

**ASSOCIAÇÃO DE GINÁSTICA DO NORTE**

# **GINÁSTICA de TRAMPOLINS**

---

**Regulamento Técnico**

*2021 - 2022*



## 1 - Competições AGN

- ✓ Campeonato Distrital
- ✓ DMT Base e 1ª Divisão / MT / Torneio de Níveis (DMT)  
Data: 06 de Março de 2022

Local: Vila do Conde

- ✓ Campeonato Distrital
- ✓ TRI e TRS Base e 1ª Divisão  
Data: 27 de Março de 2022

Local: Vila do Conde

- ✓ Taça AGN
- ✓ Torneio de Níveis (TRI)  
Data: 19 de Junho de 2022

Local: Vila do Conde

## 2 - Competições FGP

- ✓ Campeonato Nacional DMT / TUM
- ✓ Data: 9 e 10 de Abril de 2022

- ✓ Campeonato Nacional Infantis
- ✓ Data: 30 de Abril e 01 de Maio de 2022

- ✓ Campeonato Nacional TRI / TRS
- ✓ Data: 07 e 08 Maio de 2022

- ✓ Campeonato Nacional Minitrampolim
- ✓ Data: 04 e 05 Junho de 2022

### 3 - Campeonato Distrital / Territorial

3.1 - A seriação dos ginastas é distrital e por equipas

3.2 - Regulamento Técnico dos Campeonatos Distritais / Territoriais  
Base - I Divisão / DMT, TRI, TRS e MT

Distrital				
Escalão	DMT	Nota de acesso Nacional	TRI/TRS	Nota de acesso Nacional
Infantis 9 - 10 anos	2 séries <b>Série 1</b> Vela /posição engrupada /carpa pernas afastadas Dif - 0,0 Pts <b>Série 2</b> Livre	Nota final diferente de zero	2 séries com 10 saltos <b>Série 1</b> 1 salto com recepção ventral ou dorsal 1 salto com rotação longit. de mínimo de 180º 1 salto com recepção sentado <b>Série 2</b> livre <b>TRS</b> Apenas 1 série (F2)	Nota final diferente de zero
Iniciados Base 10-12 anos	2 séries <b>Série 1</b> Vela/carpa pernas juntas / 4-< Dif - 0,6 Pts <b>Série 2</b> Livre	37,60 Pts	2 séries <b>Série 1</b> 2 saltos com >=270º de rotação transversal 1/4 de mortal atrás com 180º de rotação longitudinal para recepção ventral <b>Série 2</b> Livre	TRI 48,50 Pts TRS 62,00 Pts
Iniciados 1ª divisão 10 - 12 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 1,9 Pts*	38,30 Pts	2 séries <b>Série 1</b> apenas 2 saltos com <270º de rotação transversal 1 salto com recepção dorsal 1 salto com recepção ventral 1 salto c/360º rot. transversal e >=360º longitudinal <b>Série 2</b> Limite de dificuldade por elemento - 1,6 Pts	TRI 50,50 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	38,80 Pts	2 séries <b>Série 1</b> 4 saltos >=270º de rotação transversal, 1 deles com recepção ventral ou dorsal <b>Série 2</b> Livre	TRI 49,00 Pts TRS 63,00 Pts
Juvenis 1ª divisão 13-14 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 2,5 Pts*	38,90 Pts	2 séries <b>Série 1</b> apenas 1 saltos com <270º de rotação transversal 1 salto com recepção dorsal ou ventral 1 salto iniciado de dorsal ou ventral combinado com o requisito anterior Duplo mortal com ou sem pirueta (atrás ou à frente) 1 salto >=540º rot. longitudinal e 360º transversal <b>Série 2</b> Limite de dificuldade por elemento - 1,8 Pts	TRI 51,00 Pts TRS 65,00 Pts
JunioreBase 15 - 16 anos	2 séries <b>Série 1</b> Elementos - 41< / 4-< (construção livre) Dif - 1,3 Pts <b>Série 2</b> livre	39,00Pts	2 séries <b>Série 1</b> 3/4 de mortal para dorsal ou ventral 4-< (atrás)** 4-/ (atrás)** 41< ** <b>Série 2</b> Livre	TRI 49,50 Pts TRS 63,50 Pts
Juniore 1ª divisão 15 - 16 anos CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 3,3 Pts*	39,70 Pts	2 séries <b>Série 1</b> apenas 1 salto com <270º de rotação transversal 1 salto com recepção dorsal ou ventral 1 salto iniciado de dorsal ou ventral combinado com o requisito anterior Duplo mortal com ou sem pirueta (atrás ou à frente) 1 salto >=540º rot. longitudinal e 360º transversal <b>Série 2</b> Limite de dificuldade por elemento - 1,8 Pts	TRI 51,50 Pts TRS 65,50 Pts

Escalão	DMT	Nota de acesso Nacional	TRI/TRS	Nota de acesso Nacional
Seniores Base ≥17 anos	2 séries  <b>Série 1</b> Elementos - 41/ / 4-/ (construção livre) Dif - 1,3 Pts  <b>Série 2</b>  livre	39,00 Pts	2 séries <b>Série 1</b> 3/4 de mortal para dorsal ou ventral 41< ** ou 4-< (atrás) ** 4-/ (atrás) ** 41/ ** <b>Série 2</b> Livre	TRI 50,00 Pts  TRS 64,00 Pts
Seniores 1ª divisão ≥17 anos  CMGI	2 séries  Média da dificuldade das duas séries: 5,6 Pts*	42,00 Pts	2 séries <b>Série 1</b> Livre <b>Série 2</b> Livre	TRI 27,50 Pts  TRS 27,50 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 série 2.

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

Os requisitos no TRI devem ser realizados separadamente, excepto se estiver mencionado que podem ser cumulativas.

Nota: Na divisão base será permitido aos ginastas repetirem elementos desde que não seja na mesma zona do DMT.

### 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 (excepto Iniciados de 10 e 11 anos, por ser o escalão de entrada).

### MINITRAMPOLIM (Divisão Única)

Escalão	Minitrampolim – Distrital	Nota de acesso Nacional
Infantis 9 - 10 anos	2 saltos <b>Salto 1 (obrigatório)</b> 4 - O Dif. 0,50 pts  <b>Salto 2</b> Facultativo	Nota final diferente de zero
Iniciados 10-12 anos	2 saltos <b>Salto 1 (obrigatório)</b> 4 - < Dif. 0,60 pts  <b>Salto 2</b> Facultativo	51,60 Pts
Juvenis 13-14 anos	2 saltos <b>Salto 1 (obrigatório)</b> 4 1 O Dif. 0,70 pts  <b>Salto 2</b> Facultativo	51,70 Pts
Juniões 15 - 16 anos	2 saltos <b>Salto 1 (obrigatório)</b> 4 1 < Dif. 0,70 pts  <b>Salto 2</b> Facultativo	52,00 Pts
Seniores ≥17 anos	2 saltos <b>Salto 1 (obrigatório)</b> 4 1 / Dif. 0,70 pts  <b>Salto 2</b> Facultativo	52,30 Pts

## 4 - Torneio de Níveis DMT e Torneio de Níveis 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.

### 4.1 Regulamento técnico do Torneio de Níveis

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

## 5 - Taça AGN e Torneio de Níveis TRI

- ✓ 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”.