GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

APARELHOS E REGRAS GERAIS

Ginástica de Trampolim

CARACTERÍSTICAS GERAIS

- É uma modalidade esportiva individual, chegou ao Brasil em 1975 pelo professor José Martins de Oliveira Filho;

- Modalidade composta por 3 aparelhos:
  - Duplo Mini Trampolim (DMT);
  - Trampolim (TR);
  - Tumbling (TU);

- Modalidade dividida em 4 provas:
  - Duplo Mini Trampolim (DMT);
  - Trampolim Individual (TRI);
  - Trampolim Sincronizado (TRS);
  - Tumbling (TU);

MINI TRAMPOLIM

MT

APARELHO PEDAGÓGICO AUXILIAR

NÃO É UM APARELHO VISTO EM COMPETIÇÃO

TOQUE DOS PÉS NA TELA DE FORMA SIMULTÂNEA

SEM REPETIÇÃO DE ELEMENTO



MINI TRAMPOLIM

MT

VÍDEO

MT FEM: https://www.youtube.com/watch?v=MgqtWLB2vPA (0:15)

DUPLO MINI TRAMPOLIM

DMT

4 PASSADAS DE 2 ELEMENTOS (2 NA CLASSIFICATÓRIA E 2 NA FINAL)

TOQUE DOS PÉS NA TELA DE FORMA SIMULTÂNEA

SEM REPETIÇÃO DE ELEMENTO

20 SEG. PARA TOCAR NO APARELHO

GINÁSIO 6 METROS

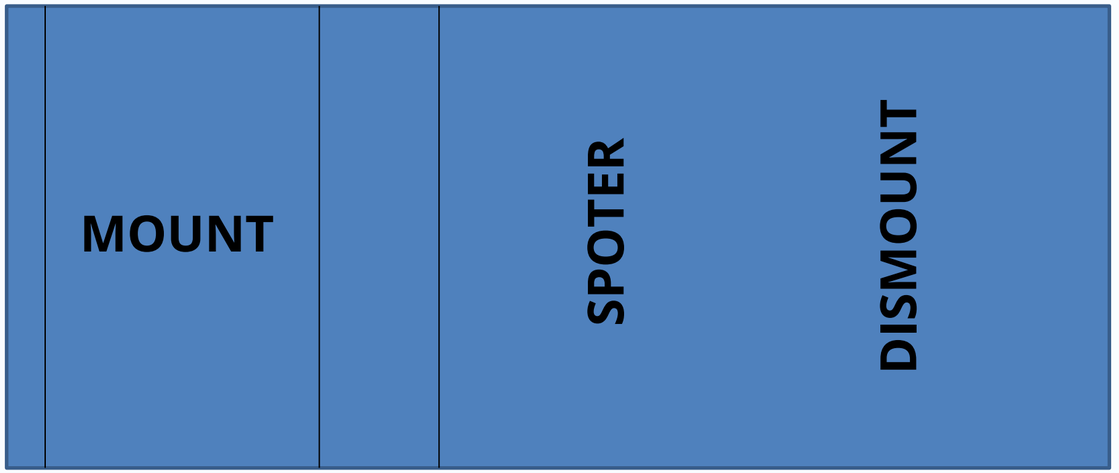


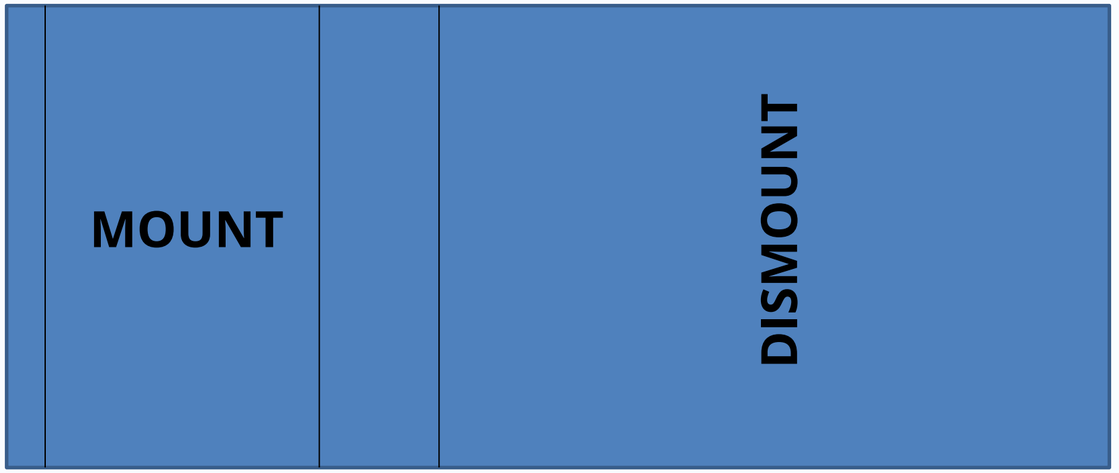
DUPLO MINI TRAMPOLIM

DMT



EXISTEM DOIS TIPOS DE PASSADAS





DUPLO MINI TRAMPOLIM

DMT



ÁREA DE ATERRISSAGEM



DUPLO MINI TRAMPOLIM

DMT

BANCA DE ARBITRAGEM COMPOSTA POR:

1 ÁRBITRO CHEFE + 5 EXECUÇÃO + 2 DIFICULDADE

DUPLO MINI TRAMPOLIM

DMT

VÍDEOS

DMT FEM: https://www.youtube.com/watch?v=MgqtWLB2vPA (1:24)

DMT MAS: https://www.youtube.com/watch?v=TexuDjtnX8g&list=PLSCRQamqbAhQq8YB6lubVndQzd23l8yZq&index=3

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

TRI

SÉRIE COM 10 ELEMENTOS

3 PASSADAS
(2 NA CLASSIFICATÓRIA E 1 NA FINAL)

MUNDIAL 4 PASSADAS (2 NA CLASSIFICATÓRIA, 1 SEMI E 1 NA FINAL)

TOQUE DOS PÉS NA TELA DE FORMA SIMULTÂNEA

INTERRUPÇÃO DE SÉRIE:

- TOCAR QUALQUER LOCAL QUE NÃO SEJA A TELA;
- TOCAR A TELA SOMENTE COM UM PÉ;
- NÃO USAR A ELASTICIDADE DA TELA;
- SER TOCADO PELO TREINADOR OU COLCHÃO;
- REALIZAR UM SALTO EXTENSÃO NO MEIO DA SÉRIE;

60 SEG. PARA INICIAR A SÉRIE

GINÁSIO 8 METROS



ÁRBITROS

FUNÇÕES ÁRBITROS

- **Árbitro chefe: Possui as mesmas atribuições e deveres dos demais e controla o TOF e o HD.**
- **Árbitro HD: Controla o deslocamento na tela.**
- **Árbitro TOF: Controla o tempo de voo do atleta.**
- **Árbitro execução: Avalia cada elemento de 0.0 a 0.5 e a pontuação referente a estabilidade no final da série de 0.0 a 0.2.**
- **Árbitro dificuldade: Recolhe os cartões de competições e registra todos os elementos realizados pelo atleta e informa caso tenha ocorrido alguma alteração.**

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

TRI

BANCA DE ARBITRAGEM COMPOSTA POR:

1 ÁRBITRO CHEFE + 6 EXECUÇÃO + 2 DIFICULDADE

BANCA DE ARBITRAGEM SEM HD E TOF:

1 ÁRBITRO CHEFE + 4 EXECUÇÃO + 2 DIFICULDADE + 2 HD

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

TRI

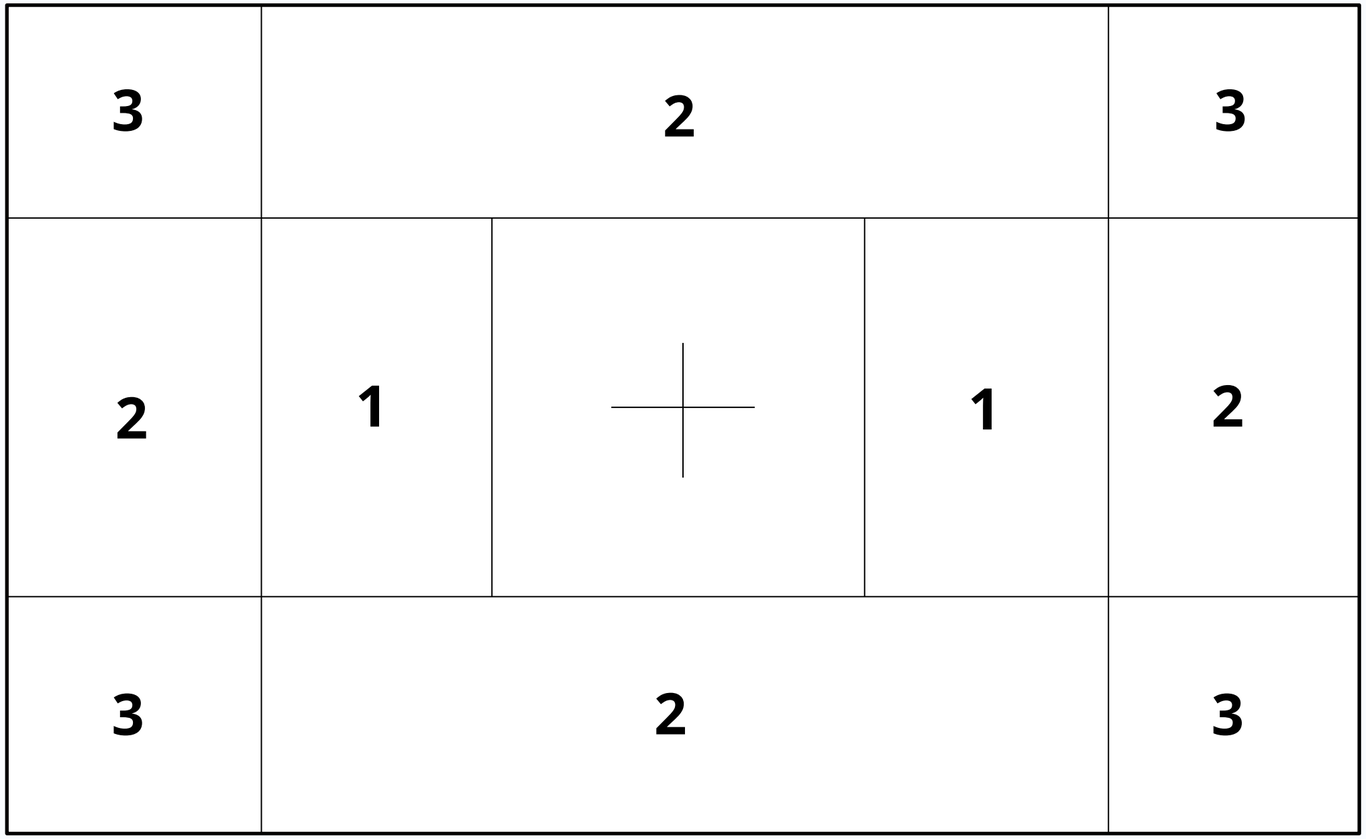
ÁRBITRO CHEFE TEM A FUNÇÃO DE CUIDAR DO:

HD - **O QUANTO DESLOCA NA TELA.**

TOF - **O TEMPO DE VOO.**

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

TRI



DESCONTOS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL

TRI

VÍDEOS

TRI FEM: https://www.youtube.com/watch?v=OyRHqXvYXVE&feature=youtu.be

TRI MAS:
https://www.youtube.com/watch?v=W_IEfytsdeg&feature=youtu.be&list=PLSCRQamqbAhQq8YB6lubVndQzd23l8yZq

TRAMPOLIM SINCRONIZADO

TRS

AS DUPLAS APRESENTAM UMA SEQUENCIA SINCRONIZADA

TRAMPOLINS PARALELOS

GINÁSIO 8 METROS



TRAMPOLIM SINCRONIZADO

TRS

BANCA DE ARBITRAGEM COMPOSTA POR:

1 ÁRBITRO CHEFE + 6 EXECUÇÃO + 2 DIFICULDADE

BANCA DE ARBITRAGEM SEM HD E TOF:

1 ÁRBITRO CHEFE + 4 EXECUÇÃO + 2 DIFICULDADE + 2 HD

TRAMPOLIM SINCRONIZADO

TRS

VÍDEOS

TRS FEM E TRS MAS: https://www.youtube.com/watch?v=7NTkCu8k5bo&list=PLSCRQamqbAhQq8YB6lubVndQzd23l8yZq

TUMBLING

TU

PASSADA COM 8 ELEMENTOS

ELEMENTOS RÁPIDOS, VELOZES E CONTÍNUOS

ELEMENTOS QUE PODEM SER REPETIDOS SÃO: RODANTE, FLIC E TEMPO



20 SEG. PARA INICIAR

GINÁSIO 5 METROS

TUMBLING

TU

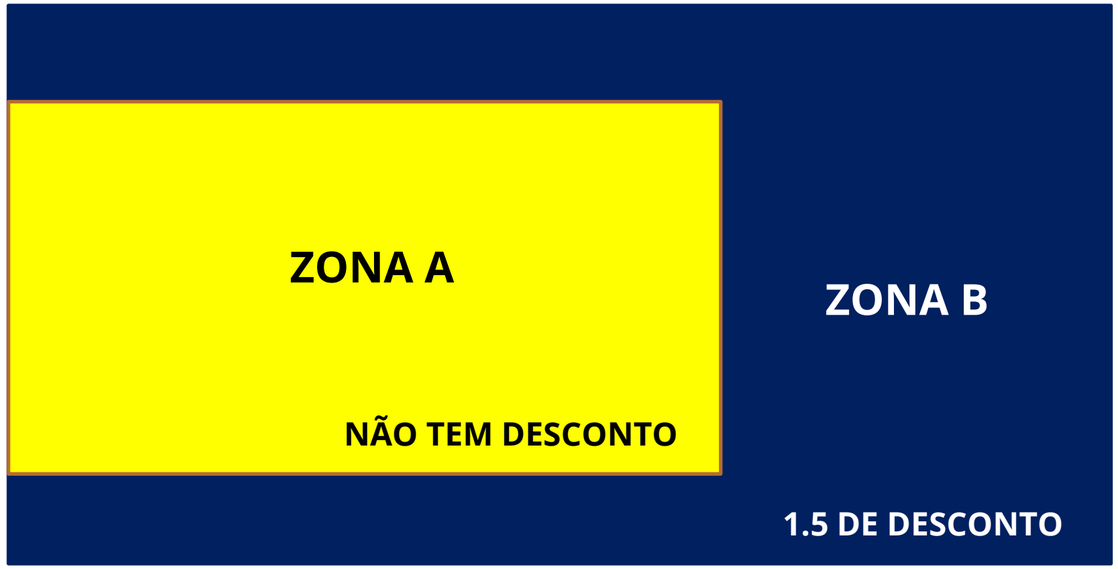
BANCA DE ARBITRAGEM COMPOSTA POR:

1 ÁRBITRO CHEFE + 5 EXECUÇÃO + 2 DIFICULDADE

TUMBLING

TU

ÁREA DE ATERRISSAGEM



TUMBLING

TU

VÍDEOS

TU FEM: https://www.youtube.com/watch?v=pdBPvGnxeLM&list=PLSCRQamqbAhT8SgoUaGD7S0hNtLLTI6cQ&index=5

TU MAS: https://www.youtube.com/watch?v=pdBPvGnxeLM&list=PLSCRQamqbAhT8SgoUaGD7S0hNtLLTI6cQ&index=5

VESTIMENTA

FEM

- COLLANT COM OU SEM MANGA
- MACACÃO
- SAPATILHA
- CABELO PRESO



ACESSÓRIOS – 0.3 DE DESCONTO

VESTIMENTA

MAS

LEOTAR E SHORT

MEIAS E SAPATILHAS



ACESSÓRIOS – 0.3 DE DESCONTO

REFERÊNCIA

Regulamento FIG TRAMPOLIM 2017 – 2020 CODE OF POINTS

PROTEÇÃO



TREINADOR



COLCHÃO DE LANÇAMENTO

ANA PAULA KEHL

- **Graduanda em Educação Física Bacharelado – Universidade do Vale do Taquari – Univates;**
- **Instrutora de Ginástica Artística e de Trampolim da Univates;**
- **Lajeado – RS**