



ASSOCIAÇÃO DE  
**GINÁSTICA**  
DO **CENTRO**

**MANUAL TÉCNICO**  
**TRAMPOLINS**



**2023-2024**

# MANUAL DE GINÁSTICA TRAMPOLINS 2023-2024

As atividades desenvolvidas pela AGDCentro regem-se pelas orientações definidas no manual de Ginástica de Trampolins publicado pela Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para a presente época desportiva e no regulamento geral e de competições da AGDCentro e da FGP.

Neste sentido, publicamos o manual de ajuda e interpretação dos regulamentos e exercícios para o Torneio de Níveis de TR e TUM, assim como para as competições territoriais no escalão de Benjamins.

## 1. ESCALÕES ETÁRIOS | CATEGORIAS 2022 - 2023

Escalões / Categorias	Data de Nascimento	Idade	Ingresso	Campeonato Territorial					
				DMT	TRI	TRS	TU	Elem TU	MT
Benjamins	1/01/2015 a 31/12/2017	6/7/8	Idade	F1 (Obrig.) + F2	F1 (Obrig.) + F2	F1 (Obrig.) + F2	F1 + F2	3/3	F1 + F2 (ambas obrig.)
Infantis	1/01/2013 a 31/12/2014	9/10	Idade	F1 (Req. Obrig.) F2	F1 + F2	F2	F1 + F2	3/3	DIVISÃO ÚNICA F1 + F2 (1 salto obrig.)
Iniciados	1/01/2011 a 31/12/2013	10/11/12	Idade	BASE F1 (Req. Obrig.) + F2 1ª DIV F1 + F2 (Req. DIF)	BASE F1 (Req. Obrig. de cada divisão) + F2 Seniores 1ª DIV F1 + F2 (livres)	BASE F1 (Req. Obrig. de cada divisão) + F2 Seniores 1ª DIV F1 + F2 (livres)	F1 F2 (Req. Obrig. de cada divisão)	4/4	
Juvenis	1/01/2009 a 31/12/2010	13/14	Idade					5/5	
Juniores	1/01/2007 a 31/12/2008	15/16	Idade					6/6	
Seniores	Até 31/12/2006	17+						6/6	
Elite Júnior *	1/01/2007 a 31/12/2010	13 - 16	Idade e Requisitos	F1 + F2	F1 + F2 (livres)	F1 + F2 (livres)	F1 + F2	8/8	Escalão OPEN (Séries livres)
Elite Senior *	Até 31/12/2006	17+	Idade e Requisitos					8/8	

\* Apenas nas especialidades de DMT, TRI, TRS e TUM

## PROGRAMAS TÉCNICOS

### 1.1. MINI-TRAMPOLIM

ESCALÃO		MT	
		Elemento	Dif.
BENJAMINS	1º	Salto engrupado (tuck jump)	0.0
	2º	Carpa de pernas afastadas (straddle jump)	0.0
	Nota	Os ginastas que necessitarem que a altura do aparelho seja compensada com estrado de corrida devem inscrever-se para o sub escalão <b>Benjamins B</b>	

### 1.2. DUPLO MINI TRAMPOLIM (SÉRIES A INCLUIR NO CAMPEONATO TERRITORIAL)

		DMT	
		Elemento	Dif.
BENJAMINS	1º	Salto Engrupado (tuck jump)	0.0
		Carpa de pernas afastadas (straddle jump)	0.0
	2º	F2	
	Nota	A altura do aparelho deverá ser compensada com estrado de corrida	

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).

Um elemento obrigatório que não tenha sido realizado/considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.

À semelhança do escalão Infantis, não há penalização de receção entre o DMT e zona A para o escalão de Benjamins.

### 1.3. TRAMPOLIM INDIVIDUAL E SINCRONIZADO

#### SÉRIES / ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS (F1) / REQUISITOS NO CAMPEONATO TERRITORIAL

BENJAMINS		
6 anos	7 anos	8 anos
Receção sentada ...de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa pernas afastadas Salto de vela  Nota: A F2 será uma série igualmente de 6 elementos	Receção sentada ½ pirueta para de pé Salto engrupado ½ pirueta vertical Carpa pernas afastadas Salto engrupado 1 pirueta vertical Salto de vela  Nota: A F2 será uma série igualmente de 8 elementos	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  Nota: A F2 será uma série igualmente de 10 elementos

### 1.4. TUMBLING

Elementos a incluir na série 1 do Campeonato Territorial:

Escalão Etário	Elemento Final (mín.)
Benjamins	(não se aplica)

Observações:

- Os campeonatos territoriais nos escalões de Benjamins e Infantis podem ser organizados em pista insuflável, deixando ao critério das respetivas Associações Territoriais.
- O elemento técnico “Roda” pode ser utilizado nos escalões de Benjamins e Infantis, mas nunca realizado como elemento final.

## 2. **COMPETIÇÕES**

**Processo de INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão ser efetuadas na plataforma GYMBASE, conforme data limite de inscrição. Todas as questões relativas ao processo de inscrição (alterações, desistências, inscrições fora do prazo) deverão ser consultadas no regulamento geral da AGDCentro ou comunicadas através de email para: [agdc.trampolins@gmail.com](mailto:agdc.trampolins@gmail.com).

### **Campeonatos Territoriais**

Ginastas filiados na FGP.

Competição individual e por equipas, com classificação por escalão/especialidade; Em qualquer tipo de competição (individual ou equipas) são atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados, por categoria e género, exceto na competição individual do escalão de Benjamins, onde não é permitida a seriação de resultados, ao abrigo do Regulamento Geral e de Competições da FGP.

A constituição das equipas, em todos os escalões, deve ser definida no momento de inscrição em prova. Os Campeonatos Territorial regem-se pelos programas técnicos já definidos anteriormente e que respeitam na integra o definido pela FGP para a presente época desportiva, incluindo nos escalões benjamins e infantis.

## Torneio de Níveis de Trampolim e Tumbling

**ESCALÕES ETÁRIOS:** todos os escalões etários. Competição Individual e por nível.

### REGULAMENTO DE AJUIZAMENTO:

#### Trampolim

Aplicam-se as regras comuns de ajuizamento de campeonatos territoriais. A nota final será convertida na seguinte **classificação qualitativa**:



#### Tumbling

Aplicam-se as seguintes regras de ajuizamento:

- Os juizes atribuem a cada elemento uma nota de 1 a 5, correspondendo o 5 à menor dedução possível (melhor execução do elemento);
  - Quando o elemento não é realizado, é atribuída a nota 0;
  - Se o nível permitir ajuda nalgum elemento, deve ser bonificado em 1 ponto quem o realizar sem ajuda
- A nota de cada elemento será a média das notas dadas pelos juizes;
- A média das notas dos elementos compõe a nota final de cada série;
- A nota final corresponde à média de todas as séries realizadas e será convertida na seguinte **classificação qualitativa**:



**PRÉMIOS:** Diplomas e prémio de participação para todos os ginastas participantes.

## **PROGRAMA TÉCNICO:**

Os programas (em anexo) estão divididos em 3 fases: Desenvolvimento, Topo e Elite. Cada fase é constituída por diferentes níveis de dificuldade, compostos exclusivamente por elementos obrigatórios. Qualquer outro elemento não será objeto de classificação, excetuando-se o caso da Fase de Topo e Elite, onde são permitidos elementos facultativos. Durante a execução dos exercícios, o treinador não está autorizado a comunicar com os ginastas, excetuando-se os níveis em que é permitida a ajuda. As séries serão avaliadas somente em execução. Face ao cariz formativo dos torneios, não serão admitidos quaisquer tipos de protesto às notas atribuídas.

Este regulamento pode ser alterado parcialmente ou na sua totalidade sempre que a AGDCentro julgue necessário ou por diretrizes da Federação. Essa alteração deve ser dada a conhecer até 30 dias antes da realização de cada prova.

Regras não cumpridas ou omissas serão decisão da AGDCentro.

## **RESUMO DOS PRESSUPOSTOS GERAIS:**

- Para participar nas competições as ginastas devem estar filiadas em Ginástica de Trampolins e fazerem parte da área territorial abrangente pela AGDCentro. Qualquer clube que não tenha sede na área territorial mencionada, para participar em competições organizadas pela AGDCentro poderá vir a convite daCT, participando em extraconcurso, ou solicitar à sua Associação Territorial autorização excecional.
- As inscrições deverão dar entrada na AGDCentro em formulário próprio a preencher pelos clubes, devidamente carimbado e assinado pela direção do mesmo, dele constando os treinadores responsáveis e juizes a quem será permitido o acesso ao recinto de prova. Para efeitos de inscrição serão consideradas as 24h da data limite para inscrição em prova. Estas deverão ainda ser feitas na GymBase da FGP dentro do prazo limite, após o que será aplicada multa definida.
- As ginastas devem ser acompanhadas por um treinador com Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) reconhecido pelo IPDJ.
- Pode ser inscrito um delegado por equipa técnica.
- As treinadoras e as juizas não podem comunicar durante o decorrer da prova – serão aplicadas sanções.
- Os juizes estão PROIBIDOS de comunicar com ginastas durante o decorrer da prova

– serão aplicadas sanções.

- As inscrições deverão ser enviadas dentro do prazo estabelecido pela AGDCentro, através de e-mail, para [agdc.trapolins@gmail.com](mailto:agdc.trapolins@gmail.com). Todos os prazos serão informados atempadamente, não podendo ser ultrapassados.
  - Será aplicada multa estabelecida pela AGDCentro se as inscrições e músicas não forem enviadas atempadamente.
  - PARTICIPAÇÃO MÍNIMA PARA REALIZAÇÃO DE TORNEIOS: 2 clubes (DOIS) e 15 (QUINZE) ginastas;
  - Este MANUAL pode ser alterado parcialmente ou na sua totalidade sempre que Associação de Ginástica do Centro (AGDCentro) julgue necessário, ou, por diretrizes da Federação de Ginástica de Portugal (FGP). INSCRIÇÕES
- Para além do preenchimento da ficha de inscrição, os clubes deve formalizar a inscrição dos ginastas na plataforma Gymbase de cada Associação de acordo com os regulamentos da FGP.

Após a receção da inscrição, os clubes irão receber uma referência para pagamento referente ao número de ginastas inscritos.

Ajuizamento da prova será da responsabilidade da organização. Todos os juízes deverão estar presentes na reunião de juízes. O pagamento é feito nos mesmos termos previstos para a disciplina pela FGP, para que se remete.

**CARTAS DE COMPETIÇÃO:** As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para [agdc.trapolins@gmail.com](mailto:agdc.trapolins@gmail.com) obrigatoriamente até data e hora a definir, preenchidas eletronicamente e devidamente identificadas (em formato PDF). Cartas de prova preenchidas em mão ou excel não serão aceites.

**OMISSÕES:** A regulação de situações omissas ou não previstas no presente documento, cabe à Direção Técnica Nacional auxiliada pela Comissão Técnica da disciplina, que avaliará as mesmas caso a caso e proporá à Direção da FGP as ações a tomar.

Coordenação Técnica Territorial

**Ginástica de Trapolins**

**Diogo Fernandes**



## TUMBLING

# Fase Desenvolvimento

### TUMBLING

1

1. Rolamento à frente
2. Rolamento à frente com membros inferiores afastados
3. Rolamento à frente
4. Salto em extensão

1. Rolamento à retaguarda
2. Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados
3. Rolamento à retaguarda
4. Salto em extensão

### TUMBLING

2

1. Rolamento à frente
2. Rolamento à frente com membros inferiores destacados
3. Apoio facial invertido / rolamento
4. Salto em extensão

1. Chamada
2. Roda

### TUMBLING

3

1. Rolamento à frente
2. Rolamento à frente
3. Apoio facial invertido / rolamento
4. Salto em extensão

1. Chamada
2. Roda
3. Roda

### MINI-TRAMPOLIM

1. Flic (com ajuda)

### TUMBLING

4

1. Chamada
2. Roda
3. Rodada
4. Salto em extensão

1. Chamada
2. Rodada
3. Flic
4. Salto em extensão (com ajuda)

### MINI-TRAMPOLIM

1. Flic (sem ajuda)

### TUMBLING

5

1. Chamada
2. Salto de mãos
3. Salto em extensão (com ou sem ajuda)

1. Chamada
2. Rodada
3. Flic
4. Salto em extensão (sem ajuda)

### MINI-TRAMPOLIM

1. Back O (com ou sem ajuda)

### TUMBLING

6

1. Chamada
2. Rodada
3. Flic
4. Flic
5. Salto em extensão

1. Rodada
2. Flic
3. Back (O, < ou /)

### MINI-TRAMPOLIM

1. Back < ou / (com ou sem ajuda)

# Fase TOPO

	OBRIGATÓRIA	FACULTATIVA
<b>7</b>	Série de 3 Elementos: 1. Rodada 2. flic 3. Back O	Série de 3 Elementos Requisitos: * 1 Back < OU / (3º elemento)
<b>8</b>	Série de 4 Elementos: 1. Rodada 2. flic 3. flic 4. Back O	Série de 4 Elementos Requisitos: * 1 Back < OU / (4º elemento)
<b>9</b>	Série de 4 Elementos: 1. Rodada 2. flic 3. flic 4. Back <	Série de 4 Elementos Requisitos: * 1 tempo * 1 Back O ou / (4º elemento)
<b>10</b>	Série de 5 Elementos: 1. Rodada 2. tempo 3. flic 4. flic 3. Back /	Série de 5 Elementos Requisitos: * 2 tempo * 1 Back O ou < (5º elemento)

# Fase Desenvolvimento

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado</li> <li>2. ...para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Salto Engrupado</li> <li>5. Meia pirueta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado</li> <li>2. Meia pirueta para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Salto Engrupado</li> <li>5. Meia pirueta</li> </ol>

Nota: As séries iniciam da posição de parado

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentado</li> <li>2. ...para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Sentado</li> <li>5. Meia pirueta para de pé</li> <li>6. Salto engrupado</li> <li>7. Meia Pirueta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ventral</li> <li>2. ...para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Sentado</li> <li>5. Meia pirueta para de pé</li> <li>6. Salto engrupado</li> <li>7. Meia Pirueta</li> </ol>

Nota: As séries iniciam da posição de parado com 3 extensões de preparação

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>3</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ventral</li> <li>2. ...para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Meia Pirueta para ventral</li> <li>5. Meia pirueta para de pé</li> <li>6. Salto engrupado</li> <li>7. Sentado</li> <li>8. Meia pirueta para sentado</li> <li>9. ...para de pé</li> <li>10. 1 Pirueta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dorsal</li> <li>2. ...para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Meia Pirueta para ventral</li> <li>5. Meia pirueta para de pé</li> <li>6. Salto engrupado</li> <li>7. Sentado</li> <li>8. Meia pirueta para sentado</li> <li>9. ...para de pé</li> <li>10. 1 Pirueta</li> </ol>

Nota: As séries iniciam da posição de parado com 3 extensões de preparação

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>4</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dorsal</li> <li>2. ...para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Meia pirueta para sentado</li> <li>5. Meia pirueta para de pé</li> <li>6. Salto engrupado</li> <li>7. Sentado</li> <li>8. Meia pirueta para sentado</li> <li>9. ...para de pé</li> <li>10. Carpa unida</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dorsal</li> <li>2. Meia pirueta para de pé</li> <li>3. Carpa afastada</li> <li>4. Meia pirueta para sentado</li> <li>5. Meia pirueta para de pé</li> <li>6. Salto engrupado</li> <li>7. Sentado</li> <li>8. Meia pirueta para sentado</li> <li>9. ...para de pé</li> <li>10. Carpa unida</li> </ol>

Nota: As séries iniciam da posição de parado com 3 extensões de preparação

# Fase TOPO

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>5</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Carpa unida</li><li>2. Meia pirueta para sentado</li><li>3. Meia pirueta para de pé</li><li>4. Carpa afastada</li><li>5. Dorsal</li><li>6. Meia pirueta para de pé</li><li>7. Sentado</li><li>8. ...para de pé</li><li>9. Salto engrupado</li><li>10. 1 Mortal</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mortal atrás engrupado</li><li>2. Meia pirueta para sentado</li><li>3. Meia pirueta para de pé</li><li>4. Carpa afastada</li><li>5. Dorsal</li><li>6. Meia pirueta para de pé</li><li>7. Sentado</li><li>8. ...para de pé</li><li>9. Salto engrupado</li><li>10. 1 Mortal</li></ol>
	<b>Nota: As séries iniciam da posição de parado com 3 extensões de preparação</b>	

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>6</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mortal atrás engrupado</li><li>2. Meia pirueta para sentado</li><li>3. Meia pirueta para de pé</li><li>4. Carpa afastada</li><li>5. Dorsal</li><li>6. Meia pirueta para de pé</li><li>7. Salto engrupado</li><li>8. Meia pirueta</li><li>9. Carpa unida</li><li>10. Mortal à frente encarpado</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 3/4 Mortal atrás</li><li>2. ...para de pé</li><li>3. Sentado</li><li>4. Carpa afastada</li><li>5. Dorsal</li><li>6. Meia pirueta para de pé</li><li>7. Salto engrupado</li><li>8. Meia pirueta</li><li>9. Carpa unida</li><li>10. Mortal à frente encarpado</li></ol>

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>7</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 3/4 Mortal atrás</li><li>2. ...para de pé</li><li>3. Sentado</li><li>4. Meia pirueta para sentado</li><li>5. ...para de pé</li><li>6. Ventral</li><li>7. ...para de pé</li><li>8. Meia pirueta</li><li>9. Salto engrupado</li><li>10. Mortal à frente encarpado</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meia pirueta para ventral</li><li>2. ...para de pé</li><li>3. Salto engrupado</li><li>4. Meia pirueta para sentado</li><li>5. ...para de pé</li><li>6. Ventral</li><li>7. ...para de pé</li><li>8. Meia pirueta</li><li>9. Salto engrupado</li><li>10. Barani (posição opcional)</li></ol>

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
<b>8</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meia pirueta para dorsal</li><li>2. ...para de pé</li><li>3. Salto engrupado</li><li>4. Mortal atrás engrupado para sentado</li><li>5. Meia pirueta para de pé</li><li>6. Carpa unida</li><li>7. Mortal atrás encarpado</li><li>8. Carpa afastada</li><li>9. Mortal atrás engrupado</li><li>10. Barani (posição opcional)</li></ol>	<p>Série de 10 elementos - Requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 3/4 Mortal atrás</li><li>* Mortal atrás engrupado</li><li>* Mortal atrás encarpado</li><li>* Mortal atrás empranchado</li><li>* Barani (posição opcional)</li></ul>

# Fase ELITE

Todos os requisitos técnicos são para a F1

9

Série de 10 elementos - Requisitos:

- \* 1 Elemento com recepção dorsal
- \* 1 Elemento com recepção ventral
- \* Apenas 2 elementos com menos de 270º de rotação transversal

10

Série de 10 elementos - Requisitos:

- \* 1 Mortal à retaguarda empranchado com 1 pirueta (full)
- \* 1 Elemento com recepção dorsal
- \* 1 Elemento com recepção ventral
- \* Apenas 1 elemento com menos de 270º de rotação transversal

11

Série de 10 elementos - Requisitos:

- \* 1 Mortal à retaguarda empranchado com 1 pirueta (full)
- \* 1 Rudy ou Rudy ball out
- \* 1 Elemento com recepção ventral ou dorsal
- \* Apenas 1 elemento com menos de 270º de rotação transversal

12

Série de 10 elementos - Requisitos:

- \* 1 Elemento com recepção ventral ou dorsal
- \* 1 Elemento partindo da recepção ventral ou dorsal (em combinação com o requisito anterior)
- \* Duplo mortal à frente ou à retaguarda com ou sem piruetas
- \* 1 Elemento com o mínimo de 560º de rotação longitudinal e um mínimo de 360º de rotação transversal (no mínimo terá que realizar rudy ou optar por outro elemento técnico que integre as exigências referidas)