

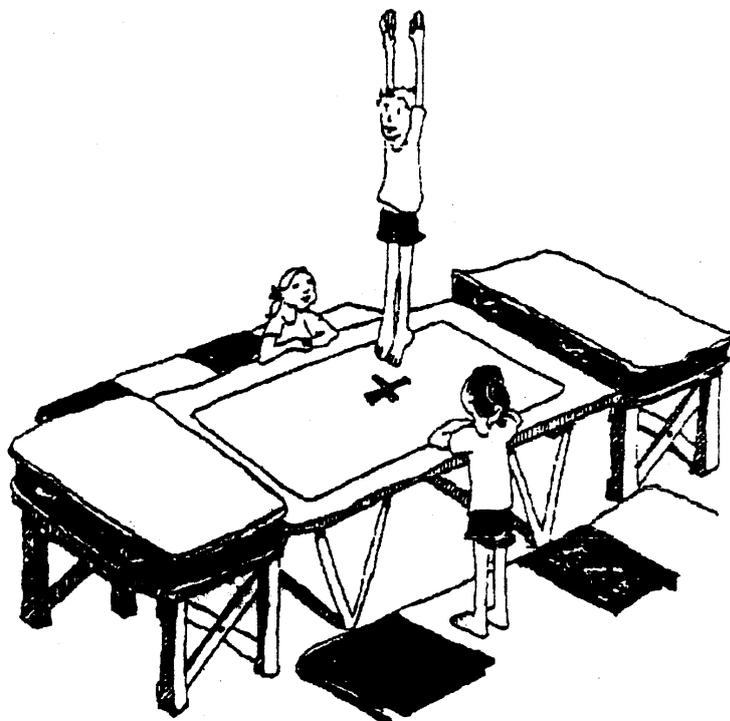
Federação Riograndense de Ginástica
Programa de Ginástica de Trampolim
Copas Escolares - 2013



Pré-Nível
Nível I
Nível II
Nível III

Programa de Ginástica de Trampolim

Níveis: Pré, 1, 2 e 3 - 2013



FEDERAÇÃO RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|--|
| Presidente: | João Carlos Oliva | <u>ginastic@terra.com.br</u> |
| Vice- Presidente: | Fabício Farias da Fontoura | <u>fabtramp@hotmail.com</u> |
| Diretor Técnico de GT: | Marcos Minoru Otsuka | <u>trampminoru@ig.com</u> |
| Comitê Técnico de GT: | Cristina Weigel Luciano Scarinci | <u>cristinaw.frg@hotmail.com</u> <u>luciano.scarinci@gmail.com</u> |

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;

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

| SÉRIES DE TRAMPOLIM NÍVEL 2 | SÉRIES DE TRAMPOLIM NÍVEL 3 | SEQUÊNCIAS TRAMPOLIM NÍVEL 3 | Bonifi- cação | SÉRIES DE TUMBLING NÍVEL 2 | SÉRIES DE TUMBLING NÍVEL 3 | Bonifi- cação | Movimentos Isolados (MT-TU-TR) | Bonifi- cação |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| 0,0 A 0,4 | 0,0 A 0,6 | 0,0 A 0,2 | 3 | 0,0 A 0,2 | 0,0 A 0,3 | 3 | 0 | 3 |
| 0,5 A 0,8 | 0,7 A 1,0 | 0,3 A 0,4 | 2 | 0,3 | 0,4 A 0,5 | 2 | 0,1 | 2 |
| 0,9 A 1,2 | 1,1 A 1,4 | 0,5 A 0,7 | 1 | 0,4 | 0,6 A 0,7 | 1 | 0,2 | 1 |
| 1,3 A 1,6 | 1,5 A 1,8 | 0,8 A 0,9 | 0 | 0,5 A 0,6 | 0,8 A 0,9 | 0 | 0,3 | 0 |
| 1,7 A 2,0 | 1,9 A 2,2 | 1,0 A 1,2 | -2 | 0,7 A 0,8 | 1,0 A 1,2 | -2 | 0,4 | -2 |
| 2,1 A 2,4 | 2,3 A 2,6 | 1,3 A 1,5 | -4 | 0,9 A 1,0 | 1,3 A 1,5 | -4 | 0,5 | -4 |
| 2,5 A 2,8 | 2,7 A 3,0 | ---- | -6 | 1,1 A 1,2 | 1,6 A 1,7 | -6 | | |
| 2,9 A 3,2 | 3,1 A 3,4 | ---- | -8 | 1,3 A 1,4 | 1,8 A 1,9 | -8 | | |
| 3,3 A 3,6 | 3,5 A 3,8 | ---- | -10 | 1,5 OU > | 2,0 OU > | INVÁLIDA | | |
| 3,7 OU > | 3,9 OU > | ---- | INVÁLIDA | | | | | |

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

| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
|---------------|-------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|---------|---------|--------|
| IDADES | 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:

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA Nº: **N.1**
 ANO DE NASC: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

ENTIDADE: Associação de Trampolim do RGS

DATA DA COPA: 05/07/13

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

NOME: Paulo da Silva Soares de Lima

ANO DE NASCIMENTO: 1994

| 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 | 3 | | 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.

ENTIDADE: _____ DATA: _____ FICHA Nº: **N.2**
 ANO DE NASC: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

NOME: _____

| EXERCÍCIO 6 | | EXERCÍCIO 7 | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 32 | TR | 35 | TR ✓ |
| | MT | | MT |
| | TU | | TU |
| TROCA: 23 ✓ | 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 | SNVEL | NÍVEL |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| NOME | Pts + Bon | | | | |
| LUÍZA LIMA DUARTE | 8 0 | 12 0 | 21 0 | 32 0 | 16 0 | 10 0 | 11 0 | 110 | 4 | 6 | PRÉ |
| GIOVANNA LUIZA DA SILVA | 6 0 | 8 0 | 3 0 | 4 0 | 15 0 | 9 0 | 11 0 | 56 | 5 | 3 | PRÉ |
| 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 | SNVEL | NÍVEL |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|
| NOME | 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 | SNVEL | NÍVEL | ENT. |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| NOME | 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 | Seqüência 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. Seqüência 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 semi flexionados, 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. |
| 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 Nº 3 | 6 ½ VOLTA | 9 RODA | 34 REVERSÃO - RODA |
| 11 PIRUETA | 30 ½ VOLTA COSTAS | 15 CARPADO | 10 CARPADO (Flexib.) | |
| 14 SÉRIE Nº 1 | 31 SENTA FRONTAL | 16 PIRUETA | 12 LANÇAMENTO À PARADA DE MÃOS | |
| 17 SÉRIE Nº 2 | 32 ½ VOLTA FRONTAL | 33 CARPADO ½ VOLTA | 13 ROLO PARA TRÁS | |
| 20 SENTA ½ VOLTA SENTA | 35 SÉRIE Nº 4 | | 18 RODANTE | |
| 22 QUEDA FRONTAL | | | 19 SÉRIE Nº 1 | |
| 23 QUEDA COSTAS | | | 21 SÉRIE Nº 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0 | 1 | 2 | 3 |

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS – NÍVEL 2

Trampolim

| | <i>Elemento</i> | <i>Descrição / exigências técnicas</i> |
|----|---|---|
| 1 | Piruetta | 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. |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 |
| | MT |
| | TU |
| 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 Nº 1 | Roda – roda – roda – roda – rodante – salto em extensão |
| SÉRIE Nº 2 | Rodante – flic-flac – flic-flac – salto em extensão |
| SÉRIE Nº 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 | |
| | 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 | | | | | |

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

| EXERCÍCIO 1 | | | EXERCÍCIO 2 | | | EXERCÍCIO 3 | | | EXERCÍCIO 4 | | | EXERCÍCIO 5 | | | EXERCÍCIO 6 | | | EXERCÍCIO 7 | | |
|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|-------------|-----|--|
| | 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 | | | | | |

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

| EXERCÍCIO 1 | | | EXERCÍCIO 2 | | | EXERCÍCIO 3 | | | EXERCÍCIO 4 | | | EXERCÍCIO 5 | | | EXERCÍCIO 6 | | | EXERCÍCIO 7 | | |
|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|-------------|-----|--|
| | 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 | | | | | |

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

| EXERCÍCIO 1 | | | EXERCÍCIO 2 | | | EXERCÍCIO 3 | | | EXERCÍCIO 4 | | | EXERCÍCIO 5 | | | EXERCÍCIO 6 | | | EXERCÍCIO 7 | | |
|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|-------------|-----|--|
| | 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 | | | | | |

NOME: _____ ANO DE NASC: _____

| EXERCÍCIO 1 | | | EXERCÍCIO 2 | | | EXERCÍCIO 3 | | | EXERCÍCIO 4 | | | EXERCÍCIO 5 | | | EXERCÍCIO 6 | | | EXERCÍCIO 7 | | |
|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|---------------|-----|--|-------------|-----|--|
| | 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 | | | | | |

CHECK LIST

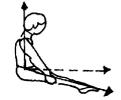
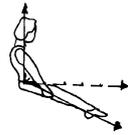
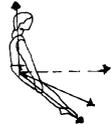
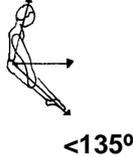
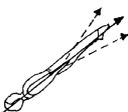
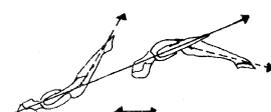
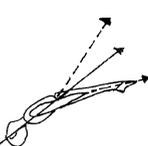
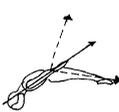
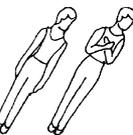
O quadro a seguir serve de orientação para a entidade organizadora da Copa, no sentido de providenciar os equipamentos e materiais necessários para o perfeito andamento da competição.

| Pasta da competição | | Ginásio | |
|--|-----|------------------------|--|
| Informações do evento | | Pódio | |
| Relação dos participantes | | Arranjos | |
| Programação | | Mastros | |
| Sorteio | FRG | Mesas/cadeiras | |
| Papeleta de ordem de entrada | FRG | Magnésio | |
| Escala de treinamento | FRG | Som | |
| Súmulas e Anexos | FRG | 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 | |
| Carbano | | Copiadora | |
| Súmulas | FRG | 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 arrebitados).
- 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 pães.
- 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 RIOGRANDENSE DE GINÁSTICA
FICHA DE INSCRIÇÃO - COPA ESCOLAR 2013
GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Copa: _____

Entidade: _____ Cidade: _____

Técnico: _____ Reg.FRG/CREF: _____

Técnico: _____ Reg.FRG/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) 3233-1899**
- **e-mail: ginastic@frginastica.com.br / site: www.frginastica.com.br**