



**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim,
Aeróbica e Acrobática do Rio Grande do Sul - FGRS**

Programa de Ginástica de Trampolim

Copas Escolares - 2015



Pré-Nível

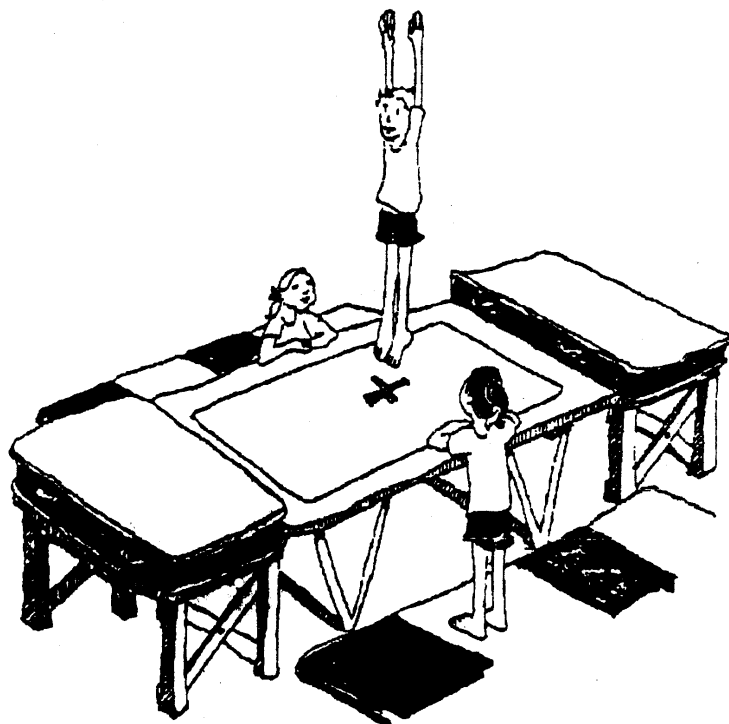
Nível I

Nível II

Nível III

Programa de Ginástica de Trampolim

Níveis: Pré, 1, 2 e 3 - 2015



FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA, RÍTMICA, TRAMPOLIM, AERÓBICA E ACROBÁTICA DO RIO GRANDE DO SUL - FGRS

Presidente: João Carlos Oliva ginastic@frginastica.com.br

Vice- Presidente: Fabrício Farias da Fontoura fabtramp@hotmail.com

Diretor Técnico de GT: Marcos Minoru Otsuka trampminoru@ig.com

Comitê Técnico de GT: Cristina Weigel cristinaw.frg@hotmail.com
Luciano Scarinci luciano.scarinci@gmail.com

Elaboração: Fabrício Farias da Fontoura, Marília Gabriela Bernadeli

Revisão (2013): Luciano Scarinci e Cristina Weigel

ÍNDICE

COMITÊ TÉCNICO DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM.....	2
ÍNDICE	3
REGULAMENTO - COPA ESCOLAR DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	4
REGULAMENTO GERAL	4
REGULAMENTO ESPECÍFICO	5
AVALIAÇÃO DOS EXERCÍCIOS	6
QUALIFICAÇÃO DOS ELEMENTOS	6
EXECUÇÃO TÉCNICA E POSTURAL.....	6
REGRAS E ORIENTAÇÕES DE EXECUÇÃO.....	7
GENERALIDADES	7
BONIFICAÇÕES E DEDUÇÕES.....	8
BONIFICAÇÕES DO NÍVEL 1	8
BONIFICAÇÕES DOS NÍVEIS 2 E 3	8
POSSIBILIDADE DO GINASTA REPETIR OU SUBSTITUIR O EXERCÍCIO.....	8
TABELA DE DESCONTOS NÍVEL 2 & 3	9
TABELA DE CLASSIFICAÇÃO	9
NORMAS DE PREENCHIMENTO DE FICHA DE AVALIAÇÃO E SÚMULA	10
FICHA DE AVALIAÇÃO	10
SÚMULA PRÉ-NÍVEL	11
SÚMULA NÍVEL 1	11
SÚMULA NÍVEL 2 & 3	11
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS E FICHAS DE AVALIAÇÃO.....	12
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS - PRÉ-NÍVEL	12
TABELA DE EXERCÍCIOS - PRÉ-NÍVEL.....	13
FICHA DE AVALIAÇÃO - PRÉ-NÍVEL.....	14
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS - NÍVEL 1	15
TABELA DE EXERCÍCIOS - NÍVEL 1	16
FICHA DE AVALIAÇÃO - NÍVEL 1.....	17
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS - NÍVEL 2.....	18
TABELA DE EXERCÍCIOS - NÍVEL 2	19
FICHA DE AVALIAÇÃO - NÍVEL 2.....	20
DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS - NÍVEL 3.....	21
TABELA DE EXERCÍCIOS - NÍVEL 3	22
FICHA DE AVALIAÇÃO - NÍVEL 3.....	23
CHECK LIST.....	24
GUIA DE DEDUÇÕES NÍVEL 2 & 3	25
SEGURANÇA DURANTE O TREINAMENTO.....	27
ASPECTOS TÉCNICOS.....	27
ADAPTAÇÃO AO TRAMPOLIM.....	27
ASPECTOS TÉCNICOS DOS ELEMENTOS	27
FICHA DE INSCRIÇÃO	29

REGULAMENTO - COPA ESCOLAR DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

1. GERAL

- 1.1. Nas copas poderão participar crianças a partir de 03 anos de idade divididas em quatro níveis, nas seguintes modalidades: tumbling, mini-trapolim e trapolim ou cama elástica.
- 1.2. Em cada nível, estão a escolha 35 exercícios, listados em grau crescente de valor (o exercício nº1 vale 1 ponto, e o nº35, 35 pontos).
- 1.3. Cada participante deverá trazer uma ficha de participação **ATUAL** preenchida com nome, ano de nascimento, entidade a qual pertence, a data de realização da Copa e ter assinalado no mínimo 01(um) e no máximo 07 (sete) exercícios, os quais irá apresentar.
- 1.4. Não serão aceitas fichas de inscrição e de avaliação desatualizadas.
- 1.5. É de responsabilidade do professor a correta escolha dos exercícios, optando sempre por aqueles que o ginasta domine e **não** exercícios irreconhecíveis, que não atendam as exigências técnicas descritas no texto ou que coloquem em risco a integridade física do ginasta.
- 1.6. Durante a execução dos elementos e séries no trapolim é indicada a presença de um auxiliar de segurança, junto a lateral do aparelho, com a finalidade de lançar o colchão de segurança caso necessário.
- 1.7. Somente poderão ser inscritos como técnicos profissionais que possuam registro no CREF. Uma cópia do mesmo deve ser enviada juntamente com a ficha de inscrição. Os assistentes técnicos deverão obrigatoriamente ser estudantes de educação física e deverão enviar, juntamente com a ficha de inscrição, comprovação de sua situação regularizada junto à faculdade em que estiverem matriculados.
- 1.8. Cada entidade participante deverá ter pelo menos 01 (um) técnico devidamente cadastrado na FRG. Este cadastro fica vigente para o corrente ano. (Ver código de Taxas 2011)
- 1.9. Para os exercícios de tumbling recomenda-se o uso de uma superfície contínua (esteira), pois colchões se abrem, com riscos de lesão para os ginastas.
- 1.10. Todos os exercícios/aparelhos são unissex.
- 1.11. Todos os ginastas receberão certificados e medalhas (ver especificações pgs. 06 e 07).
- 1.12. Medalhas para os que obtiverem a maior nota da sua idade entre 7 e 17 anos, independente do nível e sexo.
- 1.13. No certificado constará a pontuação, o nível e o subnível atingido pelo ginasta na sua faixa etária.
- 1.14. Cada entidade receberá um troféu de participação, desde que tenha no mínimo 08 ginastas inscritos, cabendo à entidade com o maior número de participantes o prêmio especial, que deverá ser o dobro de tamanho do troféu entregue às demais entidades.
- 1.15. Todo ginasta que atingir o subnível 10 do nível 3 receberá um troféu especial, que será entregue na festa de final de ano da Federação Riograndense de Ginástica, juntamente com os melhores atletas estaduais e não poderá mais participar das copas escolares subsequentes.
- 1.16. Os participantes de 03 a 06 anos de idade poderão competir nos outros níveis, sendo que os critérios de avaliação seguirão os padrões próprios de cada nível.
- 1.17. Serão árbitros do Pré-nível e Nível 1, as pessoas que participarem do curso específico para copas e atingirem 75% de aproveitamento em cada uma das provas (teórica e prática).
- 1.18. Serão árbitros dos Níveis 2 e 3 somente árbitros da FRG com, no mínimo, brevê estadual e que tenham atingido 75% de aproveitamento nas provas prática e teórica do curso de copa.
- 1.19. Somente poderá realizar as competições de Copas Escolares as entidades filiadas à Federação e que tenham participado, com pelo menos um representante, do curso de copa do ano corrente.

- 1.20. Os ginastas somente poderão competir nos aparelhos assinalados na ficha de inscrição da entidade.

2. ESPECÍFICO

2.1. Pré-nível

- 2.1.1. **Idade dos participantes:** de 3 a 6 anos de idade;
- 2.1.2. Todo exercício no TR deverá terminar na posição em pé, com exceção dos exercícios de n.º 25 (senta – 4 apoios – frontal), 29 (coqueiro) e 34 (queda frontal) que poderão finalizar na posição deitada.
- 2.1.3. **Aparelhos:**
- Trampolim redondo (cama elástica)
 - Trampolim Oficial.
 - Mini trampolim de medidas oficiais
 - Tumbling
 - Aparelhos auxiliares:
 - Caixote – caixa de madeira forrada na altura aproximada de 40 cm. Será utilizado nos exercícios de TU, saltando do caixote para o chão.
 - Plinto – serão utilizadas 02 tampas de plinto alinhados longitudinalmente para correr sobre elas, e facilitar a passagem da corrida para o mini trampolim.
 - Plano inclinado – de espuma forrada, para facilitar a execução dos rolinhos para frente e para trás.
 - Colchão de lançamento – Utilizado nos exercícios n.ºs 29 e 34. Não deverão ser lançados, e sim mantidos sobre o TR durante a execução dos exercícios.
- 2.1.4. **Premiação:**
Nesta categoria as medalhas deverão ser diferenciadas das outras. (modelo, cor ou arte).
- 2.1.5. **Pontuação:**
Nesta categoria haverá classificação em sub-níveis, mas não serão critérios para passarem para o nível 1. Também não haverá possibilidade de bonificações. Receberá o ponto inteiro o exercício considerado correto, caso contrário receberá a pontuação 0 (zero).

2.2. Nível 1

- 2.2.1. **Aparelhos:**
Trampolim redondo (cama elástica).
Trampolim Oficial
Mini-trampolim medidas oficiais.
Tumbling ou esteira de solo.
- 2.2.2. **Premiação:**
Nesta categoria as medalhas deverão ser de **bronze**.
- 2.2.3. **A execução:**
Poderá receber além do valor material dos exercícios, 0, 1, 2 ou 3 pontos de bonificação.
- 2.2.4. *O atleta deverá atingir o sub-nível 10 para passar para o nível 2.*

2.3. Nível 2

2.3.1. Aparelhos:

Trampolim Oficial.
Mini-trampolim medidas oficiais.
Tumbling ou esteira de solo.

2.3.2. Premiação:

Nesta categoria as medalhas deverão ser de **prata**.

2.3.3. A execução:

Poderá receber além do valor material dos exercícios, 0, 1, 2 ou 3 pontos de bonificação, como também uma dedução de acordo com a tabela de descontos do nível 2 (ver pág. 10).

2.3.4. Caso o desconto na execução do exercício seja maior que o valor material do mesmo, a nota será zero, não ficando negativa.

2.3.5. O atleta deverá atingir o subnível 10 para passar para o nível 3.

2.4. Nível 3

2.4.1. Aparelhos:

Trampolim Oficial.
Mini-trampolim medidas oficiais.
Tumbling ou esteira de solo.

2.4.2. Premiação:

Nesta categoria as medalhas deverão ser de **ouro**.

2.4.3. A execução:

Poderá receber além do valor material dos exercícios, 0, 1, 2 ou 3 pontos de bonificação, como também uma dedução de acordo com a tabela de descontos do nível 3 (ver pg. 10).

2.4.4. Caso o desconto na execução do exercício seja maior que o valor material do mesmo, a nota será zero, não ficando negativa.

AVALIAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

QUALIFICAÇÃO DOS ELEMENTOS

CERTO	ERRADO
De fácil identificação	Não identificado
Do início ao fim	Movimento incompleto
Sem erro grave ou queda	Com apoio não característico ou queda
Sem auxílio	Com auxílio

* Será considerada errada uma série de trampolim ou tumbling que for interrompida, ver pág. 8.

EXECUÇÃO TÉCNICA E POSTURAL

Os elementos devem ser caracterizados por uma execução de forma efetiva, com amplitude, com um esforço físico mínimo e sem romper o ritmo até a posição final, respeitando as exigências gerais de postura.

Quanto mais distantes das exigências posturais consideradas ideais, mais graves serão consideradas as falhas de execução.

REGRAS E ORIENTAÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Início de uma série ou exercício isolado.

- Cada competidor iniciará sob uma autorização dada pelo árbitro.
- O ginasta que iniciar sem a autorização do árbitro será penalizado com a impossibilidade de receber 3 pontos de bonificação.

2) Posturas exigidas durante uma série ou exercício isolado.

- O ginasta tem de respeitar a orientação e alinhamento de sua posição (não perder a direção durante a execução da série ou exercício).
- Em todas as posições a cabeça deve ser mantida natural ou com leve flexão.
- Em todas as posições, **exceto no salto afastado**, os pés e as pernas devem permanecer unidos e os pés e dedos em extensão.
- Na posição grupada e carpada as coxas devem estar próximas ao tronco.
- Na posição estendida os ângulos tronco-coxas e coxas-pernas devem estar o mais próximo possível dos 180°.
- Na posição grupada as mãos devem tocar as pernas abaixo dos joelhos.
- Na posição afastada e carpada as mãos devem tocar os pés.
- Os braços devem estar estendidos e/ou mantidos próximos ao corpo sempre que possível.
- Nas séries de trampolim o ginasta deve manter a forma, a constância de altura e controle corporal em cada elemento.
- Nas séries de tumbling o ginasta deve manter o ritmo e a velocidade, sem pausas ou passos intermediários.

3) Interrupção de uma série ou invalidação de um exercício isolado.

- Uma série será considerada interrompida se um competidor não executar a série escolhida usando os exercícios prescritos na ficha de avaliação.
- Obviamente não aterrissar simultaneamente sobre ambos os pés, exceto em alguns exercícios do tumbling que assim o exigem.
- Não usar a elasticidade da tela após uma aterrissagem para imediata continuação do próximo exercício.
- Tocar qualquer outra coisa que não a tela do trampolim com qualquer parte do corpo.
- Ser tocado por um auxiliar de segurança ou colchão
- Abandonar o trampolim devido à insegurança.
- Realizar um salto intermediário (estendido) antes de acabar a série.
- No tumbling apresentar pausas ou passos intermediários.

4) Finalização de uma série ou exercício isolado.

- A série ou exercício isolado deve terminar sob controle numa posição vertical, sobre ambos os pés, com os joelhos unidos e flexionados num ângulo de no máximo 30°.
- No trampolim, após o último exercício é permitido ao competidor fazer mais um salto na posição estendida (“out-bounce”) usando a elasticidade da tela.
- Se um competidor executar mais exercícios que os definidos na série será deduzido um ponto de bonificação por cada salto executado.
- Após a aterrissagem final, os ginastas devem permanecer em pé e imóveis por pelo menos 3 segundos. Somente após terem se passado os 3 segundos é que a série ou exercício será considerado finalizado.

GENERALIDADES

Os exercícios devem, do ponto de vista do seu conteúdo, ser adaptados à capacidade do ginasta. A dificuldade das séries não deve, em hipótese alguma, ser aumentada em detrimento de uma execução correta, tanto do ponto de vista da técnica como de postura. Deve-se ainda aplicar o seguinte princípio: o ginasta deve dominar o seu corpo.

Na execução dos exercícios durante toda sua apresentação, a segurança, a elegância e a amplitude constituem os melhores fatores de uma apresentação estética. Este é um dos principais objetivos da Ginástica de Trampolim.

Com esse princípio chamamos a atenção dos ginastas e treinadores para que escolham os exercícios que permitam reduzir ao máximo o risco de lesões, valorizem a saúde do ginasta e ressaltem a beleza dos movimentos.

BONIFICAÇÕES E DEDUÇÕES

1) Bonificações para o Nível 1

Bonificação de 3 pontos:

- Uma execução perfeita do gesto, do início ao fim.
- Executar a série do trampolim mantendo a estabilidade, constância de altura, postura e controle em cada exercício.
- Nas séries de tumbling manutenção do ritmo, da amplitude e da velocidade de um elemento para o outro.
- Aterrissagem segura e sem desequilíbrio, permanecendo em pé durante três segundos.

Bonificação de 2 pontos:

- Pequena falha, uma execução quase perfeita com pequenas imprecisões ou ligeiros desvios com relação a postura e domínio do corpo.
- Aterrissagem executada com pequeno passo ou saltito.
- Não permanecer em pé durante três segundos após o término da série ou exercício.
- Pequena falha de postura de pés, pernas, cabeça ou tronco.
- Leve afastamento ou flexão - joelhos, pernas ou braços.

Bonificação de 1 ponto:

- Falha média: um desvio significativo em relação a uma execução irreparável para a posição final.
- Dar dois ou três passos ou um passo grande na finalização.
- Médio afastamento ou flexão de braços, pernas ou joelhos.
- Perda de referência da sua posição em relação ao trampolim. Direção e distanciamento do centro do trampolim.
- Tronco selado ou carpado.

Bonificação de 0 pontos:

- Falha grave, um desvio fundamental com relação à execução perfeita ou com relação à posição final.
- Apoio adicional não característico do elemento.
- Mais de três passos na aterrissagem nos elementos.
- Grande desequilíbrio nas chegadas ou cair em posições inadequadas.
- Dificuldade de reconhecimento do exercício ou sua técnica correta.
- No trampolim, tocar a rede com os joelhos ou mãos e joelhos, exceto nos saltos frontal e sentado.
- Falta de definição do corpo grupado ou carpado.

2) Bonificação ou dedução para os Níveis 2 e 3

- Julgamento conforme o campeonato estadual, dedução para cada salto e dedução para a finalização do exercício ou série;
- Observar na tabela de descontos Nível 2 e 3, qual a bonificação que correspondente ao total de dedução, tanto para exercícios isolados como para séries;
- Na tabela de descontos (página 9), “SEQUÊNCIAS” correspondem a três movimentos (elemento 14 – Nível 2 é avaliado como “movimento isolado”).

POSSIBILIDADES DE O GINASTA REPETIR OU SUBSTITUIR O EXERCÍCIO

- Somente quando houver queda, interrupção na primeira apresentação ou mediante autorização do árbitro.
- No nível 1 o ginasta perderá o direito a bonificação.
- Nos Níveis 2 e 3, interrupção ou queda na 1ª execução da série ou elemento isolado, o ginasta poderá repetir ou trocar de exercício, mas os descontos da nota deverão ser somados com o desconto máximo da bonificação 3.
Exemplo:
Nível 3 – Exercício 22 – Série n.2 Trampolim. Ocorreu interrupção na 1ª execução, o ginasta optou por realizá-la novamente. Nota do árbitro $2+1+2+1+3+2+1+0+0+2 = 1,4$ + o desconto máximo da bonificação 3 que na série de trampolim Nível 3 é 0,6 totalizando 2,0. A nota final inscrita na súmula após verificada a tabela de descontos será **22 –2**
- Não haverá segunda tentativa de repetição.

TABELA DE DESCONTOS NÍVEL 2 E NÍVEL 3

BONIFI- CAÇÃO	MOVIMEN- TOS ISOLADOS (MT – TU – TR)	TRAMPOLIM				TUMBLING	
		SÉRIES		SEQUÊNCIAS		SÉRIES	
		NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 2	NÍVEL 3
3	0	0,0 a 0,4	0,0 a 0,6	0,0 a 0,1	0,0 a 0,2	0,0 a 0,3	0,0 a 0,4
2	0,1	0,5 a 0,8	0,7 a 1,0	0,2 a 0,3	0,3 a 0,4	0,4	0,5 a 0,6
1	0,2	0,9 a 1,2	1,1 a 1,4	0,4 a 0,6	0,5 a 0,7	0,5	0,7 a 0,8
0	0,3	1,3 a 1,6	1,5 a 1,8	0,7 a 0,8	0,8 a 0,9	0,6 a 0,7	0,9 a 1,0
-2	0,4	1,7 a 2,0	1,9 a 2,2	0,9 a 1,1	1,0 a 1,2	0,8 a 0,9	1,1 a 1,3
-4	0,5	2,1 a 2,4	2,3 a 2,6	1,2 a 1,5	1,3 a 1,5	1,0 a 1,1	1,4 a 1,6
-6	----	2,5 a 2,8	2,7 a 3,0	----	----	1,2 a 1,3	1,7 a 1,8
-8	----	2,9 a 3,2	3,1 a 3,4	----	----	1,4 a 1,5	1,9 a 2,0
-10	----	3,3 a 3,6	3,5 a 3,8	----	----	1,6 ou >	2,1 ou >
INVÁLIDA	----	3,7 ou >	3,9 ou >	----	----	----	----

TABELAS DE CLASSIFICAÇÃO

PRÉ-NÍVEL (até 6 anos)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
> ou = 174	173 a 154	153 a 134	133 a 114	113 a 94	93 a 74	73 a 54	53 a 34	33 a 14	13 a 0

NÍVEIS 1, 2 E 3

Tabela de classificação para identificação dos subníveis dos níveis 1, 2 e 3.

SUBNÍVEIS

IDADES	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
17 ou >	> ou = 218	217 a 198	197 a 178	177 a 158	157 a 138	137 a 118	117 a 98	97 a 78	77 a 58	57 a 0
16	> ou = 214	213 a 194	193 a 174	173 a 154	153 a 134	133 a 114	113 a 94	93 a 74	73 a 54	53 a 0
15	> ou = 210	209 a 190	189 a 170	169 a 150	149 a 130	129 a 110	109 a 90	89 a 70	69 a 50	49 a 0
14	> ou = 206	205 a 186	185 a 166	165 a 146	145 a 126	125 a 106	105 a 86	85 a 66	65 a 46	45 a 0
13	> ou = 202	201 a 182	181 a 162	161 a 142	141 a 122	121 a 102	101 a 82	81 a 62	61 a 42	41 a 0
12	> ou = 198	197 a 178	177 a 158	157 a 138	137 a 118	117 a 98	97 a 78	77 a 58	57 a 38	37 a 0
11	> ou = 194	193 a 174	173 a 154	153 a 134	133 a 114	113 a 94	93 a 74	73 a 54	53 a 34	33 a 0
10	> ou = 190	189 a 170	169 a 150	149 a 130	129 a 110	109 a 90	89 a 70	69 a 50	49 a 30	29 a 0
9	> ou = 186	185 a 166	165 a 146	145 a 126	125 a 106	105 a 86	85 a 66	65 a 46	45 a 26	25 a 0
8	> ou = 182	181 a 162	161 a 142	141 a 122	121 a 102	101 a 82	81 a 62	61 a 42	41 a 22	21 a 0
7	> ou = 178	177 a 158	157 a 138	137 a 118	117 a 98	97 a 78	77 a 58	57 a 38	37 a 18	17 a 0

NORMAS DE PREENCHIMENTO DA FICHA DE AVALIAÇÃO E SÚMULA

A partir de 2013, a antiga TABELA DE EXERCÍCIOS servirá apenas para orientação. A avaliação será realizada através da nova FICHA DE AVALIAÇÃO. Cada ficha de avaliação poderá ser utilizada para até 5 ginastas.

Ficha de avaliação:

Preencher corretamente os campos:

GINÁSTICA DE TRAMPOLIM
FICHA DE AVALIAÇÃO

N.1

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA Nº: _____
ANO DE NASC: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

ENTIDADE: Associação de Trampolim do RG

DATA DA COPA: 05/07/15

FICHA nº 1 de 2 (para que o técnico e a direção de competição tenham controle do número total de fichas da entidade em cada nível)

NOME: Paulo da Silva Soares de Lima

ANO DE NASCIMENTO: 2004

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3	
3 ✓	TR	5	TR	9	TR
	MT		MT		MT
	TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA: 7 ✓	AP: TU
BONIFICAÇÃO		BONIFICAÇÃO		BONIFICAÇÃO	
0	1	2	3	0	1
	2			2	3

Sinais utilizados pelos professores (técnicos) no preenchimento da ficha de avaliação:

- 3 Número anotado pelo professor (técnico) indica o exercício que o ginasta realizará, conforme a ficha de exercícios.
- X Marca realizada pelo professor (técnico) indicando o aparelho em que o exercício será realizado.

Sinais utilizados pelos árbitros no preenchimento da ficha de avaliação:

- ✓ Exercício correto = Um sinal de certo.
- x Bonificação recebida = Um x pequeno marcando o valor de bonificação.
- X Exercício Errado = Um x grande no quadro do exercício.

SUBSTITUIÇÃO DE EXERCÍCIO:

Caso o ginasta tenha direito a repetir ou substituir o exercício (mediante queda, interrupção ou autorização do árbitro) e optar pela substituição, o árbitro deverá preencher o campo "TROCA" com o número do novo exercício que o ginasta irá realizar e marcar a bonificação 0, bem como preencher no campo "AP" o aparelho (TR, MT ou TU) referente a este exercício. O árbitro que realizar a avaliação deste deverá marcar ✓ ou X para validar a troca.

GINÁSTICA DE TRAMPOLIM
FICHA DE AVALIAÇÃO

N.2

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA Nº: _____
ANO DE NASC: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
32	TR	35	TR
	MT		MT
	TU		TU
TROCA: 25 ✓	AP: TU	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	
+ 2		- 6	

SÚMULA DA COPA:

Em cada rodízio será entregue para cada **ÁRBITRO** a súmula do grupo que irá julgar. Após o preenchimento da ficha de avaliação o árbitro deve passar imediatamente os valores para sua súmula. No final dos rodízios os árbitros devem somar os pontos de todos os ginastas da súmula que recebeu e classificá-lo conforme tabela de pontuação em seu subnível. *Somente o que está escrito na súmula é oficial.*

Somente o árbitro poderá preencher e alterar a súmula.

SÚMULA DO PRÉ-NÍVEL:

O árbitro deverá escrever na súmula quando o atleta acertar o exercício, o valor material do mesmo, mas nesta categoria não tem bonificação. Ex. 8 + 0

Caso o atleta erre o exercício após a segunda tentativa o árbitro irá escrever a nota zero na súmula. Ex. 0 + 0 ou X.

2ª GRUPO

COPA 40 ANOS DA FRG - TRAMPOLIM ACROBÁTICO - ESEF - Outubro - 2002

SÚMULA

ASSOCIAÇÃO DE TRAMPOLIM DO RGS - PROF. SILVIO

EXERCÍCIO	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL	IDADE	SNIVEL	NIVEL
NOME	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon				
LUÍZA LIMA DUARTE	8 0	12 0	21 0	32 0	16 0	10 0	11 0	110	4	6	PRE
GIOVANNA LUIZA DA SILVA	6 0	8 0	3 0	4 0	15 0	9 0	11 0	56	5	3	PRE
JOÃO ANTÔNIO DE PRADO	19 0	16 0	28 0	32 0	10 0	11 0	13 0	129	6	7	PRÉ

SÚMULA DO NÍVEL 1:

O primeiro nome dessa súmula é do Paulo, exemplo utilizado acima, o árbitro deverá escrever na súmula quando o atleta acertar o exercício, o valor material do mesmo e a sua bonificação. Ex. 29 + 2

Caso o atleta erre o exercício após a segunda tentativa o árbitro irá escrever a nota zero na súmula. Ex. 0 + 0 ou X.

3ª GRUPO

COPA 40 ANOS DA FRG - TRAMPOLIM ACROBÁTICO - ESEF - Outubro - 2002

SÚMULA

ASSOCIAÇÃO DE TRAMPOLIM DO RGS - PROF. SILVIO

EXERCÍCIO	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL	IDADE	SNIVEL	NIVEL
NOME	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon				
Paulo da Silva Soares de Lima	29 2	0 0						31	9	2	1
Atleta 2	21 2	23 1	29 1	33 0	20 3	22 1	19 2	177	8	9	1
Atleta 3	14 0	18 1	16 0	17 0	19 3	20 2	22 2	134	8	7	1
Atleta 4	14 1	18 1	16 1	17 1	19 1	20 1	22 1	133	8	7	1
Atleta 9	23 2	24 1	35 1	33 0	29 2	20 3	27 3	203	10	10	1

SÚMULA DO NÍVEL 2 e 3:

Quando o atleta acertar o exercício, o valor material do mesmo deverá ser preenchido na súmula seguido da bonificação ou dedução.

Ex. 33 + 0 ou 17 - 3

Valor material Bonificação
Dedução

Caso o atleta erre o exercício após a segunda tentativa o árbitro irá escrever a nota zero na súmula. Ex. 0 + 0 ou X.

1. O árbitro deverá julgar os exercícios e escrever suas deduções conforme o guia de deduções,
2. Observar a tabela de descontos para verificar se o atleta receberá bonificação ou dedução,
3. Escrever na súmula o valor material e a bonificação ou dedução.

GRUPO 3

NÍVEL 2 e 3

COPA 40 ANOS DA FRG - TRAMPOLIM ACROBÁTICO - ESEF - Outubro - 2002

NÍVEL 2 e 3 - TODAS ENTIDADES

EXERCÍCIO	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL	IDADE	SNIVEL	NIVEL	ENT.
NOME	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon	Pts + Bon					
CAROLINE MEDEIROS	20 1	27 1	33 2	16 1	17 3	32 2	34 2	185	18	8	3	ATRGS
DANIELA PICCOLI DUARTE	24 0	33 0	36 2	16 0	31 0	28 1	32 0	198	15	9	2	ATRGS

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS - PRÉ-NÍVEL

EXERCÍCIO	APARELHO	DESCRIÇÃO	O QUE VAI SER JULGADO
1. Croquete	TU	Rolo lateral deitado no TU. Executar três voltas, com os braços no prolongamento do corpo.	O aluno deve completar três rotações
2. Salto estendido	TU CAIXOTE	Saltar do caixote para o TU com o corpo estendido	As pernas deverão estar estendidas e fechadas e os braços deverão ser lançados para cima durante o salto.
3. Salto grupado	TU CAIXOTE	Saltar do caixote para o TU levando as coxas para junto do peito e os pés para junto das coxas, chegando ao solo na posição em pé.	Flexão mínima de 90° do quadril e dos joelhos, tocar as mãos nos joelhos e cair em pé.
4. Salto afastado	TU CAIXOTE	Somente abdução de membros inferiores, não há necessidade de fletir os quadris (carpar).	As pernas deverão estar estendidas e afastadas durante o salto e cair em pé
5. Burrinho	TU	De cócoras. Mãos apoiadas no solo. Lançar o corpo p/ cima, tirando os pés do solo, mantendo o apoio sobre as mãos.	A transferência de apoio deve ser efetiva. O peso do corpo tem de passar para as mãos. As pernas devem permanecer grupadas durante o movimento.
6. Saltar de pés juntos	MT PLINTO	Pode usar o plinto na posição longitudinal para tomada de impulso.	A impulsão deverá ocorrer com os dois pés ao mesmo tempo.
7. Estendido	MT PLINTO	Saltar, elevando os braços após o impulso, estender o corpo e terminar em pé.	Postura correta alinhada. Impulsão com os dois pés. Terminar em pé.
8. Grupado	MT PLINTO	O ângulo entre o tronco e as coxas, e entre as coxas e as pernas deve ser < que 135°.	Impulsão com os dois pés. Terminar em pé. As mãos devem tocar os joelhos.
9. 10 saltos	TR	Dez saltos em pé dentro de uma marcação retangular nas medidas oficiais, com as mãos apoiadas no quadril.	Orientação da posição (voltado para frente. Pode realizar no máximo ¼ de volta para cada lado durante os dez saltos)
10. Salto grupado	TR	O ângulo entre o tronco e as coxas, e entre as coxas e as pernas deve ser < que 135°. O aluno deve terminar em pé.	As mãos devem tocar os joelhos.
11. Senta - em pé	TR	Em pé, corpo estendido, sentar com os ombros levemente atrás do quadril e as mãos apontando para frente. Terminar em pé.	A postura não será julgada rigorosamente. Deverá haver uso da impulsão para validar o salto.
12. ½ volta	TU	Saltar do caixote para o solo realizando ½ pirueta	180° de pirueta. Não colocar as mãos no caixote ou no chão.
13. ½ volta	TR	180° de pirueta.	Efetivar 180° de pirueta. Deverá haver uso da impulsão para validar o salto.
14. ½ volta	TU	180° de pirueta.	Efetivar 180° de pirueta.
15. Rolo p/ frente	TU P. INCLIN.	Rolo para frente no plano inclinado. Terminar na posição em pé.	Não será validado rolo lateralizado. Pode-se utilizar as mãos para elevar-se em pé.
16. Ponte	TU	Deitar de costas sobre o solo, armar a ponte, tirando a cabeça do solo.	A ponte somente será validade se a cabeça não encostar no solo.
17. Cachorrinho	TU	Sentar de pernas afastadas (abertura maior que 90°) encostar a cabeça no chão entre as pernas.	Encostar pelo menos a cabeça no chão, sem dobrar os joelhos e nem rodar internamente excessivamente as pernas.
18. Saltar 1 m	TU	Sem correr saltar com os pés unidos a distância demarcada.	Transpor a distância sem abrir as pernas.
19. Rolinho	MT / PLINTO	Rolar partindo do aparelho.	Continuidade de deslocamento.
20. Tesoura	TU	Impulso a parada de mãos, trocando os pés na trajetória.	Transferência de apoio para as mãos.
21. Roda sobre o plinto	TU	Passar de um lado para outro do plinto.	Pernas afastadas durante a passagem. Sair com um pé e chegar com o outro. Caracterizar o apoio de mãos no plinto.
22. Rolo trás	TU P. INCLIN.	Rolo para trás no plano inclinado.	Finalizar em pé, sem encostar joelhos e cotovelos no plano.
23. Salto altura 60 cm	MT / PLINTO	Saltar sobre uma corda estendida à frente do aparelho.	Passar para o outro lado da corda.
24. Espacatos	TU	Abertura da articulação coxo-femural (lado ou frente)	Amplitude mínima de um palmo do solo.
25. Senta - 4 apoios-frontal	TR	Sequência consecutiva de saltos.	Continuidade dos movimentos. Não precisa terminar em pé.
26. Senta - ½ volta em pé	TR	Salto e “senta”, seguido de ½ volta, finalizando em pé	Continuidade dos movimentos.
27. Carpado (flexibilidade)	TU	Na posição sentada, joelhos estendidos e unidos, deslocar o tronco para frente.	Amplitude mínima de 30° entre tronco e membros inferiores.
28. Rolo – ½ volta	TU	Rolar para frente seguido de uma rotação longitudinal de 180°	Definição do rolo e saltar para a rotação
29. Coqueiro	TR COLCHÃO	P.I.: de pé. Cair para trás no trampolim apoiando todo o tronco e quadril e membros inferiores na rede.	Não será válida a execução em que o aluno tocar primeiro os quadris na rede. Termina deitado.
30. Elefantinho	TU	Apoio das mãos e cabeça ao solo, com os membros inferiores flexionados na vertical ou apoiados sobre os cotovelos.	Definir a posição em equilíbrio
31. Rolo – ½ volta – rolo – ½ volta	TU	Rolar para frente seguido de ½ pirueta e repetir tudo novamente, agora na direção contrária.	Continuidade.
32. Roda	TU	Estrelinha.	Realizar o movimento próximo ao plano vertical. Sequência de apoios: Pé, mão, mão, pé.
33. Parada de cabeça	TU	Mãos e cabeça apoiadas ao solo com os membros inferiores estendidos na vertical.	Definir a posição em equilíbrio de pelo menos 2 segundos.
34. Queda frontal (apenas um impulso)	TR COLCHÃO	P.I.: em pé. Dar um impulso e terminar deitado em decúbito ventral na rede.	Saltar e cair no mesmo lugar. Pode terminar deitado.
35. Parada de mãos	TU	Mãos em contato com o solo, parar na posição invertida.	Definir a posição vertical sem auxílio. Pernas unidas e estendidas.



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM
TABELA DE EXERCÍCIOS
(orientação)



VALOR	APARELHO	EXERCÍCIO
1	TU	Croquete – 3 voltas completas
2	TU / caixote	Salto estendido
3	TU / caixote	Salto grupado
4	TU / caixote	Salto afastado
5	TU	Burrinho
6	MT / plinto	Saltar de pés juntos
7	MT / plinto	Estendido no mini
8	MT / plinto	Grupado no mini
9	TR	10 saltos com mãos na cintura
10	TR	Salto grupado
11	TR	Senta - em pé
12	TU / plinto	½ volta da caixa
13	TR	½ volta no trampolim
14	TU	½ volta no tumbling
15	TU / plano inc.	Rolo para frente, permitido apoio das mãos.
16	TU	Ponte, tirando a cabeça do solo.
17	TU	Cachorrinho, encostando pelo menos a cabeça no solo.
18	TU	Saltar a distância de 1m (pés unidos s/ corrida)
19	MT / plinto	Rolinho
20	TU	Tesoura – parada de mãos trocando as pernas
21	TU / plinto	Roda sobre o plinto – uma perna depois a outra
22	TU / plano inc.	Rolo para trás – sem encostar joelhos ou cotovelos
23	MT	Salto em altura no mini trampolim (60 cm)
24	TU	Espacatos – lateral / frontal, pelo menos 1 palmo do solo.
25	TR	Senta – 4 apoios – frontal
26	TR	Senta - ½ volta em pé
27	TU	Carpado (flexibilidade) – encostar mãos nos pés
28	TU	Rolo – ½ volta (saltando)
29	TR / colchão de lanç	Coqueiro (queda de costas s/ saltar)
30	TU	Elefantinho – pernas flexionadas na vertical ou apoiadas nos cotovelos
31	TU	Rolo – ½ volta – rolo – ½ volta
32	TU	Roda
33	TU	Parada de cabeça – pernas estendidas na vertical
34	TR / colchão	Queda frontal sobre o colchão (apenas um impulso)
35	TU	Parada de mãos s/ auxílio



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

FICHA DE AVALIAÇÃO

PRÉ NÍVEL

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA nº: ____ de ____

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO	
☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO	
☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO	
☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO	
☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO		AVALIAÇÃO	
☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹	☺	☹

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – NÍVEL 1

Trampolim ou Cama elástica

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
01	Grupado	O ângulo entre o tronco e as coxas, e entre as coxas e as pernas deve ser < que 135°. Mãos nos joelhos.
03	Senta – em pé	Começa em pé com o corpo estendido e senta com os ombros levemente atrás do quadril e as mãos com os dedos apontando para frente. Terminar na posição em pé.
08	Carpado	Ângulo entre o tronco e as coxas < 90°, membros inferiores paralelos ao solo. As mãos devem tocar os pés.
11	Piruetas	O salto deve ser estendido com um giro de 360°
14	Série 1	Manutenção da amplitude dos saltos, postura e continuidade (os saltos devem ser ininterruptos e sem saltos intermediários)
17	Série 2	Manutenção da amplitude dos saltos, postura e continuidade (os saltos devem ser ininterruptos e sem saltos intermediários)
20	Senta - ½ v. Senta - em pé	A ½ volta deve ser realizada passando pela posição estendida na fase aérea. Os pés devem passar por baixo do corpo e não pela lateral.
22	Queda frontal - em pé	Braços abduzidos cotovelos flexionados, joelhos semiflexionados, pernas unidas – Retorno à posição em pé. O corpo deve estar estendido durante toda a fase aérea do salto.
23	Queda de costas - em pé	Rotação de 90° para trás partindo da posição estendida, finalizando com os membros inferiores na vertical. Retornar à posição em pé
25	Costas – ½ volta em pé	Rotação de 90° para trás partindo da posição estendida, finalizando com os membros inferiores na vertical. Retornar à posição em pé realizando uma ½ volta na fase aérea.
26	1 e ½ Piruetas	Rotação de 540° sobre o eixo vertical do corpo, partindo da posição em pé e terminando também em pé e estavelmente.
28	Série 3	Manutenção da amplitude dos saltos, postura e continuidade (os saltos devem ser ininterruptos e sem saltos intermediários)
30	½ volta costas - em pé	Partindo da posição em pé, realiza-se ½ volta na fase aérea, com o corpo estendido, concluindo o salto com uma queda de costas. Retornar à posição em pé.
31	Senta - Frontal	Queda sentada seguida de queda frontal. Pode ser grupada, carpada ou estendida, sendo que grupada vale menos que carpada e carpada menos que estendida.
32	½ volta frontal - em pé	Partindo da posição em pé, realiza-se ½ volta na fase aérea, com o corpo estendido, concluindo o salto com uma queda frontal. Retornar à posição em pé
35	Série 4	Manutenção da amplitude dos saltos, postura e continuidade (os saltos devem ser ininterruptos e sem saltos intermediários)

Mini Trampolim

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
02	Grupado	O ângulo entre o tronco e as coxas, e entre as coxas e as pernas deve ser < que 135°. As mãos devem tocar os joelhos.
05	Afastado	Afastamento maior > 90°. As mãos devem tocar os pés.
06	½ volta	O salto deve ser estendido com um giro de 180°
15	Carpado	Ângulo entre o tronco e as coxas < 90°, membros inferiores paralelos ao solo. As mãos devem tocar os pés.
16	Piruetas	O salto deve ser estendido com um giro de 360°
33	Carpado ½ volta	A flexão deve ser realizada no momento de maior altura do salto. Ângulo entre o tronco e as coxas < 90°. A ½ volta é realizada durante a abertura. Os braços devem ser dirigidos para baixo na ½ volta.

Tumbling / solo

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
04	Rolo para frente	Rolo para frente nas posições grupada, afastadas ou carpada
07	Ponte	Deitar de costas sobre o solo, armar a ponte - tirar a cabeça do chão e membros inferiores unidos e estendidos
09	Roda	Executar o exercício no plano vertical e em linha reta. Postura com amplitude.
10	Carpado (flex.)	Posição sentada, pernas estendidas e unidas. Ângulo entre tronco e coxas < 30°. As mãos devem tocar os pés.
12	Lançamento à parada de mãos	Impulso à parada de mãos. Definir a posição vertical. Pernas unidas e estendidas.
13	Rolo para trás	Rolo para trás terminando grupado, afastado ou carpado
18	Rodante	Rodante (árabe). Passagem das pernas unidas pela vertical. Saltar após aterrissagem.
19	Série 1	Continuidade, passagem pela parada de mãos, afastamento dos membros inferiores.
21	Série 2	Postura, continuidade e amplitude.
24	Arco para frente / trás	Ponte para trás ou para frente – passagem pela parada de mãos, finalizando com uma ou duas pernas. Braços sempre estendidos e alinhados com a cabeça. Elevação da ponte em continuidade (parar por mais de 2s invalida).
29	Flic-flac	Deslocamento para trás, repulsão de ombros e postura estendida de braços e pernas.
34	Reversão – Roda	Reversão ao passo. Manter a continuidade entre os elementos. Concluir a passagem com estabilidade.



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM
TABELA DE EXERCÍCIOS
(orientação)



TRAMPOLIM		MINI TRAMPOLIM	TUMBLING	
1 GRUPADO	25 COSTAS ½ VOLTA EM PÉ	2 GRUPADO	4 ROLO À FRENTE	24 ARCO (Frente ou Trás)
3 SENTA	26 1 e ½ PIRUETAS	5 AFASTADO	7 PONTE	29 FLIC-FLAC
8 CARPADO	28 SÉRIE N° 3	6 ½ VOLTA	9 RODA	34 REVERSÃO - RODA
11 PIRUETA	30 ½ VOLTA COSTAS	15 CARPADO	10 CARPADO (Flexib.)	
14 SÉRIE N° 1	31 SENTA FRONTAL	16 PIRUETA	12 LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS	
17 SÉRIE N° 2	32 ½ VOLTA FRONTAL	33 CARPADO ½ VOLTA	13 ROLO PARA TRÁS	
20 SENTA ½ VOLTA SENTA	35 SÉRIE N° 4		18 RODANTE	
22 QUEDA FRONTAL			19 SÉRIE N° 1	
23 QUEDA COSTAS			21 SÉRIE N° 2	

SÉRIES DE TRAMPOLIM

SÉRIE N.º 1		SÉRIE N.º 2		SÉRIE N.º 3		SÉRIE N.º 4	
1	Grupado	1	Afastado	1	Senta	1	Afastado
2	Senta	2	Senta	2	½ Volta em pé	2	Frontal
3	Em Pé	3	Em Pé	3	Grupado	3	Em pé
4	½ Volta	4	½ Volta	4	Frontal	4	Grupado
5	Afastado	5	Carpado	5	Em Pé	5	Costas
6	Parar	6	Parar	6	Parar	6	Em pé
						7	Parar

SÉRIES DE TUMBLING

SÉRIE N.º 1	Estrela – estrela
SÉRIE N.º 2	Rodante – salto estendido com ½ volta – rolo para frente



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

FICHA DE AVALIAÇÃO

N.1

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA nº: ____ de ____

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1				EXERCÍCIO 2				EXERCÍCIO 3				EXERCÍCIO 4				EXERCÍCIO 5				EXERCÍCIO 6				EXERCÍCIO 7			
		TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR				
		MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT				
		TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU				
TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:		
BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO			
0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1				EXERCÍCIO 2				EXERCÍCIO 3				EXERCÍCIO 4				EXERCÍCIO 5				EXERCÍCIO 6				EXERCÍCIO 7			
		TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR				
		MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT				
		TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU				
TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:		
BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO			
0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1				EXERCÍCIO 2				EXERCÍCIO 3				EXERCÍCIO 4				EXERCÍCIO 5				EXERCÍCIO 6				EXERCÍCIO 7			
		TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR				
		MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT				
		TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU				
TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:		
BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO			
0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1				EXERCÍCIO 2				EXERCÍCIO 3				EXERCÍCIO 4				EXERCÍCIO 5				EXERCÍCIO 6				EXERCÍCIO 7			
		TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR				
		MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT				
		TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU				
TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:		
BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO			
0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1				EXERCÍCIO 2				EXERCÍCIO 3				EXERCÍCIO 4				EXERCÍCIO 5				EXERCÍCIO 6				EXERCÍCIO 7			
		TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR			TR				
		MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT			MT				
		TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU			TU				
TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:			TROCA:	AP:		
BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO				BONIFICAÇÃO			
0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – NÍVEL 2

Trampolim

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
1	Piruetas	Salto estendido com rotação lateral de 360°
3	1 e ½ Piruetas	Salto estendido com rotação lateral de 540°
4	½ Volta Senta	Queda sentada precedida de rotação de 180°
8	½ Volta senta- ½ Volta senta- ½ Volta em pé- Palitinho	Na 2ª ½ pirueta senta as pernas e pés deverão passar por baixo do corpo, de modo que haja uma extensão completa do corpo. A passagem dos pés pelo lado invalida o exercício. Finalizar com salto estendido.
10	Queda de Costas	Rotação de 90° para trás partindo da posição estendida, membros inferiores na vertical. Retornar à posição em pé
11	½ Volta Frontal	Partindo da posição em pé, realiza-se ½ volta na fase aérea, com o corpo estendido, concluindo o salto com uma queda frontal. Retornar à posição em pé
12	Senta - Frontal	Queda sentada seguida de queda frontal. Pode ser grupada, carpada ou estendida, sendo que grupada vale menos que carpada e carpada menos que estendida.
14	Palitinho - Grupado-Costas Empranchado	Queda de costas passando pela posição grupada, iniciando com salto estendido com braços elevados. A aterrissagem é com o corpo todo em extensão e braços ao lado do corpo. Todo o corpo deve chegar à tela ao mesmo tempo, da cabeça aos pés. Avaliado como “movimento isolado” na tabela de descontos (pág. 9).
16	Série N.º 1	Manter continuidade e altura média dos saltos.
19	Front “T”	Mortal para frente grupado, tocando as mãos nos joelhos – finalizar em pé. Abertura na vertical.
21	Back “T”	Mortal grupado para trás, tocando as mãos nos joelhos – finalizar em pé. Abertura na vertical.
24	Costas – Frontal	Queda de costas seguida de queda frontal. Pode ser grupada, carpada ou estendida, sendo que grupada vale menos que carpada e carpada menos que estendida.
25	Frontal – Costas	Queda frontal seguido de queda de costas. Passar as pernas por baixo do corpo. As posições de passagem podem ser: grupada, carpada e estendida, sendo que grupada vale menos que carpada e carpada menos que estendida.
26	Série N.º 2	Manter continuidade e altura média dos saltos
29	Back P	Mortal carpado para trás, tocando as mãos nos pés – finalizar em pé. Abertura na vertical.
31	Back S	Mortal estendido para trás, sem carpar pelo menos nos primeiros 180° de rotação – finalizar em pé.
33	Série N.º 3	Manter continuidade e altura média dos saltos
34	¾ front “S”	O corpo deve se manter estendido pelo menos nos primeiros 180° de rotação
35	Série N.º 4	Manter continuidade e altura média dos saltos

Mini Trampolim

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
7	1 e ½ Pirueta	Salto estendido com rotação lateral de 540°
13	Front “T”	Mortal para frente grupado, tocando as mãos nos joelhos – finalizar em pé. Abertura na vertical.
20	Front “P”	Mortal para frente carpado, tocando as mãos nos pés – abertura na vertical, é necessário parar em pé
28	Carpado ½ Volta	Caracterizar claramente dois momentos distintos no salto. A flexão deve ser realizada no momento de maior altura do salto. Ângulo entre o tronco e as coxas < 90°. A ½ volta é realizada durante a abertura. Os braços devem ser dirigidos para baixo na ½ volta.
30	Barani “P”	Mortal para frente carpado com ½ pirueta, abertura na vertical, é necessário parar em pé

Tumbling / solo

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
2	Rolo frontal - Pirueta. 2x	Rolo à frente seguido de pirueta (360°) e repete. Aspectos importantes são: a continuidade, postura e finalização estável
5	Parada de mãos 3” e retorna	Inicia em pé, com os braços elevados acima da cabeça. Vai a parada de mãos. Mantém na parada durante 3 segundos e retorna à posição e lugar de início (em pé)
6	Rodante	Executar o exercício no plano vertical e em linha reta. Postura e repulsão. Saltar na finalização.
9	Arco Frente / Trás	Ponte para trás ou para frente – passagem pela parada de mãos, finalizando com uma ou duas pernas. Braços sempre estendidos e alinhados com a cabeça.
15	Rolo atrás, parada de mãos	Rolo para trás indo à parada de mãos. Pode ser realizado nas posições “T” ou “P”
17	Reversão	Finalização em pé, braços acima da cabeça, ângulo máximo dos joelhos na aterrissagem de 30°, costas em arco. Não pode chegar de cócoras. Repulsão de ombros. Finalização com 1 ou ambas as pernas.
18	Série N.º 1	Postura, continuidade e amplitude
22	Flic-Flac	Deslocamento para trás, repulsão de ombros e postura estendida de braços e pernas
23	Série N.º 2	Postura, continuidade e amplitude
27	Série N.º 3	Postura, continuidade e amplitude
33	Série N.º 4	Postura, continuidade e amplitude



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM
TABELA DE EXERCÍCIOS
(orientação)

N.2

TRAMPOLIM			MINI	TUMBLING	
1 PIRUETA	16 SÉRIE Nº 1	33 SÉRIE Nº 3	7 1 e ½ PIRUETA	2 ROLO – PIRUETA (2X)	23 SÉRIE Nº 2
3 1 e ½ PIRUETA	19 FRONT T	34 ¾ FRONT S	13 FRONT T	5 PARADA DE MÃOS (3'')	27 SÉRIE Nº 3
4 ½ VOLTA SENTA	21 BACK T	35 SÉRIE Nº 4	20 FRONT P	6 RODANTE	32 SÉRIE Nº 4
8 ½ VOLTA SENTA ½ VOLTA SENTA ½ V.EM PÉ-PALITINHO	24 COSTAS – FRONTAL		28 CARPADO ½ VOLTA	9 ARCO (Frente ou Trás)	
10 QUEDA COSTAS	25 FRONTAL – COSTAS		30 BARANI P	15 ROLO P/TRÁS À PARADA DE MÃOS	
11 ½ VOLTA FRONTAL	26 SÉRIE Nº 2			17 REVERSÃO	
12 SENTA – FRONTAL	29 BACK P			18 SÉRIE Nº 1	
14 PALITINHO – GRUPADO – COSTAS	31 BACK S			22 FLIC-FLAC	

SÉRIES DE TRAMPOLIM

SÉRIE N.º 1		SÉRIE N.º 2		SÉRIE N.º 3		SÉRIE N.º 4	
1.	Grupado	1.	Senta	1.	Costas	1.	Back “T”
2.	Senta	2.	½ volta senta	2.	Em pé	2.	Grupado
3.	½ volta senta	3.	½ volta em pé	3.	Afastado	3.	Senta
4.	Em pé	4.	Grupado	4.	½ volta	4.	½ volta senta
5.	Afastado	5.	Frontal	5.	Carpado	5.	½ volta em pé
6.	½ volta	6.	Em pé	6.	Pirueta	6.	Afastado
7.	Carpado	7.	Afastado	7.	Grupado	7.	Pirueta
8.	Pirueta	8.	Pirueta	8.	Front “T”	8.	Carpado

SÉRIES DE TUMBLING

SÉRIE N.º 1	Roda – roda – roda – roda
SÉRIE N.º 2	Rodante – flic-flac – salto em extensão
SÉRIE N.º 3	Rodante – flic-flac – flic-flac
SÉRIE N.º 4	Rodante - flic-flac – back “T, P ou S”



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

FICHA DE AVALIAÇÃO

N.2

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA nº: ____ de ____

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – NÍVEL 3

Trampolim

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
2	Costas – Frontal OU Frontal – Costas	Queda de costas seguida de queda frontal. Pode ser grupada, carpada ou estendida, sendo que grupada vale menos que carpada e carpada menos que estendida. Queda frontal seguido de queda de costas, passando com as pernas por baixo do corpo. As posições de passagem podem ser: grupada, carpada e estendida. Observar guia de deduções.
	4	Back “P”
7	Back “S”	Mortal para trás estendido. Postura – Não selar/carpar excessivamente.
10	Barani “T”	Mortal para frente grupado com ½ volta. A abertura e ½ volta devem ser na posição invertida e vertical.
11	Série N.º 1	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura.
12	¾ Front “S”	O corpo deve se manter estendido pelo menos nos primeiros 180° de rotação
16	¾ Back “P”	Abertura na vertical.
17	BACK “T”/GRUPADO /FRONT “T”	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
18	Barani “P ou S ”	Mortal para frente carpado ou estendido com ½ volta na abertura.
21	BACK “P”/GRUPADO/BARANI	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
22	Série N.º 2	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura.
23	AFASTADO/¾ FRONT “S” / BALL OUT “T”	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
25	BACK “T”/BACK “P” /BACK “S”	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
26	¾ BACK/COSTAS/PULLOVER	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
30	BARANI “P”/BARANI “T” /BACK “P”	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
31	BACK FULL	Mortal para trás com uma pirueta somente na posição estendida “S” (360° de pirueta e 360° de mortal).
33	BACK “T”/¾ FRONT “S”/ BARANI BALL OUT “T”	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
34	BACK “T”/FULL/BARANI “S”	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura. Atenção ao setor de abertura dos mortais e braços junto ao corpo.
35	Série N.º 3	Postura, continuidade, amplitude de movimento e manutenção da altura.

Mini Trampolim

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
3	Front “P”	Mortal para frente carpado. Definir abertura (invertida) e finalização. As mãos tocam os pés.
6	Carpado ½ Volta	Caracterizar claramente dois momentos distintos no salto. A flexão deve ser realizada no momento de maior altura do salto. Ângulo entre o tronco e as coxas < 90°. A ½ volta é realizada durante a abertura. Os braços devem ser dirigidos para baixo na ½ volta.
13	Barani “T”	Mortal para frente grupado com ½ volta. A abertura e ½ volta devem ser na posição invertida e vertical.
14	Barani “P”	Mortal para frente carpado com ½ volta. A abertura e ½ volta devem ser na posição invertida e vertical.
20	Barani “S”	Mortal para frente estendido com ½ volta. A ½ volta deve ser na posição invertida.
29	Front Full	Mortal para frente com uma pirueta completa. Somente na posição estendida.
33	Rudy	Mortal para frente com 1 e ½ pirueta. Somente na posição estendida.

Tumbling / Solo

	<i>Elemento</i>	<i>Descrição / exigências técnicas</i>
1	Rodante	Executar o exercício no plano vertical e em linha reta. Postura e repulsão.
5	Flic-Flac	Deslocamento para trás, repulsão de ombros e postura estendida de braços e pernas
8	Série N.º 1	Postura, continuidade e amplitude.
9	Front “T”	Mortal para frente grupado. As mãos devem tocar os joelhos.
15	Série N.º 2	Postura, continuidade e amplitude.
19	Front “P”	Mortal para frente carpado. As mãos devem tocar os pés.
24	Front “T” – Rodante	Mortal para frente grupado, seguido de rodante. Continuidade, postura. Finalizar com salto extensão.
27	Série N.º 3	Postura, continuidade e amplitude.



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM
TABELA DE EXERCÍCIOS
(orientação)

N.3

TRAMPOLIM			MINI TRAMPOLIM	TUMBLING
2 COSTAS-FRONTAL ou FRONTAL-COSTAS	18 BARANI P ou S	31 BACK FULL	3 FRONT P	1 RODANTE
4 BACK P	21 BACK P - GRUPADO-BARANI	33 BACK T - ¾ FRONT S-BARANI BALLOUT T	6 CARPADO ½ VOLTA	5 FLIC-FLAC
7 BACK S	22 SÉRIE Nº 2	34 BACK S - FULL – BARANI S	13 BARANI T	8 SÉRIE Nº 1
10 BARANI T	23 AFASTADO – ¾ FRONT S-BALL OUT T	35 SÉRIE Nº 3	14 BARANI P	9 FRONT T
11 SÉRIE Nº 1	25 BACK T – BACK P – BACK S		20 BARANI S	15 SÉRIE Nº 2
12 ¾ FRONT S	26 ¾ BACK – COSTAS – PULLOVER		29 FRONT FULL	19 FRONT P
16 ¾ BACK P	28 BACK T – ¾ FRONT S-BALL OUT T		32 RUDY	24 FRONT T - RODANTE
17 BACK T - GRUPADO-FRONT T	30 BARANI P – BARANI T – BACK P			27 SÉRIE Nº 3

SÉRIES DE TRAMPOLIM

SÉRIE Nº 1		SÉRIE Nº 2		SÉRIE Nº 3	
1.	½ volta frontal	1.	Back “T”	1.	Back “S”
2.	Em pé	2.	Barani “T”	2.	Barani “T”
3.	Afastado	3.	Afastado	3.	Back “P”
4.	Senta	4.	½ volta frontal	4.	Grupado
5.	½ volta senta	5.	Em pé	5.	Pirueta
6.	½ volta em pé	6.	Carpado	6.	Carpado
7.	Carpado	7.	½ volta	7.	Back “T”
8.	½ volta	8.	Pirueta	8.	Afastado
9.	Grupado	9.	Grupado	9.	¾ front “S”
10.	Front “T”	10.	Front “T”	10.	Front Ball Out “T”

SÉRIES DE TUMBLING

SÉRIE N.º 1	Roda – roda – roda – roda – rodante – salto em extensão
SÉRIE N.º 2	Rodante – flic-flac – flic-flac – salto em extensão
SÉRIE N.º 3	Rodante – flic-flac – flic-flac – back “T, P ou S”



GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

FICHA DE AVALIAÇÃO

N.3

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA nº: ____ de ____

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

EXERCÍCIO 1		EXERCÍCIO 2		EXERCÍCIO 3		EXERCÍCIO 4		EXERCÍCIO 5		EXERCÍCIO 6		EXERCÍCIO 7	
	TR		TR		TR		TR		TR		TR		TR
	MT		MT		MT		MT		MT		MT		MT
	TU		TU		TU		TU		TU		TU		TU
TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:	TROCA:	AP:
BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO		BÔNUS/DEDUÇÃO	

CHECK LIST

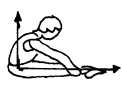
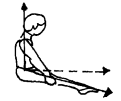
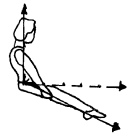
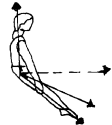
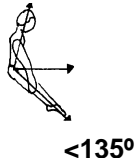

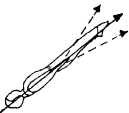
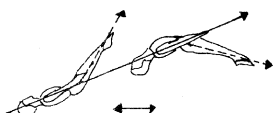
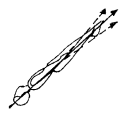
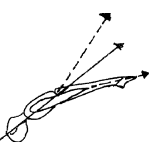
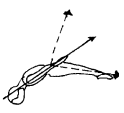
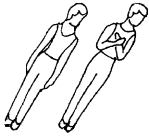







O quadro a seguir serve de orientação para a entidade organizadora da Copa, no sentido de providenciar os equipamentos e materiais necessários para o perfeito andamento da competição.

Pasta da competição		Ginásio	
Informações do evento		Pódio	
Relação dos participantes		Arranjos	
Programação		Mastros	
Sorteio	FGRS	Mesas/cadeiras	
Papeleta de ordem de entrada	FGRS	Magnésio	
Escala de treinamento	FGRS	Som	
Súmulas e Anexos	FGRS	Microfones	
Competição		Cabos	
Troféus		Caixas	
Medalhas ouro, prata, bronze e diferenciadas		Mesa som	
Medalhas reservas		CD	
Fitas ou cds (música)		Deck	
Hino (música)		Amplificador	
Rodízio de aparelhos (música)		Aparelhos do Pré-nível	
Desfile (música)		Aparelhos do N1	
Premiação (música)		Aparelhos do N2	
Bandeiras		Aparelhos do N3	
Errorex		Tesouraria	
Grampeador		Envelope dos clubes	
Grampos		Pagamentos / recibos	
Carbono		Copiadora	
Súmulas	FGRS	Folhas	
Fita crepe		Toner	
Toalhas		Pastas	
Calculadoras		Grampeador	
Folhas brancas		Etiquetas	
Mesários			

GUIA DE DEDUÇÕES NÍVEIS 2 E 3

DEDUÇÕES	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
POSIÇÃO DOS MEMBROS <i>Princípios Gerais</i>						
POSIÇÃO GRUPADA Saltos e Mortais sem piruetas Ângulo tronco/coxas						
Afastamento dos Joelhos						
<i>Posição das mãos</i>						
POSIÇÃO CARPADA Saltos Verticais Ângulo tronco/coxas						
<i>Posição das pernas com relação a horizontal</i>						
<i>Posição das mãos</i>						
Salto Afastado Afastamento das Pernas						
ABERTURA DOS MORTAIS <i>Após a vertical</i>						
ATERRISSAGEM <i>Flexão dos joelhos e pés</i>						

GUIA DE DEDUÇÕES NÍVEIS 2 E 3

DEDUÇÕES	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
Mortais sem Piruetas <i>Ângulo tronco/pernas</i>						
Mortais múltiplos com piruetas <i>Ângulo tronco/pernas</i>	 <135°	 > 135°				
POSIÇÃO ESTENDIDA Mortais sem piruetas <i>"Arqueamento" do corpo</i>						
Mortais com piruetas <i>"Arqueamento" do corpo</i>						
POSIÇÃO ESTENDIDA Mortais com piruetas <i>Posição dos braços</i>						
<i>Posição da cabeça</i>						
POSIÇÃO PUCK Mortais múltiplos com piruetas <i>Ângulo tronco/coxas</i>		 > 120°				
SAÍDA DA REDE						

SEGURANÇA DURANTE O TREINAMENTO

1) Equipamento:

- Borda de proteção – deve estar inteira e as molas não devem estar aparecendo.
- A tela deve estar inteira (sem furos ou tiras/cordões arrebentados).
- O trampolim deve possuir extensões em ambas as extremidades (trampolim oficial).

2) Procedimentos de segurança:

- Ter sempre um auxiliar em cada lado do trampolim.
- Não praticar saltos com apoio sobre os joelhos (usar somente 4 apoios) devido ao risco de possíveis lesões na coluna vertebral.
- Somente um ginasta usando o trampolim por vez. O professor poderá ficar sobre o trampolim junto com o aluno para realizar técnicas de auxílio.
- O ginasta deve dominar as formas possíveis de quedas no caso de erros e panes.
- Subir no trampolim sentando na borda e caminhando até o centro.
- Descer do trampolim sentando na borda e colocando os pés para fora do mesmo e então descer. Sair da zona de salto caminhando e não pulando, ao dirigir-se para a borda.
- Não atropelar o nível de domínio técnico do aluno propondo a execução de elementos para os quais ele não está preparado, ou seja, deve-se respeitar a evolução do aluno.
- Ensinar um só elemento de cada vez. Passar para o elemento seguinte somente após o domínio total do elemento anterior.
- Não utilizar objetos junto ao corpo que possam machucar o atleta ou danificar o equipamento, particularmente a tela. Ex. brincos, anéis, colares, relógios, pulseiras, certos tipos de prendedores de cabelo, etc.
- Utilizar meias ou sapatilhas adequadas no trampolim e mini trampolim.

ASPECTOS TÉCNICOS

ADAPTAÇÃO AO TRAMPOLIM

- Caminhar na rede do trampolim.
- Cavalinho.
- Correr no lugar.
- Aprender a cair: de frente, de costas, de lado (braços próximos ao peito).
- Aprender a parar no trampolim.
- Realizar o movimento de braços junto à parede, fora do trampolim.
- Saltos em pé:
- Mãos na cintura com os cotovelos para trás.
- Braços abduzidos em 90°.
- Braços no prolongamento do corpo.
- Braços ao longo do corpo.
- Saltar com movimento de braços (cotovelos e mãos estendidos com os dedos fechados). Os braços devem chegar junto às orelhas e até o perfeito prolongamento do corpo.

ASPECTOS TÉCNICOS DOS ELEMENTOS

1) Salto estendido:

- Marcar a posição no ponto mais alto do salto. Perfeita extensão de braços, cabeça, tronco e Membros Inferiores.

2) Salto grupado:

- Fazer primeiramente no chão.
- Executar o salto bem grupado (coxas próximas ao tronco).
- Pernas unidas.
- Mãos abaixo dos joelhos.
- Cotovelos próximos ao quadril.

- Executar o elemento no ponto mais alto do salto.

3) **Afastado:**

- É um carpado em que as pernas estão afastadas. O afastamento mínimo é de 90°.

4) **Carpado:**

- Fazer educativo no solo (tipo canivete)
- As mãos vão até os pés e voltam junto ao do corpo.
- Membros Inferiores paralelos ao solo.

5) **½ volta ou pirueta:**

- É um salto estendido.
- Os braços sobem até o lado das orelhas e baixam ao lado do corpo no final do giro, os dois juntos ou um depois o outro.

6) **Sentado:**

- Definir a posição no chão.
- Realizar a queda no trampolim sobre um colchão.
- Posição das mãos com os dedos para frente.
- Subir com o corpo estendido e carpar no fim da queda quando estiver próximo a tela.
- Ao retornar a posição em pé as pernas devem estar estendidas já na fase aérea.

7) **Senta – ½ volta em pé:**

- Pensar a rotação a partir do pé, e não da cabeça.
- Pernas sempre estendidas.
- Mão do lado oposto ao sentido da rotação empurra a tela do trampolim a fim de facilitar a ½ volta.

8) **Senta – ½ volta senta:**

- Processo pedagógico: 1) senta – em pé – ½ volta – senta. 2) Senta – ½ volta em pé – senta.
- Os Membros Inferiores passam totalmente estendidos e por baixo do corpo, e não pelo lado.

9) **Queda frontal:**

- Processo pedagógico: 1) Definir postura no colchão (no chão). Apoiar peito, braços e antebraços na tela, pernas flexionadas. 2) Deitado no colchão, sobre o trampolim. O professor pula suavemente ao lado do aluno. Somente o quadril do aluno deve elevar-se (pequena carpada). 3) Da posição de 4 apoios, leve impulso na tela, passar para a posição frontal. 4) Realizar o movimento com colchão e auxílio.
- Auxílio: Segurar no quadril. O professor pode saltar junto com o aluno.
- O movimento deve ser realizado sem deslocamentos longitudinais.

10) **Queda de costas:**

- Definir a postura no colchão sobre a tela. Decúbito dorsal, braços e pernas estendidos, apontando para o teto, num ângulo de 90°.
- Educativos: 1) Chute na lua com um pé (colchão sobre o trampolim). 2) Chute na lua com os dois pés. 3) Cair com o corpo firme e estendido com os braços no prolongamento do corpo para trás, sobre o colchão no trampolim. Todo o corpo deve tocar o colchão no mesmo tempo (não carpar).
- O movimento deve ser realizado sem deslocamentos longitudinais.
- Auxílio: Sanduíche. O professor pode saltar junto com o aluno.

11) **½ volta frontal:**

- Processo pedagógico: ½ volta – queda frontal. Início da queda de costas e girar pela ponta dos pés.

12) **½ volta costas:**

- Processo pedagógico: ½ volta – queda de costas.



**Federação de Ginástica Artística, Rítmica, Trampolim,
Aeróbica e Acrobática do Rio Grande do Sul - FGRS**

**COPA ESCOLAR 2015
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM**

Copa: _____

Entidade: _____ **Cidade:** _____

Técnico: _____ **Reg.FGRS/CREF:** _____

Técnico: _____ **Reg.FGRS/CREF:** _____

Assistente Técnico: _____

Chefe de delegação: _____

	Ginasta	N.º Camiseta	Nível	Ano de Nascim.	TR	MT	TU	CE
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								

_____ **Local**

_____ **Data**

_____ **Professor Responsável**

_____ **Responsável da Entidade**

- Só serão aceitas inscrições digitadas.
- As inscrições deverão ser confirmadas após serem enviadas.
- Tamanhos das camisetas: Infantil (10, 12, 14 e 16); Adulto (P, M e G).
- Fone/Fax da FRG: (51) 3392-6272
- e-mail: ginastic@frginastica.com.br / site: www.frginastica.com.br