



ASSOCIAÇÃO DE
GINÁSTICA
DO **CENTRO**

MANUAL TÉCNICO **TRAMPOLINS**



2025-2026

MANUAL DE GINÁSTICA TRAMPOLINS 2025-26

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 2024 - 2025

Escalaões / Categorias	Idade	Ingresso	Campeonato Territorial					
			DMT	TRI	TRS	TU	Elem TU	MT
Benjamins	6/7/8	Idade	F1 (Obrig.) + F2	F1 (Obrig.) + F2	F2	F1 + F2	3/3	F1 + F2 (ambas obrig.)
Infantis	9/10	Idade	F1 (Req. Obrig.) F2	F1 + F2	F2	F1 + F2	3/3	DIVISÃO ÚNICA F1 + F2 (1 salto obrig.)
Iniciados	10/11/12	Idade	BASE F1 (Req. Obrig.) + F2 1ª DIV F1 + F2 (Req. DIF)	BASE F1 (Req. Obrig. de cada divisão) + F2	BASE F1 (Req. Obrig. de cada divisão) + F2	F1 F2 (Req. Obrig. de cada divisão)	4/4	
Juvenis	13/14	Idade					5/5	
Juniores	15/16	Idade					6/6	
Seniores	17+	Idade					6/6	
Elite Júnior *	13 - 16	Idade e Requisitos	F1 + F2 Livres			F1 + F2	8/8	Escalaão OPEN (Séries livres)
Elite Senior *	17+	Idade e Requisitos					8/8	

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

2. PROGRAMAS TÉCNICOS

2.1. MINI-TRAMPOLIM

ESCALÃO		MT	
		Elemento	Dif.
BENJAMINS	1º	Salto engrupado (tuck jump)	0.1
	2º	Carpa de pernas afastadas (straddle jump)	0.1
	Nota	Os ginastas que necessitarem que a altura do aparelho seja compensada com estrado de corrida devem inscrever-se para o sub escalão Benjamins B	

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

		DMT	
		Elemento	Dif.
BENJAMINS	1º	Salto Engrupado (tuck jump) Carpa de pernas afastadas (straddle jump)	0.1 0.1
	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.

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

2.4. 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.

3. 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.

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 íntegra o definido pela FGP para a presente época desportiva, incluindo nos escalões benjamins e infantis.

Qualificativas Regionais

Quota máxima, no respetivo CN, por género: Infantis: 100; Iniciados: 45.

- Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN (máx. 8 por género). Podem participar na QR, mas a título de extraconcurso.
- Os(as) 25 primeiros(as) Infantis de cada QR, avançam para o CN (75). Os(as) 10 primeiros(as) Iniciados(as) de cada QR, avançam para o CN (30) – por género.
- As Regiões Autónomas mantêm o sistema de mínimos diretos para o CN. Os(as) vencedores(as) do CT, são automaticamente apurados(as), para o CN.
- Caso haja vagas restantes, até ao máximo de presenças no CN, serão repescados(as) os(as) ginastas com melhores notas, nas 3 QR, por ordem de mérito.
- As QR de TRI serão realizadas, incluindo as notas de ToF (Os sistemas BetterJump ou Veriflite, podem ser utilizados, para além dos sistemas homologados pela FIG).

- As inscrições devem ser realizadas, diretamente para a FGP, nos moldes habituais dos CN.
As datas de cada QR, serão divulgadas pelas respetivas AT's, nos seus calendários.

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 juízes 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; tal não deve ser considerado como interrupção de série nos níveis de desenvolvimento 1-3.
 - 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 juízes;
- 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**:



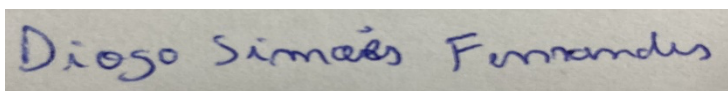
PRÉMIOS: Diplomas e prémio de participação para todos os ginastas participantes.

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.



Coordenação Técnica Territorial

Ginástica de Trampolins

Diogo Fernandes

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	MINI-TRAMPOLIM	
3	1. Rolamento à frente 2. Rolamento à frente 3. Apoio facial invertido / rolamento 4. Salto em extensão	1. Chamada 2. Roda 3. Roda
		1. Flic (com ajuda)
TUMBLING	MINI-TRAMPOLIM	
4	1. Chamada 2. Roda 3. Rodada 4. Salto em extensão	1. Chamada 2. Rodada 3. Flic 4. Salto em extensão (com ajuda)
		1. Flic (sem ajuda)
TUMBLING	MINI-TRAMPOLIM	
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)
		1. Back O (com ou sem ajuda)
TUMBLING	MINI-TRAMPOLIM	
6	1. Chamada 2. Rodada 3. Flic 4. Flic 5. Salto em extensão	1. Rodada 2. Flic 3. Back (O, < ou /)
		1. Back < ou / (com ou sem ajuda)

Fase TOPO

	OBRIGATÓRIA	FACULTATIVA
7	Série de 3 Elementos: 1. Rodada 2. flic 3. Back O	Série de 3 Elementos Requisitos: * 1 Back < OU / (3º elemento)
8	Série de 4 Elementos: 1. Rodada 2. flic 3. flic 4. Back O	Série de 4 Elementos Requisitos: * 1 Back < OU / (4º elemento)
9	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)
10	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
1	1. Sentado 2. ...para de pé 3. Carpa afastada 4. Salto Engrupado 5. Meia pirueta	1. Sentado 2. Meia pirueta para de pé 3. Carpa afastada 4. Salto Engrupado 5. Meia pirueta

Nota: As séries iniciam da posição de parado

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
2	1. Sentado 2. ...para de pé 3. Carpa afastada 4. Sentado 5. Meia pirueta para de pé 6. Salto engrupado 7. Meia Pirueta	1. Ventral 2. ...para de pé 3. Carpa afastada 4. Sentado 5. Meia pirueta para de pé 6. Salto engrupado 7. Meia Pirueta

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

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
3	1. Ventral 2. ...para de pé 3. Carpa afastada 4. Meia Pirueta para ventral 5. Meia pirueta para de pé 6. Salto engrupado 7. Sentado 8. Meia pirueta para sentado 9. ...para de pé 10. 1 Pirueta	1. Dorsal 2. ...para de pé 3. Carpa afastada 4. Meia Pirueta para ventral 5. Meia pirueta para de pé 6. Salto engrupado 7. Sentado 8. Meia pirueta para sentado 9. ...para de pé 10. 1 Pirueta

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

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
4	1. Dorsal 2. ...para de pé 3. Carpa afastada 4. Meia pirueta para sentado 5. Meia pirueta para de pé 6. Salto engrupado 7. Sentado 8. Meia pirueta para sentado 9. ...para de pé 10. Carpa unida	1. Dorsal 2. Meia pirueta para de pé 3. Carpa afastada 4. Meia pirueta para sentado 5. Meia pirueta para de pé 6. Salto engrupado 7. Sentado 8. Meia pirueta para sentado 9. ...para de pé 10. Carpa unida

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

Fase TOPO

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
5	1. Carpa unida 2. Meia pirueta para sentado 3. Meia pirueta para de pé 4. Carpa afastada 5. Dorsal 6. Meia pirueta para de pé 7. Sentado 8. ...para de pé 9. Salto engrupado 10. 1 Mortal	1. Mortal atrás engrupado 2. Meia pirueta para sentado 3. Meia pirueta para de pé 4. Carpa afastada 5. Dorsal 6. Meia pirueta para de pé 7. Sentado 8. ...para de pé 9. Salto engrupado 10. 1 Mortal

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

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
6	1. Mortal atrás engrupado 2. Meia pirueta para sentado 3. Meia pirueta para de pé 4. Carpa afastada 5. Dorsal 6. Meia pirueta para de pé 7. Salto engrupado 8. Meia pirueta 9. Carpa unida 10. Mortal à frente encarpado	1. 3/4 Mortal atrás 2. ...para de pé 3. Sentado 4. Carpa afastada 5. Dorsal 6. Meia pirueta para de pé 7. Salto engrupado 8. Meia pirueta 9. Carpa unida 10. Mortal à frente encarpado

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
7	1. 3/4 Mortal atrás 2. ...para de pé 3. Sentado 4. Meia pirueta para sentado 5. ...para de pé 6. Ventral 7. ...para de pé 8. Meia pirueta 9. Salto engrupado 10. Mortal à frente encarpado	1. Meia pirueta para ventral 2. ...para de pé 3. Salto engrupado 4. Meia pirueta para sentado 5. ...para de pé 6. Ventral 7. ...para de pé 8. Meia pirueta 9. Salto engrupado 10. Barani (posição opcional)

	SÉRIE 1	SÉRIE 2
8	1. Meia pirueta para dorsal 2. ...para de pé 3. Salto engrupado 4. Mortal atrás engrupado para sentado 5. Meia pirueta para de pé 6. Carpa unida 7. Mortal atrás encarpado 8. Carpa afastada 9. Mortal atrás engrupado 10. Barani (posição opcional)	Série de 10 elementos - Requisitos: * 3/4 Mortal atrás * Mortal atrás engrupado * Mortal atrás encarpado * Mortal atrás empranchado * Barani (posição opcional)

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)