



Ginástica de Trampolins **(Manual Técnico 2021-2022)**

(Janeiro 2022 – atualização)

1. Planeamento anual 2021-2022

Competição	Escalões/Categorias
Campeonatos/Encontros Territoriais	Todos escalões e Categorias
Campeonato Nacional Infantis TRI/TRS/DMT/TUM	Só Infantis
Campeonato Nacional Base TRI/TRS/DMT/TUM	Todos menos Infantis e Benjamins
Campeonato Nacional 1ª Divisão TRI/TRS/DMT/TUM	Todos menos Infantis e Benjamins
Campeonato Nacional de Minitrampolim	Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores
Evento Multidisciplinar TRI/TRS/DMT/TUM	Juniores Elites e Seniores Elites
Taça de Portugal TRI / DMT / TUM	Todos menos infantis e Benjamins

NOTA: Os resultados e classificações das competições e eventos territoriais devem ser comunicados à FGP até 24 horas após o seu termo.

2. Segurança nos Aparelhos durante as Competições

TRAMPOLIM:

SÓ É PERMITIDA A REALIZAÇÃO DE COMPETIÇÕES DE TRAMPOLIM DESDE QUE SEJAM GARANTIDOS 4 “SPOTTERS” POR APARELHO.

SE NÃO SE PUDE GARANTIR ESTE NÍVEL DE SEGURANÇA, DEVE-SE SOLICITÁ-LA AOS TREINADORES DOS CLUBES PRESENTES.

A segurança em torno dos trampolins tem de ser garantida por colchões oficiais FIG a toda a volta dos mesmos.

DUPLO MINI TRAMPOLIM, TUMBLING e Minitrampolim:

A zona de receção do DMT e TUM tem que ter um comprimento de 600 cm, largura de 300 cm e altura/espessura de 30 cm.

3. Especialidades | Aparelhos

A Ginástica de Trampolins engloba as seguintes especialidades:

- Duplo Minitrampolim;
- Trampolim Individual (integra o quadro das disciplinas/especialidades olímpicas);

- Trampolim Sincronizado;
- Tumbling (incluí Pista insuflável)
- Minitrampolim

4. Escalões Etários

Ver Regulamento Geral e de Competições.

5. Condições de ingresso nas Elites (Júnior e Sénior)

ELITE JÚNIOR

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 3.40	43,600
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.20	47,200

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 7.50	86,300
Masculinos	F1 – Regulamento Internacional escalão júnior F2/F3 – Regulamento Internacional – DIF. Min. 10.00	91,000

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	NOTA TOTAL (S1+S2)
Femininos	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo no conjunto das duas séries	37,200
Masculinos	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série	37,800

ELITE SÉNIOR

DUPLO MINITRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 5.20	47,200
Masculinos	- 2 Séries - Dificuldade Média – 7.20	51,600

TRAMPOLIM	REQUISITOS TÉCNICOS	TOTAL
Femininos	Uma das séries F1/F2/F3 - DIF. Min. 10.00	47.000
Masculinos	Uma das séries F1/F2/F3 - DIF. Min. 13.00	52,500

TUMBLING	REQUISITOS TÉCNICOS	NOTA TOTAL (S1+S2)
Femininos Masculinos	Obrigatoriedade de 1 salto múltiplo por série com dificuldade mínima de: FEM – 2 e MASC – 2,4	38,200 – Fem; 38,800 - Masc Nota obtida em series de construção diferente

5.1. O Acesso ao escalão Elite será exclusivo aos ginastas de 1ª Divisão

5.2. Mínimos de ingresso em elite em Duplo Minitrampolim

Em provas onde os ginastas possam realizar mais de 2 séries, são consideradas as 2 séries com maior pontuação e com o cumprimento do requisito mínimo da dificuldade, desde que não haja repetição de séries ou elementos nas mesmas zonas do DMT (mount,spotter,dismount).

5.3. Mínimos de ingresso em Elite em Trampolim individual

Os ginastas têm que cumprir o estipulado no Código de Pontuação (internacional), para a categoria que pretendem integrar e apenas nas competições de Trampolim Individual.

Nas competições fora do calendário nacional (FGP), para o ingresso em Elite, o Clube tem de informar por escrito a FGP, através do e-mail – isabel.falcao@ginastica.org, no prazo de 5 dias após a obtenção do resultado, anexando o comprovativo do resultado obtido e a indicação no número de registo FIG da competição.

6. PROGRAMAS TÉCNICOS

6.1. DUPLO MINITRAMPOLIM

O Duplo Minitrampolim terá Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.1.1 Divisão BASE

Séries a incluir no Campeonato Territorial

INFANTIS	Vela	Posição Engrupada	Carpa Pernas Afastadas	Dificuldade
				0.0 + 0.0 = 0.0
INICIADOS	Vela	Carpa pernas unidas	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	...		(4 - <)	0.0 + 0.6 = 0.6
JUVENIS	Requisitos de Série (Construção Livre)			
	Barani engrupado		Mortal atrás engrupado	Dificuldade
	(4 1 0)		(4 - 0)	0.7 + 0.5 = 1.2

JUNIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani encarpado	Mortal atrás encarpado	Dificuldade
	(4 1 <)	(4 - <)	0.7 + 0.6 = 1.3

SENIORES	Requisitos de Série (Construção Livre)		
	Barani empranchado	Mortal atrás empranchado	Dificuldade
	(4 1 /)	(4 - /)	0.7 + 0.6 = 1.3

- Atendendo a que o Código de Pontuação não prevê exercícios obrigatórios, as séries anteriormente apresentadas são consideradas para efeitos de pontuação como séries facultativas (pontuadas em execução e dificuldade).
- Um requisito obrigatório que não tenha sido realizado/considerado pode ser realizado como facultativo, não constituindo repetição.
- Todos os requisitos têm que fazer parte da Série 1
- Na divisão base será permitido aos ginastas repetirem elementos desde que não seja na mesma zona do DMT

6.1.2 1ª DIVISÃO

Dificuldades mínimas para Campeonato Territorial e Campeonato Nacional 1ª Divisão

ESCALÕES	DIF. TOTAL(S1+S2)
INICIADOS	1,90
JUVENIS	2,50
JUNIORES	3,30
SENIORES	5,60

- Quando não for atingido o mínimo de dificuldade na soma das 2 séries completas, haverá uma dedução de 3 pontos a aplicar na F2.

6.2. TRAMPOLIM INDIVIDUAL E TRAMPOLIM SINCRONIZADO

A competição em Trampolim Sincronizado e Individual é dividida em Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.2.1 Constituição de Pares de Trampolim Sincronizado

6.2.1.1 A constituição dos Pares de TRS é determinada sempre pelo escalão etário superior dos seus elementos;

6.2.1.2 A constituição dos Pares de TRS com ginastas Elites e não Elites é possível, sendo da escolha do treinador a sua participação em Elite ou 1ª divisão, sempre no escalão do ginasta mais velho. A escolha deve ser mantida toda a época.

6.2.1.3 A constituição dos pares de TRS é livre, não dependendo da Divisão em que o ginasta participa individualmente, tendo que cumprir na F1 os requisitos da divisão em que participa.

6.2.1.4 Na constituição de um Par os 2 ginastas apenas podem ter 1 escalão de diferença.

6.3.1.5 Ginastas Infantis não podem participar no escalão de Iniciados.

Requisitos Obrigatórios (F1) – TRI e TRS Base:

INFANTIS	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	10 saltos
	1 salto com receção dorsal ou ventral
	1 salto com rotação longitudinal de mínimo de 180°
	1 salto com receção sentado

INICIADOS	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	2 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal
	¼ de mortal atrás com 180° de rotação longitudinal para receção ventral

JUVENIS	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	4 saltos com mínimo de 270° de rotação transversal, 1 deles com receção ventral ou dorsal

JUNIORES	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
	Mortal Atrás Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Encarpado *

SENIORES	
Campeonato Territorial Campeonato Nacional	
Requisitos	¾ Mortal para receção dorsal ou ventral
	Barani Encarpado * ou Mortal Atrás Encarpado *
	Mortal Atrás Empranchado *
	Barani Empranchado *

Os elementos assinalados com * poderão ser realizados na série em ordem à escolha

Os requisitos devem ser realizados separadamente, exceto se estiver mencionado que podem ser cumulativos (ex. Juvenis)

Requisitos Obrigatórios (F1) – TRI e TRS 1ª Divisão (Requisitos CMGI)

INICIADOS		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	Apenas 2 elementos <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal
		1 elemento c/ receção ventral
		1 elemento c/ 360° de rotação transversal e mínimo de 360° rotação longitudinal
		Límite Dif. 1 elemento = 1,6

JUVENIS		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	Apenas 1 elemento <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		1 elemento c/ início dorsal ou ventral em combinação com o requisito anterior
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
		Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação
	Limite Dif. 1 elemento = 1,8	

JUNIORES		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional		
Requisitos	F1	Apenas 1 elemento <270° rotação transversal
		1 elemento c/ receção dorsal ou ventral
		1 elemento c/ início dorsal ou ventral em combinação com o requisito anterior
		Duplo mortal à frente ou retaguarda c/ou s/ pirueta
	Elemento c/ mínimo de 540° de rotação longitudinal 360° de rotação	
		Limite Dif. 1 elemento = 1,8

SENIORES		
Campeonato Territorial Campeonato Nacional		
Requisitos		2 séries livres

ELITE JÚNIOR	
TODAS AS COMPETIÇÕES	
Requisitos	1 elemento com receção ventral ou dorsal
	1 elemento partindo de ventral ou dorsal (em combinação com o anterior)
	1 elemento com 540° de rotação longitudinal (no mínimo) e 360° de rotação transversal (no mínimo)
	1 Duplo Mortal à frente ou atrás com ou sem piruetas
Observações	- 10 elementos diferentes. - 9 com o mínimo de 270° de rotação transversal. - Os requisitos para Juniores Elite não podem ser combinados num mesmo elemento.

ELITE SÉNIOR	
TODAS AS COMPETIÇÕES	
Observações	- 2 séries livres

Para acesso a Elite não existem os limites de dificuldade por exercício.

6.3. TUMBLING

O Tumbling divide-se em Divisão Base e 1ª Divisão, sendo a opção de participação da responsabilidade técnica dos Clubes no início de cada época (na primeira competição oficial reconhecida pela FGP), tendo o ginasta de permanecer na Divisão escolhida durante toda a época desportiva.

6.3.1 Divisão Base

Escalão Etário	ELEMENTO FINAL (mínimo) EM CADA SÉRIE
INICIADOS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUVENIS	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
JUNIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)
SENIORES	Rotação de 360° no eixo transversal (com ou sem rotações no eixo longitudinal)

- A dificuldade máxima por elemento em cada série é de 2,2 (segundo Código Internacional), sendo que a sua realização origina um total de zero pontos na nota final da série.

INFANTIS

- Podem utilizar Rodas como elementos intermédios

- As séries serão pontuadas para:

3 saltos – 10,00 pts

2 saltos – 8,00 pts

1 salto – 0,00 pts

6.3.2 Requisitos específicos 1ª Divisão

A competição em 1ª Divisão rege-se pelo Código FIG na íntegra com as seguintes adaptações:

- É obrigatório a inclusão de 2 tempos por série (2 requisitos), por cada requisito em falta haverá dedução de 1,0 ponto.

6.3.3 Requisitos específicos das categorias Elite

ELITE JÚNIOR e ELITE SÉNIOR	
•	Requisitos Código FIG

6.3.4 Bonificações no Tumbling para a Divisão Base

De forma a bonificar quem executa elementos mais complexos, na divisão Base será aplicada a seguinte bonificação por elemento:

Salto	Valor Elemento	Valor do Elemento com bonificação
Tempo	0,2	0,4
Full	0,9	1,8
Full + ½ Pirueta	1,1	2,2
Double Full	1,3	2,6
Double Full + ½ Pirueta	1,6	3,2
Duplo Engrupado	2,0	4,0
Duplo Encarpado	2,2	4,4

Apenas são bonificados os elementos técnicos constantes nesta tabela.

6.4. MINITRAMPOLIM

A competição de Minitrampolim tem uma divisão única, é composta por 2 saltos (1 obrigatório e 1 facultativo).

O programa Técnico obrigatório é:

INFANTIS	Mortal à frente engrupado	Dificuldade
	(4 - 0)	0.5

INICIADOS	Mortal à frente encarpado	Dificuldade
	(4 - <)	0.6

JUVENIS	Barani engrupado	Dificuldade
	(4 1 0)	0.7

JUNIORES	Barani encarpado	Dificuldade
	(4 1 <)	0.7

SENIORES	Barani empranchado	Dificuldade
	(4 1 /)	0.7

7. COMPETIÇÕES

7.1. Campeonatos/Encontros Territoriais de TRI TRS, DMT e TUM – Base e 1ª Divisão Minitrampolim (Divisão Única)

- 7.1.1 Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores e Elite Júnior, Elite Sénior - Em Minitrampolim não Existem Elites
- 7.1.2 Participação: Ginastas filiados na FGP;
- 7.1.3 Programa de competição:
- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling.
 - Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo.
 - Programa Técnico: Descrito no ponto 6 do presente Manual.
- O número de séries é descrito no quadro abaixo

Escalão/Categoria	MT	DMT	TRI	TRS	TUM
Infantis	S1 (obrigatório) + S2 (facultativo)	S1(Req. Obrig.) + S2	F1+F2	F2	S1+S2
Iniciados		BASE S1(Req. Obrig.) + S2	F1 (Req. Obrig. De cada divisão) + F2	F1 (Req. Obrig. De cada divisão) F2	S1 S2 (Req. Obrig. De cada divisão)
Juvenis					
Juniores					
Seniores					
Elite Júnior		S1+S2	F1 + F2 (livres)	F1 + F2 (livres)	S1 + S2
Elite Senior					

Para o Tumbling na aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão	Nº Elementos	Escalão	Nº Elementos	Categoria	Nº Elementos
Infantis	3 / 3	Juniores Base	6 / 6	1ª Divisão	8 / 8
Iniciados Base	4 / 4	Seniores Base	6 / 6	Elites	8 / 8
Juvenis Base	5 / 5				

7.1.4 Apuramento para a fase seguinte:

São apurados para o Campeonato Nacional os ginastas que realizem os seguintes mínimos de pontuação no respetivo Campeonato Territorial:

Categoria	MT	DMT Base	DMT 1ª DIV	TRI Base	TRI 1ª DIV	TRS Base	TRS 1ª DIV	TUM Base	TUM 1ª DIV
Iniciados	51.600	37.600	38,300	48.500	50.500	62.000	64.000	30.000	30.300
Juvenis	51.700	38.800	38,900	49.000	51.000	63.000	65.000	30.600	30.600
Juniores	52.000	39.000	39,700	49.500	51.500	63.500	65.500	31.300	31.000
Seniores	52.300	39.00	42,000	50.000	27.500	64.000	27.500	32.000	31.000

Nota: Considerada a nota final da competição. As notas de TRI e TRS devem incluir HD.

7.2 **Campeonato Nacional de Minitrampolím**

7.2.1 Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores

7.2.2 Participação: Os Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional;

7.2.3 Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;

7.2.3.1 Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.

7.2.3.2 As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial, no entanto todos os ginastas participantes na equipa têm que ter obtido apuramento individual.

7.2.3.3 A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação Internacional (adaptado)

7.2.3.4 Serão atribuídos os títulos de Equipas e Individuais de todos os escalões.

7.2.4 Programas Técnicos: Descritos no ponto 6 do presente Manual.

O número de séries está descrito no quadro seguinte, devem ser cumpridos todos os requisitos obrigatórios por escalão e Divisão:

Escalões/Categorias	MT
Infantis	S1+S2
Iniciados	
Juvenis	
Juniores	
Seniores	

7.3 Campeonato Nacional de DMT, TRI, TRS e TUM – Base e 1ª Divisão

- 7.3.1 Escalões Etários/Categorias: Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores, Seniores, Elite Júnior e Elite Sénior;
- 7.3.2 Participação: Os Ginastas filiados na FGP que obtiveram apuramento para o Campeonato Nacional; no escalão de Infantis terão que obrigatoriamente participar na prova territorial e ter nota final diferente de zero.
- 7.3.3 Programa de competição:
- Especialidades: Minitrampolim, Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual, Trampolim Sincronizado e Tumbling;
- 7.3.4 Sistema de competição: Competição individual e por equipas, por categoria e sexo;
- 7.3.4.1 Equipas: A composição das equipas é de 3 ou 4 elementos, podendo ser inscrito um suplente que entra para a equipa em caso de lesão de um dos outros elementos.
- 7.3.4.2 As Equipas são definidas no ato da inscrição para o Campeonato Nacional, não existindo qualquer apuramento para equipas proveniente do Campeonato Territorial, no entanto todos os ginastas participantes na equipa têm que ter obtido apuramento individual.
- 7.3.4.3 A classificação final será calculada segundo as regras do Código de Pontuação Internacional.
- 7.3.4.4 Os escalões Elites terão Qualificações (Q1) e finais
- 7.3.4.5 Serão atribuídos os títulos de Equipas e Individuais de todos os escalões da Divisão Base e 1ª Divisão em todas as especialidades (TRI, TRS, DMT, TUM e MT)
- 7.3.5 Programas Técnicos: Descritos no ponto 6 do presente Manual.
- O número de séries está descrito no quadro seguinte, devem ser cumpridos todos os requisitos obrigatórios por escalão e Divisão:

Escalão/Categoria	DMT	TRI	TRS	TUM
Infantis	S1(Req. Obrig.) + S2	F1+F2	F2	S1+S2
Iniciados	BASE S1(Dificuldade igual ou superior às series/ requisitos obrigatorios no Territorial) + S2	F1 (Req. Obrig. De cada divisão) + F2	F1 (Req. Obrig. De cada divisão) F2 Seniores 1ª DIV F1 + F2 Livres	S1 + S2 (Req. Obrig. De cada divisão)
Juvenis				
Juniores				
Seniores	1ª DIV S1+S2 (Req. DIF)	Seniores 1ª DIV F1 + F2 Livres	Seniores 1ª DIV F1 + F2 Livres	S1 + S2 (Req. Obrig. De cada divisão)
Elite Júnior	S1+S2 (Q1) Final 1 Final 2	F1 (Req. Obrig. Escalão) + F2 (Q1) F3 (Finais)	F1 + F2 (Q1) F3 (Finais)	S1+S2 (Q1) Final 1 Final 2
Elite Senior		F1 + F2 (Q1) F3 (Finais)	F1 + F2 (Q1) F3 (Finais)	

7.4 Evento Multidisciplinar

A definir

7.5 Taça de Portugal TRI, DMT, TUM

7.5.1 Escalões Etários: Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores; Elites (Juniores e Seniores);

7.5.2 Participação: Ginastas filiados na FGP

7.5.3 Programa de competição:

- Especialidades: Duplo Minitrampolim, Trampolim Individual e Tumbling
- Sistema de competição: Competição por Equipa especialidade/género

Categorias:

Esperanças	Iniciados e Juvenis
Absolutos	Juniores, Juniores Elite, Seniores e Seniores Elite

- As equipas são formadas por 3 a 4 ginastas dos escalões mencionados em cada categoria e cada clube pode inscrever no máximo 2 equipas por categoria
- Nas equipas de Absolutos pode participar 1 ginasta do escalão de esperanças.
- A nota final da Equipa será calculada com as 3 melhores notas de cada série.

7.5.4 Programas Técnicos:

- 7.5.4.1 A competição disputa-se em preliminares e finais
- 7.5.4.2 Passam à final as primeiras 5 equipas por escalão/género, conta para a nota total de cada equipa a soma das 3 melhores notas de cada série.
- 7.5.4.3 Não havendo 5 equipas as peliminares realizam-se na mesma para definir a ordem de entrada nas finais.
- 7.5.4.4 PRELIMINARES

Trampolim Individual

Esperanças	F1 – 10 elementos técnicos diferentes
Absolutos	Séries livres, com dificuldade de 4 saltos

O número de séries está descrito no quadro.

Categoria	DMT	TRI	TUM
Esperanças	S1+S2	F1 + F2	F1 + F2
Absolutos	S1+S2	F1 + F2	F1 + F2

Para o Tumbling aplica-se o número de elementos descritos no quadro.

Escalão/Categoria	Nº de elementos
Esperanças	5 + 5
Absolutos	8 + 8

7.5.4.5 FINAIS

Categoria	DMT	TRI	TUM
Esperanças	S3	F3	F3
Absolutos	S3	F3	F3

- 7.5.4.6 A classificação final sera obtida por ranking através dos pontos obtidos em cada ronda
- 7.5.4.7 Participam na final 3 ginastas de cada equipa, havendo 3 rondas por escalão/género/especialidade
- 7.5.4.8 A ordem de entrada dos ginastas de cada equipa deve ser indicada pelo clube dessa equipa até ao inicio do aquecimento das Finais.

- 7.5.4.9 Os pontos são atribuídos por ordem crescente de classificação em cada ronda, aplicando-se as regras de desempate nos casos de igualdade pontual.

Ex: Ronda 1

Ginasta A – 95.000 – 3 pts

Ginasta B – 94.500 – 2 pts

Ginasta C – 96,000 – 4 pts

Ginasta D – 97.000 – 5 pts

Ginasta E – 93.500 – 1 pt

- 7.5.4.10 A equipa vencedora será aquela que somar mais pontos na final.
- 7.5.4.11 No caso de empate de notas entre ginastas serão aplicadas as regras de desempate da FIG