



REGULAMENTO ESPECÍFICO DE TRAMPOLINS 2019-2020

Índice

1.	INTRODUÇÃO	2
2.	ORGANIZAÇÃO	2
2.1	CARTAS DE COMPETIÇÃO	3
3.	PROGRAMA TÉCNICO	3
4.	AJUIZAMENTO/JÚRI	4
4.1	Constituição do Júri	4
4.1.1	Provas de nível local:	4
4.1.2	Provas de nível regional e nacional:	5
4.1.3	Cálculo das notas	5
5.	CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO	6
5.3	Critérios de desempate	6
5.3.1	Minitrampolim	6
5.3.2	Tapete	6
5.3.3	Prova Combinada de Trampolins	6
6.	MINITRAMPOLIM (MT)	7
6.1	Tabela de elementos obrigatórios e facultativos e respetivo valor de dificuldade para MT	7
6.1.1	Nível 1	8
6.1.2	Nível 2	8
6.1.3	Nível 3	8
6.2	Pontuação	8
6.3	Nota de Execução (E)	8
6.4	Nota de Dificuldade (D)	9
6.5	Deduções (Dd)	9
6.6	Nota final minitrampolim	10
7.	TAPETE	10
7.1	Nível 1	11
7.1.1	Valor de dificuldade dos elementos	11
7.1.2	Séries obrigatórias – Nível 1 (escolher uma)	12
7.2	Nível 2 e 3	12
7.2.1	Nível 2 – escolher 4 elementos	13
7.2.2	Nível 3 - avançado – escolher 5 elementos	13
7.3	Pontuação	13
7.4	Nota de Execução	13
7.5	Nota de Dificuldade (D)	14
7.6	Deduções (Dd)	15
7.7	Nota final tapete	15
8.	PROVA COMBINADA DE TRAMPOLINS	15
8.1	Quadro Competitivo - Fase Local	16
8.2	Quadro Competitivo – Fase Regional e Nacional	16
8.2.1	Exemplos de apuramentos	17
9.	EQUIPAMENTOS DE PROVA	18
10.	CASOS OMISSOS	19
11.	Anexos	19

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica de Trampolins realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de provas, Regulamento dos Desportos Gímnicos e regras oficiais em vigor.

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

Este documento não dispensa a leitura atenta do Regulamento Geral de Desportos Gímnicos em vigor que uniformiza alguns princípios inerentes aos Desportos Gímnicos no Desporto Escolar.

NOTA PRÉVIA

O Presente documento regulamenta as duas especialidades que fazem parte da disciplina de Trampolins no Desporto Escolar: Minitrampolim e Tapete.

O aluno pode optar por participar apenas numa prova, ou nas duas provas, no mesmo nível ou em níveis diferentes.

Se o aluno, na fase local, participar nas duas especialidades no mesmo nível, acederá também a uma classificação de Prova Combinada de Trampolins. Deste modo, decorrerão três classificações autónomas: Minitrampolim (nível 1, 2 e 3), Tapete (nível 1, 2 e 3) e “Prova Combinada de Trampolins” (nível 1, 2 e 3).

2. ORGANIZAÇÃO

A Prova Combinada de Trampolins 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.

- A competição das duas especialidades, para o mesmo nível, terá que decorrer, obrigatoriamente, dentro do mesmo período de programa/horário. A competição poderá decorrer simultaneamente para as duas especialidades ou não;
- Deverá ser feito um sorteio que definirá a ordem de passagem da competição, os grupos de trabalho e a rotação;
- De acordo com o número de inscrições, formar-se-ão os grupos de trabalho necessários.
- Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 alunos.
- 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 3 - MT feminino, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel.
- Terá que 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 2 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 2 / MT feminino nível 1 / MT feminino nível 2 / MT feminino nível 2... 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 3 áreas de trabalho – consequentemente 3 rotações numa prova do mesmo nível/género de MT (MT 1 + MT2 + MT3), pelo que os alunos poderão começar a sua prova pelo primeiro, segundo ou terceiro salto definidos na carta de competição, de acordo com o sorteio.
- Os períodos de aquecimento serão definidos pela organização da prova de acordo com o número de alunos em competição.

2.1 CARTAS DE COMPETIÇÃO

As Cartas de Competição de Minitrampolim e Tapete do DE, para os níveis 1, 2 e 3, 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.

3. PROGRAMA TÉCNICO

O programa da competição de Ginástica de Trampolins do Desporto Escolar prevê a realização de duas provas autónomas, Minitrampolim e Tapete, e mais uma classificação, resultante da combinação das duas anteriores – Prova Combinada de Trampolins.

Provas individuais, por género e níveis (1, 2 e 3) que compreendem a realização de exercícios obrigatórios e facultativos em cada nível.

- **Minitrampolim** – Realização de 3 saltos

Minitrampolim	
Nível 1	2 Saltos obrigatórios + 1 salto facultativo
Nível 2	1 Salto obrigatório + 2 saltos facultativos
Nível 3	1 Salto obrigatório + 2 saltos facultativos

- **Tapete** – Realização de 1 série de elementos técnicos gímnicos no tapete (quatro elementos para nível 1 e 2 e cinco para nível 3)

Tapete	
Nível 1	1 Série obrigatória de 4 elementos
Nível 2	1 Série (4 elementos facultativos)
Nível 3	1 Série (5 elementos facultativos)

Os escalões infantis e iniciados podem competir em todos os níveis, o escalão juvenil pode competir nos níveis 2 e 3.

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

Nas provas da fase local participam todos os níveis, apenas o nível 3 tem acesso às fases seguintes (regional e nacional).

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos.

4. AJUIZAMENTO/JÚRI

De acordo com o especificado no Regulamento Geral de Provas do Desporto Escolar em vigor, pp. 15, artigo 25º, “1 - Em todos os jogos/provas da fase local, regional e nacional é obrigatório que cada equipa seja acompanhada por 1 (um) aluno juiz/árbitro, com formação para exercer as funções de arbitragem, cronometragem e secretariado. Excetuando-se as modalidades cujo regulamento específico ou da prova contemple outro número de árbitros ou outras formas de arbitragem.”

Assim, e segundo o Regulamento Geral de Desportos Gímnicos, pp. 11 “todos os GE devem obrigatoriamente fazer-se acompanhar por juizes-árbitros para o nível da competição em que se apresentam e em número definido pela organização da prova.”

4.1 Constituição do Júri

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

Os JE pontuam a execução dos saltos/séries 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/série.

O CP, deverá ser, preferencialmente, um juiz federado, sensibilizado para a realidade dos Desportos Gímnicos do Desporto Escolar, ou alguém com formação adequada e competência para exercer a função. Tem como funções:

- Pontuar a execução, de modo a 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.

4.1.1 Provas de nível local:

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de 5 juizes + 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);

4.1.2 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.

4.1.3 Cálculo das notas

A nota final de execução de um salto no minitrampolim, quando avaliado por um Painel de 5 juízes, resultará da média das 3 notas intermédias dos 5 juízes de Execução (retirando a nota mais alta e a mais baixa).

A nota final de execução de uma série no tapete, quando avaliado por um Painel de 5 juízes, resultará da soma das 3 notas intermédias dos 5 juízes de Execução (retirando a nota mais alta e a mais baixa).

A nota final de execução de um salto no minitrampolim, quando avaliado por um painel de 3 juízes, resultará da média das notas dos 3 juízes Execução.

A nota final de execução de uma série no tapete, quando avaliado por um painel de 3 juízes, resultará da soma das notas dos 3 juízes Execução.

À nota de Execução far-se-ão as respetivas deduções aplicadas pelo CP e soma-se a nota de dificuldade.

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 juizes 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-trapolim	(((J1+J2+CP)/3) + Dificuldade) - Deduções					
Nota de uma série no tapete	J1+J2+CP + Dificuldade - Deduções					

NOTA: Estas nota poderão ir até às milésimas.

5. CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

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

O vencedor é o(a) aluno(a) que obtiver melhor pontuação.

- **Nota final de Minitrampolim** = nota do 1º Salto + nota do 2º Salto + nota do 3º Salto
- **Nota final de Tapete** = nota da série única

O(a) aluno(a) que optar pela participação nas duas especialidades no mesmo nível (por exemplo, Minitrampolim nível 3 e Tapete nível 3) entrará para a classificação da **Prova Conjunta de Trampolins (PCT)**.

Nota final PCT = combinação das notas finais de MT e Tp, de acordo com especificado na fórmula descrita no ponto 8 deste regulamento.

O(a) aluno(a) 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.

Em caso de igualdade pontual, a classificação é definida segundo os critérios de desempate.

5.3 Critérios de desempate

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

5.3.1 Minitrampolim

- O(a) aluno(a) com maior nota de Execução (retirar a nota de dificuldade de cada um dos saltos);
- Maior nota de Execução do 3º salto de Minitrampolim;
- Maior nota de Execução do 2º salto Minitrampolim;
- Maior nota de Execução do 1º salto Minitrampolim

5.3.2 Tapete

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

5.3.3 Prova Combinada de Trampolins

- A. O(a) aluno(a) com maior nota de Execução nas duas especialidades (retirar a nota de dificuldade de cada uma das séries);
- B. Maior nota de Execução do 3º salto de Minitrampolim + Tapete
- C. Maior nota de Execução do 2º salto de Minitrampolim + Tapete
- D. Maior nota de Execução do 1º salto de Minitrampolim + Tapete

6. MINITRAMPOLIM (MT)

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

Na competição de MT o aluno realizará 3 saltos (obrigatórios e facultativos) de acordo com o nível (1, 2 ou 3).

A nota final da competição de MT será a soma das pontuações obtidas nas 3 saltos

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

Cada aluno inicia o seu salto ao sinal do CP. Dado este sinal o aluno terá vinte segundos para iniciar o elemento técnico, se o limite de tempo for excedido será aplicada, pelo CP, uma dedução de 0,2 pontos.

Caso tal aconteça por motivos não imputáveis ao aluno, não será aplicada qualquer penalização.

Para a realização de cada salto o aluno 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 essa salto.

Se um salto obrigatório não for realizado, será anulado.

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

Não são permitidas repetições de elementos técnicos. Um elemento técnico (salto) é considerado repetido se usado na mesma competição, mais que uma vez. Se tal se verificar, o valor de dificuldade não é considerado.

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

O salto não será considerado caso durante a realização do mesmo o aluno alguma das seguintes situações:

- Não aterrar simultaneamente com os dois pés na lona do MT;
- Não usar a elasticidade da lona para imediata continuação do salto;
- 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;
- Aterrar 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, é anulado).
- Repetir o salto obrigatório.

6.1 Tabela de elementos obrigatórios e facultativos e respetivo valor de dificuldade para MT

6.1.1 Nível 1

Obrigatórios	Dificuldade	Facultativos (escolher 1)	Dificuldade
1 - Posição Engrupada	0,2	carpa pernas juntas	0,3
		1/2 pirueta	0,4
2 - Carpa pernas afastadas	0,3	1 pirueta	0,6
		Mortal à frente engrupado	1,0

6.1.2 Nível 2

Obrigatório	Dificuldade	Facultativos (escolher 2)	Dificuldade
1 - 1/2 pirueta	0,4	1 pirueta	0,6
		1 ½ pirueta	0,8
		Mortal à frente engrupado	1,0
		Mortal à frente encarpado	1,2
		Mortal à frente empranchado	1,4
		Barani engrupado	1,4

6.1.3 Nível 3

Obrigatório	Dificuldade	Facultativo (escolher 2)	Dificuldade
1 - Mortal à frente engrupado	1,0	1 – Mortal à frente encarpado	1,2
		2 – Mortal à frente empranchado	1,4
		3 – Barani engrupado	1,4
		4 – Barani encarpado	1,6
		5 – Barani empranchado	1,8
		6 – Rudy (Mortal à frente com 1 ½ pirueta)	2,0
		7 – Barani out engrupado	2,6
		8 – Barani in engrupado	2,6
		9 - Barani out encarpado	2,8
		10 - Barani in encarpado	2,8

6.2 Pontuação

Cada salto é avaliado de acordo com a **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.

6.3 Nota de Execução (E)

Na disciplina de MT, cada JE pontuará a área de execução.

A nota máxima de execução é de 30 pontos, 10 pontos por cada JE.

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

- Amplitude do salto (2 pontos) – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto, controlo na execução.
- Extensão dos pés (2 pontos) – pés em extensão durante a execução do elemento técnico.
- Alinhamento dos segmentos corporais (2 pontos) - posições relativas dos membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas:
 - os membros superiores devem estar estendidos e/ou junto ao corpo sempre que possível;
 - os pés e as pernas devem estar juntos em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas;
 - Na posição engrupada as mãos devem agarrar as pernas abaixo dos joelhos, com exceção na fase de rotação longitudinal de mortais múltiplos;
- Definição de posições/ângulos corporais (2 pontos) - 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 gímnico.

Requisitos mínimos a observar nas posições empranchada, encarpada e engrupada, quando tais são requeridas:

- Posição Empranchada: O ângulo entre o tronco e as coxas tem de ser superior a 135º.
 - Posição Encarpada: O ângulo entre o tronco e as coxas igual ou inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser superior a 135º.
 - Posição Engrupada: O ângulo entre o tronco e as coxas inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 135º.
- Estabilidade na receção (2 pontos) - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

Comportamento na receção	Nota
Não mexe.	Muito Bom – 2
Permanece em pé mas realiza movimentos de braços para manter o equilíbrio e/ou dá 1 passo	Bom – 1,5
2 passos ou 1 salto	Suficiente– 1
3 passos ou saltos / Mãos no chão	Insuficiente – 0,5
Queda	Fraco – 0,25

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

6.4 Nota de Dificuldade (D)

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 aluno na prova.

6.5 Deduções (Dd)

- Não iniciar o elemento técnico dentro de 20 segundos após o sinal de autorização do CP – 0,2 pontos.
- Assistência verbal ou gestual do professor ao aluno, durante o salto – 0,3 pontos cada.

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o CP deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

A intervenção direta pontual (toque, ajuda ou manipulação) do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada - considerada interrupção do salto e o elemento técnico não é avaliado.

6.6 Nota final minitrampolim

A nota final do(a) aluno(a) na especialidade de MT, no Desporto Escolar, é obtida através da soma das notas finais de cada um dos 3 saltos de MT.

Nota de MT = Nota Final do 1º Salto + Nota Final do 2º Salto + Nota Final do 3º Salto

7. 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 aluno 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 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.

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 que 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 1 e 2 e quinto elemento no nível 3).

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 aluno inicia a sua série ao sinal do CP. Dado este sinal o aluno terá 20 segundos para iniciar o elemento técnico, se o limite de tempo for excedido será aplicada uma dedução de 0,2 pontos pelo CP. Caso tal aconteça por motivos não imputáveis ao aluno, 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 durante o qual ocorre a interrupção, se o aluno:

- É tocado pelo professor;
- 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 aluno deve permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático.

7.1 Nível 1

De acordo com as tabelas apresentadas para nível 1, o aluno realiza uma das séries facultativas. Apenas podem ser executadas séries que constem da tabela deste RE. Caso se verifique a execução de uma série não incluída na respetiva tabela, a mesma será pontuada com zero pontos.

Nas séries iniciadas por Apoio Facial Invertido (AFI), a paragem de 2 segundos prevista para este elemento não é alvo de qualquer penalização por paragem ou quebra no ritmo de execução. Pelo contrário, serão aplicadas deduções caso não seja respeitado o tempo de manutenção de 2 segundos (consultar Deduções para Tapete).

A partir do AFI os restantes elementos deverão ser realizados sem paragens ou passos intermédios. Caso o aluno realize um AFI e regresse à posição inicial sem ter realizado um rolamento à frente a partir da posição invertida, tal é considerado interrupção de série e a mesma será pontuada com zero pontos.

Dependendo da série, na execução do rolamento engrupado à frente, sempre que o terminar com os membros inferiores juntos implique paragem, deverá optar-se pela finalização do elemento com membros inferiores destacados.

No quadro seguinte são apresentados os valores de dificuldade dos diferentes elementos que constituem as séries facultativas.

7.1.1 Valor de dificuldade dos elementos

Elementos – Nível 1	Dificuldade
1 – ½ Pirueta	0,2
2 – Rolamento engrupado à frente	0,3
3 – Rolamento engrupado à retaguarda	0,4
4 – Carpa de pernas afastadas	0,4
5 – Roda	0,5
6 - Apoio facial invertido (AFI)	0,6
7 – Rodada	0,7

7.1.2 Séries obrigatórias – Nível 1 (escolher uma)

nº	Série	Dificuldade	nº	Série	Dificuldade
1	Rolamento engrupado à frente	0,3	6	Carpa pernas afastadas	0,4
	1/2 pirueta	0,2		Rolamento engrupado à frente	0,3
	rolamento à retaguarda	0,4		Rodada	0,7
	Carpa pernas afastadas	0,4		Rolamento à retaguarda	0,4
2	AFI	0,6	7	Rolamento engrupado à frente	0,3
	Rolamento engrupado à frente	0,3		roda	0,5
	1/2 pirueta	0,2		rodada	0,7
	Rolamento à retaguarda	0,4		Rolamento à retaguarda	0,4
3	Rolamento engrupado à frente	0,3	8	AFI	0,6
	Roda	0,5		Rolamento engrupado à frente	0,3
	Rodada	0,7		Rodada	0,7
	1/2 pirueta	0,2		Rolamento à retaguarda	0,4
4	Rolamento engrupado à frente	0,3	9	AFI	0,6
	roda	0,5		Rolamento engrupado à frente	0,3
	Roda	0,5		Rodada	0,7
	Rolamento à retaguarda	0,4		Carpa pernas afastadas	0,4
5	Roda	0,5	10	AFI	0,6
	Rodada	0,7		Rolamento engrupado à frente	0,3
	Carpa pernas afastadas	0,4		roda	0,5
	1/2 pirueta	0,2		rodada	0,7

Nota: Na série nº 6 pode ser usado um trampolim “Reuther” para iniciar o primeiro elemento técnico

7.2 Nível 2 e 3

De acordo com as tabelas apresentadas para os níveis 2 e 3, o(a) aluno(a) realiza um conjunto de elementos técnicos facultativos seguidos no tapete (que constituem uma série de quatro elementos para o nível 2 e de cinco elementos para o nível 3), 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 para os níveis 2 e 3. Uma série que inclua a execução de um elemento que não conste nas respetivas tabelas será:

- Pontuada até ao terceiro elemento (não sendo considerados os valores de dificuldade a partir do mesmo), caso tal se verifique no quarto ou quinto elementos;
- Pontuada com zero pontos, caso tal se verifique no primeiro, segundo ou terceiro elementos.
- Paragens na execução da série originam interrupções. Se esta acontecer antes do terceiro elemento, a série será pontuada com zero pontos.

7.2.1 Nível 2 – escolher 4 elementos

Elementos Facultativos	Dificuldade
1 – Roda ++	0,5
2 – Rondada *	0,7
3 – Salto de mãos	0,8
4 – Roda sem mãos	0,8
5 – Flic-Flac à retaguarda	0,9
6 – Mortal atrás engrupado *	1,1
7 – Mortal atrás encarpado *	1,3

* O elemento não pode ser repetido

++ - O elemento pode ser realizado, no máximo, 3 (três) vezes

7.2.2 Nível 3 - avançado – escolher 5 elementos

Elementos Facultativos	Dificuldade
1 – Roda *	0,5
2 – Rondada *	0,7
3 – Salto de mãos *	0,8
4 – Roda sem mãos	0,8
5 – Flic-Flac à retaguarda	0,9
6 – Tempo	1,0
7 – Mortal atrás engrupado	1,1
8 – Mortal à frente engrupado	1,1
9 – Mortal atrás encarpado	1,3
10 – Mortal à frente encarpado	1,3
11 – Mortal atrás empranchado	1,3
12 – Mortal à frente empranchado com 1/2 pirueta	1,5
13 – Mortal atrás com 1 pirueta	1,7

* O elemento não pode ser repetido

7.3 Pontuação

A série de tapete, em qualquer um dos níveis, é avaliada de acordo com a **Execução (E)**, com a **Dificuldade (D)** e com as **Deduções (Dd)** aplicadas.

A nota final da série de tapete será a soma das três notas intermédias de Execução com uma nota de Dificuldade à qual se aplicam as Deduções se existirem.

7.4 Nota de Execução

Na disciplina de Tapete, cada JE pontuará a área de Execução.

A nota máxima de Execução é de 30 pontos, 10 pontos por cada JE.

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

- Extensão dos pés (2 pontos) – pés em extensão durante a execução dos diferentes elementos técnicos.
- Alinhamento dos segmentos corporais (2 pontos) - posições relativas dos membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas dos diferentes elementos. Flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas.
- Definição de posições/ângulos corporais (2 pontos)
- Definição de posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Passagens pela vertical, aberturas, fechos e/ou manutenções de ângulos corporais (ângulos tronco/coxa, coxa/perna, tronco/braços) de acordo com as características do modelo técnico de cada elemento gímnico apresentado.
- Requisitos mínimos a observar nas posições empranchada, encarpada e engrupada, quando tais são requeridas:
 - Posição Empranchada: O ângulo entre o tronco e as coxas tem de ser superior a 135º.
 - Posição Encarpada: O ângulo entre o tronco e as coxas igual ou inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser superior a 135º.
 - Posição Engrupada: O ângulo entre o tronco e as coxas, inferior a 135º e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 135º.
- Ritmo do Exercício (2 pontos) – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnico, velocidade de execução da série.
- Estabilidade na receção (2 pontos) - Depois do último elemento técnico, o aluno deve permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

Comportamento na receção	Nota
Não mexe.	Muito Bom – 2

Permanece em pé mas realiza movimentos de braços para manter o equilíbrio e/ou dá 1 passo	Bom – 1,5
2 passos ou 1 salto	Suficiente– 1
3 passos ou saltos / Mãos no chão	Insuficiente – 0,5
Queda	Fraco – 0,25

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

7.5 Nota de Dificuldade (D)

Cabe ao CP confirmar o valor da Dificuldade da série.

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 aluno.

A dificuldade de um elemento técnico repetido não é considerada.

7.6 Deduções (Dd)

- Não iniciar o elemento técnico dentro de 20 segundos após o sinal de autorização do CP – 0,2 pontos.
- Assistência verbal ou gestual do professor ao aluno, durante a série – 0,3 pontos cada.
- Finalizar a série fora do tapete – 0,2 pontos.
- Apenas para nível 1:
- Duração da paragem obrigatória de 2 segundos no apoio facial invertido
 - Apenas 1 segundo – 0,1 pontos;
 - Menos de 1 segundo – 0,2 pontos.

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o CP deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

A intervenção direta pontual (toque, ajuda ou manipulação) do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada - considerada interrupção série, pelo que, não é considerado o elemento técnico durante o qual ocorre interrupção, nem os seguintes.

7.7 Nota final tapete

A nota final do(a) aluno(a) na Prova de Tapete do Desporto Escolar é a nota obtida na sua **Série de Tapete** (é a soma de uma nota de Dificuldade com as três notas intermédias de Execução à qual se farão, caso existam, as deduções).

8. PROVA COMBINADA DE TRAMPOLINS

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

A classificação da Prova Combinada de Trampolins (nível 1,2 e 3) é encontrada através da aplicação da seguinte fórmula:

$$(((\text{Soma das 3 notas intermédias de Execução MT1} - \text{Deduções de MT1}) + (\text{Soma das 3 notas intermédias de Execução MT2} - \text{Deduções de MT2}) + (\text{Soma das 3 notas intermédias de Execução MT3} - \text{Deduções de MT3})) / 3 + (\text{Dificuldade MT1} + \text{Dificuldade MT2} + \text{Dificuldade MT3})) + \text{Nota final de Tapete}$$

Para entrar na classificação da PCT o(a) aluno(a) não pode ter zero pontos em qualquer uma das especialidades.

8.1 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:

- MINI** - O aluno inscreve-se apenas em Minitrampolim – entra apenas para a classificação desta especialidade;
- TAPETE** - O aluno inscreve-se apenas em Tapete – entra apenas para a classificação desta especialidade;
- PCT** - O aluno que, na primeira fase do quadro competitivo, se inscreva em Minitrampolim e em Tapete, no mesmo nível de prática, entrará automaticamente na classificação da Prova Combinada de Trampolins, cumulativamente com a classificação de Minitrampolim e Tapete;

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

8.2 Quadro Competitivo – Fase Regional e Nacional

Só o nível 3 dará acesso à fase regional e nacional. Assim, são apurados para a fase regional/nacional, de acordo com as quotas definidas pela CRDE e CNDE respetivamente, alunos 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. Isto é, sendo apurado apenas na PCT só irá entrar nessa classificação.

Assim nestas fases os alunos podem-se inscrever das seguintes formas:

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

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

8.2.1 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, conseqüentemente, entrará também numa classificação de Prova Combinada de Trampolins (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 alunos 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, conseqüentemente, entrará também numa classificação de Prova Combinada de Trampolins (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 alunos 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.

Não está previsto, em circunstância alguma, fazer repescagem de alunos em MT ou TP em detrimento de outros melhor classificados. Só é permitida a repescagem de outro aluno caso o que se encontre apurado, segundo as quotas definidas, não possa participar em nenhuma das provas.

9. EQUIPAMENTOS DE PROVA

Os alunos devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, body's, calções, calças justas e t-shirts. **Os alunos não podem realizar a prova de meias**, devem calçar sapatilhas de ginástica de sola fina “sabrinas de ginástica” ou saltar descalços.

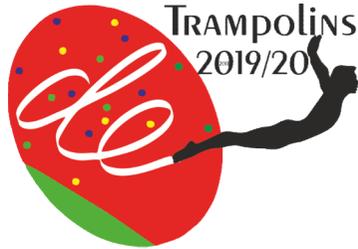
Não é permitido o uso de joias ou relógios durante a competição. Alianças ou anéis sem pedras podem ser usados desde que cobertos de adesivos. Caso se verifique a utilização destes acessórios em competição será aplicada uma dedução de 0,3 pontos na série/salto em que ocorre.

10. CASOS OMISSOS

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

11. ANEXOS

Listas de opções - Trampolins



José Emanuel Rocha - 2011-2020

Desporto Escolar

Mini-trampolim

Nível 1

Obrigatórios	Dificuldade	Facultativos (escolher 1)	Dificuldade
1 - Posição engrupada	0,2	Carpa pernas juntas	0,3
		1/2 pirueta	0,4
2 - Carpa pernas afastadas	0,3	1 pirueta	0,6
		Mortal à frente engrupado	1,0

Nível 2

Obrigatório	Dificuldade	Facultativos (escolher 2)	Dificuldade
1 - 1/2 pirueta	0,4	1 pirueta	0,6
		1 ½ pirueta	0,8
		Mortal à frente engrupado	1,0
		Mortal à frente encarpado	1,2
		Mortal à frente empranchado	1,4
		Barani engrupado	1,4

Nível 3

Obrigatório	Dificuldade	Facultativo (escolher 2)	Dificuldade
1 - Mortal à frente engrupado	1,0	1 - Mortal à frente encarpado	1,2
		2 - Mortal à frente empranchado	1,4
		3 - Barani engrupado	1,4
		4 - Barani encarpado	1,6
		5 - Barani empranchado	1,8
		6 - Rudy (Mortal à frente com 1 ½ pirueta)	2,0
		7 - Barani out engrupado	2,6
		8 - Barani in engrupado	2,6
		9 - Barani out encarpado	2,8
		10 - Barani in encarpado	2,8

Tapete

Nível 1 - Séries obrigatórias (escolher uma)

nº	Série	Dificuldade	nº	Série	Dificuldade
1	Rolamento engrupado à frente	0,3	6	Carpa pernas afastadas	0,4
	1/2 pirueta	0,2		Rolamento engrupado à frente	0,3
	rolamento à retaguarda	0,4		Rodada	0,7
	Carpa pernas afastadas	0,4		Rolamento à retaguarda	0,4
2	AFI	0,6	7	Rolamento engrupado à frente	0,3
	Rolamento engrupado à frente	0,3		roda	0,5
	1/2 pirueta	0,2		rodada	0,7
	Rolamento à retaguarda	0,4		Rolamento à retaguarda	0,4
3	Rolamento engrupado à frente	0,3	8	AFI	0,6
	Roda	0,5		Rolamento engrupado à frente	0,3
	Rodada	0,7		Rodada	0,7
	1/2 pirueta	0,2		Rolamento à retaguarda	0,4
4	Rolamento engrupado à frente	0,3	9	AFI	0,6
	roda	0,5		Rolamento engrupado à frente	0,3
	Roda	0,5		Rodada	0,7
	Rolamento à retaguarda	0,4		Carpa pernas afastadas	0,4
5	Roda	0,5	10	AFI	0,6
	Rodada	0,7		Rolamento engrupado à frente	0,3
	Carpa pernas afastadas	0,4		roda	0,5
	1/2 pirueta	0,2		rodada	0,7

Nível 2

Elementos facultativos (escolher 4)	Dif.
1 Roda++	0,5
2 Rondada*	0,7
3 Salto de mãos	0,8
4 Roda sem mãos	0,8
5 Flic-flac à retaguarda	0,9
6 Mortal atrás engrupado	1,1
7 Mortal atrás encarpado	1,3

Nível 3

Elementos facultativos (escolher 5)	Dif.
1 Roda*	0,5
2 Rondada*	0,7
3 Salto de mãos*	0,8
4 Roda sem mãos	0,8
5 Flic-flac à retaguarda	0,9
6 Tempo	1
7 Mortal atrás engrupado	1,1
8 Mortal à frente engrupado	1,1
9 Mortal atrás encarpado	1,1
10 Mortal à frente encarpado	1,3
11 Mortal atrás empranchado	1,3
12 Barani empranchado	1,5
13 Mortal atrás com 1 pirueta	1,7

++ O elemento pode ser realizado, no máximo 3 vezes

* O elemento não pode ser repetido