



COLÉGIO TERESIANO – BRAGA
DOCUMENTO ORIENTADOR
GINÁSTICA DE APARELHOS
MINITRAMPOLIM E PLINTO



MINITRAMPOLIM



Nos Saltos de Minitrampolim pode-se distinguir cinco fases:

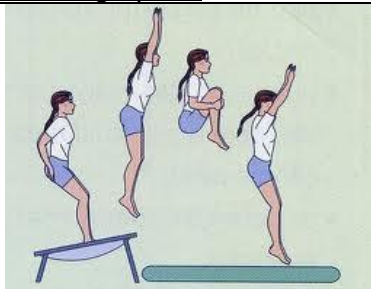
1. **Corrida de balanço:** deve ser em aceleração progressiva;
2. **Pré-chamada:** última passada que deve ser longa e rasante;
3. **Chamada:** pés apoiados em simultâneo e ligeiramente afastados, com Membros Inferiores (MI) ligeiramente fletidos, e Membros Superiores (MS) lançados de trás para a frente;
4. **Salto:** momento em que se realizam as ações que definem o salto;
5. **Recepção/Queda:** contacto com o colchão, deve ser com os dois pés ao mesmo tempo e ligeiramente afastados, e com ligeira flexão dos MI.

Salto em extensão (Vela)



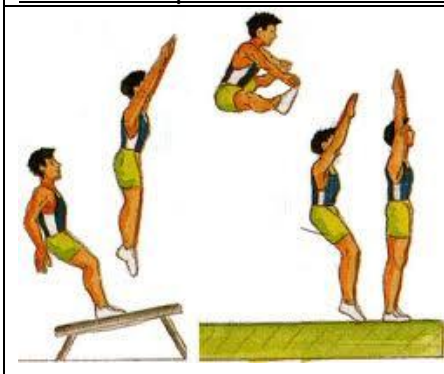
1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
2. Elevar os MS;
3. Extensão total do corpo;
4. Olhar dirigido para a frente;
5. Recepção.

Salto engrupado



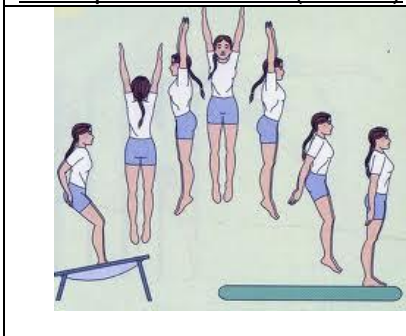
1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
2. Elevar os MS;
3. Extensão total do corpo;
4. Elevar e fletir os MI unidos junto ao tronco na fase mais alta do salto;
5. Tocar com as mãos nos joelhos;
6. Olhar dirigido para a frente;
7. Estender o corpo antes da recepção.

Salto de carpa com membros inferiores afastados



1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
2. Elevar os MS;
3. Extensão total do corpo;
4. Elevar os MI em extensão antes do ponto mais alto do salto;
5. Afastar os MI no ponto mais alto do salto;
6. Tocar com as mãos nos pés ou colocar os MS entre os MI;
7. Olhar dirigido para a frente;
8. Juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da recepção.

Salto pirueta vertical (½ ou 1)



1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
2. Elevar os MS;
3. Extensão total do corpo;
4. Iniciar a rotação do tronco na fase ascendente (180° ou 360°);
5. Os MS ajudam a rotação colocados próximo do eixo longitudinal;
6. A cabeça (o olhar) acompanha o sentido da rotação;
7. Recepção.

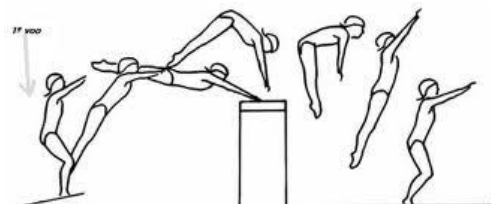
SALTOS DE PLINTO



Nos Saltos de Plinto podem-se distinguir **sete fases**:

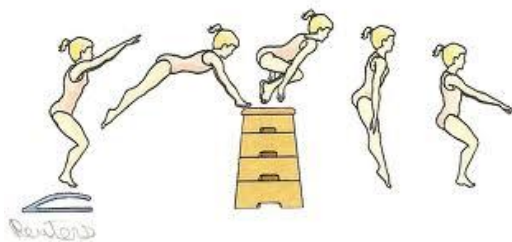
1. **Corrida de balanço**: deve ser em aceleração progressiva, com o olhar fixo no plinto;
2. **Pré-chamada**: última passada rápida, longa e rasante;
3. **Chamada**: impulsão simultânea dos pés no trampolim, corpo ligeiramente inclinado à frente e membros superiores são lançados para a frente;
4. **Primeiro voo**: fase aérea iniciada quando os pés saem do trampolim até ao apoio das mãos no plinto, o corpo deve estar em perfeito alinhamento;
5. **Apoio e Repulsão**: apoio rápido das mãos no plinto com os membros superiores em extensão;
6. **Segundo voo**: fase aérea iniciada quando as mãos saem do plinto até à chegada ao solo, deve ter grande altura, é nesta fase que se executam os elementos gímnicos;
7. **Recepção**: contacto com o solo (colchão), que deve ser com os dois pés ao mesmo tempo, com ligeira flexão dos membros inferiores.

Salto de eixo



1. Correr rápido com o olhar dirigido para o aparelho;
2. Fazer a chamada e impulsão no trampolim com os dois pés em simultâneo;
3. Apoio das mãos no plinto, MS estendidos e dedos dirigidos para frente;
4. Elevar a bacia e bloqueio dos ombros;
5. Afastar os MI em extensão no momento da passagem sobre plinto; e impulsão dos MS;
6. Elevar o tronco após passagem sobre o plinto;
7. Olhar sempre dirigido para frente;
8. Realizar a receção com ligeira flexão dos membros inferiores.

Salto entre mãos



1. Correr rápido com o olhar dirigido para o aparelho;
2. Fazer a chamada e impulsão no trampolim com os dois pés em simultâneo;
3. Apoio das mãos no plinto, MS estendidos e dedos dirigidos para frente;
4. Elevar a bacia e bloqueio dos ombros;
5. Fletir os MI, puxando os joelhos ao peito no momento da passagem sobre plinto; e impulsão dos MS;
6. Elevar o tronco após passagem sobre o plinto;
7. Olhar sempre dirigido para frente;
8. Realizar a receção com ligeira flexão dos membros inferiores.

MATERIAIS

Trampolim Sueco



Colchão de Queda



Tapete



Bock



Cavalo



Cavalo com Arçães

