

TRI	Iniciados / Juvenis	F1 - 10 elementos técnicos	Mínimo de 3 elementos com 270° ou mais de rotação transversal
	Open Júnior / Open Sénior	diferentes	Mínimo 7 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: Não existe competição específica para a categoria Elite, os ginastas competem de acordo com o escalão referente ao seu ano de nascimento.

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, TUM e MT

I. **Data:** A definir pelas Associações Territoriais

(até 12 de Janeiro de 2014 – DMT e TUM; até 9 de Fevereiro de 2014 – TRI)

II. **Inscrições:** A definir pelas Associações Territoriais

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

* Participação facultativa.

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

V. **Programa de competição:**

- Especialidades: Mini Trampolim, 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 6 do presente Manual.

O número de séries estão descritos no quadro abaixo:

Categoria	MT	DMT	TRI	TRS	TUM
Infantis	Obrig. 1 Obrig. 2 F3	Obrig. F2	Obrig. F2	Obrig. F2	F1 / F2
Iniciados					
Juvenis					
Juniores					
Seniores	Obr. / F2 / F3				
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				

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. 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	TUM
	Pontuação mínima (Total final)		
Iniciados	48.00	36.50	Todos os ginastas que não tenham obtido nota final de 0 (zero) pontos
Juvenis	48.50	37.00	
Juniores	48.60	38.50	
Seniores	48.60	38.50	

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.
- Ginastas de TRI, DMT e TUM que se classifiquem nos três primeiros lugares de cada categoria, no Campeonato Distrital, com a nota mínima requerida (quadro abaixo), transitam diretamente para o Campeonato Nacional, não tendo que participar na Prova Qualificativa.

Categoria	DMT	TRI	TUM
	Nota mínima (3 primeiros para apuramento direto)		
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 e Mini trampolim:

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	TRS	Iniciados, Juvenis,	Femininos + Masculinos	90 pares
	MT	Juniores e Seniores		180

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	MT
	(Total final)	
Iniciados	69.00	83.000
Juvenis	70.00	84.000
Juniores	71.00	84.500
Seniores	71.00	85.000

Todos os ginastas classificados nos 3 primeiros lugares dos respetivos campeonatos distritais, têm direito a participar no campeonato nacional, desde que cumpram as notas mínimas exigidas.

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

Encontros Distritais ⇒ Encontro Nacional

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

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

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. Data: 15 e 16 de Fevereiro de 2014 (DMT e TUM) | 15 e 16 de Março de 2014 (TRI)

II. Inscrições: 15 de Janeiro de 2014 (DMT e TUM) 12 de Fevereiro de 2014 (TRI e TRS)

III. Escalões Etários | Categorias: Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior

IV. 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.

V. 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.
- 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			
Juniores			
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
Juniores	6 / 6	Elite Sénior	8 / 8

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 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
	Nota final	Dif. mínima F2	
Iniciados	72.000	1,9	57.00
Juvenis	75.000	2.6	58.00
Juniores femininos	77.000	3.8	58.50
Juniores masculinos	78.000	3.8	58.50
Seniores femininos	77.500	3.8	58.50
Seniores masculinos	80.000	3.8	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
	TU			150

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 (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, TUM e MT

I. Datas: 3 e 4 de Maio 2014 (DMT e TUM)

31 de Maio e 1 de Junho 2014 (TRI/TRS)

19 e 20 de Julho 2014 (MT)

II. Inscrições: 2 de Abril 2014 (DMT e TUM) | 30 de Abril 2014 (TRI/TRS) | 18 de Junho 2014

III. Escalões Etários/Categorias: Iniciados, Juvenis, Júniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior.

IV. 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 Nacional (dtn@gympor.com), anexando o respetivo atestado, emitido pelo médico especialista.

V. Programa de competição:

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

- 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 6 do presente Manual.

- O número de séries está descrito no quadro seguinte.

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)



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

* 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.

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

Para o Mini Trampolim aplica-se o número de saltos descritos no quadro.

Categoria	Nº de saltos
Infantis	3

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. Data: 21 e/ou 22 de Junho de 2014

II. Inscrições: 21 de Maio de 2014

III. Escalões Etários/Categorias: Esperanças (iniciados e Juvenis) e Absolutos (Juniões e Seniores)

A participação na competição é por escalão etário, independentemente se está inserido na categoria Elite.

IV. Participação: Ginastas 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 Elite (Juniões 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 Nacional).

Quotas de participação	Iniciados e Juvenis	Juniões e Seniores	Elites
	6 cada	5 cada	Todos

V. Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Mini Trampolim, Trampolim Individual e Tumbling
- Sistema de competição: Competição individual, por categoria e sexo.
- Participam nas finais 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 com as seguintes exceções:

TR	Esperanças	F1 - 10 elementos técnicos diferentes	Mínimo de 4 elementos com 270° ou mais de rotação transversal
	Absolutos		Mínimo 7 elementos com 270° ou mais de rotação transversal

Nota: Não é avaliada a dificuldade dos elementos.

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)



O número de séries está descrito no quadro.

Escalão/Categoria		DMT	TRI	TUM
Iniciados	Esperanças	Prel. – F1 + F2	Prel. – F1 + F2	Prel. – F1 + F2
Juvenis				
Juniores e Juniores Elite	Absolutos	Fin. – F3 + F4	Fin. – F3	Fin. – F3 + F4
Seniores e Seniores Elite				

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

Escalão/Categoria	Nº de elementos
Esperanças	5 + 5 - 5 + 5
Absolutos	8 + 8 - 8 + 8

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 (DMT, TUM, TRI/TRS, MT)

I. Data: 12 e/ou 13 de Julho de 2014 (DMT, TRI/TRS, TUM)

19 e/ou 20 de Julho de 2014 (MT)

II. Inscrições: 11 Junho 2014 (DMT e TRI/TRS, TUM) | 18 Junho de 2014 (MT)

III. Escalões Etários: Infantis

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

V. Programa de competição:

- Especialidades: Mini Trampolim, 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, 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: Não existem exercícios/requisitos obrigatórios nesta competição.

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

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)

VII. Torneio de Níveis

I. Datas: A definir pelas Associações Territoriais

II. Inscrições: A definir pelas Associações Territoriais

III. Programa de competição:

- Especialidades: Trampolim Individual e Tumbling (Pista Insuflável)
- Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.

IV. Programas Técnicos: Cada Associação pode apresentar a sua proposta de Regulamento

- Proposta FGP:
 - . Não existem exercícios/requisitos obrigatórios nesta competição.
 - . São definidos 3 níveis (1º, 2º e 3º), determinados por nível técnico.

TRAMPOLIM	Nº de elementos F1	Nº de elementos F2	Dificuldade F2 (máxima)
Nível 1	6	6	1.0
Nível 2	8	8	4.0
Nível 3	10	10	7.0

Notas:

- . Não pode haver repetição de elementos na mesma série;
- . Se se verificar na F1, é aplicada penalização de 1.0 por cada juiz de execução
- . Se se verificar na F2, não é considerada a dificuldade do elemento repetido.

Avaliação

- . A série F1 é apenas avaliada em execução e a nota máxima corresponde ao nº máximo de elementos executados;
- . A série F2 é avaliada em execução e dificuldade, correspondendo a nota final à execução do nº de elementos executados adicionada à dificuldade realizada, desde que não exceda a máxima do respetivo nível.
- . No caso de exceder, é considerada a dificuldade máxima permitida e aplicada a penalização de 1,0 pts, por cada juiz de execução;
- . É vencedor de cada um dos níveis o/a ginasta com a maior pontuação obtida na soma das duas séries realizadas.

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)

TUMBLING	Nº de elementos F1 (máximo)	Nº de elementos F2 (máximo)	Dificuldade (máxima) F2
Nível 1	3	3	1.0
Nível 2	6	6	2.0

Notas:

- . Composição das séries:
- . Não pode haver repetição de elementos técnicos na mesma série e entre séries;
- . Para o Nível 1 não há obrigatoriedade de terminar em mortal.

Avaliação

- . As séries são avaliadas em execução e dificuldade, correspondendo a nota final à execução do nº de elementos executados, adicionada à dificuldade realizada, desde que não exceda a máxima do respetivo nível.
- . No caso de exceder, é considerada a dificuldade máxima permitida e aplicada a penalização de 1,0 pts, por cada juiz de execução;
- É vencedor de cada um dos níveis o/a ginasta com a maior pontuação obtida na soma das duas séries realizadas.

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. Data: 12 e/ou 13 de Julho de 2014

II. Inscrições: 11 de Junho de 2014

III. Escalões Etários: Benjamins

IV. Participação: Ginastas filiados na FGP.

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

Idade	Categoria
6 anos	Saltitões
7 e 8 anos	Cangurus

V. Programa de atividade:

- Circuito Gímnico, Trampolim Individual e Elementos Gímnicos Tumbling (Pista Insuflável).
- Neste encontro não são estabelecidas classificações individuais, nem coletivas.
- O mesmo ginasta pode fazer as duas especialidades (Trampolim e Tumbling).
- 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.
- 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.

Escalão/Categoria		Nível 1	Nível 2
Saltitões	6 Anos	Receção sentada ... de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa de pernas afastadas Salto de vela	

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)

Cangurus	7 Anos	Receção sentada ... de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa pernas afastadas Salto de vela	
	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

- Tumbling: Elementos Gímnicos (Pista Insuflável)

Escalão/Categoria	Nível 1	Nível 2
Saltitões	6 Anos	
Cangurus	7 Anos	
	8 Anos	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)



9. Anexos

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

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

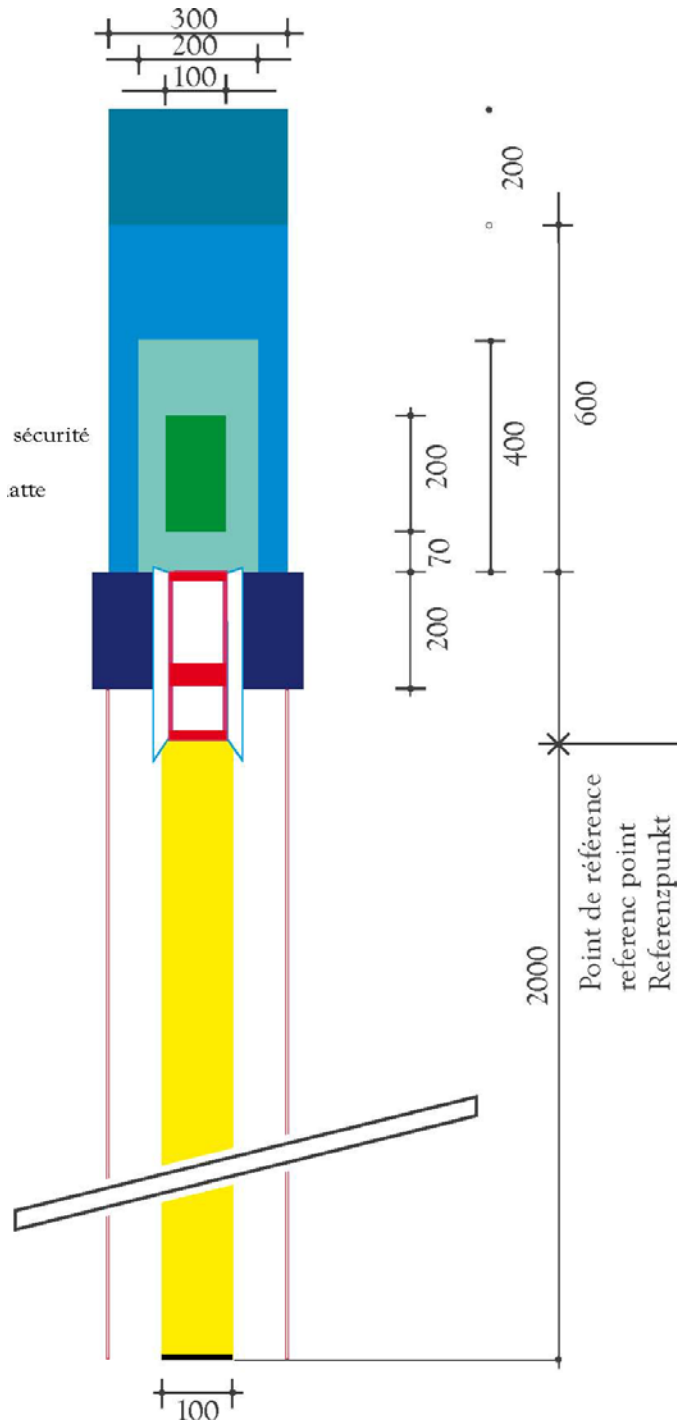
Anexo 3: IMAGEM TRAMPOLINS (ÁREA DE PROTEÇÃO REGULAMENTADA)

| FGP | Manuais de Disciplina | Versão 31 de Julho de 2013 |

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



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

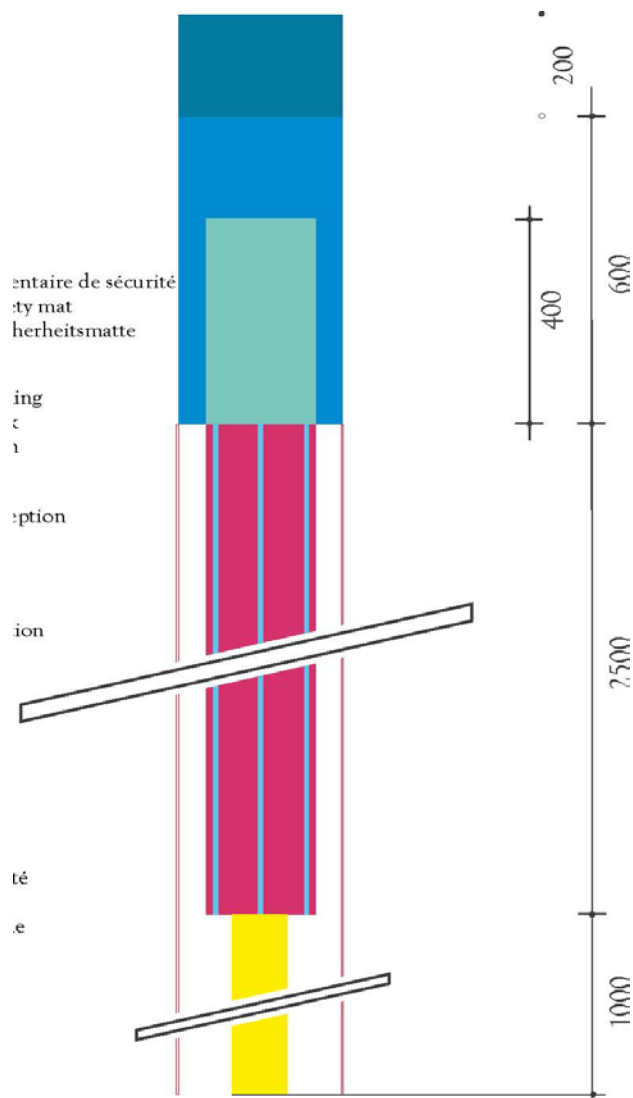
Fundada em: 1950

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)



Federação
de **Ginástica**
de **Portugal**

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

