

Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

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

| MANUAL de Ginástica de Trampolins 2014-2015 | Clarificação |

O **Manual de Ginástica de Trampolins 2014-2015** integra algumas alterações, sobre as quais nos pareceu importante tecer algumas considerações, de forma a clarificar eventuais dúvidas que possam existir.

I - Manual de Ginástica de Trampolins 2014-2015 e o seu enquadramento na situação atual da disciplina.

- 1) O **número de ginastas filiados na FGP** desta disciplina tem vindo a aumentar anualmente, como se pode observar no quadro abaixo;

2010/2011			2011/2012			2012/2013			2013/2014		
Fem.	Masc.	Total	Fem.	Masc.	Total	Fem.	Masc.	Total	Fem.	Masc.	Total
1423	651	2074	1653	776	2429	1669	803	2472	1944	830	2774

- 2) Têm surgido **novos polos (clubes) de prática desta disciplina**, notando-se a dificuldade da sua implantação em determinadas zonas do país, entre as quais a Região Autónoma dos Açores;
- 3) A opção clara da atual gestão da FGP que desde janeiro 2012 definiu o **Trampolim Individual (TRI)** como **especialidade prioritária** da Ginástica de Trampolins, por integrar o quadro de modalidades/disciplinas olímpicas;
- 4) O **Tumbling**, face à situação algo deficitária em que se encontrava, tanto em número de praticantes como nas condições de prática (com poucas pista oficiais no nosso país), tem merecido uma atenção muito especial tendo em vista o seu desenvolvimento;
- 5) A **Formação** de recursos humanos é, garantidamente, uma absoluta necessidade para a evolução técnica. A FGP tem levado a cabo um plano de formação, direcionado para treinadores e juizes, com a organização dos cursos “formais” e ações temáticas, estas com um carácter eminentemente prático.
- 6) No panorama nacional poderemos afirmar que, globalmente, as **Instalações dos Clubes** com Ginástica de Trampolins são muito satisfatórias, por quanto:
 - Diversos Clubes têm equipamentos em qualidade e quantidade que dão resposta adequada às suas próprias necessidades;
 - Muitas delas têm os equipamentos permanentemente montados;
 - Muitas instalações têm meios complementares de treino, nomeadamente, fossos, cintos suspensos, etc.);



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 Tumbling é seguramente a especialidade que, neste particular das instalações, está mais débil. Não é fácil garantir um espaço com um comprimento de 44 metros de comprimento, para ter uma pista completa permanente montada. De qualquer forma foram dados passos importantes para minimizar estas dificuldades específicas.

- 7) O **Apetreçamento** – área fundamental no desenvolvimento de qualquer modalidade desportiva, assumindo-se crucial na Ginástica, foi, entre 2012 e 2014, uma “aposta” da FGP, especialmente na disciplina de Ginástica de Trampolins;

Âmbito da aquisição	Equipamentos	Apoio	
Eurogym – Coimbra 2012	1 Pista Air Track	100%	FGP / Clube (cedência)
Apoio aos clubes (Programa de Apoio ao Apetreçamento de Clubes)	1 Pista Tumbling	20%	1 Clube
	2 Trampolins Eurotramp	50%	2 Clubes
	4 Trampolins Gaofei	50%	4 Clubes
	1 Lona + 1 Conjunto molas	50%	1 Clube
	1 Duplo Mini Trampolim	100%	FGP / Clube (cedência)
Campeonato da Europa de Ginástica de Trampolins Guimarães – 2014	6 Trampolins Gymnova Conjunto de colchões de proteção	100%	FGP Clubes (cedência)
Preparação CM 2014 e 2015 e JO 2016	1 Pista Tumbling	100%	Centro de Treino de Ginástica de Trampolins
	1 Lona + 1 Conjunto molas		
	2 Trampolins Eurotramp	100%	
Total: 14 Trampolins; 2 lonas + 2 conjuntos de molas; 1 3 Pistas Tumbling; 1 Duplo Minitrampolim			

- 8) A implantação de **salas especializadas de Ginástica** é, para a FGP, um dos grandes objetivos para algumas das suas disciplinas. Para a Ginástica de Trampolins considera-se muito importante a criação de um **Centro de Treino de Ginástica de Trampolins**, que permita o trabalho continuado das Seleções Nacionais e possibilite apoios pontuais aos clubes, em determinados momentos da época desportiva;

Em fase de conversação/negociação com uma autarquia, espera-se que este Centro de Treino possa estar em funcionamento antes do final do primeiro trimestre de 2015.

- 9) O **nível técnico dos ginastas das Seleções Nacionais e Representações Nacionais**, evidenciado nas suas participações internacionais, é de grande valia, com resultados desportivos de grande relevo em Campeonatos da Europa e do Mundo, Taças do Mundo, Competições Mundiais por Grupos de Idades e noutras competições;



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)

10) **Planos de Atividades da FGP e Associações Territoriais (AT's).** Quando falamos de desenvolvimento da prática da Ginástica necessariamente que teremos que o enquadrar no seu todo e num âmbito nacional. Neste sentido, há que entender que determinado tipo de atividades e ações só fazem sentido, num âmbito restrito da AT (local). Outras são de exclusiva dimensão nacional.

Deste modo, cabe aos Clubes, às AT's (individualmente ou em conjunto por região) e à FGP criar os seus Planos de Atividades com objetivos bem diferenciados.

Relativamente aos Planos Anuais de Atividades da FGP há que referir que cumprem o definido no Regulamento Geral e de Competições.

II – As alterações mais relevantes no Manual de Ginástica de Trampolins 2014-2015

a) Minitrampolim

A não inclusão do Minitrampolim no Plano de Atividades da FGP 2014-2015 é uma medida que já vinha sendo discutida internamente há mais de dois anos. Aliás, após a divulgação do calendário provisório, vários técnicos interpelaram a FGP sobre o assunto e a resposta foi sempre de que não faria parte do calendário 2014-2015.

Sucintamente pelas seguintes razões:

1º - O Minitrampolim não é uma especialidade reconhecida internacionalmente. Por outro lado, não temos conhecimento de que em países similares a Portugal, com níveis idênticos de desenvolvimento da Ginástica de Trampolins, as Federações congéneres organizem competições deste aparelho e atribuam títulos.

2º - Se reconhecemos que o Minitrampolim foi importante, durante algum tempo, na dinamização e até massificação da prática da Ginástica de Trampolins, temos a perfeita certeza de que a continuidade da organização de um Campeonato Nacional em nada beneficiava o desenvolvimento desta disciplina.

Continuar com a mesma lógica era um erro estratégico.

4º - Esta estratégia, de não incluir o Minitrampolim no Plano de Atividades da FGP, não invalida que os Clubes e AT's se organizem e levem a cabo iniciativas neste âmbito. Agora, têm é que analisar se o minitrampolim serve de iniciação para as especialidades de Ginástica de Trampolins, especialmente DMT. Não será seguramente!

b) Divisão Base e 1ª Divisão

Como é sabido, a FGP já tinha, há vários anos, noutras disciplinas, duas divisões nos seus quadros competitivos. Tratava-se de uma diferenciação do nível técnico dos ginastas e que se impunha para que os treinadores criassem processos de desenvolvimento técnico distintos para os seus ginastas.



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)

A Ginástica de Trampolins foi, de algum modo, mais conservadora e só agora houve condições efetivas para a sua implementação, sendo que em 2014-2015 apenas teremos a sua aplicação no Trampolim Individual (TRI).

Estamos convictos que vai ser muito benéfico esta diferenciação com duas divisões para o TRI.

Na Divisão Base manter-se-ão requisitos técnicos muito acessíveis, permitindo uma prática alargada.

A 1ª Divisão será mais seletiva para a qual se exigem requisitos técnicos FIG (utilizados na CMGI).

c) Programa da 1ª Divisão serve para o processo de apuramento CMGI

Os processos de apuramento para a CMGI têm sido ao longo dos últimos anos extremamente exigentes para a FGP, Clubes, Ginastas, Treinadores, Juizes e público. Eram programas de provas muito densos, com mais e diferentes exercícios, realização de competições separadas, mais períodos/dias de competição, etc.

Impunha-se a alteração do modelo seguido até à data, tendo em vista a rendibilização dos recursos – Clubes e FGP e a própria melhoria técnica dos nossos ginastas.

Com a implementação da 1ª Divisão, em que os requisitos são FIG (F1 e 2), teremos processos de apuramentos diretos, resultantes das competições oficiais. Desta forma, os ginastas de nível mais elevado e que tendo ambições em participar no CMGI, terão um programa técnico único, onde se poderão focar no seu processo de treino e preparação mais ambicioso.

d) Organização das competições Elites / 1ª Divisão / Apuramento CMGI

Trata-se de um assunto sensível e que foi analisado detalhadamente, porquanto qualquer que seja a opção a implementar tem vantagens e desvantagens, prós e contras.

Considerando que a realização de duas competições distintas (provas nacionais do Plano Anual de Atividades e provas de apuramento CMGI) já não faz qualquer sentido na nova lógica organizacional, optou-se, pela seguinte metodologia:

Ginastas/Séries	F1 CMGI	F2 CGMI	F1 Elite	F2 Elite
1ª Divisão	1ª Série	2ª Série		
Elites	1ª Série		2ª Série	3ª Série

Ginasta da 1ª Divisão no processo CMGI - conta o Total das 2 séries da sua competição.

Ginastas Elites no processo CMGI - para o processo CMGI o Total será a soma da F1 CMGI+F2 Elite e para a Competição Elite a F1 Elite+F2 Elite, assim sendo apenas fazem uma F2. Estes ginastas executam a F1 CMGI no fim de cada escalão de idade a que se propõem para CMGI e as séries Elite no seu grupo de competição Elite.



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)

e) Diminuição das cotas de participação no Campeonato Nacional no Tumbling

O Campeonato Nacional é a competição mais importante a nível nacional, porque nela devem competir os melhores ginastas, numa “filtragem” de apuramentos sucessivos: Campeonatos Distritais ⇒ Prova Qualificativa. Por outro lado é uma competição que se pretende de nível geral elevado, na qual se atribuem os títulos nacionais. Como tal não deve ser uma competição com objetivos de massificação, de participação alargada, com cariz de “festa”.

Partindo deste princípio e do qual não devemos abdicar, sob pena de se banalizar a prova mais importante do calendário nacional, foram estabelecidos requisitos técnicos seletivos e cotas por especialidade/escalão etário, em função da participação nos campeonatos distritais.

Da análise efetuada das duas épocas anteriores, considerou-se que as cotas utilizadas no Tumbling estavam inflacionadas, com um número excessivo de ginastas, perdendo-se o fator “qualidade técnica” que tem que estar obrigatoriamente num Campeonato Nacional.

Neste sentido, procedeu-se à reformulação da cota de participação no Campeonato Nacional de Tumbling, através da redução do número total de ginastas.

f) Segurança no Trampolim Individual e Sincronizado (TRI e TRS)

A segurança no treino e na competição tem que ser uma das prioridades de todos, quer na fase de iniciação, quer no alto nível.

Neste sentido, a partir de 2012-2013 já foi exigido em todos os Cadernos de Encargos/Organização de Provas de Trampolim, a colocação de colchões oficiais de proteção, à volta dos aparelhos (segundo as exigências FIG). Infelizmente, tratou-se de uma medida que nem sempre foi cumprida com o rigor que se exige, tendo-se verificado quedas fora do aparelho, com consequências que poderiam ter sido graves.

Na presente época (2014-2015) a FGP não permitirá a realização de competições sem que este aspeto esteja devidamente acautelado.

Por outro lado, o Código de Pontuação de Trampolim prevê que em cada aparelho estejam quatro ajudantes/vigilantes, em que dois deles podem ser substituídos pelos treinadores do ginasta que realiza o exercício, em que um deles utiliza o colchão de segurança.

Na presente época (2014-2015) a FGP determina que, em todos os exercícios, esta medida de segurança tem de estar devidamente garantida. Trata-se de uma exigência dos Cadernos de Organização das competições de TRI/TRS e que todas as entidades coorganizadores têm que assegurar, na defesa da integridade física dos ginastas.

Cabe ao Juiz Árbitro (Chefe de Painel) fazer cumprir esta determinação que, em caso excecional, deve pedir aos treinadores em competição a sua colaboração, para suprir eventuais falhas pontuais.



Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

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

III – Esclarecimentos a dúvidas surgidas após a publicação do Manual de Ginástica de Trampolins

a) Tumbling

No Manual de Ginástica de Trampolins 2014-2015, que se encontra *on-line*, devido a um problema de configuração na passagem do ficheiro Word para PDF, não se encontram bem definidas as linhas que separam os requisitos femininos dos masculinos, para passagem às categorias ELITES.

Aqui se apresentam devidamente corrigidos.

ELITE JUNIOR

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

ELITE SENIOR

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	

b) Ponto 5.2

- Onde aparece escrito “... na primeira competição oficial reconhecida pela FGP – Campeonato Distrital ou Torneio José António Marques” deve ler-se “só Campeonato Distrital uma vez que o Torneio José António Marques tem agrupamento de escalões”.

– Todos os elementos passam a ser em sequência à escolha, exceto aqueles em que um condicione o outro (ex. Iniciados – ¼ atrás dorsal – ¼ à frente c/ ½ pirueta)



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)

c) Ponto 6.1 - Torneio José António Marques

- Escalões Etários:

Escalão	TRI	DMT	TUM
Iniciados	Base, 1ª Divisão	Iniciados	Iniciados
Juvenis	Base, 1ª Divisão	Juvenis	Juvenis
Open Júnior	Base, 1ª Divisão, Elite	Juniores, Elite Júnior	Juniores, Elite Júnior
Open Sénior	Base, 1ª Divisão, Elite	Seniores, Elite Sénior	Seniores, Elite Sénior

- Programa Técnico:

DMT – F1 + F2 (facultativas)

TRI – F1 (requisitos descritos na página 15) + F2 (facultativa)

TUM – F1+F2 (facultativas com o nº de elementos referido na página 15, as repetições são as consideradas pelo Código Internacional FIG)

| FGP | Ginástica de Trampolins | 08 janeiro 2015 |

