



**ASSOCIAÇÃO DE  
GINÁSTICA DO  
NORTE**

**REGULAMENTO  
TÉCNICO 2021**

**GINÁSTICA  
DE  
TRAMPOLINS**

# REGULAMENTO TÉCNICO – GINÁSTICA DE TRAMPOLINS 2021

---

## 1.1 Associação de Ginástica do Norte

- ✓ Campeonato Distrital DMT Base e 1ª Divisão e I Torneio de níveis (DMT)  
Data: 19 de junho de 2021  
Local: Vila do Conde
  
- ✓ Campeonato Distrital TRI e TRS Base e 1ª Divisão, Infantis e I Torneio de níveis (TRI)\*  
Data: 20 de junho de 2021  
Local: Vila do Conde

**\*I Torneio de níveis (TRI) poderá não ser realizado, fica dependente do número de ginastas inscritos.**

- ✓ Taça AGN (II Torneio de Níveis (TRI))  
Data: 24 ou 25 de julho de 2021 \*\*  
Local: A designar oportunamente

**\*\*Não havendo possibilidade da sua realização na data prevista, passará para a data de 23 ou 24 de outubro de 2021.**

## 1.2 Federação de Ginástica de Portugal

- ✓ Campeonato Nacional de Base DMT / TRI / TRS  
Data: 3 e 4 de julho de 2021
  
- ✓ Campeonato Nacional da 1ª divisão DMT / TRI / TRS  
Data: 17 e 18 de julho de 2021

# REGULAMENTO TÉCNICO – GINÁSTICA DE TRAMPOLINS 2021

## 2. Campeonato Distrital/Territorial

✓ A seriação dos ginastas é distrital e por equipas

### 2.1 Regulamento Técnico dos Campeonatos Distritais/Territoriais Base e 1ª Divisão DMT, TRI e TRS

Distrital				
Escalão	DMT	Nota de acesso Nacional	TRI/TRS	Nota de acesso Nacional
Infantis 9 - 10 anos	Duas séries facultativas  Máximo de dificuldade por série: 0,6 Pts	Sem acesso	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 1/2 sentado 1 pirueta carpa pernas juntas 1 salto com receção ventral ou dorsal <b>Série 2</b> livre	Sem acesso
Iniciados Base 10-12 anos	2 séries <b>Série 1</b> pike jump / 4-< Dif - 0,6 Pts <b>Série 2</b> livre	56,0 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 2 saltos com >=270º de rotação transversal 1 salto com receção dorsal <b>Série 2</b> livre	TRI 50,0 Pts TRS 63,0 Pts
Iniciados 1ª divisão 10 - 12 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 1,9 Pts*	54,7 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> apenas 2 saltos com <270º de rotação transversal 1 salto com receção dorsal 1 salto com receção ventral 1 salto c/360º rot. transversal e >=360º longitudinal <b>Série 2</b> Limite de dificuldade por elemento - 1,5 Pts	TRI 51,0 Pts TRS 64,0 Pts
Juvenis Base 13 - 14 anos	2 séries <b>Série 1</b> Elementos - 410 / 4-0 (construção livre) Dif - 1,2 Pts <b>Série 2</b> livre	56,5 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 4 saltos >=270º de rotação transversal 1 receção ventral ou dorsal <b>Série 2</b> Livre	TRI 50,5 Pts TRS 64,0 Pts
Juvenis 1ª divisão 13-14 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 2,5 Pts*	55,3 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> apenas 1 saltos com <270º de rotação transversal 1 salto com receção dorsal ou ventral 1 salto iniciado de dorsal ou ventral combinado com o requisito anterior 8-- com ou sem pirueta 1 salto >=540º rot. longitudinal e 360º transversal <b>Série 2</b> Limite de dificuldade por elemento - 1,7 Pts	TRI 51,5 Pts TRS 65,0 Pts
Juniões Base 15 - 16 anos	2 séries <b>Série 1</b> Elementos - 41< / 4-< (construção livre) Dif - 1,3 Pts <b>Série 2</b> livre	57,0 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 3/4 de mortal para dorsal ou ventral 4-< 4-/ 41/ <b>Série 2</b> Livre	TRI 51,0 Pts TRS 64,5 Pts
Juniões 1ª divisão 15 - 16 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 3,3 Pts*	56,1 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> apenas 1 salto com <270º de rotação transversal 1 salto com receção dorsal ou ventral 1 salto iniciado de dorsal ou ventral combinado com o requisito anterior 8-- com ou sem pirueta 1 salto >=540º rot. longitudinal e 360º transversal <b>Série 2</b> Limite de dificuldade por elemento - 1,8 Pts	TRI 52,0 Pts TRS 65,5 Pts
Escalão	DMT	Nota de acesso Nacional	TRI/TRS	Nota de acesso Nacional
Séniões Base >=17 anos	2 séries <b>Série 1</b> Elementos - 41/ / 4- / (construção livre) Dif - 1,3 Pts <b>Série 2</b> livre	57,5 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 3/4 de mortal para dorsal ou ventral 41< 4-/ 41/ <b>Série 2</b> Livre	TRI 51,5 Pts TRS 66,0 Pts
Seniões 1ª divisão >=17 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 5,6 Pts*	58,4 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 10 saltos >=270º 2 saltos com dificuldade. Estes saltos tem de ser assinalados na carta de competição e não podem ser repetidos na série 2. <b>Série 2</b> Livre	TRI 52,5 Pts TRS 66,0 Pts

# REGULAMENTO TÉCNICO – GINÁSTICA DE TRAMPOLINS 2021

Escalão	DMT	Nota de acesso Nacional	TRI/TRS	Nota de acesso Nacional
Séniiores Base >=17 anos	2 séries  Série 1 Elementos - 41/ / 4-/ (construção livre) Dif - 1,3 Pts  Série 2 livre	57,5 Pts	2 séries com 10 saltos Série 1 3/4 de mortal para dorsal ou ventral 41< 4-/ 41/ Série 2 Livre	TRI 51,5 Pts  TRS 66,0 Pts
Seniores 1ª divisão >=17 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 5,6 Pts*	58,4 Pts	2 séries com 10 saltos Série 1 10 saltos >=270º 2 saltos com dificuldade. Estes saltos tem de ser assinalados na carta de competição e não podem ser repetidos na série 2. Série 2 Livre	TRI 52,5 Pts  TRS 66,0 Pts

\* Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma das 2 séries completas, haverá uma dedução de 3 pontos a aplicar na nota da serie 2.

### Observações:

Pretende-se que a 1ª Divisão seja entendida como uma etapa do percurso do ginasta, assim passará no DMT a haver uma nota mínima de acesso à 1ª divisão, que deve ser marcada nas provas da época anterior (exceto Iniciados de 10 e 11 anos, por ser o escalão de entrada).

# REGULAMENTO TÉCNICO – GINÁSTICA DE TRAMPOLINS 2021

## 3. I Torneio de Níveis (DMT) e II Torneio de Níveis (TRI)

- ✓ Os ginastas podem se apresentar em competição nas duas especialidades: DMT e TRI
- ✓ A seriação dos ginastas é regional e por equipas
- ✓ Todos os ginastas recebem medalha de participação
- ✓ Todos os atletas têm de ter carta de competição
- ✓ Até ao Nível 1 é permitido a utilização de calção (azuis, pretos ou brancos) e t-shirt branca, caso não tenham fato do clube. De resto todas as regras de vestuário impostas pela FGP terão de ser cumpridas.

### 3.1 Regulamento técnico do Torneio de Níveis

Níveis		
Escalão	DMT	TRI
<b>Nível 1</b> ≤ 8 anos	Não realiza	2 séries com 6 saltos <b>Série 1</b> sem repetições <b>Série 2</b> Difculdade máxima por elemento - 0,2 Pts
<b>Nível 2</b> 9 - 10 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série: <=0,2 Pts	2 séries com 8 saltos <b>Série 1</b> sem repetições <b>Série 2</b> Difculdade máxima por elemento - 0,2 Pts
<b>Nível 3</b> 11 - 12 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série: <0,6 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 1/2 sentado 1 pirueta carpa pernas juntas 1 queda ventral ou dorsal <b>Série 2</b> até 1 elemento até 0,4 pts Difculdade máxima por elemento - 0,2 Pts
<b>Nível 4</b> 13-15 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série: <1,2 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 2 saltos com mínimo de 270° de rotação Transversal 1 salto com receção dorsal <b>Série 2</b> até 4 elementos com mínimo de 270° de rotação transversal
<b>Nível 5</b> >= 16 anos	Duas séries facultativas Máximo de dificuldade por série: <1,3 Pts	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> até 4 elementos com mínimo de 270° de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal <b>Série 2</b> Difculdade máxima por elemento - 0,6 Pts

## 4. Taça AGN (II Torneio de Níveis (TRI) e Campeonato Distrital de MT)

- ✓ Requisitos do torneio de níveis TRI;
- ✓ Atletas que tenham participado no campeonato nacional, não podem participar neste torneio;
- ✓ Na Taça AGN, o clube com mais atletas na prova recebe o troféu “Clube Mais Miúdos”.