

REGULAMENTO ESPECÍFICO GINÁSTICA de TRAMPOLINS

2013 - 2017

(Revisto em setembro de 2014)



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	P. 2
2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO	P. 3
3. PROGRAMA TÉCNICO	P. 3
4. AJUIZAMENTO/JÚRI	P. 4
5. CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO	P. 5
5.1. MINI-TRAMPOLIM	P. 7
5.2. TAPETE	P. 11
6. EQUIPAMENTOS DE PROVA	P. 16
7. CASOS OMISSOS	P. 16
8. ANEXOS	P. 17

1. INTRODUÇÃO

Este Regulamento Específico aplica-se a todas as competições de Ginástica de Trampolins realizadas no âmbito do Desporto Escolar, em conformidade com o estipulado no Regulamento Geral de provas, Regulamento dos Desportos Gímnicos e regras oficiais em vigor.

Pode ainda ser complementado pelo Regulamento de Prova da respetiva fase (local, Regional e Nacional), a elaborar pela entidade organizadora.

NOTA PRÉVIA

Verificando-se que não se encontram reunidas as condições para a prática formal de *Tumbling* nas escolas, o presente Regulamento Específico define que o Programa de Trampolins do Desporto Escolar é constituído pelas especialidades de Mini Trampolim e Tapete.

Mini Trampolim – 3 séries, cada série consiste em 1 elemento técnico (1 salto).

Tapete – realização de uma série de elementos técnicos gímnicos no tapete.

2. PARTICIPAÇÃO/ORGANIZAÇÃO

A competição deverá decorrer simultaneamente para ambos os géneros. A constituição dos grupos de trabalho, a ordem de passagem e a rotação será definida por sorteio realizado pela organização da prova.

Cada grupo de trabalho não deverá ter mais de 10 alunos. Assim, sempre que necessário constituir-se-ão vários grupos de trabalho distribuídos por diferentes estações de competição. Haverá que salvaguardar o suficiente número de juízes.

Os períodos de aquecimento serão definidos pela organização das provas de acordo com o número de alunos em competição.

3. PROGRAMA TÉCNICO

O programa da competição de Ginástica de Trampolins do Desporto Escolar prevê a realização de provas individuais por género e níveis (1,2 e 3). As provas compreendem a realização de exercícios obrigatórios e facultativos, por especialidade (Minitrampolim e Tapete) em cada Nível.

MASCULINO	FEMININO
Minitrampolim + Tapete	Minitrampolim + Tapete

Os escalões infantis e iniciados podem competir em todos os níveis, os escalões de juvenis e juniores podem competir no nível 2 e 3.

O aluno tem de concorrer no mesmo nível nas especialidades (Minitrampolim e Tapete).

	Minitrampolim	Tapete
Nível 1	2 Saltos obrigatórios + 1 salto facultativo	1 Série (4 elementos facultativos)
Nível 2	1 Salto obrigatório + 2 saltos facultativos	1 Série (4 elementos facultativos)
Nível 3	1 Salto obrigatório + 2 saltos facultativos	1 Série (5 elementos facultativos)

Apenas podem ser incluídos elementos das Tabelas apresentadas neste Regulamento Específico, caso contrário será considerada interrupção de salto/série.

Nas provas da fase local participam todos os níveis, apenas o nível 3 tem acesso às fases seguintes (regional e nacional).

As condições de participação dos Grupos-Equipa encontram-se especificadas no Regulamento Geral dos Desportos Gímnicos.

4. AJUIZAMENTO/JÚRI

Como se encontra especificado no Regulamento Geral de Provas em vigor, todos os Grupos-Equipa devem fazer Formação de Juízes/Árbitros.

De acordo com o Regulamento de Formação de alunos juízes/árbitros em vigor, compete ao professor responsável pelo Grupo-Equipa a formação básica dos seus juízes.

Assim, todos os Grupos-Equipa têm de se fazer acompanhar por juízes/árbitros habilitados para o nível da competição em que se apresentam. Caso tal não aconteça será averbada Falta Administrativa, os alunos participarão na prova, no entanto, sem efeitos classificativos, não podendo ser apurados para as fases seguintes.

Constituição do Júri

Um painel de júri é constituído por juízes de execução (JE) e um juiz árbitro (JA).

Os JE pontuam a execução dos saltos/séries de acordo com um determinado número de critérios, a nota de cada JE será o somatório das diferentes pontuações que atribuiu à execução de cada salto/série.

O JA, que deverá ser um professor, verificará a dificuldade de cada salto/série, fará as deduções, bem como, deverá pontuar a área de execução de modo a que a sua nota possa servir de referência.

Provas locais:

A nível local, por questões de natureza organizativa, quando não for possível constituir painéis de júri com 5 JE, os júris para Minitrampolim e Tapete serão constituídos por 3 JE e 1 JA.

A nota final, de cada salto/série, resultará da soma das 3 notas de Execução (E) com a nota de Dificuldade (D), aplicando as respetivas deduções (Dd).

Exemplo - Painel de Júri com 3 JE

JE1	JE2	JE3	JA		
E	E	E	Dificuldade	Deduções	Referência

$$\text{Nota final de 1 salto/série} = (JE1+JE2+JE3 + D) - Dd$$

Provas regionais e nacionais:

Nas provas regionais e nacionais os painéis de júri para Minitrampolim e Tapete serão constituídos por 5 JE e 1 JA.

A nota final, de cada salto/série, resultará da soma das 3 notas intermédias das 5 E (retirando a nota mais alta e a mais baixa) com uma nota D, aplicando as respetivas Dd.

Exemplo – Painel de Júri com 5 JE

JE1	JE2	JE3	JE4	JE5	JA		
+ alta			+ baixa		Dificuldade	Dd	Referência

$$(JE2+JE3+JE5 + D) - Dd$$

Esta nota poderá ir até às centésimas.

Os painéis de júri deverão manter-se do início ao final da prova.

CARTAS DE COMPETIÇÃO

As Cartas de Competição encontram-se disponíveis na página WEB do Desporto Escolar.

Deverão ser devidamente preenchidas pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa e enviadas, antes da realização da competição, para a entidade organizadora da prova em data a definir pela mesma.

5. CLASSIFICAÇÕES E CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO

Serão apuradas classificações individuais por nível e género.

O vencedor é o(a) aluno(a) que obtiver melhor pontuação através do somatório das suas notas obtidas nas duas especialidades (Minitrampolim e Tapete).

$$\text{Nota Final} = \frac{\text{Nota de Minitrampolim} + \text{Nota de Tapete}}{(1^{\circ} \text{ Salto} + 2^{\circ} \text{ Salto} + 3^{\circ} \text{ Salto}) / 3} \quad \text{Série única}$$

O(a) aluno(a) que tenha pontuação nula (zero) em qualquer das especialidades será remetido para a última posição da competição, sem direito a atribuição de classificação geral. Não poderá ser apurado para a fase seguinte (Regional ou Nacional).

Em caso de igualdade de pontos, segue-se o princípio de que os(as) alunos(as) em igualdade pontual têm direito à mesma classificação, eliminando-se automaticamente a classificação seguinte. Por exemplo:

a) Com dois primeiros lugares, não haverá segundo mas haverá terceiro;

b) Com três primeiros não haverá segundo nem terceiro;

c) Com dois segundos lugares não haverá terceiro.

Os empates apenas são desfeitos em situações de apuramento para a fase seguinte, isto é, para o nível 3 em provas de nível local e regional.

Critérios de desempate

- 1- O(a) aluno(a) com maior nota de Execução nas duas especialidades – Minitrampolim e Tapete (retirar a nota de dificuldade de cada uma das séries);
- 2- Maior nota de Execução da 3ª série de Minitrampolim + Tapete;
- 3- Maior nota de Execução da 2ª série Minitrampolim + Tapete;
- 4- Maior nota de Execução da 1ª série Minitrampolim + Tapete;

5.1. MINITRAMPOLIM (MT)

O aluno, após uma corrida de balanço, realiza um elemento técnico, efetuando a receção no colchão de quedas.

Na competição de MT o aluno realizará 3 saltos (obrigatórios e facultativos) de acordo com o nível (1, 2 ou 3).

A nota final da competição de MT será a média das pontuações obtidas nas 3 séries.

Apenas podem ser incluídos, elementos das tabelas apresentadas para cada nível. Caso se verifique a execução de um salto não incluído nas respetivas tabelas o salto será pontuado com zero pontos.

Cada aluno inicia a sua série ao sinal do JA. Dado este sinal o aluno terá vinte segundos para iniciar o elemento técnico, se o limite de tempo for excedido será aplicada, pelo JA, uma dedução de 0,2 pontos. Caso tal aconteça por motivos não imputáveis ao aluno, não será aplicada qualquer penalização.

Para a realização de cada salto o aluno tem 3 tentativas de aproximação ao aparelho, desde que não toque no mesmo. Se falhar a 3.ª tentativa ou tocar no MT, o exercício será anulado, sendo atribuído zero pontos a essa série.

Se um salto obrigatório não for realizado, será anulado.

Cada salto tem que terminar sobre os dois pés na área de receção.

Não são permitidas repetições de elementos técnicos. Um elemento técnico (salto) é considerado repetido se usado na mesma competição, mais que uma vez. Se tal se verificar, o valor de dificuldade não é considerado.

Elementos técnicos iguais mas realizados em diferentes posições (engrupado, encarpado, empranchado) não são considerados repetições.

A série é considerada interrompida e o elemento técnico não é avaliado se durante o mesmo o aluno:

- Não aterrar simultaneamente com os dois pés na lona do MT;
- Não usar a elasticidade da lona para imediata continuação do salto;
- For tocado pelo professor ou pelo tapete de ajuda;
- Abandonar o MT devido a insegurança;
- Aterrar com qualquer parte do corpo que não os pés, na lona do MT;

- Aterrar em qualquer parte do MT, que não a lona;
- Realizar um salto vertical (salto em extensão/salto de vela - não é considerado um elemento técnico, é anulado).

Tabela de Elementos Obrigatórios e Facultativos e respetivo valor de dificuldade para MT

Nível 1 - 2 saltos obrigatórios + 1 salto facultativo

Obrigatórios	Dificuldade	Facultativos (escolher 1)	Dificuldade
1 – Salto vertical com posição engrupada	0,2 Pontos	1 – Salto vertical com “carpa de pernas unidas”	0,3 Pontos
2 – Salto vertical com “carpa de pernas afastadas”	0,3 Pontos	2 – Salto vertical com ½ pirueta	0,4 Pontos
		3 – Salto vertical com 1 pirueta	0,6 Pontos
		4 – Mortal à frente engrupado	1,0 Ponto

Nível 2 - 1 salto obrigatório + 2 saltos facultativos

Obrigatório	Dificuldade	Facultativos (escolher 2)	Dificuldade
1 – Salto vertical com ½ pirueta	0,4 Pontos	1 – Salto vertical com 1 pirueta	0,6 Pontos
		2 – Salto vertical com 1 ½ pirueta	0,8 Pontos
		3 – Mortal à frente engrupado	1,0 Pontos
		4 – Mortal à frente encarpado	1,2 Pontos
		5 – Mortal à frente empranchado	1,4 pontos
		6 – Barani engrupado	1,4 Pontos

Nível 3 – 1 salto obrigatório + 2 saltos facultativos

Obrigatório	Dificuldade	Facultativo (escolher 2)	Dificuldade
Mortal à frente engrupado	1,0 Pontos	1 – Mortal à frente encarpado	1,2 Pontos
		2 – Mortal à frente empranchado	1,4 Pontos
		3 – Barani engrupado	1,4 Pontos
		4 – Barani encarpado	1,6 Pontos
		5 – Barani empranchado	1,8 Pontos
		6 – Rudy (Mortal à frente com 1 ½ pirueta)	2,0 Pontos
		7 – Barani out engrupado	2,6 Pontos
		8 – Barani in engrupado	2,6 Pontos
		9 - Barani out encarpado	2,8 Pontos
		10 - Barani in encarpado	2,8 Pontos

Pontuação

Cada salto é avaliado de acordo com a **Execução (E)**, com a **Dificuldade (D)** e com as **Deduções (Dd)** aplicadas.

A nota final de um salto/série será a soma das três notas intermédias **E** com uma nota **D** à qual se aplicam as **Dd** se existirem.

Nota de Execução (E)

Na disciplina de MT, cada JE pontuará a área de execução.

A nota máxima de execução é de 30 pontos, 10 pontos por cada JE.

A pontuação de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Amplitude do salto (2 pontos) – Correta relação entre a estatura do aluno e a altura e comprimento do salto, controlo na execução.
- Extensão dos pés (2 pontos) – pés em extensão durante a execução do elemento técnico.
- Alinhamento dos segmentos corporais (2 pontos) - posições relativas dos membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas:
 - os membros superiores devem estar entendidos e/ou junto ao corpo sempre que possível;
 - os pés e as pernas devem estar juntos em todas as posições, exceto nas carpas de pernas afastadas;
 - Na posição engrupada as mãos devem agarrar as pernas abaixo dos joelhos, com exceção na fase de rotação longitudinal de mortais múltiplos;
- Definição de posições/ângulos corporais (2 pontos)
Definição das posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Fechos e aberturas de ângulos corporais, manutenção do eixo de rotação de acordo com as características do modelo de execução de cada elemento gímnic.

Requisitos mínimos a observar nas posições empranchada, encarpada e engrupada, quando tais são requeridas:

- Posição Empranchada: O ângulo entre o tronco e as coxas tem de ser superior a 135º.
- Posição Encarpada: O ângulo entre o tronco e as coxas igual ou inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser superior a 135º.

- Posição Engrupada: O ângulo entre o tronco e as coxas inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 135º.
- Estabilidade na receção (2 pontos) - Na receção o aluno tem de permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

Comportamento na receção	Nota
Não mexe.	Muito Bom – 2
Permanece em pé mas realiza movimentos de braços para manter o equilíbrio. 1 passo ou salto.	Bom – 1,5
2 passos ou saltos.	Suficiente– 1
3 passos ou saltos. Mãos no chão.	Insuficiente – 0,5
Queda.	Fraco – 0,25

Nota de Dificuldade (D)

A nota **D** será registada na carta de Competição pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa de acordo com as tabelas apresentadas no presente regulamento para cada nível.

Cabe ao JA confirmar a nota **D** de acordo com: o elemento apresentado na Carta de Competição e o executado pelo aluno na prova, repetição do exercício, interrupção de série.

Deduções (Dd)

- Não iniciar o elemento técnico dentro de 20 segundos após o sinal de autorização do JA – 0,2 pontos.
- Assistência verbal ou gestual do professor ao aluno, durante a série – 0,3 pontos cada.

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o JA deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

A intervenção direta pontual (toque, ajuda ou manipulação) do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada - considerada interrupção série e o elemento técnico não é avaliado.

NOTA FINAL MINITRAMPOLIM

A nota final do(a) aluno(a) na especialidade de MT no Desporto Escolar é obtida através da média aritmética das notas finais de cada um dos 3 saltos de MT.

Nota de MT = (Nota Final do 1º Salto + Nota Final do 2º Salto + Nota Final do 3º Salto) /3

Nota: consultar exemplo da ficha de avaliação para MT em anexo.

5.2. TAPETE

De acordo com as tabelas apresentadas para os diferentes níveis (1, 2 e 3), o(a) aluno(a) realiza um conjunto de elementos técnicos facultativos seguidos no tapete (que constituem uma série), sem paragens ou passos intermédios, em que o ritmo e velocidade de execução são valorizados.

Os diferentes elementos deverão constar na Carta de Competição pela ordem sequencial de execução da série, assim como, terão de ser registados os respetivos valores de dificuldade.

Apenas podem ser incluídos na série elementos que constam das tabelas apresentadas neste regulamento para cada nível. Caso se verifique a execução de um elemento não incluído nas respetivas tabelas será considerada interrupção de série e o mesmo não é considerado.

Os elementos têm que ser realizados todos no mesmo sentido, em sequência e sem paragens ou quebras, à exceção do último elemento que pode ser feito em sentido inverso.

No nível 1, onde existe a possibilidade de incluir o Apoio Facial Invertido (AFI), a paragem de 2 segundos prevista para este elemento não é alvo de qualquer penalização por paragem ou quebra no ritmo de execução. Pelo contrário, serão aplicadas deduções caso não seja respeitado o tempo de manutenção de 2 segundos (consultar Deduções para Tapete).

Quando se opta pela inclusão de AFI numa série, é obrigatório que o mesmo seja o primeiro elemento a ser executado e que o seguinte seja um dos rolamentos à frente (realizado a partir da posição de AFI). A partir do AFI os restantes elementos deverão ser realizados sem paragens ou passos intermédios.

Por cada elemento não realizado não é tido em conta a dificuldade desse elemento.

Séries com menos de três elementos têm a pontuação zero pontos, isto é, só são pontuadas as séries em que sejam executados um mínimo de 3 elementos consecutivos.

Um trampolim (tipo “Reuther”) pode ser usado apenas para iniciar o primeiro elemento técnico, e pode ser colocado em qualquer ponto do tapete ou da zona de corrida de aproximação.

O primeiro elemento técnico pode ser iniciado na zona de corrida, mas a sua receção terá de ser feita no tapete.

O aluno inicia a sua série ao sinal do JA. Dado este sinal o aluno terá 20 segundos para iniciar o elemento técnico, se o limite de tempo for excedido será aplicada uma dedução de 0,2 pontos pelo JA. Caso tal aconteça por motivos não imputáveis ao aluno, não será aplicada qualquer penalização.

Não são permitidas segundas tentativas para realizar uma série.

A série considera-se interrompida e não é considerado o elemento técnico durante o qual ocorre a interrupção, se o aluno:

- É tocado pelo professor;
- Faz passos intermédios;
- Cai no tapete;
- Toca fora do tapete com qualquer parte do corpo;

A série terá de terminar no tapete ou na zona de receção com os dois pés, caso contrário o último elemento não é considerado.

Depois do último elemento técnico o aluno deve permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático.

Tabelas de Elementos Facultativos e respetivo valor de dificuldade - Tapete

Nível 1 – escolher 4 elementos

Elementos Facultativos	Dificuldade
1 – Rolamento engrupado à frente *	0,3 Pontos
2 – Rolamento engrupado à frente terminando com m.i. afastados e estendidos *	0,3 Pontos
3 – Rolamento engrupado à retaguarda *	0,4 Pontos
5 – Roda *	0,5 Pontos
4 – Apoio facial invertido * (++)	0,6 Pontos
6 – Rondada *	0,7 Pontos

* O elemento não pode ser repetido

(++) - Caso se opte por incluir na série o apoio facial invertido, o mesmo terá que ser realizado como primeiro elemento da série, terá que ser marcado durante 2 segundos e o elemento

seguinte terá que ser, obrigatoriamente, um rolamento à frente. Isto é, apoio facial invertido (com marcação de dois segundos) e sem regressar à posição inicial realizar um dos rolamentos à frente.

Nível 2 – escolher 4 elementos

Elementos Facultativos	Dificuldade
1 – Roda	0,5 Pontos
2 – Rondada *	0,7 Pontos
3 – Salto de mãos	0,8 Pontos
4 – Roda sem mãos	0,8 Pontos
5 – Flic-Flac à retaguarda	0,9 Pontos
6 – Mortal atrás engrupado *	1,1 Pontos
7 – Mortal atrás encarpado *	1,3 Pontos

* O elemento não pode ser repetido

Nível 3 – escolher 5 elementos

Elementos Facultativos	Dificuldade
1 – Roda *	0,5 Pontos
2 – Rondada *	0,7 Pontos
3 – Salto de mãos *	0,8 Pontos
4 – Roda sem mãos	0,8 Pontos
5 – Flic-Flac à retaguarda	0,9 Pontos
6 – Tempo	1,0 Pontos
7 – Mortal atrás engrupado	1,1 Pontos
8 – Mortal à frente engrupado	1,1 Pontos
9 – Mortal atrás encarpado	1,3 Pontos
10 – Mortal à frente encarpado	1,3 Pontos
11 – Mortal atrás empranchado	1,3 Pontos
12 – Mortal à frente empranchado com 1/2 pirueta	1,5 Pontos
13 – Mortal atrás com 1 pirueta	1,7 Pontos

* O elemento não pode ser repetido

Pontuação do Exercício (Série)

A série de tapete é avaliada de acordo com a **Execução (E)**, com a **Dificuldade (D)** e com as **Deduções (Dd)** aplicadas.

A nota final da série de tapete será a soma das três notas intermédias de Execução com uma nota de Dificuldade à qual se aplicam as Deduções se existirem.

Nota de Execução

Na disciplina de Tapete, cada JE pontuará a área de Execução.

A nota máxima de Execução é de 30 pontos, 10 pontos por cada JE.

A pontuação de Execução é atribuída de acordo com os seguintes critérios:

- Extensão dos pés (2 pontos) – pés em extensão durante a execução dos diferentes elementos técnicos.
- Alinhamento dos segmentos corporais (2 pontos) - posições relativas dos membros superiores ou inferiores adequadas às exigências técnicas dos diferentes elementos. Flexões e arqueamentos dos membros inferiores ou superiores não adequadas às exigências técnicas.
- Definição de posições/ângulos corporais (2 pontos)

Definição de posições corporais que vão ao encontro da correta execução técnica de cada elemento. Passagens pela vertical, aberturas, fechos e/ou manutenções de ângulos corporais (ângulos tronco/coxa, coxa/perna, tronco/braços) de acordo com as características do modelo técnico de cada elemento gímnico apresentado.

Requisitos mínimos a observar nas posições empranchada, encarpada e engrupada, quando tais são requeridas:

- Posição Empranchada: O ângulo entre o tronco e as coxas tem de ser superior a 135º.
 - Posição Encarpada: O ângulo entre o tronco e as coxas igual ou inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser superior a 135º.
 - Posição Engrupada: O ângulo entre o tronco e as coxas inferior a 135º, e o ângulo entre as coxas e as pernas tem de ser inferior a 135º.
- Ritmo do Exercício (2 pontos) – Correta execução do ritmo apropriado a cada elemento gímnico, velocidade de execução da série.

- Estabilidade na recepção (2 pontos) - Depois do último elemento técnico o aluno deve permanecer 3 segundos na posição de pé, em equilíbrio estático. Consultar a seguinte tabela:

Comportamento na recepção	Nota
Não mexe.	Muito Bom – 2
Permanece em pé mas realiza movimentos de braços para manter o equilíbrio. 1 passo ou salto.	Bom – 1,5
2 passos ou saltos.	Suficiente – 1
3 passos ou saltos. Mãos no chão.	Insuficiente – 0,5
Queda.	Fraco – 0,25

Nota de Dificuldade (D)

Cabe ao JA confirmar o valor da Dificuldade da série.

A nota D é o somatório do valor de dificuldade de cada um dos elementos técnicos que constituem a série.

O valor de dificuldade de cada elemento técnico deverá estar registado na Carta de Competição, de acordo com as tabelas apresentadas no presente regulamento para cada nível.

O JA verifica, também, a composição da série, isto é, se os diferentes elementos propostos na Carta de Competição coincidem com o realizado pelo aluno.

A dificuldade de um elemento técnico repetido não é considerada.

Deduções (Dd)

- Não iniciar o elemento técnico dentro de 20 segundos após o sinal de autorização do Juiz Árbitro – 0,2 pontos.
- Assistência verbal ou gestual do professor ao aluno, durante a série – 0,3 pontos cada.
- Finalizar a série fora do tapete – 0,2 pontos.

Apenas para nível 1:

- Duração da paragem obrigatória de 2 segundos no apoio facial invertido
 - Apenas 1 segundo – 0,1 pontos;
 - Menos de 1 segundo – 0,2 pontos.

Para garantir a segurança do seu aluno, no período de aquecimento e no decorrer da prova, o professor tem que acompanhar a execução do mesmo, de modo a que possa intervir atempadamente em caso de necessidade. Assim, no decorrer da prova, o JA deve assegurar que esta situação se encontra garantida.

A intervenção direta pontual (toque, ajuda ou manipulação) do professor durante a realização oficial de um exercício é penalizada - considerada interrupção série, pelo que, não é considerado o elemento técnico durante o qual ocorre interrupção.

NOTA FINAL TAPETE

A nota final do(a) aluno(a) na Prova de Tapete do Desporto Escolar é a nota obtida na sua **Série de Tapete** (é a soma de uma nota de Dificuldade com as três notas intermédias de Execução à qual se farão, caso existam, as deduções).

Nota: consultar ficha de avaliação para Tapete em anexo II

NOTA FINAL NA PROVA DE TRAMPOLINS DO DESPORTO ESCOLAR

A nota final do aluno na Prova de Trampolins do Desporto Escolar é obtida do seguinte modo:

$$[(1^{\circ}MT + 2^{\circ}MT + 3^{\circ}MT) / 3] + Tapete$$

6. EQUIPAMENTOS DE PROVA

Os alunos devem utilizar equipamento adequado à prática da ginástica. São permitidos maillot, body's, calções, calças justas e t-shirts. Devem apresentar-se descalços ou calçar sapatilhas de ginástica de sola fina.

Não é permitido o uso de joias ou relógios durante a competição. Alianças ou anéis sem pedras podem ser usados desde que cobertos de adesivos.

7. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste Regulamento Específico, são analisados e resolvidos pelas Coordenações Locais do Desporto Escolar, Direções de Serviços Regionais e, em última instância, pela Coordenação Nacional do Desporto Escolar e da sua decisão não cabe recurso.

8. ANEXOS

Anexo I

Ficha de Avaliação de Execução (E) de um Salto de Mini-Trampolim

Fator de Avaliação		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Fraco
		2,0	1,5	1	0,5	0,25
1	Amplitude do Salto					
2	Extensão dos pés					
3	Alinhamento segmentos corporais					
4	Definição de posições/ ângulos					
5	Receção					
soma						
Somatório (1+2+3+4+5)						

Juiz Árbitro:

- Dificuldade (D)
- Deduções (Dd)

Deduções MT		
Início após 20"	0,2 pontos	
Assistência verbal ou gestual	0,3 pontos cada	

$$\text{Nota do salto} = (1E + 1E + 1E + 1D) - Dd$$

$$\text{Nota MT} = (1^{\circ}\text{salto MT} + 2^{\circ}\text{salto MT} + 3^{\circ}\text{salto MT}) / 3$$

Anexo II

Ficha de Avaliação de Execução (E) de uma série de Tapete

Fator de Avaliação		Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Fraco
		2,0	1,5	1	0,5	0,25
1	Extensão dos pés					
2	Alinhamento segmentos corporais					
3	Definição de posições/ângulos					
4	Ritmo do Exercício					
5	Receção					
soma						
Somatório (1+2+3+4+5)						

Juiz Árbitro:

- Dificuldade (D)
- Deduções (Dd)

Deduções Tapete		
Início após 20"	0,2 pontos	
Assistência verbal ou gestual	0,3 pontos cada	
Finalizar fora do tapete	0,2 pontos	
Nível 1 – duração paragem obrigatória de 2" no AFI		
Apenas 1'	0,1 pontos	
Menos de 1'	0,2 pontos	

Nota da série = (1E + 1E + 1E + 1D) - Dd