

# REGULAMENTO ESPECÍFICO

## GINÁSTICA de TRAMPOLINS

2013 - 2017

Revisto em outubro 2016



# ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	P. 2
<b>2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO</b>	P. 3
<b>3. PROGRAMA TÉCNICO</b>	P. 3
<b>4. AJUIZAMENTO/JÚRI</b>	P. 4
<b>5. CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO</b>	P. 6
<b>6. MINITRAMPOLIM</b>	P. 8
<b>7. TAPETE</b>	P. 12
7.1. Nível 1	P.13
7.2. Nível 2 e 3	P.15
<b>8. PROVA COMBINADA DE TRAMPOLINS</b>	P.18
<b>9. EQUIPAMENTOS DE PROVA</b>	P. 19
<b>10. CASOS OMISSOS</b>	P. 20
• <b>ANEXOS</b>	P. 21

## **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**

Após diferentes avaliações e auscultados diferentes níveis da estrutura do Desporto Escolar, optou-se por autonomizar as duas especialidades. Assim, passam a existir no Desporto Escolar provas autónomas de 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 optar por participar nas duas especialidades no mesmo nível, acederá também a uma classificação de Prova Combinada de Trampolins. Assim, haverá 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. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO**

A competição deverá decorrer simultaneamente para ambas as especialidades. A constituição dos grupos de trabalho, a ordem de passagem e a rotação será definida por sorteio realizado pela organização da prova. A Prova Combinada de Trampolins é a combinação das provas de Minitrampolim e Tapete, não exigindo portanto a realização de qualquer outra prova.

Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 16 alunos. Assim, sempre que necessário constituir-se-ão vários grupos de trabalho distribuídos por diferentes estações de competição. Haverá que salvaguardar que o ajuizamento de cada uma das provas (por nível, género e especialidade) seja assegurado do início ao fim pelo mesmo painel de juízes. Por exemplo, caso se formem três grupos de trabalho de Minitrampolim nível 3, os três grupos, que constituem a mesma prova, serão avaliados pelo mesmo painel.

Os períodos de aquecimento serão definidos pela organização das provas de acordo com o número de alunos em competição.

## **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** – 3 séries, cada série consiste em 1 elemento técnico (1 salto).

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

Os escalões infantis e iniciados podem competir em todos os níveis, os escalões de juvenis e juniores podem competir nos níveis 2 e 3.

<b>Minitrampolim</b>	
<b>Nível 1</b>	2 Saltos obrigatórios + 1 salto facultativo
<b>Nível 2</b>	1 Salto obrigatório + 2 saltos facultativos
<b>Nível 3</b>	1 Salto obrigatório + 2 saltos facultativos

<b>Tapete</b>	
<b>Nível 1</b>	1 Série facultativa de 4 elementos
<b>Nível 2</b>	1 Série (4 elementos facultativos)
<b>Nível 3</b>	1 Série (5 elementos facultativos)

Apenas podem ser incluídos elementos/séries das tabelas apresentadas neste Regulamento Específico, 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. 17, artigo 24º, “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.”

##### **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, que deverá ser alguém com formação adequada e competência para exercer a função, verificará a dificuldade de cada salto/série, fará as deduções, bem como, deverá pontuar a área de execução de modo a que a sua nota possa servir de referência.

#### Provas locais:

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de júri com 5 JE, os júris para Minitrampolim e Tapete serão constituídos por 3 JE e 1 CP. Caso não seja possível formar um painel com 3 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.

A nota final, de cada salto/série, resultará da soma das 3 notas de Execução (E) com a nota de Dificuldade (D), aplicando as respetivas deduções (Dd).

#### **Exemplo - Painel de Júri com 3 JE**

JE1	JE2	JE3	CP		
E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência

$$\text{Nota final de 1 salto/série} = (\text{JE1} + \text{JE2} + \text{JE3} + D) - Dd$$

#### Provas regionais e nacionais:

Nas provas regionais e nacionais os painéis de júri para Minitrampolim e Tapete serão constituídos 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.

A nota final, de cada salto/série, resultará da soma das 3 notas intermédias das 5 E (retirando a nota mais alta e a mais baixa) com uma nota D, aplicando as respetivas Dd.

#### **Exemplo – Painel de Júri com 5 JE**

JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	CP		
+ alta			+ baixa		Dificuldade	Dd	Referência

$$(\text{JE2} + \text{JE3} + \text{JE5} + D) - Dd$$

Esta nota poderá ir até às milésimas.

Os painéis de júri deverão manter-se do início ao final da prova.

## **CARTAS DE COMPETIÇÃO**

As Cartas de Competição encontram-se disponíveis na página WEB do Desporto Escolar.

Deverão ser devidamente preenchidas pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa e enviadas, antes da realização da competição, para a entidade organizadora da prova em data a definir pela mesma.

### **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**.

**Nota final Prova Conjunta de Trampolins** = 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 de pontos, segue-se o princípio de que os(as) alunos(as) em igualdade pontual têm direito à mesma classificação, eliminando-se automaticamente a classificação seguinte. Por exemplo:

- a) Com dois primeiros lugares, não haverá segundo mas haverá terceiro;
- b) Com três primeiros não haverá segundo nem terceiro;
- c) Com dois segundos lugares não haverá terceiro.

### **Critérios de desempate**

Os critérios de desempate definidos abaixo serão aplicados apenas em situações de apuramento para a fase seguinte, para efeitos de inscrição nessa fase, mantendo-se o lugar na tabela classificativa. Por exemplo, numa prova local/ regional existem dois segundos classificados, sendo que são apurados para a fase seguinte os dois primeiros classificados. Neste caso, são atribuídas medalhas ao primeiro classificado e aos dois segundos classificados. No entanto, como para a fase seguinte apenas passam dois, será inscrito o primeiro classificado e um segundo classificado, de acordo com os seguintes critérios de desempate:

#### **Minitrampolim**

- 1- O(a) aluno(a) com maior nota de Execução (retirar a nota de dificuldade de cada uma das séries);
- 2- Maior nota de Execução da 3ª série de Minitrampolim;
- 3- Maior nota de Execução da 2ª série Minitrampolim;
- 4- Maior nota de Execução da 1ª série Minitrampolim;

#### **Tapete**

1. O(a) aluno(a) com maior nota de Execução (retirar a nota de dificuldade da série);
2. O(a) aluno(a) com menor número de deduções;
- 3.

#### **Prova Combinada de Trapolins**

1. O(a) aluno(a) com maior nota de Execução nas duas especialidades (retirar a nota de dificuldade de cada uma das séries);
2. Maior nota de Execução da 3ª série de Minitrampolim + Tapete
3. Maior nota de Execução da 2ª série de Minitrampolim + Tapete
4. Maior nota de Execução da 1ª série de Minitrampolim + Tapete



## **6. MINITRAMPOLIM (MT)**

O aluno, após uma corrida de balanço, realiza um elemento técnico, efetuando a receção no colchão de quedas.

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 séries.

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

Cada aluno inicia a sua série 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 série.

Se um salto obrigatório não for realizado, será anulado.

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

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.

A série é considerada interrompida e o elemento técnico não é avaliado se durante o mesmo o aluno:

- 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).

**Tabela de Elementos Obrigatórios e Facultativos e respetivo valor de dificuldade para MT**

**Nível 1 - 2 saltos obrigatórios + 1 salto facultativo**

Obrigatórios	Dificuldade	Facultativos (escolher 1)	Dificuldade
1 – Salto vertical com posição engrupada	0,2 Pontos	1 – Salto vertical com “carpa de pernas unidas”	0,3 Pontos
2 – Salto vertical com “carpa de pernas afastadas”	0,3 Pontos	2 – Salto vertical com ½ pirueta	0,4 Pontos
		3 – Salto vertical com 1 pirueta	0,6 Pontos
		4 – Mortal à frente engrupado	1,0 Ponto

**Nível 2 - 1 salto obrigatório + 2 saltos facultativos**

Obrigatório	Dificuldade	Facultativos (escolher 2)	Dificuldade
1 – Salto vertical com ½ pirueta	0,4 Pontos	1 – Salto vertical com 1 pirueta	0,6 Pontos
		2 – Salto vertical com 1 ½ pirueta	0,8 Pontos
		3 – Mortal à frente engrupado	1,0 Pontos
		4 – Mortal à frente encarpado	1,2 Pontos
		5 – Mortal à frente empranchado	1,4 pontos
		6 – Barani engrupado	1,4 Pontos

**Nível 3 - 1 salto obrigatório + 2 saltos facultativos**

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

## 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/série será a soma das três notas intermédias **E** com uma nota **D** à qual se aplicam as **Dd** se existirem.

### 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 gímico.

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

- Posição Emprachada: 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. 1 Passo ou salto.	Bom – 1,5
2 Passos ou saltos.	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.

#### **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, repetição do exercício, interrupção de série.

#### **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.

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 de série e o elemento técnico não é avaliado.

## **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**

Nota: consultar exemplo da ficha de avaliação para MT em anexo.

## **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 (tipo “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.

No nível 1 é introduzida a ½ Pirueta apenas como elemento de ligação. Não existe qualquer valor de dificuldade para este elemento, mas a sua execução é avaliada como qualquer outro elemento da série.

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.

#### Valor de dificuldade dos elementos

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

#### Séries Facultativas – Nível 1 (escolher uma)

Rolamento engrupado à retaguarda + ½ Pirueta 0.4	Rolamento engrupado à frente 0.3	Roda 0.5	Roda 0.5	<b>1.7</b>
Rolamento engrupado à frente <b>0.3</b>	Roda <b>0.5</b>	Roda 0.5	Rolamento engrupado à retaguarda 0.4	<b>1.7</b>
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente 0.3	Roda 0.5	Rolamento engrupado à retaguarda 0.4	<b>1.8</b>
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente + ½ Pirueta 0.3	Rolamento engrupado à retaguarda 0.4	Roda (inversão de sentido) 0.5	<b>1.8</b>
Rolamento engrupado à retaguarda ½ Pirueta 0.4	Rolamento engrupado à frente 0.3	Rodada 0.7	Carpa 0.4	<b>1.8</b>
Rolamento engrupado à frente 0.3	Roda 0.5	Rodada 0.7	Carpa 0.4	<b>1.9</b>
Roda 0.5	Rodada 0.7	Rolamento engrupado à retaguarda 0.4	Rolamento engrupado à frente 0.3	<b>1.9</b>
Rolamento engrupado à frente 0.3	Roda 0.5	Rodada 0.7	Rolamento engrupado à retaguarda 0.4	<b>1.9</b>
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente 0.3	Rodada 0.7	Carpa 0.4	<b>2.0</b>
AFI 0.6	Rolamento engrupado à frente 0.3	Roda 0.5	Rodada 0.7	<b>2.1</b>

## 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.

### Nível 2 – escolher 4 elementos

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

\* O elemento não pode ser repetido

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

### Nível 3 - avançado – escolher 5 elementos

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



9 – Mortal atrás encarpado	1,3 Pontos
10 – Mortal à frente encarpado	1,3 Pontos
11 – Mortal atrás emprachado	1,3 Pontos
12 – Mortal à frente emprachado com 1/2 pirueta	1,5 Pontos
13 – Mortal atrás com 1 pirueta	1,7 Pontos

\* O elemento não pode ser repetido

### 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.

### 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 gímico apresentado.

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

- Posição Emprachada: 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 gímico, 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:

<b>Comportamento na receção</b>	<b>Nota</b>
Não mexe.	Muito Bom – 2
Permanece em pé mas realiza movimentos de braços para manter o equilíbrio. 1 Passo ou salto.	Bom – 1,5
2 Passos ou saltos.	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.

#### **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.

#### **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.

### **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).

Nota: consultar ficha de avaliação para Tapete em anexo II

## **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).

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

Nas fases seguintes, a participação em cada uma das três provas depende do apuramento/quotas.

### **Nível 1 e 2**

Alunos inscritos em MT e Tp, no mesmo nível, são automaticamente classificados numa prova combinada. Existindo três classificações distintas: MT, Tp e PCT.

### **Nível 3**

No nível 3 a PCT dará também 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.

Exemplos:

- 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).
- 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).
- 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.

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

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

## 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. Devem apresentar-se descalços ou calçar sapatilhas de ginástica de sola fina. Não é permitido o uso de jóias 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 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.

- **ANEXOS**

# **Anexo I**

## **Ficha de Avaliação de Execução (E) de um Salto de Minitrampolim**

Fator de Avaliação		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Fraco
		2,0	1,5	1	0,5	0,25
1	Amplitude do Salto					
2	Extensão dos pés					
3	Alinhamento segmentos corporais					
4	Definição de posições/ ângulos					
5	Recepção					
Soma parcial						
Total						

## **Chefe de Paineis:**

- **Dificuldade (D)**
- **Deduções (Dd)**

Deduções MT		
Início após 20"	0,2 Pontos	
Assistência verbal ou gestual	0,3 Pontos cada	
Uso de acessórios	0,3 Pontos	

**Nota do salto = ((1E + 1E + 1E )+ 1D) – Dd**

**Nota MT = 1ºsalto MT + 2º salto MT + 3º salto MT**

## Anexo II

### Ficha de Avaliação de Execução (E) de uma série de Tapete

Fator de Avaliação		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Fraco
		2,0	1,5	1	0,5	0,25
1	Extensão dos pés					
2	Alinhamento segmentos corporais					
3	Definição de posições/ângulos					
4	Ritmo do Exercício					
5	Receção					
Soma parcial						
Total						

#### Chefe de Pannel:

- Dificuldade (D)
- Deduções (Dd)

Deduções Tapete		
Início após 20"	0,2 Pontos	
Assistência verbal ou gestual	0,3 Pontos cada	
Finalizar fora do tapete	0,2 Pontos	
Uso de acessórios	0,3 Pontos	
Nível 1 – duração paragem obrigatória de 2" no AFI		
Apenas 1'	0,1 Pontos	
Menos de 1'	0,2 Pontos	

**Nota da série = ((1E + 1E + 1E )+ D) - Dd**