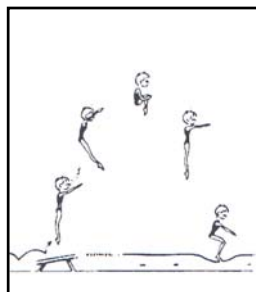


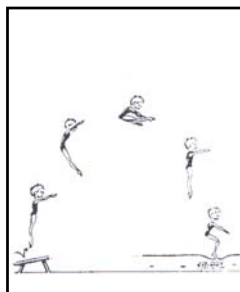
DESPORTOS GÍMNICOS // Mini-Trampolim – Nível 1

1º Salto



Obrigatório
"Salto Engrupado"

2º Salto



Obrigatório
"Carpa Pernas Afastadas"

3º Salto

Salto	Descrição	Dif.	Escolha
1	Salto Vertical com "Carpa de Pernas Unidas"	0.3	
2	Salto Vertical com ½ Pirueta	0.4	
3	Salto Vertical com 1 Pirueta	0.6	

Facultativo – Assinalar o salto a realizar

1º Salto

Factor de Avaliação		Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade	0.20				
TOTAL (4+5)						

2º Salto

Factor de Avaliação		Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade	0.30				
TOTAL (4+5)						

3º Salto

Factor de Avaliação		Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade					
TOTAL (4+5)						

Nome: _____ Nº _____

Escola: _____

Masculino: _____ Feminino: _____

Nota Final 1º Salto	Pts
Nota Final 2º Salto	Pts
Nota Final 3º Salto	Pts

TOTAL _____ Pts

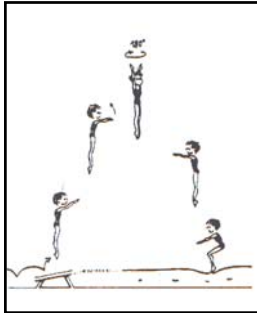
CLASSIFICAÇÃO FINAL: _____ ° LUGAR

_____/_____/_____

O Juíz Árbitro

DESPORTOS GÍMICOS // Mini-Trampolim – Nível 2

1º Salto



2º Salto / 3º Salto

Salto	Descrição	Dif.	2º Salto	3º Salto
1	Salto Vertical com "1 Pirueta"	0.6		
2	Salto Vertical com "1 ½ Pirueta"	0.8		
3	Mortal à frente Engrupado	1.0		
4	Mortal atrás engrupado	1.0		
5	Mortal à frente encarpado	1.2		
6	Mortal atrás encarpado	1.2		
7	Mortal à frente c/ ½ pirueta	1.4		

Obrigatório

Salto Vertical com "1/2 Pirueta"

Facultativos – Assinalar os saltos a realizar

1º Salto

	Factor de Avaliação	Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade	0.4				
	TOTAL (4+5)					

2º Salto

	Factor de Avaliação	Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade					
	TOTAL (4+5)					

3º Salto

	Factor de Avaliação	Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade					
	TOTAL (4+5)					

Nome: _____ Nº _____

Escola: _____

Masculino: _____ Feminino: _____

Nota Final 1º Salto	Pts
Nota Final 2º Salto	Pts
Nota Final 3º Salto	Pts
TOTAL	Pts

CLASSIFICAÇÃO FINAL: _____ ° LUGAR

_____/_____/_____
O Juíz Árbitro

1º Salto



2º Salto / 3º Salto

Salto	Descrição	Dif.	2º Salto	3º Salto	Salto	Descrição	Dif.	2º Salto	3º Salto
1	Mortal à frente Engrupado	1.0			8	Rudy	1.8		
2	Mortal atrás Engrupado	1.0			9	Duplo à frente Engrupado	2.0		
3	Mortal à frente Encarpado	1.2			10	Duplo atrás Engrupado	2.0		
4	Mortal atrás Encarpado	1.2			11	Duplo à frente Encarpado	2.4		
5	Barani Engrupado	1.4			12	Duplo atrás Encarpado	2.4		
6	Barani Encarpado	1.4			13	Duplo à frente com 1/2 pirueta	2.6		
7	Mortal atrás com 1 pirueta	1.6							

Facultativos – Assinalar os saltos a realizar

Obrigatório “Mortal à frente engrupado”

1º Salto

Factor de Avaliação		Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2.50	2.00	1.50	1.00	0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade	0.4				
TOTAL (4+5)						

2º Salto

Factor de Avaliação		Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2.50	2.00	1.50	1.00	0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade					
TOTAL (4+5)						

3º Salto

Factor de Avaliação		Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2.50	2.00	1.50	1.00	0.50
1	Amplitude do Salto					
2	Correcção Técnica					
3	Recepção					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade					
TOTAL (4+5)						

Nome: _____ Nº _____

Escola: _____

Masculino: _____ Feminino: _____

Nota Final 1º Salto	Pts
Nota Final 2º Salto	Pts
Nota Final 3º Salto	Pts

TOTAL _____ Pts

CLASSIFICAÇÃO FINAL: _____ ° LUGAR

_____/_____/_____

O Juíz Árbitro

Constituição da Série de Tumbling – Escolher 4 Elementos

Elem.	Descrição	Dif.
1	Rolamento à frente pernas afastadas	0.3
2	Rolamento à frente pernas unidas	0.4
3	Rolamento atrás pernas unidas	0.4
4	Roda	0.5
5	Rondada	0.6
TOTAL		

Nota: Os elementos têm que ser realizados em sucessão e sem quebras no ritmo de execução.

Avaliação da Série

	Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2.50	2.00	1.50	1.00	0.50
1	Atitude Gímnica					
2	Correcção Técnica					
3	Ritmo do Exercício					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade Total					
TOTAL (4+5)						



Constituição da Série de Tumbling – Escolher 4 Elementos

Elem.	Descrição	Dif.
1	Apoio Facial Invertido (Pino) + Rolamento à frente pernas unidas	0.5 + 0.2 (0.7)
2	Roda	0.5
3	Rondada	0.6
4	Salto de mãos	0.7
5	Flic-Flac à retaguarda	0.8
TOTAL		

Nota: Os elementos têm que ser realizados em sucessão e sem quebras no ritmo de execução.

Avaliação da Série

	Factor de Avaliação	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Fraco
		2.50	2.00	1.50	1.00	0.50
1	Atitude Gímnica					
2	Correcção Técnica					
3	Ritmo do Exercício					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade Total					
TOTAL (4+5)						

Constituição da Série de Tumbling – Escolher 5 elementos

Elem.	Descrição	Dif.	Escolha
1	Roda	0.5	
2	Rondada	0.6	
3	Salto de mãos	0.7	
4	Flic-Flac à retaguarda	0.8	
5	Tempo	0.9	
6	Mortal atrás engrupado	1.0	
7	Mortal à frente engrupado	1.0	
8	Mortal atrás encarpado	1.2	
9	Mortal à frente encarpado	1.2	
10	Mortal atrás empranchado	1.2	
11	Mortal atrás com 1 pirueta	1.6	

Nota: Os elementos têm que ser realizados em sucessão e sem quebras no ritmo de execução.

Avaliação da Série

	Factor de Avaliação	Excelente 2.50	Muito Bom 2.00	Bom 1.50	Suficiente 1.00	Fraco 0.50
1	Atitude Gímnica					
2	Correcção Técnica					
3	Ritmo do Exercício					
4	Somatório (1+2+3)					
5	Dificuldade Total					
	TOTAL (4+5)					
