

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

## Relatório de Estágio Profissional

### **TREINO DESPORTIVO DE RENDIMENTO NO ÂMBITO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLINS**

Relatório de Estágio Profissionalizante apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Desporto para Crianças e Jovens, de acordo com o Decreto de Lei nº 74/2006 de 24 de Março.

**Orientador:** Prof. Doutor Carlos Manuel Reis Araújo

**Gonçalo Nuno Ferreira Marques**

Ano Letivo 2013/2014

### **Ficha de catalogação**

Marques, Gonçalo N. F. (2014). *TREINO DESPORTIVO DE RENDIMENTO NO ÂMBITO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLINS*. Tese de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** GINÁSTICA DE TRAMPOLINS, COMPETIÇÃO, PLANEAMENTO, BATERIA DE TESTES *EUROFIT* E *TIME OF FLIGHT*.

À memória do meu pai



## **Agradecimentos**

Qualquer trabalho desta natureza é sempre resultado da colaboração de um conjunto de pessoas, sem as quais a sua consecução não teria sido possível. Nesta perspetiva, sinto a necessidade de expressar o meu reconhecimento a todos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização.

Ao **Prof. Doutor Carlos Araújo** orientador deste trabalho, pela amizade, pela confiança que depositou nas minhas capacidades, pelo apoio incansável e disponibilidade, naqueles longos “saraus”, independentemente da hora e do local, que só comprovam e demonstram o seu grande carácter e profissionalismo.

Aos meus ginastas **Ana Baptista, Angie Vieira, António Martins, Bárbara Barbosa, Catarina Sousa, João Abreu, José Quintal, José Vieira, Madalena Melim, Margarida Ribeiro, Maria Abreu e Nuno Mesquita** pelo esforço, pela dedicação e pelo empenho que sempre evidenciaram nos treinos e nas competições. Sem vós não teria sido possível. Obrigado!

Ao presidente do CTM Ponta do Sol, **Sr. João Meneses**, que sempre acreditou nas minhas capacidades, apoiou as minhas decisões e que com a convivência diária nos tornaram cada vez mais empenhados para dar sentido à palavra *Amizade*.

A toda a estrutura diretiva do **CTM Ponta do Sol**, que heroicamente faz um enorme esforço para manter a modalidade e assim proporcionar a realização de muitos dos objetivos dos seus ginastas.

Ao meu amigo **Dr. Jeferson Germano** pela sabedoria partilhada e apoio incansável nas estratégias aplicadas com vista à melhoria da condição física dos ginastas. Como costumava dizer “Conhecimento é poder” e aí sim, fiquei mais “forte”. Obrigado “frango”!

À **Vidalgym**, personificada no **Dr. Nuno Vidal**, por acreditar no nosso projeto.

Ao meu treinador-adjunto **Mestre Vasco Rodrigues**, pela amizade, pelo poder de crítica, pela sabedoria partilhada e pelo empenho nas suas funções junto dos ginastas que também contribuíram, decisivamente, para a realização deste trabalho e para os resultados desportivos obtidos.

Ao **Mestre António Antunes**, pela amizade, competência e interesse demonstrados na realização deste trabalho e pelas nossas longas conversas que me tornaram um melhor profissional atento a outras variáveis até agora ignoradas.

Ao meu ex-treinador e amigo **Dr. Luís Arrais** que pelo empenhamento e metodologia que sempre demonstrou no seu trabalho, de uma certa forma, também contribuiu para aquilo que sou hoje.

Aos **meus amigos**, exatamente por isso... por serem verdadeiros amigos.

À minha  $\pi$ , por todos aqueles momentos que passamos juntos, mas sobretudo pela amizade, amor e carinho com que sempre me tratou.

À **minha irmã**, pelo incentivo que sempre me deu e por todos os momentos que passamos juntos. Não sei o que seria de mim sem ti!

À **minha Mãe**, nunca esquecendo todo o esforço e sacrifício que por mim fez, pelo amor, carinho e compreensão que constantemente demonstrou e pelo enorme apoio que sempre me deu na escolha do meu caminho.

Ao **Alexandre**, pela inteligência e sabedoria de saber fazer sempre o meu dia tão feliz.

À **Cátia**, pela cumplicidade, compreensão, companhia e apoio mas acima de tudo pelo amor que nos une, o meu muito obrigado e ao mesmo tempo as minhas desculpas pelos dias ausentes e pelos meus longos períodos de “retiro” para a realização deste trabalho.

## Índice Geral

	Pág.
I. Introdução .....	1
1.1– Introdução: Relatório de Estágio profissionalizante .....	3
1.2- Caracterização do contexto do concelho da Ponta do Sol .....	5
1.3- O Desporto na Região Autónoma da Madeira.....	5
1.4- Resenha histórica.....	6
1.5- Estrutura diretiva do CTM Ponta do Sol.....	11
1.6 - Caracterização das modalidades.....	11
1.7 - Modalidades de competição.....	12
1.8- Modalidades de não competição.....	13
1.9 - Caracterização dos espaços desportivos utilizados pelo CTM Ponta do Sol .....	13
1.10 - Distribuição semanal de espaços de treino .....	14
1.11 - Atual situação profissional .....	15
1.12 - Coordenação e Gestão Técnica do CTM Ponta do Sol .....	15
1.13 - Coordenação Técnica .....	18
1.14 - Início da modalidade de Ginástica de Trampolins no CTM Ponta do Sol .....	19
1.15 - Treino de Rendimento .....	19
1.16 - Material móvel disponível para os ginastas .....	20
II. Análise do contexto .....	21
2.1– Contexto atual .....	23
III. Planeamento .....	25
3.1- Caracterização da Classe de Competição de Ginástica de Trampolins .....	27
3.2 – Caracterização dos ginastas .....	27
3.3 - Distinções atribuídas pela Associação de Ginástica da Madeira.....	28
3.4 - Distinções atribuídas pela AGIM a ginastas do CTM Ponta do Sol ...	28
3.5 - Distinções atribuídas pela AGIM a outros elementos do CTM Ponta do Sol .....	28

3.6 - Distinções atribuídas pelo Município a elementos do CTM Ponta do Sol .....	29
3.7 - Delineação de objetivos para a época dos ginastas .....	29
3.8 – Quadro Competitivo .....	29
3.9 - Delineação dos objetivos individuais.....	30
3.10 – Calendário Anual .....	43
3.11 – Planeamento .....	44
3.11.1 - Calendário Anual de Provas de Ginástica de Trampolins	
2013/2014 .....	44
3.11.2 - Planeamento Anual 2013/2014 .....	45
IV. Implementação .....	47
4.1 - Mesociclos de Treino por período de época desportiva .....	49
4.2 – Microciclos de Treino por período de época desportiva .....	53
4.3 - Elementos técnicos de treino a desenvolver .....	56
4.4- Exercícios de preparação física aplicados nos treinos .....	63
V. Avaliação .....	71
5.1- Testes de avaliação física aplicados aos ginastas .....	73
5.1.1 - Bateria de Testes <i>Eurofit</i> .....	73
5.1.1.1 - Protocolos de avaliação da bateria de testes <i>Eurofit</i> .....	74
5.1.1.1.1 - Teste de Flexibilidade .....	74
5.1.1.1.2 - Teste de força superior .....	74
5.1.1.1.3 - Teste de força média .....	75
5.1.1.1.4 - Teste de força inferior .....	76
5.1.1.1.5 - Teste de índice de massa corporal .....	76
5.1.2 - Testes de <i>Time of Flight</i> (TOF) .....	77
5.1.2.1 - Protocolos de avaliação dos testes de TOF .....	77
5.1.2.1.1 - Teste de 10 saltos de vela (saltos de extensão com puxada de membros superiores) .....	78
5.1.2.1.2 - Teste de 10 saltos técnicos de carpa de membros inferiores afastadas .....	79
5.1.2.1.3 - Teste de 10 saltos de vela (membros superiores fixos em elevação superior) .....	79

5.2 – Resultados Competitivos .....	81
5.2.1 - Resultados em provas oficiais .....	81
5.3 - Resultados da Bateria de Testes <i>Eurofit</i> .....	88
5.4- Resultados dos Testes de <i>Time of Flight</i> (TOF) .....	90
5.5- Relatório das provas efetuadas pelos ginastas .....	92
5.6– Análise da evolução da <i>performance</i> desportiva dos ginastas .....	113
5.7– Análise do Auto-desenvolvimento profissional .....	115
VI. Conclusões .....	117
VII. Referências Bibliográficas .....	121
VIII. Anexos .....	XXI

## Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1 - Organigrama do CTM Ponta do Sol .....	11

## Índice de Quadros

	Pág.
Quadro 1 – Distribuição semanal de espaços: Pavilhão Desportivo .....	14
Quadro 2 – Distribuição semanal de espaços: Polidesportivo .....	14
Quadro 3 – Distribuição semanal de espaços: <i>Court</i> de Ténis .....	14
Quadro 4 – Distribuição semanal de espaços: Sala de Ténis de Mesa .....	15
Quadro 5 – Distribuição semanal de espaços: Sala/Ginásio de Musculação .....	15
Quadro 6 – Caraterização dos ginastas .....	27
Quadro 7 – Objetivos individuais do ginasta 1 .....	31
Quadro 8 – Objetivos individuais do ginasta 2 .....	31
Quadro 9 – Objetivos individuais do ginasta 3 .....	32
Quadro 10 – Objetivos individuais do ginasta 4 .....	32
Quadro 11 – Objetivos individuais do ginasta 5 .....	33
Quadro 12 – Objetivos individuais do ginasta 6 .....	34
Quadro 13 – Objetivos individuais do ginasta 7 .....	34
Quadro 14 – Objetivos individuais do ginasta 8 .....	35
Quadro 15 – Objetivos individuais do ginasta 9 .....	36
Quadro 16 – Objetivos individuais do ginasta 10 .....	37
Quadro 17 – Objetivos individuais do ginasta 11 .....	38
Quadro 18 – Objetivos individuais do ginasta 12 .....	39
Quadro 19 – Calendário de provas de ginástica de trampolins 2013/2014 .....	44
Quadro 20 – Planeamento Anual .....	45
Quadro 21 – Distribuição do horário de treino Setembro (I) .....	49
Quadro 22 – Distribuição do horário de treino Setembro (II) .....	50
Quadro 23 – Distribuição do horário de treino Out/Nov .....	50
Quadro 24 – Distribuição do horário de treino Dez/Jan e Mar/Abr .....	51
Quadro 25 – Distribuição do horário de treino Jan/Mar.....	51
Quadro 26 – Distribuição do horário de treino Abr/Jul .....	52
Quadro 27 – Microciclo Setembro (II) .....	53
Quadro 28 – Microciclo Janeiro .....	54
Quadro 29 – Microciclo Junho .....	55
Quadro 30 – Planeamento técnico individual: Ginasta 1 .....	57
Quadro 31 – Planeamento técnico individual: Ginasta 2 .....	57

Quadro 32 – Planeamento técnico individual: Ginasta 3 .....	58
Quadro 33 – Planeamento técnico individual: Ginasta 4 .....	58
Quadro 34 – Planeamento técnico individual: Ginasta 5 .....	59
Quadro 35 – Planeamento técnico individual: Ginasta 6 .....	59
Quadro 36 – Planeamento técnico individual: Ginasta 7 .....	60
Quadro 37 – Planeamento técnico individual: Ginasta 8 .....	60
Quadro 38 – Planeamento técnico individual: Ginasta 9 .....	61
Quadro 39 – Planeamento técnico individual: Ginasta 10 .....	61
Quadro 40 – Planeamento técnico individual: Ginasta 11 .....	62
Quadro 41 – Planeamento técnico individual: Ginasta 12 .....	62
Quadro 42 – Competições do ginasta 1 .....	81
Quadro 43 – Competições do ginasta 2 .....	82
Quadro 44 – Competições do ginasta 3 .....	82
Quadro 45 – Competições do ginasta 4 .....	83
Quadro 46 – Competições do ginasta 5 .....	83
Quadro 47 – Competições do ginasta 6 .....	84
Quadro 48 – Competições do ginasta 7 .....	84
Quadro 49 – Competições do ginasta 8 .....	85
Quadro 50 – Competições do ginasta 9 .....	85
Quadro 51 – Competições do ginasta 10 .....	86
Quadro 52 – Competições do ginasta 11 .....	87
Quadro 53 – Competições do ginasta 12 .....	88
Quadro 54 – Recolha de dados dos testes de condição física – bateria de testes <i>Eurofit</i> .....	89
Quadro 55 – TOF – recolha de dados no trampolim (em segundos) .....	91

## Índice de Anexos

	Pág.
Anexo 1 .....	XXIII
Anexo 2 .....	XXVII
Anexo 3 .....	XXXI
Anexo 3.1 .....	XXXIII
Anexo 3.2 .....	XXXVII
Anexo 3.3 .....	XLIII
Anexo 3.4 .....	XLIX
Anexo 3.5 .....	LV
Anexo 3.6 .....	LXI
Anexo 4 .....	LXV
Anexo 4.1 .....	LXVII
Anexo 4.2 .....	LXXIII
Anexo 4.3 .....	LXXVII
Anexo 4.4 .....	LXXXIII
Anexo 4.5 .....	XCI
Anexo 4.6 .....	XCVII
Anexo 4.7 .....	CIX
Anexo 4.8 .....	CXV
Anexo 4.9 .....	CXIX
Anexo 4.10 .....	CXXV
Anexo 4.11 .....	CXXIX
Anexo 4.12 .....	CXXXIII
Anexo 4.13 .....	CXXXIX
Anexo 4.14 .....	CXLV



## Abreviaturas

AFI	Apoio Facial Invertido
AGIM	Associação de Ginástica da Madeira
ATMM	Associação de Ténis de Mesa da Madeira
C. Afastadas	Carpa de Membros inferiores Afastadas
CBC	Cascais <i>Beach Cup</i>
CBC DMT	Cascais <i>Beach Cup</i> Duplo Minitrampolim
CBC TRI	Cascais <i>Beach Cup</i> Trampolim Individual
CBC TRS	Cascais <i>Beach Cup</i> Trampolim Sincronizado
CE TRA	Campeonato da Europa de Trampolins
CEB/PE	Ciclo do Ensino Básico com Pré-escolar
CN	Campeonato Nacional
CN DMT/TU	Campeonato Nacional de Duplo Minitrampolim e Tumbling
CN MT	Campeonato Nacional de Minitrampolim
CN TRI	Campeonato Nacional de Trampolim Individual
CN TRI/TRS	Campeonato Nacional de Trampolim Individual e Sincronizado
CN TRS	Campeonato Nacional de Trampolim Sincronizado
CR DMT	Campeonato Regional de Duplo Minitrampolim
CR MT	Campeonato Regional de Minitrampolim
CR TRI	Campeonato Regional de Trampolim Individual
CR TRI/TRS	Campeonato Regional de Trampolim Individual e Sincronizado
CR TRS	Campeonato Regional de Trampolim Sincronizado
CTM	Clube de Ténis de Mesa
CTMTV	Clube de Ténis de Mesa Televisão Online
DMT	Duplo Minitrampolim
DRJD	Direção Regional da Juventude e Desporto
EB/S	Escola Básica e Secundária
EB1/PE	Escola Básica do 1º ciclo com Pré-escolar
EBSPS	Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol
EN INF e S&C	Encontro Nacional de Infantis e Saltitões e Cangurus
ER S&C	Encontro Regional de Saltitões e Cangurus
FGP	Federação de Ginástica de Portugal
FIG	Federação Internacional de Ginástica

IMC	Índice de Massa Corporal
IDP	Instituto do Desporto de Portugal
JORAM	Jornal Oficial da Região Autónoma da Madeira
Km	Quilómetros
Lic.	Licenciatura
m	metros
MT	Minitrampolim
PAT	Patinagem de Velocidade
PEG	Percentagem média de evolução do ginasta
PQ DMT/TU	Prova Qualificativa de Duplo Minitrampolim e Tumbling
PQ TRI/TRS	Prova Qualificativa de Trampolim Individual e Sincronizado
RAM	Região Autónoma da Madeira
Rec.	Recuperação
Rep	Repetições
SD	Desvio padrão
T.JAM	Torneio José António Marques
TA TRA	Torneio Aberto de Trampolins
TA TRI	Torneio de Abertura de Trampolim Individual
TAP	Transportadora Aérea Portuguesa
TC	Ténis de Campo
TM	Ténis de Mesa
TMT	Taça da Madeira de Trampolins
TOF	<i>Time of Flight</i>
TP	Taça de Portugal
TP DMT	Taça de Portugal de Duplo Minitrampolim
TRA	Trampolins
TRI	Trampolim Individual
TRS	Trampolim Sincronizado

## Resumo

Os trampolins são uma modalidade gímnica federada com quadro competitivo distrital/regional, nacional e internacional. Na Região Autónoma da Madeira a modalidade desenvolveu-se, através do Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol, nos últimos oito anos. A amostra do estudo é intencional e composta por doze ginastas de competição, cinco do género masculino e sete do género feminino, de diferentes escalões etários e níveis de desempenho diferenciados, todos naturais da Região Autónoma da Madeira. O planeamento apresentado refere-se à época desportiva 2013/2014, com análise de objetivos e planeamentos técnicos individuais bem como com relatórios de todas as provas onde participaram ginastas da amostra. Foram igualmente aplicados testes físicos à amostra: (i) teste de flexibilidade; (ii) teste de força superior; (iii) teste de força média; (iv) teste de força inferior e (v) teste de índice de massa corporal, retirados da bateria de testes *Eurofit*, em quatro momentos distintos da época: (i) setembro de 2013; (ii) dezembro de 2013; (iii) março de 2014; e (iv) junho de 2014, de forma a avaliar a aptidão física geral de cada um dos ginastas e com resultados associados à população madeirense. No novo ciclo olímpico foi incorporado mais um parâmetro de avaliação, diretamente associado à nota final do ginasta, nas competições de trampolim individual. O *Time of Flight* representa o tempo total que o ginasta despende para realizar a sua série, excetuam-se o tempo de contacto com a lona do aparelho. Para que todos os agentes desportivos envolvidos possam ter a perceção desse parâmetro de avaliação, em situação de treino, foram aplicados três testes: (i) setembro de 2013; (ii) dezembro de 2013 e (iii) março de 2014. Na análise de resultados constatamos que os ginastas conseguiram resultados desportivos relevantes, quer a nível nacional quer a nível internacional, com vários títulos individuais e por equipas. Ao nível da condição física verificamos que os ginastas da amostra tiveram uma melhoria global na ordem dos 25 por cento. Parcialmente verificou-se que os dois testes onde ocorreram melhorias significativas foram: (i) flexões de membros superiores e no de (ii) abdominais, com 31,2% e 33,8%, e nos testes de (iii) flexibilidade e (iv) impulsão horizontal, ocorreram melhorias a rondar os 11 por cento. Relativamente os testes de *Time of Flight*, a melhoria global da amostra situou-se nos 9,2 por cento.

**PALAVRAS-CHAVE:** GINÁSTICA DE TRAMPOLINS, COMPETIÇÃO, PLANEAMENTO, BATERIA DE TESTES *EUROFIT* E *TIME OF FLIGHT*.



## Abstract

Trampolines is a federated gymnastic discipline with district / regional, national and international competitive board. In Madeira, the sport has developed through Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol, in the last eight years. The study sample is intentional and composed by twelve competition gymnasts, five are male and seven are female, from different age groups and different levels of performance, all natives of Madeira. The submitted planning refers to the 2013/2014 season, with analysis of individual goals and schedules, as well as technical reports of all tests where the gymnasts in the sample participated. Physical tests were also applied to the sample: (i) flexibility test; (ii) superior strength test; (iii) medium-strength test; (iv) inferior strength test and (v) a body mass index test, taken from the *Eurofit* battery of tests in four different moments of the season: (i) September 2013; (ii) December 2013; (iii) in March 2014; and (iv) in June 2014, to assess the overall fitness of each of the gymnasts, with results associated with the Madeira population. In the new Olympic cycle, another parameter directly associated with the final score of the gymnast in individual trampoline competitions was incorporated. The 'Time of Flight' is the amount/total of time the gymnast spends performing his series, except the amount of time in contact with the trampoline bed. So that all sports agents involved may have the perception of all the evaluation parameter in a practice situation, three tests were applied: (i) September 2013; (ii) December 2013 and (iii) in March 2014. In the results analysis, it found that gymnasts managed to have relevant sports scores, either domestically or internationally, along with several individual and team titles. In terms of physical fitness, it was verified that the gymnasts of the sample had an overall improvement of around 25 percent. Partly, it was found that two of the tests with significant improvements were: (i) push-ups and (ii) crunches with 31.2% and 33.8%, and in the (iii) Flexibility tests (iv) and horizontal jump, participants experienced improvements of around 11 percent. Regarding the tests of 'Time of Flight', the overall improvement of the sample stood at 9.2 percent.

**KEYWORDS:** TRAMPOLINE GYMNASTICS, COMPETITION, PLANNING, BATTERY OF TESTS EUROFIT AND TIME OF FLIGHT.



## **I. Introdução**



## **1.1 - Introdução: Relatório de Estágio profissionalizante**

Este relatório foi elaborado no âmbito do estágio profissional como treinador de Ginástica de Trampolins no Clube de Ténis de Mesa (CTM) da Ponta do Sol. O documento reflete o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva 2013/2014, com 12 ginastas de competição, 5 do género masculino e 7 do género feminino, de diferentes escalões, com diferentes níveis de desempenho desportivo e com diferentes objetivos individuais.

Ao longo da carreira fomos ginasta durante 20 anos tendo representado três clubes diferentes, fruto da nossa migração para concluir a formação académica inicial, em Educação Física e Desporto. Temos vários títulos de campeão nacional, nas diferentes especialidades da Ginástica de Trampolins, como ginasta e como treinador. Aos 3 anos de idade iniciamos a nossa atividade gímnica nas classes de iniciação e dos 6 aos 10 anos praticamos Ginástica Artística Masculina. Nessa altura, clube iniciou a modalidade de Ginástica de Trampolins e rapidamente nos apaixonamos pela modalidade. Dos 10 aos 23 anos de idade apenas praticamos Ginástica de Trampolins. Aos 20 anos, fruto de imperativos da formação académica inicial, principiamos a carreira como treinador de Ginástica de Trampolins, no Clube Académico da Araucária, em Vila Real. Paralelamente à formação académica inicial concluímos, em 1996, o curso de treinadores de 1º Grau de Trampolins e Desportos Acrobáticos e em 1998, o curso de treinadores de 2º Grau de Trampolins, ambos ministrados pela extinta Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos. Em 2004, e fruto da nossa situação profissional fomos colocados na Região Autónoma da Madeira (RAM) e tendo verificado que não existia a modalidade na RAM, desenvolvemos esforços para a criação de um clube que fizesse competição na ilha. Iniciamos a modalidade no desporto escolar e dois anos letivos depois apresentamos um projeto de iniciação de uma nova modalidade ao clube que representamos atualmente. Já somos treinadores deste clube há 8 anos e sentimo-nos bem a desenvolver a Ginástica de Trampolins na RAM, tendo por objetivos a formação de ginastas de alto rendimento e a sua inclusão nas seleções nacionais.

A realização deste relatório foi importante pois obrigou-nos a refletir sobre quais as melhores estratégias e métodos de treino a aplicar aos ginastas que fazem parte da amostra.

De forma a tornar o relatório perceptível estruturamo-lo com um primeiro capítulo sobre o enquadramento do clube e a sua história desportiva. Uma vez que foi realizado na RAM, onde a autonomia regional permite adaptações nas políticas desportivas em relação a Portugal Continental, também focamos como se desenvolve o desporto nesta região portuguesa. Após isso, apresentamos o planeamento para a época desportiva 2013/2014 e os objetivos para cada um dos ginastas. Seguidamente, apresentamos os mesociclos de treino e os elementos técnicos a treinar para cada um dos ginastas. De forma a elevar os níveis de condição física definimos uma série de exercícios, no sentido de desenvolver harmoniosamente as estruturas musculares nos ginastas bem como todas as suas capacidades físicas condicionais. Para avaliar todo o processo utilizamos, em situação real de treino, a bateria de testes *Eurofit* e introduzimos uma bateria de testes para avaliar o *Time of Flight (TOF)*. Analisamos também as prestações desportivas individuais e coletivas de todos os ginastas nas provas realizadas. No último capítulo deste relatório foram apresentadas as conclusões deste trabalho, onde consta uma síntese final sobre todo o processo de treino desenvolvido ao longo da época desportiva.

## **1.2 - Caracterização do contexto do concelho da Ponta do Sol**

A Ponta do Sol é um município da Região Autónoma da Madeira, com sede na freguesia com o mesmo nome. Segundo os Censos 2011 tem 46,19 km<sup>2</sup> de área e 8 862 habitantes, subdividido em três freguesias: (i) Ponta do Sol, (ii) Canhas e (iii) Madalena do Mar (Instituto Nacional de Estatística, 2011). O município é limitado a norte pelos municípios do Porto Moniz e de São Vicente, a leste pela Ribeira Brava, a oeste pela Calheta e a sul pelo Oceano Atlântico. A Ponta do Sol adquire o nome pois, segundo a classificação climática de *Köppen-Geiger*, é o concelho madeirense onde o sol brilha durante o maior número de horas.

As atividades económicas concentram a maioria da população no sector primário, correspondendo a 44 km<sup>2</sup> para a prática agrícola, destacando-se o cultivo de cana-de-açúcar, horticultura, floricultura e banana sendo que a última é o concelho da região que mais produz, graças às excelentes condições para o seu cultivo.

A nível escolar, o concelho da Ponta do Sol, tem oito escolas do 1º ciclo do ensino básico e uma escola básica e secundária.

## **1.3 - O Desporto na Região Autónoma da Madeira**

O desporto na Região Autónoma da Madeira (RAM) sempre foi uma aposta do Governo Regional. O parque desportivo madeirense é vasto e distribuído pelos onze concelhos que compõem a RAM. Todos os concelhos possuem, pelo menos, um pavilhão multidesportivo e uma piscina coberta. Existem ainda outras infraestruturas de relevo como uma piscina olímpica, na cidade do Funchal, um centro desportivo, na Ribeira Brava, campos de golfe, na periferia do Funchal e Porto Santo, um parque multidesportivo, em Machico, um kartódromo e uma pista descoberta de patinagem de velocidade, no Faial, concelho de Santana. Todas estas infraestruturas são geridas pela Secretaria Regional da Educação

e Recursos Humanos – Direção Regional da Juventude e Desporto. Durante todos os dias úteis, das 8h00 às 18h20, os pavilhões multidesportivos e piscinas estão à disponibilidade das escolas e a partir das 18h30, são cedidos, gratuitamente, aos clubes para que possam ministrar os seus treinos de rendimento, nas diferentes modalidades. Aos fins de semana são cedidos às diferentes associações de modalidade para que possam realizar as suas competições. No concelho da Ponta do Sol existem um pavilhão multidesportivo, um polivalente, uma piscina e um *court* de ténis.

#### **1.4- Resenha histórica**

A origem do CTM Ponta do Sol está relacionada com Escola Básica e Secundária, na altura designada Escola Preparatória da Ponta do Sol.

Por iniciativa da escola e com o apoio da Associação de Ténis de Mesa da Madeira (ATMM), realizaram-se, no ano letivo de 1994/1995, algumas atividades de promoção da modalidade. Nas atividades de encerramento desse ano escolar, realizadas no Solar dos Esmeraldos, então anexo da escola, foi feita uma demonstração/promoção do ténis de mesa, em que participaram alguns atletas madeirenses internacionais, bem como um torneio aberto, com a presença de alguns jovens atletas madeirenses iniciados. A partir da adesão que os jovens da escola revelaram, um grupo de professores decidiu dar corpo à criação de um clube vocacionado para esta modalidade.

A 14 de Setembro de 1995 foi realizada a escritura do clube (JORAM – II Série, n.º 10), tendo sido fundadores e integrado a primeira direção provisória, quatro professores ligados à escola.

Desde o início, a vertente de formação desportiva e, acima de tudo, humana, foi um dos objetivos centrais do CTM Ponta do Sol.

Foi na época de 1995/96 que se inscreveram os primeiros atletas e se iniciou a participação em torneios da ATMM. Então, sobrevieram grandes dificuldades por

falta de transporte, de técnicos preparadas para dar treinos, de lugar apropriado para treinar e de outros recursos pois o concelho tem uma orografia acentuada e a maior parte dos potenciais praticantes não moravam na vila da ponta do sol.

Na época seguinte, 1997/1998, o clube iniciou a sua participação nos campeonatos regionais de equipas, com algum sucesso: em masculinos, venceram o campeonato regional da 2ª divisão regional, subindo à 1ª divisão regional e a equipa feminina foi vice-campeã regional, com direito a participar no Campeonato Nacional da 2ª divisão. Nessa época, a nível regional, o CTM Ponta do Sol foi considerado o “clube sensação”. Como não tinha um espaço adequado, solicitou e conseguiu usar uma sala anexa à EB1/PE do Lombo dos Canhas, onde instalou duas mesas de jogo. Era nestas condições que treinavam e jogavam. Nessa mesma época, realizou-se na Ponta do Sol um curso de treinadores de 1º nível. Da parte da ATMM, o CTM Ponta do Sol sempre teve um apoio significativo pois recebia, na sua sala de treinos, com imensa regularidade, treinadores com provas dadas na modalidade que faziam demonstrações e apresentavam métodos de treino.

A nível regional, alguns dos jovens mesa-tenistas do CTM Ponta do Sol começavam a ganhar jogos nos torneios e a aproximarem-se dos melhores madeirenses. As mesa-tenistas da equipa sénior feminina levaram uma equipa da Ponta do Sol, pela primeira vez, à disputa de Campeonatos Nacionais Absolutos (2ª Divisão). Em 22 de Dezembro de 1996, um mesa-tenista formado integralmente no clube ganhou o primeiro título, na categoria de infantis, no Torneio de Santana. Com esta vitória e com a boa classificação de outro mesa-tenista, o CTM Ponta do Sol conseguiu a atenção da ATMM. O clube foi apoiado para a inscrição e deslocação da equipa masculina infantil aos campeonatos nacionais de jovens, realizados nas Caldas da Rainha, onde conseguiu duas vitórias na *poule* e apenas foi derrotado pela equipa que se sagrou campeã. Em dezasseis equipas classificou-se em 5º lugar. Na época de 1997/1998 o clube faz o seu primeiro contrato profissional com um treinador e adquire a sua primeira carrinha, passando a dispor de transporte próprio. A sua equipa masculina integrou a 1ª Divisão Regional e na mesma altura a equipa feminina iniciou a

participação no Campeonato Nacional da 2ª Divisão, sempre com mesa-tenistas naturais da Ponta do Sol, onde conseguiu obter um 4.º lugar. Esta foi uma época não só de amadurecimento e responsabilização, mas de grandes dificuldades. O clube era obrigado a jogar no pavilhão da Calheta porque na Ponta do Sol não existiam instalações adequadas à competição nacional. Em 1999, o clube alugou e adaptou uma sala localizada na Vargem-Lombada onde treinava com os jogadores mais jovens. Até ao ano 2000, ou seja, até à inauguração do Pavilhão da Ponta do Sol o clube treinou nestas condições, sempre com uma equipa feminina a disputar o Campeonato Nacional apenas com jovens do concelho.

Depois da inauguração do pavilhão da ponta do sol, o clube optou por objetivos mais exigentes, apontando para a subida à 1ª divisão nacional, objetivo conseguido na época de 2001/2002. Nessa primeira participação a equipa não conseguiu manter-se, descendo à 2ª divisão nacional. Na época 2002/2003 o clube foi campeão nacional da 2ª divisão, regressando à divisão principal onde se manteve.

Nas épocas de 2003/2004 a 2006/2007 o CTM Ponta do Sol manteve a aposta na formação, com mais de 70% dos atletas nos escalões de formação, mas integrou nos seus quadros femininos um conjunto de mesa-tenistas de grande qualidade a fim de garantir uma boa participação no campeonato nacional e ao mesmo tempo fazer um bom enquadramento técnico dos atletas mais jovens, relativamente ao ténis de mesa.

Desde a época 2004/2005, e em consequência de várias solicitações, o clube vem abrindo secções para outras modalidades, com sucesso assinalável em algumas delas, mas o ténis de mesa continuou a ser a sua modalidade-rainha.

Na época 2004/2005 o CTM Ponta do Sol abre as secções de patinagem de velocidade e de atletismo. Com o apoio da Associação de Patinagem da Madeira, o clube, ao longo dos anos, foi crescendo e tem vários títulos de campeão regional e chegou a ter patinadores nas seleções regionais e nacionais. Na época de 2009/2010, com a saída do treinador fundador para outro clube, o CTM Ponta do Sol teve que reiniciar a sua formação de base, com novos jovens

uma vez que a grande maioria dos praticantes acompanharam o seu treinador de sempre. Desde então, mantemos um relacionamento estreito entre os dois clubes, com partilha de experiências e sinergias.

Na época 2006/2007, o CTM Ponta do Sol abre a secção de Ginástica de Trampolins. O treinador, então professor na Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol, quis que os seus alunos/ginastas do desporto escolar dessem o "salto" para o desporto federado, uma vez que tinham qualidade para isso. Duas épocas após a abertura da secção, o CTM Ponta do Sol sagrou-se vice-campeão nacional, por equipas, no campeonato nacional de Minitrampolim, no escalão de séniores masculinos. Na época 2009/2010, os mesmos ginastas masculinos, classificaram-se em terceiro lugar no campeonato nacional de Minitrampolim, sendo as ginastas seniores femininas campeãs nacionais, por equipas. Desde essa data, o CTM Ponta do Sol fez um investimento considerável em material para possibilitar o melhor desenvolvimento dos seus ginastas. Adquiriu um Trampolim completo (*vulgus* cama elástica) (2010), dois colchões de receção (2010), dois colchões de apoio aos aparelhos (2010), um Duplo Minitrampolim (2011), um colchão de fosso (2011), um Minitrampolim (2012) e novamente um Trampolim completo (2013). Neste momento, o CTM Ponta do Sol dispõe de todos os aparelhos de competição nacional.

Na época 2010/2011, os nossos ginastas seniores masculinos classificaram-se em quarto lugar no campeonato nacional de Minitrampolim, sendo as ginastas seniores femininas vice-campeãs nacionais, por equipas. Nessa época e pela primeira vez na história dos trampolins nacional existiu representação madeirense no campeonato nacional de Trampolim Individual. O nosso ginasta classificou-se em 16º, no escalão de seniores.

Na época 2011/2012, o CTM Ponta do Sol torna-se no primeiro clube madeirense a ter representação nacional na especialidade de Duplo Minitrampolim, apresentando em competição sete ginastas. Os resultados finais foram dentro das expectativas.

No sentido de dar maior visibilidade ao clube e aproveitando os espaços criados pelo Município da Ponta do Sol, o clube abre a secção de Ténis de Campo, na época 2011/2012. Até ao momento, os jovens praticantes ainda não participaram em nenhum torneio.

Devido à presença assídua dos encarregados de educação nas bancadas do pavilhão da Ponta do Sol, a assistirem aos treinos dos seus educandos, o clube decide, no início da época 2012/2013, abrir a secção de Ginástica de Manutenção.

Na época 2012/2013, um ginasta sénior do CTM Ponta do Sol atinge a internacionalização. A sua participação nas especialidades de Duplo Minitrampolim e Trampolim Individual valeram-lhe dois 10<sup>os</sup> lugares.

Como o clube não tem apenas preocupação com resultados desportivos, muito pelo contrário, iniciou em 2010, ações de angariação de roupa e géneros alimentares (entre os nossos atletas, pais e amigos) para distribuir a instituições de solidariedade social do concelho

Com uma costa marítima por explorar, o clube criou as condições para que na época 2013/2014, abrisse a secção de Mergulho/Escola de Surf. O CTM Ponta do Sol iniciou com Mergulho Recreativo no entanto, ainda não se tornou modalidade de competição devido aos elevados custos do material necessário, nomeadamente para a fotografia subaquática.

Está em estudo, o CTM Ponta do Sol, abrir a secção de Ginástica Acrobática, durante a época 2014/2015. O clube já chegou a acordo com o treinador, no entanto, não conseguiu ainda espaço para a prática regular.

O CTM Ponta do Sol, ao longo dos anos, tem sabido crescer de forma sustentável, nunca descorando a vertente social. A principal aposta do clube é a sua formação. Cerca de 90% dos seus praticantes são naturais e residentes no concelho. No entanto, temos atletas dos concelhos da Calheta, Ribeira Brava,

Câmara de Lobos, Funchal e Santa Cruz. Atualmente, o clube não tem atletas profissionais.

O CTM Ponta do Sol não pode fugir ao destino geográfico. Tem visto, ao longo dos anos, alguns dos seus atletas abandonarem a atividade em virtude de saírem da Região Autónoma da Madeira, alguns porque emigraram e outros para frequência da universidade em Portugal Continental.

### 1.5- Estrutura diretiva do CTM Ponta do Sol

A composição dos órgãos sociais do clube divide-se em (i) Assembleia Geral, (ii) Direção e (iii) Conselho Fiscal. No total, são onze elementos distribuídos de acordo com o organigrama.

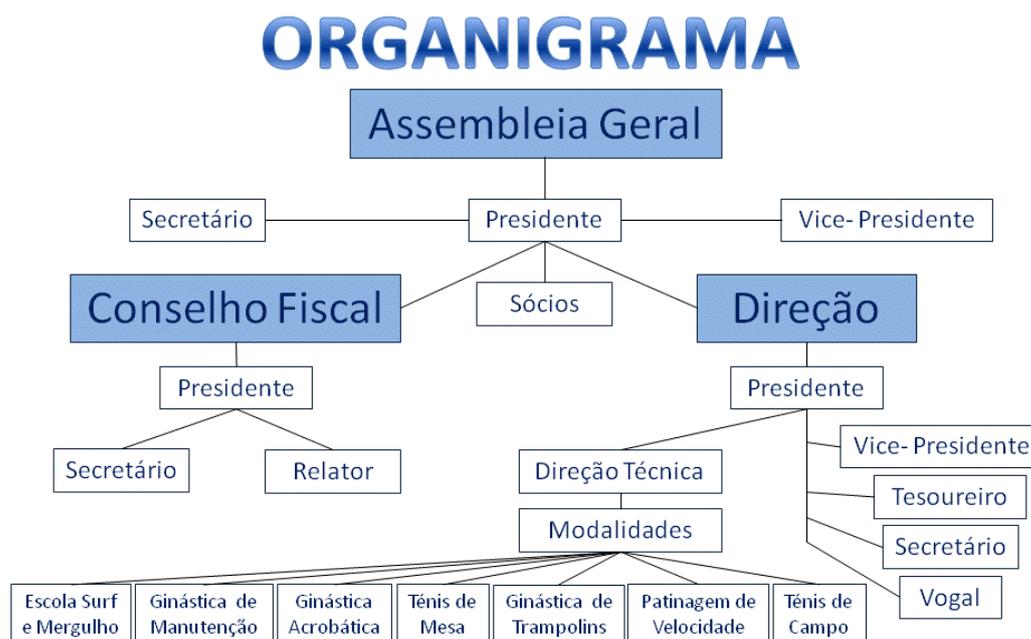


Figura 1 – Organigrama do CTM Ponta do Sol

### 1.6- Caracterização das modalidades

Atualmente o clube tem seis modalidades ativas e uma em projeto para iniciar. No total, tem 142 atletas a treinar, regularmente, nas diferentes modalidades. No

caso da modalidade Ténis de Campo ainda não houve presença de qualquer tenista em competição mas a previsão é de já nesta época entrarem em torneios regionais. Na modalidade de Mergulho Recreativo o n.º de praticantes não pode ser contabilizado uma vez que é bastante rotativo.

### **1.7 - Modalidades de competição:**

(i) Ténis de Mesa

Estrutura Técnica: 1 Treinador (Grau III) - competição  
1 Treinador (Grau I) - iniciação  
1 monitor – apoio à iniciação

N.º de atletas filiados: 32 mesa-tenistas

(ii) Patinagem de Velocidade

Estrutura Técnica: 1 Treinador (Grau I) – todas as classes

N.º de atletas filiados: 29 patinadores

(iii) Ténis de Campo

Estrutura Técnica: 1 Treinador (Grau II) – iniciação/competição  
1 Treinador (Grau I) – iniciação/competição

N.º de atletas filiados: 10 tenistas

(iv) Ginástica de Trampolins

Estrutura Técnica: 1 Treinador (Grau II) - competição  
1 Treinador (Grau I) – pré-competição  
2 monitores – saltitões & cangurus

N.º de atletas filiados: 50 ginastas

### **1.8 - Modalidades de não competição:**

- (i) Ginástica para Todos  
Estrutura Técnica: 1 Treinador (Lic. em Educação Física - Academia)  
N.º de atletas filiados: 21 ginastas
  
- (ii) Mergulho Recreativo/Escola de Surf  
Estrutura Técnica: 1 Treinador (instrutor com formação específica)  
N.º de atletas filiados: não contabilizado

Relativamente à modalidade de mergulho recreativo o clube tem uma parceria com uma empresa da especialidade. No que diz respeito à Escola de Surf, o clube está a tentar encontrar um local perto da praia da ponta do sol de forma a poder guardar todo o material necessário, inicialmente, para a prática de *paddle* surf.

### **1.9- Caracterização dos espaços desportivos utilizados pelo CTM Ponta do Sol**

Na vila da Ponta do Sol existem uma piscina, um pavilhão desportivo, um recinto polidesportivo ao ar livre e um *court* de ténis. O CTM Ponta do Sol utiliza todas as infraestruturas supracitadas, exceto a piscina.

Relativamente ao pavilhão desportivo, o mesmo tem de área útil para treinos 42x25 metros e está dividido em três setores, ou seja, cada setor tem cerca de 14x25 metros. O piso é de madeira flutuante e tem 15 metros de altura. Possui ainda, em anexos, uma sala de ténis de mesa e uma sala/ginásio de musculação. No que concerne à sala de ténis de mesa, a mesma tem 40x6 metros e o piso é de borracha. Quanto à sala/ginásio de musculação, o piso é de borracha e tem as dimensões de 10x6 metros.

O polidesportivo ao ar livre tem de área útil 50x20 metros. O piso é de cimento.

O *court* de ténis possui de área útil para treinos 17x12 metros. A sua construção é de piso rápido.

### 1.10 - Distribuição semanal de espaços de treino

O CTM Ponta do Sol apenas dispõe das instalações desportivas após as 18h30, de segunda a sexta-feiras (Quadro 1 a 5). A distribuição está efetuada da seguinte forma:

- (i) Pavilhão Desportivo (divisão por 1/3 do espaço disponível)

Quadro 1 - Distribuição semanal de espaços: Pavilhão desportivo

18H30/20h45	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1/3	TM	TRA	PAT	TRA	TRA
1/3	TRA	TRA	TM	PAT	TM
1/3	Ocupação por outro clube				

- (ii) Recinto Polidesportivo ao ar livre

Quadro 2 - Distribuição semanal de espaços: Polidesportivo

18H30/21h00	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Integral	PAT		PAT		PAT

- (iii) *Court* de Ténis

Quadro 3 - Distribuição semanal de espaços: *Court* de Ténis

18H30/20h30	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Integral			TC		TC

- (iv) Sala de Ténis de Mesa

Quadro 4 - Distribuição semanal de espaços: Sala de Ténis de Mesa

18H30/20h45	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Integral	TM	TM	TM	TM	TM

- (v) Sala/ginásio de Musculação

Quadro 5 - Distribuição semanal de espaços: Sala/ginásio de Musculação

18H30/20h45	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Integral	De acordo com pré-marcação (10 pessoas max.)				

### **1.11 - Atual situação profissional**

Atualmente encontramos-nos destacados no CTM Ponta do Sol desde o início da época 2011/2012. O destacamento foi-nos proposto pela direção do clube para que fizesse a gestão técnica, coordenação técnica e treino de rendimento na modalidade de trampolins. De acordo com o aprovado pela Direção Regional da Juventude e Desporto (DRJD), o tempo despendido para cada uma das funções é a seguinte:

- (i) Gestão Técnica – 30%
- (ii) Coordenação Técnica – 30%
- (iii) Treino de Rendimento – 40%

### **1.12 - Coordenação e Gestão Técnica do CTM Ponta do Sol**

Após a análise da situação real do clube propusemos à direção os seguintes objetivos a atingir:

- (i) Proporcionar aos atletas e técnicos do CTM Ponta do Sol melhores condições de trabalho, facilitando assim o desenvolvimento das modalidades e a progressão dos atletas;

- (ii) Aumentar o número de praticantes do CTM Ponta do Sol, nas diferentes modalidades desportivas federadas;
- (iii) Dotar o CTM Ponta do Sol de um quadro técnico especializado permitindo um melhor acompanhamento e evolução de todos os seus atletas;
- (iv) Elaborar protocolos com as escolas do concelho e concelhos limítrofes (Jardins de Infância, EB1/PE e EB/S), Câmara Municipal da Ponta do Sol, DRJD, Associações de Modalidade, Clubes Desportivos e Entidades Patrocinadoras;
- (v) Aumentar o nível competitivo dos nossos atletas de forma a equipará-los com o nível nacional e internacional;
- (vi) Aumentar o número de visitas no nosso sítio da internet (<http://www.clubetenismesapontadosol.appspot.com/>), da CTMTV (<http://ctmpstv.blogspot.pt/>) e do blogue da modalidade de trampolins (<http://ctmpstrampolins.blogspot.pt/>);
- (vii) Continuar com a publicação da nossa Newsletter trimestral;
- (viii) Continuar a competir a nível nacional e internacional com os nossos ginastas da secção de trampolins com vista à sua integração nos estágios das seleções nacionais;
- (ix) Acompanhamento do projeto de criação de um pavilhão/sede para o CTM Ponta do Sol.

De acordo com os objetivos propusemos as seguintes metodologias a implementar:

- (i) Organizar/planear horários de treino compatíveis com os horários escolares dos nossos atletas e dos seus treinadores;
- (ii) Garantir transporte ao maior número de atletas (através das carrinhas do clube e outras) casa/treino/casa; Ações periódicas de promoção das nossas modalidades;
- (iii) Proporcionar aos nossos técnicos e técnicos-adjuntos formações que visem o seu melhor desempenho nas funções que lhes são definidas; Reuniões mensais com todos os técnicos;
- (iv) Contactar as escolas do concelho de forma a que estas possam, através de ações periódicas ou contínuas, proporcionar aos jovens nelas inseridas, atividades diferentes daquelas que normalmente usufruem e que assim

desenvolvam o gosto pelas modalidades que o CTM Ponta do Sol oferece; Procurar desenvolver contactos com entidades públicas e/ou privadas no intuito de elaborar protocolos de várias ordens;

(v) realização de estágios com outros clubes da RAM e/ou de Portugal Continental;

(vi) Publicitar de várias formas os nossos canais de internet (através de cartazes, *flyers* e facebook);

(vii) Recolha de notícias importantes e resultados desportivos das nossas modalidades;

(viii) Procurar atingir os mínimos para acesso aos campeonatos nacionais e procura de Torneios Internacionais;

(ix) Acompanhar e desenvolver contactos com entidades públicas e/ou privadas;

No sentido de maximizar os recursos materiais e humanos, aumentar o número de inscrições e potenciar o rendimento dos nossos atletas foi proposto à direção uma série de atividades/eventos, a saber:

- (i) Torneio Aberto de Trampolins – 14/09/2013
- (ii) RollerFest "Raio de Sol" - Patinagem de Velocidade – 15/09/2013
- (iii) Torneio "Festas do Concelho" - Ténis de Mesa – 21/09/2013
- (iv) Estágios das diferentes modalidades - Out de 2013 a Abr de 2014
- (v) Celebração de Protocolos de várias tipologias - Época Desportiva 2013/2014
- (vi) Criação e Participação em Eventos Desportivos (todas as modalidades) - Época Desportiva 2013/2014
- (vii) Challenge de Trampolins – 7/12/2013
- (viii) Torneio de Carnaval em Minitrampolim - Carnaval 2014
- (ix) Participação em todo o calendário regional (todas as modalidades federadas) - Época Desportiva 2013/2014
- (x) Atualizações do nosso universo online - Época Desportiva 2013/2014
- (xi) Elaboração da nossa newsletter trimestral - Época Desportiva 2013/2014

- (xii) Elaboração da base de dados do CTM Ponta do Sol - Época Desportiva 2013/2014
- (xiii) Torneio "Município da Ponta do Sol" em Ténis de Mesa - Maio de 2014
- (xiv) Verão Desportivo – Julho e Agosto de 2014 (a estudar parcerias)

De forma a poder melhorar as condições de treino e competição dos praticantes foi igualmente elaborado uma série de protocolos previstos, com vários âmbitos e diferentes objetivos:

- (i) Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol - Serviços
- (ii) Município da Ponta do Sol – Verbas e serviços
- (iii) Juntas de Freguesia – Verbas e serviços
- (iv) Escolas do 1º CEB/PE – Desportivo
- (v) Patrocinadores – Verbas e serviços
- (vi) Clubes do concelho da Ponta do Sol – Desportivo
- (vii) Direção Regional da Juventude e Desporto – verbas

### **1.13 - Coordenação Técnica**

A coordenação técnica do CTM Ponta do Sol foi-nos entregue pela direção na altura do destacamento a tempo inteiro para o clube, em setembro de 2011. Essa coordenação é realizada em estreita colaboração com os treinadores das diferentes modalidades. Estão agendadas reuniões mensais com todos os treinadores na primeira quarta-feira de cada mês para decidir aspetos relacionados com as modalidades ou apresentação de problemas em que seja necessário o aval/intervenção da direção. Aspetos relacionados com filiações, viagens/deslocações e/ou inscrições em campeonatos/provas/torneios são da nossa responsabilidade.

#### **1.14 - Início da modalidade de Ginástica de Trampolins no CTM Ponta do Sol**

O início da modalidade de Ginástica de Trampolins no clube acontece em maio de 2006. Alguns alunos da Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol iniciaram a modalidade em setembro de 2004, quando o então professor de educação física teve a oportunidade de abrir a modalidade no desporto escolar. Passado esse tempo desafiou-os a irem para o desporto federado uma vez que a nível escolar a competição era escassa, ou mesmo nula, em alguns escalões. Assim, o professor entrou em contacto com a direção do clube e apresentou-lhes um projeto de desenvolvimento de uma nova modalidade federada na RAM. Em maio de 2006, inscreveram-se na extinta Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, 15 ginastas e 1 treinador. O processo com a Associação de Ginástica da Madeira, para que pudesse existir competições regionais, só ficou concluído em novembro desse mesmo ano. Na época 2006/2007 apenas foram realizadas provas regionais de Minitrampolim.

#### **1.15 - Treino de Rendimento**

A modalidade de trampolins tem, atualmente, 50 ginastas inscritos da Federação de Ginástica de Portugal. No entanto, apesar de sermos nós a gerir toda a estrutura, foi delineado com todo o corpo técnico (treinadores e monitores) que ficaríamos responsáveis pela classe de competição, ficando as classes de Saltitões & Cangurus e pré-competição da sua responsabilidade. Este não é um modelo fechado pois todos podemos intervir no treino das diferentes classes, se isso se tornar oportuno. No início de cada mês existe sempre uma reunião com todos os treinadores e monitores para avaliar o processo de treino.

### **1.16 - Material móvel disponível para os ginastas**

Todos os aparelhos de trampolins que possuímos no nosso clube estão aprovados e homologados pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) (FGP, 2009).

- 2 Trampolins de competição completos *Gaofei*® (lona 4x5)
- 1 Duplo Minitrampolim de competição *Gaofei*® (lona 13x13)
- 4 Colchões de recepção *Gaofei*®
- 1 colchão de fosso *Gaofei*®
- 2 Minitrampolins de competição – 1 *Eurotramp*® e 1 *Gaofei*®
- 12 Tapetes de ginástica *Fabrigimno*®
- 2 Rolos de ginástica *Fabrigimno*®
- 20 Arcos
- 20 Cordas

## II - Análise do contexto



## 2.1 – Contexto atual

O CTM Ponta do Sol está sediado na freguesia da Ponta do Sol, no lado oeste da ilha da Madeira. A sua população pertence, maioritariamente, ao setor primário. O clube adquiriu, ao longo dos seus 18 anos de existência, uma experiência relevante no desporto federado uma vez que tem equipas na 1ª e 2ª divisões nacionais no TM e mesa-tenistas nas seleções nacionais. Ao nível desportivo aposta apenas na formação dos seus praticantes e não tem atletas profissionais. Ao nível financeiro, e fruto do apoio dos seus patrocinadores, é um clube estável. Como forma de divulgação das suas atividades à população, o CTM Ponta do Sol, tem um canal de televisão *online*, uma *newsletter* de publicação trimestral, um sítio na internet e um blogue da secção de Ginástica de Trampolins.

Relativamente à modalidade de Ginástica de Trampolins o clube tem, atualmente, dois treinadores credenciados, 2 monitores e 50 ginastas, inscritos na FGP, a realizar competição federada. Como objetivos para esta época desportiva, esperamos que vários ginastas atinjam o apuramento para os campeonatos nacionais e que consigam classificações nos lugares cimeiros. A nível regional tentaremos a conquista do máximo n.º de títulos de campeão regional nas diferentes especialidades da Ginástica de Trampolins, quer individualmente quer por equipas. O nosso planeamento anual consagra 15 provas a disputar, sendo que 6 são de âmbito regional, onde 3 delas são organizadas pelo clube, 2 provas qualificativas, 4 campeonatos nacionais, a Taça de Portugal e 2 provas internacionais. Estão ainda agendados 2 estágios da seleção regional de trampolins. Como complemento do trabalho específico a realizar nos trampolins delineamos exercícios de preparação física complementar de forma a aumentar os índices de condição física dos nossos ginastas. Todo o planeamento está definido para que a melhor forma física e técnica dos ginastas estejam no seu ponto mais alto na altura de realização dos campeonatos nacionais. Para tal e de acordo com o descrito por Arkaev & Suchilin (2004) definimos 1 período preparatório, 2 períodos pré-competitivos, 2 períodos competitivos e 1 período de recuperação.



### III - Planeamento



### 3.1 - Caracterização da Classe de Competição de Ginástica de Trampolins

A classe de competição de ginástica de trampolins do CTM Ponta do Sol é composta por 12 ginastas, 5 masculinos e 7 femininos, de diferentes escalões, com diferentes níveis de desempenho desportivo e com diferentes objetivos individuais. Todos pertencem à seleção regional de trampolins da RAM, tutelada pela Associação de Ginástica da Madeira (AGIM). O nosso ginasta mais novo é primeiro ano de infantil e o mais velho é sénior há 10 épocas. No entanto, o ginasta com melhor desempenho desportivo é o ginasta n.º 11, sénior há três épocas, e já tem sete internacionalizações. O nosso ginasta n.º 10 tem cinco internacionalizações e é sénior há duas épocas. O nosso ginasta n.º 12 é sénior há 10 épocas e tem duas internacionalizações. As ginastas n.ºs 6, 7, 8 e 9 têm como classificação mais relevante o título de 3<sup>as</sup> classificadas no campeonato nacional de Minitrampolim 2013. Os ginastas n.ºs 10, 11 e 12 têm como melhor classificação o título de campeões nacionais de Duplo Minitrampolim, por equipas, em 2014. Todos os ginastas têm, nas suas carreiras, títulos de campeões regionais nos diferentes aparelhos de competição. A nossa estratégia passa por conseguir que os nossos ginastas possam ganhar as competições regionais e assim estarem dentro das quotas de apuramento de forma a terem acesso às fases finais dos vários campeonatos nacionais.

### 3.2 - Caracterização dos ginastas

Quadro 6: Caracterização dos ginastas

	Idade	Escalão	Género	Anos de Prática	Altura (m)	Peso (kg)	IMC
<b>Ginasta 1</b>	9	Infantil	Feminino	4	1.44	38.9	18.8
<b>Ginasta 2</b>	9	Infantil	Masculino	5	1.41	43.9	22.1
<b>Ginasta 3</b>	9	Infantil	Masculino	5	1.35	33.3	18.3
<b>Ginasta 4</b>	13	Juvenil	Feminino	7	1.59	48.0	19.0
<b>Ginasta 5</b>	13	Juvenil	Feminino	8	1.50	36.9	16.4
<b>Ginasta 6</b>	15	Júnior	Feminino	8	1.58	48.2	19.3
<b>Ginasta 7</b>	17	Sénior	Feminino	6	1.65	58.1	21.3
<b>Ginasta 8</b>	16	Sénior	Feminino	8	1.63	58.0	21.8
<b>Ginasta 9</b>	16	Sénior	Feminino	6	1.54	46.4	19.6
<b>Ginasta 10</b>	17	Sénior	Masculino	5	1.71	61.1	20.6
<b>Ginasta 11</b>	20	Sénior	Masculino	9	1.65	62.5	23.0
<b>Ginasta 12</b>	28	Sénior	Masculino	15	1.71	66.5	22.7
<b>Média</b>	15.17			7.17	1.56	50.1	20.2
<b>SD</b>	5.39			2.92	0.12	10.8	2.01

### **3.3 - Distinções atribuídas pela Associação de Ginástica da Madeira (AGIM)**

Anualmente, a AGIM organiza e atribui, na Gala da Ginástica do Desporto Regional, às diferentes disciplinas gímnicas, as seguintes distinções:

- Ginasta do Ano
- Ginasta Revelação
- Prémio de Mérito
- Prémio Dedicção/Carreira

### **3.4 - Distinções atribuídas pela AGIM a ginastas do CTM Ponta do Sol**

Vários ginastas do CTM Ponta do Sol, pertencentes à classe de competição de trampolins, já foram distinguidos, a saber:

- Ginasta do Ano – época 2009 (ginasta 11)
- Prémio de Ginasta Revelação – época 2010 (ginasta 5)
- Ginasta do Ano – época 2010 (ginasta 11)
- Ginasta do Ano – época 2011 (ginasta 11)
- Prémio de Ginasta Revelação – época 2012 (ginasta 8)
- Ginasta do Ano – época 2012 (ginasta 11)
- Prémio de Ginasta Revelação – época 2013 (ginasta 10)
- Ginasta do Ano – época 2013 (ginasta 11)

### **3.5 - Distinções atribuídas pela AGIM a outros elementos do CTM Ponta do Sol**

É igualmente entregue, anualmente, o prémio de mérito a uma pessoa que se tenha distinguido, nessa época, ao serviço da ginástica. Também nesta categoria, o CTM Ponta do Sol conta com duas distinções, a saber:

- Prémio de Mérito – Presidente do CTM Ponta do Sol – época 2012

- Prémio de Mérito – Treinador Principal da Ginástica de Trampolins – época 2013

### **3.6 - Distinções atribuídas pelo Município a elementos do CTM Ponta do Sol**

O Município da Ponta do Sol distinguiu quatro membros da estrutura do CTM Ponta do Sol pelos resultados obtidos na época 2013/2014, a saber:

- Ginasta n.º 10
- Ginasta n.º 11
- Ginasta n.º 12
- Treinador Principal da Ginástica de Trampolins

### **3.7 - Delineação de objetivos para a época pelos ginastas**

O estágio profissional é composto por 12 ginastas, 5 masculinos e 7 femininos, de diferentes escalões, com diferentes níveis de desempenho desportivo e com diferentes objetivos individuais. No primeiro treino da época foi realizada uma reunião com todos os ginastas pertencentes à amostra e entregue o calendário anual de provas 2013/2014. Foi entregue a cada ginasta um questionário (anexo 2) onde poderiam escrever os seus objetivos individuais, após a análise do calendário anual de provas. Após a conclusão do preenchimento desse questionário foram apresentados os objetivos individuais da estrutura técnica, para cada ginasta, bem como os elementos técnicos a consolidar e a aprender. Uma vez que a maior parte dos ginastas são menores foi solicitado aos seus encarregados de educação/tutores uma autorização, por escrito, de forma a podermos utilizar os dados recolhidos para a elaboração do relatório (anexo 1).

### **3.8 - Quadro Competitivo**

O calendário competitivo nacional, para a ginástica de trampolins, nos escalões de iniciados, juvenis, juniores e seniores, prevê a realização de uma prova

qualificativa, em cada uma das especialidades, para acesso ao campeonato nacional. Uma vez que não era possível, nem comportável, ao nível das despesas, nomeadamente em passagens aéreas, a participação de ginastas madeirenses nos campeonatos nacionais, a AGIM encetou contactos com a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) para que os ginastas madeirenses fossem isentados de participar nas provas qualificativas. Assim, para que os ginastas madeirenses possam participar nos campeonatos nacionais terão que cumprir todos os requisitos, presentes no Manual de Ginástica de Trampolins (Federação de Ginástica de Portugal [FGP], 2013), nomeadamente as séries obrigatórias em cada uma das especialidades e classificarem-se nos três lugares do pódio. A participação nas provas nacionais estará sempre condicionada ao pagamento, pelo próprio ginasta, da passagem aérea, uma vez que o clube não tem possibilidades financeiras de o fazer. Todas as restantes despesas serão pagas pelo clube (taxas de inscrição, alojamento, transportes e alimentação). Por cada prova nacional em que cada ginasta participou foi entregue um documento com todas as informações relevantes da sua deslocação:

- Torneio Internacional de Trampolins Cascais *Beach Cup* 2013 (anexo 3.1);
- Campeonato Nacional de DMT (anexo 3.2);
- Campeonato Nacional de TRI/TRS (anexo 3.3);
- Taça de Portugal de Trampolins (anexo 3.4);
- Torneio Internacional de Trampolins *Scalabis Cup* 2014 (anexo 3.5);
- Campeonato Nacional de MT (anexo 3.6);

### **3.9 - Delineação dos objetivos individuais**

A estrutura técnica entregou os objetivos individuais para cada ginasta e tentamos, dentro do possível, ajustá-los aos objetivos individuais descritos pelos próprios ginastas. A participação nas provas nacionais estará sempre condicionada ao pagamento, pelo próprio ginasta, da passagem aérea. Nos

Quadros 7 ao 18, estão descritos os objetivos da estrutura técnica para os ginastas e os objetivos dos próprios ginastas para esta época desportiva.

## Ginasta 1

### Quadro 7 – Objetivos individuais do ginasta 1

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;</li> <li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li> <li>3. Conseguir pontuações de execução, no CR TRI, superiores a 8.0 pts;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar o meu melhor em todas as provas e treinos;</li> <li>2. Obter as melhores pontuações possíveis;</li> <li>3. Aprender saltos novos;</li> </ol>

## Ginasta 2

### Quadro 8 – Objetivos individuais do ginasta 2

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;</li> <li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ser campeão regional de TRI;</li> <li>2. Ser Campeão Nacional;</li> <li>3. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li> </ol>

3. Conseguir pontuações de execução, no CR TRI, superiores a 8.0 pts;	
---	--

### Ginasta 3

#### Quadro 9 – Objetivos individuais do ginasta 3

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT; 2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins; 3. Conseguir pontuações de execução, no CR TRI, superiores a 8.0 pts;	1. Ser campeão regional de TRI, TRS, DMT e MT; 2. Ir aos Campeonatos Nacionais; 3. Ser ginasta revelação na gala da AGIM;

### Ginasta 4

#### Quadro 10 – Objetivos individuais do ginasta 4

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT; 2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;	1. Ser Campeã Regional de TRI, TRS, DMT e MT; 2. Classificar-me entre os 10 primeiros no CN de MT;

<p>3. Conseguir pontuações de execução, no CR TRI, superiores a 7.5 pts;</p> <p>4. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT e MT;</p> <p>5. Classificar-se entre os 10 primeiros no CN MT;</p>	
---	--

Ginasta 5

Quadro 11 – Objetivos individuais do ginasta 5

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<p>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;</p> <p>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</p> <p>3. Conseguir pontuações de execução, no CR TRI, superiores a 7.5 pts;</p> <p>4. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT e MT;</p>	<p>1. Ser campeã regional de MT;</p> <p>2. Atingir boas classificações nos campeonatos regionais (3 primeiros classificados)</p> <p>3. Atingir boas classificações nos campeonatos nacionais que participar (20 primeiros);</p>

## Ginasta 6

Quadro 12 – Objetivos individuais do ginasta 6

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, DMT e MT;</li><li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li><li>3. Conseguir pontuações de execução, no CR TRI, superiores a 7.5 pts;</li><li>4. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT e MT;</li><li>5. Classificar-se entre os 10 primeiros nos CN de DMT e MT;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ser Campeã Regional de TRI, DMT e MT;</li><li>2. Conseguir o apuramento para os campeonatos nacionais de DMT e MT;</li><li>3. Classificar-me entre os 10 primeiros nos CN de DMT e MT;</li></ol>

## Ginasta 7

Quadro 13 – Objetivos individuais do ginasta 7

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, DMT e MT;</li><li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ser Campeão Regional de TRI;</li><li>2. Classificar-me entre os 10 primeiros no CN MT;</li><li>3. Realizar as séries obrigatórias nos CR de DMT, TRI e MT;</li></ol>

3. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT e MT;	4. Classificar-me no pódio no CN de MT, por equipas;
4. Atingir o pódio, por equipas, nos CN de DMT e MT (objetivo conjunto – ginastas 8 e 9);	

### Ginasta 8

#### Quadro 14 – Objetivos individuais do ginasta 8

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;	1. Ser campeã regional de DMT e MT;
2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;	2. Conseguir apuramento para os CN de DMT e MT;
3. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT e MT;	3. Classificar-me entre os 15 primeiros nos respetivos CN;
4. Classificar-se entre os 20 primeiros no CN DMT;	4. Ser convocada para a Seleção Regional de Trampolins;
5. Classificar-se entre os 15 primeiros no CN MT;	
6. Atingir o pódio, por equipas, nos CN de DMT e MT (objetivo conjunto – ginastas 7 e 9);	

## Ginasta 9

Quadro 15 – Objetivos individuais do ginasta 9

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;</li><li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li><li>3. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT e MT;</li><li>4. Classificar-se entre os 20 primeiros no CN DMT;</li><li>5. Classificar-se entre os 15 primeiros no CN MT;</li><li>6. Atingir o pódio, por equipas, nos CN de DMT e MT (objetivo conjunto – ginastas 7 e 8);</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ser campeã regional de DMT, TRI e MT;</li><li>2. Ser convocada para a Seleção Regional de Trampolins;</li><li>3. Melhorar a altura e qualidade técnica dos saltos em todos os aparelhos;</li><li>4. Conseguir o apuramento para o CN MT e classificar-me entre os 15 primeiros;</li></ol>

## Ginasta 10

### Quadro 16 – Objetivos individuais do ginasta 10

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;</li><li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li><li>3. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT, TRI, TRS e MT;</li><li>4. Classificar-se entre os 15 primeiros no CN DMT;</li><li>5. Classificar-se entre os 15 primeiros no CN TRI;</li><li>6. Classificar-se entre os 10 primeiros no CN TRS (objetivo conjunto – ginasta 11);</li><li>7. Classificar-se entre os 10 primeiros no CN MT;</li><li>8. Atingir o pódio, por equipas, nos CN de DMT, TRI e MT (objetivo conjunto – ginastas 11 e 12);</li><li>9. Classificar-se entre os 20 primeiros, nos torneios internacionais, no DMT e TRI;</li><li>10. Atingir o pódio, por equipas, nos torneios internacionais (objetivo conjunto – ginastas 11 e 12);</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conseguir o apuramento para os CN de DMT, TRI, TRS e MT;</li><li>2. Conseguir terminar a FIG B de forma a conseguir competir na <i>Scalabis Cup 2014</i>;</li><li>3. Classificar-me entre os 15 primeiros nos CN;</li></ol>

## Ginasta 11

### Quadro 17 – Objetivos individuais do ginasta 11

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, TRS, DMT e MT;</li><li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li><li>3. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT, TRI, TRS e MT;</li><li>4. Conseguir o apuramento para a Taça de Portugal em DMT e/ou TRI;</li><li>5. Classificar-se entre os 5 primeiros no CN DMT;</li><li>6. Classificar-se entre os 5 primeiros no CN TRI;</li><li>7. Classificar-se entre os 10 primeiros no CN TRS (objetivo conjunto – ginasta 10);</li><li>8. Classificar-se entre os 10 primeiros no CN MT;</li><li>9. Atingir o pódio, por equipas, nos CN de DMT, TRI e MT (objetivo conjunto – ginastas 10 e 12);</li><li>10. Classificar-se entre os 20 primeiros, nos torneios internacionais, no DMT e TRI;</li><li>11. Atingir o pódio, por equipas, nos torneios internacionais (objetivo conjunto – ginastas 10 e 12);</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vencer todas as competições a nível regional;</li><li>2. Conseguir atingir as finais de todos os aparelhos nos respetivos campeonatos nacionais (8 primeiros classificados);</li><li>3. Internacionalmente, atingir os 20 primeiros classificados;</li></ol>

## Ginasta 12

Quadro 18 – Objetivos individuais do ginasta 12

Objetivos Individuais propostos pela Estrutura Técnica	Objetivos Individuais descritos por cada ginasta
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ganhar todos os títulos de campeão regional nas especialidades de TRI, DMT e MT;</li><li>2. Ganhar a Taça da Madeira de Trampolins;</li><li>3. Conseguir o apuramento para os Campeonatos Nacionais de DMT, TRI e MT;</li><li>4. Classificar-se entre os 15 primeiros no CN DMT;</li><li>5. Classificar-se entre os 15 primeiros no CN TRI;</li><li>6. Classificar-se entre os 10 primeiros no CN MT;</li><li>7. Atingir o pódio, por equipas, nos CN de DMT, TRI e MT (objetivo conjunto – ginastas 10 e 11);</li><li>8. Classificar-se entre os 20 primeiros, nos torneios internacionais, no DMT e TRI;</li><li>9. Atingir o pódio, por equipas, nos torneios internacionais (objetivo conjunto – ginastas 10 e 11);</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Atingir os melhores resultados possíveis a nível regional;</li><li>2. Conseguir os apuramentos para os CN de DMT, TRI e MT;</li><li>3. Terminar nos 10 primeiros nos vários CN;</li></ol>

Na RAM existem apenas dois clubes que fazem competição federada de trampolins e um apenas na especialidade de Minitrampolim. Assim, e como a competição é escassa, ou mesmo nula em alguns escalões/especialidades, os

objetivos dos ginastas passam sempre pelo apuramento para os campeonatos nacionais. Relativamente à Ginasta 1, os objetivos da estrutura técnica e da ginasta estão em consonância uma vez que a mesma quer dar o seu melhor nos treinos e provas e assim conseguir as melhores pontuações e classificações possíveis. No que concerne ao Ginasta 2, os objetivos do próprio e da estrutura técnica são similares. O ginasta dá mais ênfase ao campeonato regional de TRI em detrimento dos campeonatos regionais de DMT e MT. Compreende-se esta situação uma vez que o ginasta não treina regularmente esses dois aparelhos, por opção técnica, estando o seu treino mais direcionado na especialidade de Tapolim Individual. No que respeita ao Ginasta 3, os objetivos da estrutura técnica e do ginasta estão em sintonia. O ginasta dá ainda relevância à sua participação no campeonato nacional de infantis. O mesmo não se passará uma vez que a DRJD, entidade governamental que tutela o desporto regional, por motivos financeiros, não apoia a deslocação de ginastas infantis aos campeonatos nacionais. Quanto à Ginasta 4, os objetivos individuais da ginasta e da estrutura técnica encaixam na perfeição. Pensamos que tal situação se deve à época passada pois definimos, ainda que precocemente, os objetivos a longo prazo. Relativamente à Ginasta 5, os objetivos são inferiores aos da estrutura técnica. Pensamos que tal situação se deve ao fato da ginasta ter a percepção que a ginasta 4, pertencente ao mesmo escalão que a ginasta 5, é melhor tecnicamente pelo que apenas terá alguma hipótese de a conseguir vencer no campeonato regional de Minitrampolim, em detrimento do TRI e DMT. Relativamente a apenas referir a sua presença no campeonato nacional de Minitrampolim, o motivo será que apenas poderá pagar uma viagem aos nacionais e assim elegeu a especialidade de Minitrampolim como prova a participar a nível nacional. No que concerne à Ginasta 6, os objetivos estão de acordo com os da estrutura técnica. A ginasta sabe as suas qualidades e potencialidades pelo que pensamos que ao delinear os seus objetivos certamente irá trabalhar para os alcançar. Relativamente ao TRI, a ginasta não o coloca como objetivo pois a sua série 1 (obrigatória) ainda não está finalizada, faltando-lhe aprender três elementos técnicos obrigatórios. A Ginasta 7, apenas coloca como objetivo ser campeã regional de TRI. É uma escolha coerente pois

é, sem dúvida, o seu melhor aparelho e onde atingiu, na época passada, os seus melhores resultados. No entanto, ainda que não explicitamente, faz referência à finalização das séries nos campeonatos regionais de DMT e MT e assim tentar a sua presença nos campeonatos nacionais. Coloca ainda um objetivo comum, com as ginastas 8 e 9, relativamente à classificação por equipas, no campeonato nacional de Minitrampolim. A Ginasta 8, não coloca como objetivo ser campeã regional de TRI pois tem a noção que as ginastas 7 e 9, pertencentes ao mesmo escalão que ela, têm muito melhor qualidade e capacidade para atingirem esse patamar. Pelo que temos conhecimento a ginasta também não simpatiza muito com aparelho TRI, enquanto aparelho de competição, pelo que a própria estrutura técnica também não coloca como objetivo essa especialidade. No entanto, não descarta a hipótese da sua participação nos três campeonatos nacionais, uma vez que refere que quer classificar-se entre os 15 primeiros. A Ginasta 9 tem objetivos idênticos aos da estrutura técnica. Não descreve explicitamente a sua participação nos campeonatos nacionais de TRI e DMT, uma vez que sabe que apenas poderá participar no campeonato nacional de Minitrampolim, por razões financeiras. No que diz respeito ao Ginasta 10, o mesmo descreve, ainda que muito resumidamente, os seus objetivos mas os mesmos estão em consonância com os da estrutura técnica. Não faz referência aos títulos de campeão regional pois tem a noção que o Ginasta 11 terá maior possibilidade de atingir esse lugar no pódio. No entanto, coloca como objetivo o apuramento para os vários campeonatos nacionais e a classificação a atingir em todos eles. Faz referência também a série FIG B, de forma a poder participar no Torneio Internacional de Trampolins *Scalabis Cup*, no escalão 17-18 anos, no TRI (Fédération Internationale de Gymnastique [FIG], 2013). O Ginasta 11 tem os mesmos objetivos da estrutura técnica ainda que não os descreva da mesma forma. O ginasta descreve como objetivo classificar-se entre os 8 primeiros classificados nos vários campeonatos nacionais de forma a disputar as finais de todas as especialidades e a tentar a sua presença na Taça de Portugal. No entanto, e de acordo com o Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013), a presença na Taça de Portugal é apenas garantida aos cinco primeiros classificados nos respetivos campeonatos nacionais, por especialidade (TRI e

DMT), e a todos os ginastas do escalão de elite. Nos vários campeonatos nacionais, no escalão a que pertence o ginasta, não existem a disputa de finais. Pensamos que o ginasta está confundindo a orgânica das provas nacionais com as internacionais. Finalmente, o Ginasta 12 apenas enuncia resumidamente os seus objetivos a nível regional. Não coloca objetivos concretos de classificação pois tem a noção que os ginastas 10 e 11 terão melhores possibilidades de conseguirem os lugares mais altos do pódio. No entanto, coloca como objetivo o apuramento para todos os campeonatos nacionais e, aí sim, tem objetivos ambiciosos de classificação final individual. Não coloca objetivos a nível internacional pois o ginasta não tinha conhecimento que teria esse objetivo por parte da estrutura técnica. Nenhum dos ginastas faz referência à vitória na Taça da Madeira de Trampolins. Pensamos que tal situação se deve ao fato de esta prova não ser prova de apuramento para nenhum campeonato nacional.

### 3.10 - Calendário Anual

Para a época desportiva 2013/2014, os ginastas do CTM Ponta do Sol participaram em todas as especialidades da Ginástica de Trampolins, como ginastas federados, a saber: (i) TRI, (ii) TRS, (iii) DMT e (iv) MT. Uma vez que participaram em todas as especialidades, o calendário anual de provas estendeu-se desde setembro de 2013 a julho de 2014. Naturalmente os ginastas mais experientes e com melhores níveis técnicos participaram em todas as provas. Os restantes apenas participaram em algumas delas nomeadamente nos campeonatos regionais das diferentes especialidades, no torneio de abertura de trampolins, na Taça da Madeira de Trampolins, na gala da ginástica da AGIM, em exposições/saraus/eventos onde o clube fosse convidado a participar e em todas as provas organizadas internamente pelo clube. A grande maioria dos ginastas competiu em 9 provas e os ginastas mais experientes entre 10 e 15 provas. Uma vez que a Ginástica de Trampolins evoluiu bastante nos últimos anos a FGP viu-se obrigada a organizar mais uma prova de apuramento para os campeonatos nacionais denominadas de Provas Qualificativas. Uma vez que essas provas se realizam em solo de Portugal Continental, a AGIM solicitou à FGP que os ginastas madeirenses ficassem isentos de participar nessa prova para que não houvesse mais uma despesa para o clube. A maior parte dos clubes viaja para as provas no mesmo dia da mesma, como estratégia de redução de custos, o que no caso dos clubes das ilhas essa realidade é impensável. Normalmente, a viagem para a prova realiza-se no dia anterior e o regresso no dia seguinte à mesma. A direção da FGP foi sensível a esta situação e foi decidido que os ginastas madeirenses não necessitavam de participar nas provas qualificativas para estarem presentes nos campeonatos nacionais. No entanto, colocou algumas condicionantes: (i) para estarem presentes nos campeonatos nacionais os ginastas tinham que cumprir o estipulado no Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013), no que diz respeito às séries obrigatórias de cada escalão e (ii) apenas os ginastas que se classificassem nos lugares do pódio, nos respetivos campeonatos regionais, se podiam qualificar para os campeonatos nacionais, excetuando-se o quarto ginasta na competição por equipas.

### 3.11 - Planeamento

#### 3.11.1 - Calendário Anual de Provas de Ginástica de Trampolins 2013/2014

O calendário anual de provas de trampolins (Quadro 19) reflete, de uma forma objetiva, toda a atividade competitiva dos ginastas ao longo da época 2013/2014.

Quadro 19: Calendário anual de provas de ginástica de trampolins 2013/2014

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
	1						1			1
	2						2			2
	3						3			3
	4	1					4	2		4
	5	2			1	1	5	3	CN DMT/TU	5
1	6	3	1	Beach Cup	2	2	6	4		6
2	7	4	2		3	3	7	5		7
3	8	5	3		4	4	8	6	EBSPS	8
4	9	6	4		5	5	9	7		9
5	10	7	5		6	6	10	8		10
6	11	8	6		7	7	11	9		11
7	12	9	7	Challenge	8	CR DMT	12	10		12
8	13	10	8		9	CR TRI/TRS	13	11		13
9	14	11	9		10		14	12		14
10	15	12	10		11		15	13	10	15
11	16	13	11		12		16	14		16
12	17	14	12		13		17	15		17
13	18	15	13		14		18	16		18
14	TA TRA	16	14		15	PQ DMT/TU	19	17		19
15		17	15	Gala	16	PQ TRI/TRS	20	18	TMT	20
16	21	18	16		17		21	19		21
17	22	19	17		18		22	20		22
18	23	20	18	Estágio Natal	19		23	21		23
19	24	21	19		20		24	22		24
20	25	22	20		21		25	23		25
21	26	23	21	TA TRI	22		26	24	CN TRI/TRS	26
22	27	24	22		23		27	25	TP	27
23	28	25	23		24		28	26	Sarau	28
24	29	26	24		25		29	27		29
25	30	27	25		26		30	28		30
26	31	28	26		27			29		31
27		29	27		28			30	Louros	
28		30	28	Beach Cup				31		ER S&C
29			29							CR MT
30			30							
			31							

Legenda:

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|  | - Provas do Calendário Regional da AGIM      |  | - Exibições/Saraus/Eventos Desportivos     |
|  | - Provas do Calendário Nacional da FGP       |  | - Férias Escolares                         |
|  | - Provas do Calendário Internacional da FIG  |  | - Provas Internacionais de Trampolins      |
|  | - Estágios da Seleção Regional de Trampolins |  | - Provas organizadas pelo CTM Ponta do Sol |

### 3.11.2 - Planeamento Anual 2013/2014

A época desportiva foi delineada de acordo com o descrito por Arkaev & Suchilin (2004). Como podemos analisar no Quadro 20, dividimos o macro ciclo anual, em cinco mesociclos (um preparatório, dois pré-competitivos, dois competitivos e um de recuperação). Para cada um dos mesociclos foram planeados microciclos semanais e ciclos diários de treino.

Quadro 20 – Planeamento Anual

Planeamento	Períodos																												Rec.																																															
	Preparatório																Pré-Competitivo I				Competitivo I				Pré-Competitivo II					Competitivo II																																														
	Setembro				Outubro					Novembro				Dezembro			Janeiro				Fevereiro				Março					Abril				Maio				Junho				Julho																																		
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5																															
Competições	T Aberto TRA																				CBC 2013			Challenge			Gala da AGIM				TA TRA				CR DMT				CR TRI/TRS				Sol Jump				CN DMT				TM				CN TRI/TRS				TP				CR MT				Scalabis Cup 2014					CN MT				
Fases	Retorno ao treino - Ambientação aos TRA - Desenvolvimento das capacidades físicas condicionais				Preparação Geral e Específica - Treino de exercícios de base da ginástica - Treino de novos elementos técnicos e construção de séries - Desenvolvimento das capacidades físicas condicionais - Aperfeiçoamento de elementos técnicos anteriores																Preparação das competições decisivas - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA - Treino de força e flexibilidade			Competições - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA				Preparação das competições decisivas - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA - Treino de força e flexibilidade				Competições - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA - Treino de séries de MT																Recuperação																												
Intensidade	Baixa				Normal																Alta			Normal				Baixa				Norma				Baixa				Alta				Norma				Baixa																												



## IV - Implementação



#### 4.1 - Mesociclos de Treino por período da época desportiva

Na planificação anual tivemos em consideração que os ginastas estiveram sem atividade gímnica, cerca de 45 dias consecutivos, por motivos de vária ordem. Assim, decidimos que o primeiro mês de treino (Setembro de 2013) seria mais direcionado para a elevação dos níveis de condição física e menos com questões técnicas, apesar de termos que participar numa prova oficiosa. Nas primeiras três semanas de treino e uma vez que o ano letivo ainda não tinha começado, os treinos realizaram-se da parte da manhã, com uma duração de 150 minutos (Quadro 21). Na última semana tivemos que começar os treinos já no horário a nós destinado para a época 2013/2014 (Quadro 22). A partir do segundo mês de treino (Outubro de 2013) o planeamento semanal, nos diferentes períodos da época, foi de acordo com o que apresentamos de seguida (Quadros 23 a 26). Para os exercícios de retorno à calma recorremos a exercícios de *stretching* (Sölveborn, 1984), tentando estimular todos os grupos musculares, nomeadamente os músculos dos membros inferiores, zona abdominal e zona lombar.

##### - Período Preparatório (3 primeiras semanas de Setembro de 2013)

Quadro 21 – Distribuição do horário de treino Setembro (I)

Horas	Componente	Tempo
10h00	Montagem de Material	10'
10h10	Aquecimento	10'
10h20	Jogos lúdico-didáticos	15'
10h35	Exercícios de Flexibilidade	25'
11h00	Preparação Física	45'
11h45	Treino Técnico	30'
12h15	Desmontagem do Material	10'
12h25	Resumo do treino e retorno à calma	5'
12h30	Fim do treino	

**- Período Preparatório (última semana de Setembro de 2013)**

Quadro 22 – Distribuição do horário de treino Setembro (II)

Horas	Componente	Tempo
18h30	Montagem de Material	10'
18h40	Aquecimento	10'
18h50	Exercícios de Flexibilidade	15'
19h05	Preparação Física	40'
19h45	Treino Técnico	45'
20h30	Desmontagem do Material	10'
20h40	Resumo do treino e retorno à calma	5'
20h45	Fim do treino	

**- Período Preparatório (Outubro /Novembro)**

Quadro 23 – Distribuição do horário de treino Out/Nov

Horas	Componente	Tempo
18h30	Montagem de Material	10'
18h40	Aquecimento	10'
18h50	Exercícios de Flexibilidade	10'
19h00	Preparação Física	20'
19h20	<u>Treino Técnico:</u> - Treino de novos elementos técnicos - Construção de séries e ligações	70'
20h30	Desmontagem do Material	10'
20h40	Resumo do treino e retorno à calma	5'
20h45	Fim do treino	

- Nos tempos de espera os ginastas executavam exercícios de base da ginástica (exercícios de postura corporal), apoios faciais invertidos (AFI), rolamentos à frente e retaguarda, rolamentos para AFI (Araújo, 2013; Lebre & Araújo, 2006).

**- Períodos Pré-Competitivos I e II (Dezembro /Janeiro e Março/Abril)**

Quadro 24 – Distribuição do horário de treino Dez/Jan e Mar/Abr

Horas	Componente	Tempo
18h30	Montagem de Material	10'
18h40	Aquecimento	10'
18h50	Exercícios de Flexibilidade	5'
18h55	Preparação Física	15'
19h10	<u>Treino Técnico:</u> - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA	80'
20h30	Desmontagem do Material	10'
20h40	Resumo do treino e retorno à calma	5'
20h45	Fim do treino	

- Nos tempos de espera os ginastas transitavam para uma estação para treinarem novos elementos técnicos

**- Período Competitivo I (Janeiro/Março)**

Quadro 25 – Distribuição do horário de treino Jan/Mar

Horas	Componente	Tempo
18h30	Montagem de Material	10'
18h40	Aquecimento	10'
18h50	Exercícios de Manutenção da Flexibilidade e Preparação Física	15'
19h05	<u>Treino Técnico:</u> - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA	85'
20h30	Desmontagem do Material	10'
20h40	Resumo do treino e retorno à calma	5'
20h45	Fim do treino	

- Nos tempos de espera os ginastas transitavam para uma estação para treinarem novos elementos técnicos

**- Período Competitivo II (Abril/Julho)**

Quadro 26 – Distribuição do horário de treino Abr/Jul

Horas	Componente	Tempo
18h30	Montagem de Material	10'
18h40	Aquecimento	10'
18h50	Exercícios de Manutenção da Flexibilidade e Preparação Física	15'
19h05	<u>Treino Técnico:</u> - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA - Treino de séries no MT	85'
20h30	Desmontagem do Material	10'
20h40	Resumo do treino e retorno à calma	5'
20h45	Fim do treino	

- Nos tempos de espera os ginastas transitavam para uma estação para treinarem novos elementos técnicos

## 4.2 - Microciclos de Treino por período da época desportiva

No quadro 27, apresenta-se o microciclo de treino do Período Preparatório Setembro (II), referente à última semana do mês de Setembro de 2013.

Quadro 27 – Microciclo Setembro (II)

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quinta-Feira			Sexta-Feira		
Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial
18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'
18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'
18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Extensões (4x de 90" cada) 1' intervalo - Espargatas (frontais e laterais) (3x de 90" cada) 1' intervalo	15'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Extensões (4x de 90" cada) 1' intervalo - Ombros (4x de 90" cada) 1' intervalo	15'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Borboleta (4x de 90" cada) 1' intervalo - Espargatas (frontais e laterais) (3x de 90" cada) 1' intervalo	15'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Ombros (4x de 90" cada) 1' intervalo - Espargatas (frontais e laterais) (3x de 90" cada) 1' intervalo	15'
19h05	Preparação Física: (3x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Flexões de Braços (20 rep) - Canivetes (20 rep) - Arrasa-capitão (12 rep) - Core (12 rep de 15" em cada posição)	40'	19h05	Preparação Física: (2x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Flexões de Braços com salto (20 rep) - Canivetes (20 rep) - Cadeirinha (4 rep de 20") - Core (12 rep de 15" em cada posição)	40'	19h05	Preparação Física: (2x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Lagartos (10 rep) - Canivetes (20 rep) - Flexões de Braços com batimento de palmas (10 rep) - Core (12 rep de 15" em cada posição)	40'	19h05	Preparação Física: (3x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Flexões de Braços (20 rep) - Canivetes (20 rep) - Arrasa-capitão (12 rep) - Core (12 rep de 15" em cada posição)	40'
19h45	Treino Técnico: Os ginastas executam exercícios no TRI ( <i>skill/s</i> ) durante 1' cada um	45'	19h45	Treino Técnico: Os ginastas executam exercícios no TRI ( <i>skill/s</i> ) durante 1' cada um	45'	19h45	Treino Técnico: Os ginastas executam exercícios no TRI ( <i>skill/s</i> ) durante 1' cada um	45'	19h45	Treino Técnico: Os ginastas executam exercícios no TRI ( <i>skill/s</i> ) durante 1' cada um	45'
20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'
20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'
20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.	

No quadro 28, apresenta-se o microciclo de treino do Período Pré-Competitivo I Dezembro/Janeiro, referente à segunda semana do mês de Janeiro de 2014.

Quadro 28 – Microciclo Janeiro

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quinta-Feira			Sexta-Feira		
Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial
18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'
18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'
18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Extensões (3x de 90" cada) 1' intervalo	5'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Espargatas (frontais e laterais) (3x de 90" cada) 1' intervalo	5'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Borboleta (3x de 90" cada) 1' intervalo	5'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Ombros (4x de 90" cada) 1' intervalo	5'
18h55	Preparação Física: (2x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Flexões de Braços (20 rep) - Canivetes (20 rep) - Arrasa-capitão (12 rep)	15'	18h55	Preparação Física: (2x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Canivetes (20 rep) - Cadeirinha (4 rep de 20") - Core (12 rep de 15" em cada posição)	15'	18h55	Preparação Física: (2x) - Lombares (20 rep) - Lagartos (10 rep) - Canivetes (20 rep) - Flexões de Braços com batimento de palmas (10 rep) - Cadeirinha (4 rep de 20" cada)	15'	18h55	Preparação Física: (2x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Flexões de Braços com salto (10 rep) - Canivetes (20 rep) - Arrasa-capitão (12 rep)	15'
19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA*	80'	19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA*	80'	19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA*	80'	19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA*	80'
20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'
20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'
20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.	

\* - nos tempos de espera os ginastas transitam para a estação de DMT com colchão de fosso para treino dos *Drill's*

No quadro 29, apresenta-se o microciclo de treino do Período Competitivo II Abril/Julho, referente à segunda semana do mês de Junho de 2014.

Quadro 29 – Microciclo Junho

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quinta-Feira			Sexta-Feira		
Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial	Tempo Real	Componente	Tempo Parcial
18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	18h30	Montagem do material: os ginastas montam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'
18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'	18h40	Aquecimento: os ginastas executam exercícios de mobilização articular: corrida, rotação dos MS à frente e retaguarda, da cintura pélvica, joelhos e pés.	10'
18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Extensões (3x de 90" cada) 1' intervalo Preparação Física: (1x) - Lombares (20 rep) - Canivetes (20 rep) - Arrasa-capitão (12 rep)	15'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Espargatas (frontais e laterais) (3x de 90" cada) 1' intervalo Preparação Física: (1x) - Abdominais (20 rep) - Lombares (20 rep) - Cadeirinha (4 rep de 20") - Core (12 rep de 15" em cada posição)	15'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Borboleta (3x de 90" cada) 1' intervalo Preparação Física: (1x) - Lombares (20 rep) - Lagartos (10 rep) - Canivetes (20 rep) - Flexões de Braços com batimento de palmas (10 rep)	15'	18h50	Exercícios de Flexibilidade: - Ombros (2x de 90" cada) 1' intervalo Preparação Física: (2x) - Abdominais (20 rep) - Flexões de Braços com salto (10 rep) - Canivetes (20 rep) - Arrasa-capitão (12 rep)	15'
19h05	Treino Técnico: - Treino de séries no TRA* - Treino de séries no MT - Treino de séries no DMT	85'	19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no DMT - Treino de séries no TRA* - Treino de séries no MT	85'	19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no TRA* - Treino de séries no MT - Treino de séries no DMT	85'	19h10	Treino Técnico: - Treino de séries no TRA* - Treino de séries no MT - Treino de séries no DMT	85'
20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'	20h30	Desmontagem do material: os ginastas arrumam todo o material para o treino com supervisão da estrutura técnica	10'
20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'	20h40	Retorno à calma: Os ginastas executam alongamentos da parte anterior e posterior do corpo. Reunião final para resumo do treino.	5'
20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.		20h45	Fim do treino.	

\* - nos tempos de espera os ginastas transitam para a estação de DMT com colchão de fosso para treino dos *Drill's*

### 4.3 - Elementos técnicos de treino a desenvolver

De seguida descrevemos, ainda que sucintamente, os elementos técnicos já consolidados (*Skill's*) e os elementos técnicos que pretendemos ensinar (*Drill's*) a cada ginasta, representados nos quadros 30 ao 41. Para o processo de ensino-aprendizagem dos vários elementos técnicos utilizamos o descrito pelos autores, Moreira e Araújo (2004) e Peixoto et al. (1995), e para as ajudas manuais, o descrito por Araújo (2005) e Araújo (2013). Após a sua consolidação é que os mesmos serão introduzidos nas séries com vista à sua utilização em competição. Cada elemento técnico é fruto de um certo número de experiências realizadas através da intervenção de processos diferenciados que permitem adquirir capacidades diversas para produzir ações motoras (Peixoto, 1997). São essas ações motoras, que depois de conjugadas, vão permitir ao ginasta evoluir para a consolidação dos novos elementos técnicos aprendidos. Para a descrição dos *skill's* e *drill's* utilizamos a terminologia oficial atual, determinada pela FIG (FIG, 2013). Os elementos técnicos podem ser executados em três posições, a saber: (i) posição engrupada ou *puck* (no caso de mortais múltiplos) definida pelo carater “o”; (ii) posição encarpada definida pelo carater “<” e (iii) posição empranchada definida pelo carater “/”. A numeração utilizada é representada pela seguinte forma: (i) no caso de mortais simples ou com piruetas, são escritos dois números sendo que o primeiro faz referência ao conjunto de quartos de rotação no eixo transversal e o segundo número referente ao conjunto de meias rotações no eixo longitudinal. Assim, e a título de exemplo, um barani (mortal com ½ pirueta no final), executado na posição encarpada, define-se como “4 1 <”. Nos mortais múltiplos, com ou sem piruetas, adiciona-se mais um campo de escrita numérica. Assim, o primeiro número refere-se ao conjunto de quartos de rotação no eixo transversal, o segundo campo de escrita numérica ao conjunto de meias rotações no eixo longitudinal antes das rotações no eixo transversal e o terceiro campo refere-se ao conjunto de meias rotações no eixo longitudinal, após término das rotações no eixo transversal. De forma a tornar-se claro, apresentamos dois exemplos: (i) um barani out (duplo mortal com ½ pirueta no final), executado na posição engrupada, define-se como “8 – 1 o” e (ii) um *half in*

*half out* (duplo mortal com ½ pirueta antes das rotações no eixo transversal e outra ½ pirueta no final), executado na posição empranchada, define-se como “8 1 1 /”.

## Ginasta 1

Quadro 30 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 1

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• <i>Seat Drop</i>	• 4 1 o
• <i>Stradlle jump</i>	• 1 - /	• 4 - <
• <i>Pike jump</i>	• 1 1 /	• 4 - o
• <i>Tuck jump</i>	• 3 - o e /	
• - 1 /	• 3 1 o e /	
• - 2 /	• 4 - o	
• - 3 /		

## Ginasta 2

Quadro 31 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 2

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• <i>Seat Drop</i>	• 4 1 o
• <i>Stradlle jump</i>	• 1 - /	• 4 - <
• <i>Pike jump</i>	• 1 1 /	• 4 - o
• <i>Tuck jump</i>	• 3 - o e /	
• - 1 /	• 3 1 o e /	
• - 2 /	• 4 - o	
• - 3 /		

### Ginasta 3

#### Quadro 32 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 3

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Straight bounce</i></li> <li>• <i>Stradlle jump</i></li> <li>• <i>Pike jump</i></li> <li>• <i>Tuck jump</i></li> <li>• - 1 /</li> <li>• - 2 /</li> <li>• - 3 /</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seat Drop</i></li> <li>• 1 - /</li> <li>• 1 1 /</li> <li>• 3 - o e /</li> <li>• 3 1 o e /</li> <li>• 4 - o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 1 o</li> <li>• 4 - &lt;</li> <li>• 4 - o</li> </ul>

### Ginasta 4

#### Quadro 33 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 4

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Straight bounce</i></li> <li>• <i>Stradlle jump</i></li> <li>• <i>Pike jump</i></li> <li>• <i>Tuck jump</i></li> <li>• - 1 /</li> <li>• - 2 /</li> <li>• - 3 /</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seat Drop</i></li> <li>• 1 - /</li> <li>• 1 1 /</li> <li>• 3 - o e /</li> <li>• 3 1 o e /</li> <li>• 4 - o, &lt; e /</li> <li>• 4 1 o, &lt; e /</li> <li>• 5 - o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 3 /</li> <li>• 5 - o</li> <li>• 7 - o</li> <li>• 8 - - o</li> <li>• 8 - 1 o</li> </ul>

## Ginasta 5

### Quadro 34 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 5

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• <i>Seat Drop</i>	• 4 3 /
• <i>Stradlle jump</i>	• 1 - /	• 5 - o
• <i>Pike jump</i>	• 1 1 /	• 7 - o
• <i>Tuck jump</i>	• 3 - o e /	
• - 1 /	• 3 1 o e /	
• - 2 /	• 4 - o, < e /	
• - 3 /	• 4 1 o, < e /	
	• 5 - o	

## Ginasta 6

### Quadro 35 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 6

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• <i>Seat Drop</i>	• 4 3 /
• <i>Stradlle jump</i>	• 1 - /	• 5 - o
• <i>Pike jump</i>	• 1 1 /	• 7 - o
• <i>Tuck jump</i>	• 3 - o e /	• 8 - - o
• - 1 /	• 3 1 o e /	• 8 - 1 o
• - 2 /	• 4 - o, < e /	
• - 3 /	• 4 1 o, < e /	
	• 5 - o	

## Ginasta 7

### Quadro 36 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 7

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• <i>Seat Drop</i>	• 4 3 /
• <i>Stradlle jump</i>	• 1 - /	• 5 - o
• <i>Pike jump</i>	• 1 1 /	• 7 - o
• <i>Tuck jump</i>	• 3 - o e /	• 8 - - o
• - 1 /	• 3 1 o e /	
• - 2 /	• 4 - o, < e /	
• - 3 /	• 4 1 o, < e /	
	• 5 - o	

## Ginasta 8

### Quadro 37 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 8

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• <i>Seat Drop</i>	• 4 3 /
• <i>Stradlle jump</i>	• 1 - /	• 5 - o
• <i>Pike jump</i>	• 1 1 /	• 7 - o
• <i>Tuck jump</i>	• 3 - o e /	• 8 - - o
• - 1 /	• 3 1 o e /	• 8 - 1 o
• - 2 /	• 4 - o, < e /	
• - 3 /	• 4 1 o, < e /	
	• 5 - o	

Ginasta 9

Quadro 38 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 9

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Straight bounce</i></li> <li>• <i>Stradlle jump</i></li> <li>• <i>Pike jump</i></li> <li>• <i>Tuck jump</i></li> <li>• - 1 /</li> <li>• - 2 /</li> <li>• - 3 /</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seat Drop</i></li> <li>• 1 - /</li> <li>• 1 1 /</li> <li>• 3 - o e /</li> <li>• 3 1 o e /</li> <li>• 4 - o, &lt; e /</li> <li>• 4 1 o, &lt; e /</li> <li>• 5 - o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 3 /</li> <li>• 5 - o</li> <li>• 7 - o</li> <li>• 8 - - o</li> <li>• 8 - 1 o</li> </ul>

Ginasta 10

Quadro 39 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 10

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Straight bounce</i></li> <li>• <i>Stradlle jump</i></li> <li>• <i>Pike jump</i></li> <li>• <i>Tuck jump</i></li> <li>• - 1 /</li> <li>• - 2 /</li> <li>• - 3 /</li> <li>• <i>Seat Drop</i></li> <li>• 1 - /</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 1 /</li> <li>• 3 - o e /</li> <li>• 3 1 o e /</li> <li>• 4 - o, &lt; e /</li> <li>• 4 1 o, &lt; e /</li> <li>• 5 - o</li> <li>• 4 3 /</li> <li>• 7 - o</li> <li>• 8 - - o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 - o</li> <li>• 7 - o</li> <li>• 8 - - o</li> <li>• 8 - 1 o</li> <li>• 8 - 1 &lt;</li> </ul>

## Ginasta 11

Quadro 40 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 11

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• 3 - o e /	• 8 3 o
• <i>Stradlle jump</i>	• 3 1 o e /	• 8 1 1 o
• <i>Pike jump</i>	• 4 - o, < e /	• 1 2 o
• <i>Tuck jump</i>	• 4 1 o, < e /	
• - 1 /	• 4 3 /	
• - 2 /	• 5 - o	
• - 3 /	• 7 - o	
• <i>Seat Drop</i>	• 7 1 o e <	
• 1 - /	• 8 - - o e <	
• 1 1 /	• 8 - 1 o e <	

## Ginasta 12

Quadro 41 – Planeamento Técnico Individual: Ginasta 12

<i>Skill's</i>		<i>Drill's</i>
• <i>Straight bounce</i>	• 3 - o e /	• 8 - - <
• <i>Stradlle jump</i>	• 3 1 o e /	• 8 3 o
• <i>Pike jump</i>	• 4 - o, < e /	
• <i>Tuck jump</i>	• 4 1 o, < e /	
• - 1 /	• 4 3 /	
• - 2 /	• 5 - o	
• - 3 /	• 7 - o	
• <i>Seat Drop</i>	• 7 1 o e <	
• 1 - /	• 8 - - o	
• 1 1 /	• 8 - 1 o e <	

#### 4.4 - Exercícios de preparação física aplicados nos treinos

Os exercícios de preparação física têm que ser sempre pensados para que a resistência, a velocidade, a flexibilidade e o *Skill* motor sejam conjugados de forma a que exista um ganho real de força (Arkaev & Suchilin, 2004). Os exercícios que apresentamos de seguida foram aplicados nos treinos diários aos ginastas, como complemento, com vista à melhoria da sua condição física geral. Para a sua escolha e planificação utilizamos exercícios apresentados em bibliografia da ginástica (Araújo, 2013; Lebre & Araújo, 2006). O número de séries foi variando consoante os períodos de preparação da época e personalizados conforme os resultados dos testes da bateria de testes *Eurofit*. Os exercícios em máquinas de musculação foram aplicados apenas a ginastas com mais de 14 anos e com mais de 1,50 metros, de acordo com o especificado nas referidas máquinas. Todas as quartas-feiras e uma vez que não tínhamos espaço no pavilhão desportivo, o treino realizou-se na sala de musculação. Utilizamos a estratégia de circuito e os exercícios apresentados estão pela ordem de execução pelo que não foram colocados nos microciclos apresentados. A nomenclatura utilizada nos vários exercícios foi escolhida pela estrutura técnica para que os ginastas rapidamente os pudessem identificar.

#### - Exercícios de força

##### “Abdominais” (engrupados)



**N.º de séries**

1 a 6



**N.º de repetições**

10 a 20



## “Canivetes” (encarpados)



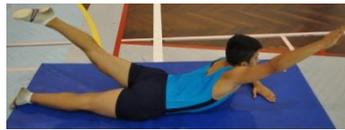
**N.º de séries**

1 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Lombares”



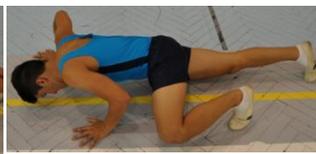
**N.º de séries**

1 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Lagartos”



**N.º de séries**

1 a 6

**N.º de repetições**

8 a 10

## “Flexões de Braços”



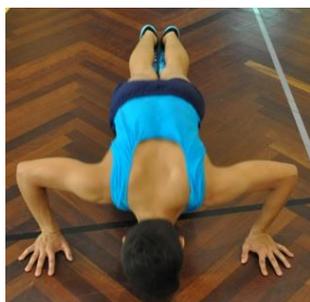
**N.º de séries**

1 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Flexões de Braços com batimento de palmas”



**N.º de séries**

3 a 4

**N.º de repetições**

6 a 10

## “Flexões de Braços com salto”



**N.º de séries**

3 a 4

**N.º de repetições**

6 a 10

## “Arrasa capitão”



**N.º de séries**

1 a 6

**N.º de repetições**

8 a 12

## “Core”



**N.º de séries**

4 a 6

**N.º de repetições**

10 a 12

15” em cada posição

## “Cadeirinha (isometria)”



**N.º de séries**

3 a 4

**N.º de repetições**

2 a 4

20” em cada posição

## - Máquinas de musculação

### “Butterfly”



**N.º de séries**

4 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Extensor de pernas”



**N.º de séries**

4 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Prensa de peito sentado”



**N.º de séries**

4 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Flexão de pernas”



**N.º de séries**

4 a 6

**N.º de repetições**

10 a 20

## “Supino”



**N.º de séries**

4 a 6



**N.º de repetições**

10 a 20



## “Abdominais”



**N.º de séries**

4 a 6



**N.º de repetições**

10 a 20



## - Exercícios de flexibilidade

### “Espargatas”



**N.º de repetições ou tempo em segundos**

30” a 90” para passiva,

3” a 6” para ativa

### “Borboleta”



**N.º de repetições ou tempo em segundos**

30” a 90” para passiva,

3” a 6” para ativa

### “Extensões”

(membros afastados)



(membros unidos)



**N.º de repetições ou tempo em segundos**

30” a 90” para passiva,

3” a 6” para ativa

### “Ombros”



**N.º de repetições ou tempo em segundos**

30” a 90” para passiva,

3” a 6” para ativa

V - Avaliação



## 5.1-Testes de avaliação física aplicados aos ginastas

### 5.1.1 - Bateria de Testes *Eurofit*

No início de cada época (Setembro), e em três períodos distintos (Dezembro, Março e Junho), utilizamos a bateria de testes *Eurofit* de forma a avaliar a aptidão física geral de cada um dos ginastas. A avaliação dos níveis de aptidão física dos ginastas 1 ao 12 realizou-se através dos testes descritos na bateria *Eurofit* (Adam et al., 1988). A opção metodológica de aplicação da *Eurofit* refugia-se em pressupostos de ordem empírica. Quando optámos pela avaliação das diversas capacidades condicionais, com base na literatura, percebemos que possuíamos valores de referência da população infanto-juvenil escolar da Região Autónoma da Madeira (Freitas *et al.*, (2002); Maia, Fernandes e Freitas, (2014)). Ainda neste âmbito, verificámos que o próprio Instituto Nacional de Desporto realizou um estudo, coordenado a nível europeu, sobre a aptidão física na população escolar portuguesa (Instituto do Desporto de Portugal [IDP], 1997). Nesse trabalho é referido que os vários testes da bateria de testes *Eurofit* passaram por critérios de validação interna e externa, são bem especificados e testados desde crianças a adultos, apresentam objetividade, são fidedignos do que se deseja mensurar e, por fim, são acessíveis e práticos daí “poderem aplicar-se tanto em meio escolar como nos clubes desportivos’ (IDP, 1997; p. 23). Por fim, é de registar que também existe implementado em escolas, da Região Autónoma da Madeira, projetos da avaliação da aptidão física através da bateria de testes *Eurofit*, com dados públicos e de grande utilidade no âmbito da saúde por Antunes e Gonçalves, (2013), solidificando assim a nossa opção metodológica. Naturalmente, e após a análise dos resultados obtidos, foram delineados planos de preparação física para colmatar as lacunas existentes em cada ginasta. Os resultados dos testes são convertidos numa escala de 1 a 5 em que 1 é o pior resultado e cinco o melhor, de acordo com a idade e género de cada ginasta.

### 5.1.1.1 Protocolos de avaliação da bateria de testes *Eurofit*

#### 5.1.1.1.1 Teste de Flexibilidade

**Flexão do tronco à frente em posição sentada (“senta e alcança”):** o ginasta, descalço, coloca-se na posição sentada. Os pés verticalmente contra a caixa de flexibilidade, com a ponta dos dedos das mãos (paralelas) na margem da placa horizontal. Inclinar o corpo para a frente, sem fletir os joelhos, empurrando a régua/marcador com as duas mãos, sem oscilações. O teste efetua-se duas vezes, registrando-se o melhor valor apurado.

**Objetivos:** avaliar a Flexibilidade.

**Material necessário:** Caixa antropométrica (32 cm de altura x 35 cm de comprimento x 45 cm de largura), com uma escala de 0-50 cm (ponto zero aos 15 cm).

**Avaliação:** o observador coloca-se ao lado do ginasta, para segurar os joelhos. O resultado é determinado pela posição mais avançada. O ginasta mantém a posição até que o observador faça a leitura do resultado. O resultado final do teste é a melhor das duas distâncias alcançadas.

#### 5.1.1.1.2 Teste de força superior (flexão dos membros superiores)

**superiores):** o ginasta realiza o exercício com a face voltada para o solo, com o corpo tonificado e paralelo ao mesmo, onde mais precisamente as mãos estão sobre os ombros, os dedos em extensão e os membros inferiores em extensão completa, paralelos e ligeiramente afastados com os dedos fletidos suportando o pé. O ginasta começa o exercício com os membros superiores em total extensão, mantendo os joelhos e as costas tonificadas e paralelas ao solo, devendo posteriormente fletir os membros superiores até um ângulo de 90° (o braço deve ficar paralelo ao solo) e conseqüentemente voltar à posição inicial. O teste é efetuado apenas uma vez.

**Objetivos:** avaliar a força superior.

**Material necessário:** 1 tapete de ginástica e 1 cronómetro *Junsu*® JS-510.

**Avaliação:** o resultado final é o número de repetições executadas corretamente num período de um minuto. A execução incorreta ocorre quando o ginasta não realiza o movimento com todo o corpo tonificado e em extensão. Os erros mais comuns são, por exemplo, (i) fletir os joelhos e tocar com os mesmos no tapete, (ii) costas “onduladas”, (iii) extensão incompleta dos membros superiores e (iv) a flexão da articulação do cotovelo não ser a 90°.

#### 5.1.1.1.3 Teste de força média

**Flexão do tronco à frente a partir da posição de deitado (abdominais):** o ginasta coloca-se na posição sentada, tronco na vertical, mãos atrás da cabeça (nuca), joelhos fletidos a 90° e plantas dos pés no tapete. Ao comando do observador “pronto” seguido de um apito, o ginasta repete um movimento de sobe (cotovelos em contacto com os joelhos) e desce (ombros em contacto com o tapete). As mãos devem estar sempre juntas, com os dedos entrelaçados, atrás da cabeça. O ginasta repete o exercício até ouvir o som de apito novamente. O teste é efetuado apenas uma vez.

**Objetivos:** avaliar a força média.

**Material necessário:** 1 tapete de ginástica, 1 cronómetro *Junsu*® JS-510 e 1 apito.

**Avaliação:** o observador senta-se com as membros inferiores afastadas em frente ao ginasta, fixando-lhe os pés. Ao comando do observador “pronto” seguido de um apito, inicia-se a contagem de 30”. O observador conta, em voz alta, cada flexão. Corrigir a atitude do ginasta se este não tocar no tapete com os ombros ou se não tocar à frente nos cotovelos. O resultado do teste é o número total de flexões ao fim de 30 segundos.

#### 5.1.1.1.4 Teste de força inferior

**Salto em comprimento sem corrida preparatória (Impulsão horizontal):** o ginasta está de pé, mantendo os pés no solo, atrás da linha de partida. Fletir os joelhos levantando os membros superiores para a frente. Saltar, o mais longe possível, aterrando com os pés juntos, sem perder o equilíbrio. O teste é efetuado duas vezes. O resultado final do teste é a melhor das duas distâncias obtidas.

**Objetivos:** avaliar a força inferior.

**Material necessário:** 1 fita métrica *Stanley*® 20m.

**Avaliação:** o observador está de pé, ao lado, e regista as distâncias saltadas. A medição é efetuada desde a linha de partida até ao ponto de contacto dos calcanhares com o chão. Se o ginasta cair para trás ou tocar no chão pode repetir o salto. Se cair para a frente, considera-se o salto. O resultado final do teste é a melhor das duas distâncias obtidas.

#### 5.1.1.1.5 Teste de índice de massa corporal

**IMC:** o ginasta é medido e pesado pelo observador. A altura é medida em metros e o peso em quilogramas.

**Objetivos:** avaliar a estatura e o peso, calculando o IMC.

**Material necessário:** 1 fita métrica *Stanley*® 20m e 1 balança *Camry*® EB 9322.

**Avaliação:** *Altura* – é medida entre o vértex e o plano de referência do solo. O ginasta está descalço, de pés unidos, membros superiores ao longo do corpo com as palmas das mãos junto às coxas. A cabeça está em posição anatómica; *Peso* – o ginasta coloca-se no centro da balança com o peso distribuídos sobre os dois pés e a olhar para a frente. O ginasta está descalço, vestindo apenas o maiô de competição.

### **5.1.2 Testes de *Time of Flight* (TOF)**

O TOF significa o tempo de voo (fase aérea) que cada ginasta consegue na execução dos seus 10 elementos técnicos no trampolim.

A FIG desde 1 de Janeiro de 2011 introduziu um novo parâmetro de avaliação para as competições de Trampolim Individual, designado por *Time of Flight* (TOF). De forma genérica, este parâmetro consiste na medição do tempo em que o ginasta se encontra no ar, excluindo o tempo em contacto com a lona do trampolim (período entre o *landing* e o *take off* dos vários elementos técnicos). Esta medição é efetuada através de um aparelho eletrónico colocado nas extremidades do trampolim e é traduzida numa pontuação a adicionar à nota final. (Exemplo: TOF= 15,760 segundos, adiciona-se 15,760 pontos à nota final do ginasta.)

Tal como foi descrito anteriormente essa contagem de tempo transforma-se em número e é adicionado às notas de execução e dificuldade que perfazem o resultado final de cada série de trampolim. Esta introdução do TOF veio alterar, por completo, a forma de saltar dos ginastas pois 1 segundo a mais na série significa 1 ponto a mais no resultado final. Assim, os ginastas têm que estudar muito bem quais os melhores elementos técnicos a colocar numa série de trampolim de forma a não baixarem muito o TOF.

Uma vez que é extremamente dispendioso o equipamento para medição do TOF, chegou-se à conclusão, que se poderia avaliar, em situação de treino, o TOF aproximado que o ginasta terá em competição. Os testes apresentados são fruto da reflexão do técnico e utilizados apenas para controlo de treino ao longo da época desportiva.

#### **5.1.2.1 Protocolos de avaliação dos testes de TOF**

Normalmente, em treinos, são retirados três valores de TOF: (i) o ginasta executa 10 saltos de vela (saltos de extensão) com rotação de membros superiores e a deixar subir até ao ponto mais alto; (ii) o ginasta executa 10 saltos técnicos de carpa de membros inferiores afastados e (iii) o ginasta executa 10 saltos de vela

sempre com os membros superiores em elevação superior. Com primeiro valor conseguimos avaliar até que máximo poderá um ginasta ter de nota TOF, pois com a introdução de vários elementos técnicos esse valor terá tendência a baixar. No segundo valor conseguimos apercebermo-nos qual será o valor de TOF que um ginasta terá na competição pois o mesmo está a realizar elementos técnicos consecutivos, apesar de serem idênticos. No terceiro valor conseguimos apercebermo-nos se o ginasta está a colocar corretamente os segmentos corporais e se está, ou não, a tirar proveito da impulsão da lona do trampolim. Logicamente, estes valores servem apenas de referência de treino pois variam de trampolim para trampolim, nomeadamente devido ao estado da lona e das molas de cada aparelho.

Estes testes são realizados três vezes na época: (i) início da época (Setembro 2013), (ii) 3 meses depois do início da época (Dezembro 2013) e (iii) antes de iniciar o período competitivo da especialidade de trampolim (Março 2014). Todos os testes foram realizados no mesmo trampolim de competição *Gaofei*®, com uma lona de 5x4 mm.

#### **5.1.2.1.1 Teste de 10 saltos de vela (saltos de extensão com puxada de membros superiores)**

**10x velas:** o ginasta executa dez velas seguidas, sem paragens. O ginasta executa, previamente, 10 saltos seguidos, à sua vontade, de forma a tentar ganhar o máximo de altura possível. À voz do observador “1... 2... 3...”, inicia-se a contagem do cronómetro e a contagem dos 10 saltos verticais – Salto de Vela. O ginasta tenta não perder altura durante a contagem. O teste é executado duas vezes, não consecutivas.

**Objetivos:** avaliar a nota máxima possível de TOF.

**Material necessário:** 1 trampolim completo *Gaofei*® e 1 cronómetro *Junsu JS-510*.

**Avaliação:** o observador está de pé, ao lado do trampolim a contar o número de elementos técnicos realizados pelo ginasta. O tempo total do exercício é, igualmente, cronometrado pelo observador. O resultado final do teste é o melhor dos dois valores obtidos.

#### **5.1.2.1.2 Teste de 10 saltos técnicos de carpa de membros inferiores afastados**

**10x carpa de membros inferiores afastadas:** o ginasta executa dez carpas de membros inferiores afastados seguidas, sem paragens. O ginasta executa, previamente, 10 saltos seguidos, à sua vontade, de forma a tentar ganhar o máximo de altura possível. À voz do observador “1... 2... 3...”, inicia-se a contagem do cronómetro e a contagem dos 10 elementos técnicos – carpa de membros inferiores afastadas. O ginasta tenta não perder altura durante a contagem. O teste é executado duas vezes, não seguidas.

**Objetivos:** avaliar qual será o melhor valor de TOF que o ginasta terá na competição.

**Material necessário:** 1 trampolim completo *Gaofei®* e 1 cronómetro *Junsu JS-510*.

**Avaliação:** o observador está de pé, ao lado do trampolim a contar o número de elementos técnicos realizados pelo ginasta. O tempo total do exercício é, igualmente, cronometrado pelo observador. O resultado final do teste é o melhor dos dois valores obtidos.

#### **5.1.2.1.3 Teste de 10 saltos de vela (membros superiores fixos em elevação superior)**

**10x velas com membros superiores em elevação superior:** o ginasta executa dez velas seguidas, com os membros superiores em elevação superior, sem paragens. O ginasta executa, previamente, 10 saltos seguidos, à sua vontade,

de forma a tentar ganhar o máximo de altura possível. À voz do observador “1... 2... 3...”, inicia-se a contagem do cronómetro e a contagem dos 10 saltos verticais – Salto de Vela. O ginasta tenta não perder altura durante a contagem. O teste é executado duas vezes, não seguidas.

**Objetivos:** avaliar se o ginasta está a colocar corretamente os segmentos corporais e se está, ou não, a tirar proveito da impulsão da lona do trampolim.

**Material necessário:** 1 trampolim completo *Gaofei*® e 1 cronómetro *Junsu JS-510*.

**Avaliação:** o observador está de pé, ao lado do trampolim a contar o número de elementos técnicos realizados pelo ginasta. O tempo total do exercício é, igualmente, cronometrado pelo observador. O resultado final do teste é o melhor dos dois valores obtidos.

## 5.2- Resultados Competitivos

### 5.2.1 - Resultados em provas oficiais

Nos quadros que se seguem (quadro 42 ao 53) são apresentados os resultados finais nas provas em que participaram os ginastas. Relativamente ao escalão de competição, o mesmo pode variar de acordo com as especificidades e regulamentos internos das provas/competições (Federação de Ginástica de Portugal [FGP], 2013).

Ginasta 1

Quadro 42: competições do ginasta 1

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Esperanças	36.200	3 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	39.550	7 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Infantis	71.300	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Infantis	56.500	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Infantis	72.200	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRS	08/03/2014	Infantis	3.700	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Infantis	83.200	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TM	18/05/2014	Único	197.600	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Infantis	54.300	5 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Canical

## Ginasta 2

Quadro 43: competições do ginasta 2

<b>Prova</b>	<b>Data</b>	<b>Escalão</b>	<b>Nota Final</b>	<b>Clas. Individual</b>	<b>Clas. Equipa</b>	<b>Local</b>
<b>TA TRA</b>	14/09/2013	Esperanças	39.000	1 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Masculinos	41.160	3 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>TA TRI</b>	25/01/2014	Infantis	75.600	1 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>CR DMT</b>	08/02/2014	Infantis	54.100	1 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>CR TRI</b>	08/03/2014	Infantis	73.910	2 <sup>o</sup>	1 <sup>o</sup>	Ponta do Sol
<b>CR TRS</b>	08/03/2014	Infantis	36.700	-	1 <sup>o</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Infantis	83.600	1 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>TM</b>	18/05/2014	Único	197.600	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>CR MT</b>	29/06/2014	Infantis	87.100	1 <sup>o</sup>	1 <sup>o</sup>	Canical

## Ginasta 3

Quadro 44: competições do ginasta 3

<b>Prova</b>	<b>Data</b>	<b>Escalão</b>	<b>Nota Final</b>	<b>Clas. Individual</b>	<b>Clas. Equipa</b>	<b>Local</b>
<b>TA TRA</b>	14/09/2013	Esperanças	38.500	2 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Masculinos	38.910	5 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>TA TRI</b>	25/01/2014	Infantis	70.800	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>CR DMT</b>	08/02/2014	Infantis	52.800	2 <sup>o</sup>	-	Ponta do Sol
<b>CR TRI</b>	08/03/2014	Infantis	79.350	1 <sup>o</sup>	1 <sup>o</sup>	Ponta do Sol
<b>CR TRS</b>	08/03/2014	Infantis	36.700	-	1 <sup>o</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Infantis	Faltou	-	-	Ponta do Sol
<b>TM</b>	18/05/2014	Único	190.300	-	2 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>CR MT</b>	29/06/2014	Infantis	84.100	2 <sup>o</sup>	1 <sup>o</sup>	Canical

## Ginasta 4

Quadro 45: competições do ginasta 4

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Esperanças	40.700	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	46.330	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Juvenis	79.800	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Juvenis	57.300	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Juvenis	44.540	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRS	08/03/2014	Juvenis	15.200	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Juvenis	Faltou	-	-	Ponta do Sol
CN DMT	03/05/2014	Juvenis	57.100	23 <sup>a</sup>	-	Leiria
TM	18/05/2014	Único	190.300	-	2 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Juvenis	85.100	2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Canical
CN MT	19/07/2014	Juvenis	86.900	6 <sup>a</sup>	-	Faro

## Ginasta 5

Quadro 46: competições do ginasta 5

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Esperanças	39.300	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	45.950	3 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Juvenis	77.700	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Juvenis	54.900	2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Juvenis	38.080	2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRS	08/03/2014	Juvenis	15.200	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Juvenis	Faltou	-	-	Ponta do Sol
TM	18/05/2014	Único	190.300	-	2 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Juvenis	89.600	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Canical
CN MT	19/07/2014	Juvenis	85.600	17 <sup>a</sup>	-	Faro

## Ginasta 6

Quadro 47: competições do ginasta 6

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Absolutos	43.100	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	47.320	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Juniores	81.400	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Juniores	58.300	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Juniores	75.980	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Juniores	88.000	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CN DMT	03/05/2014	Juniores	48.000	7 <sup>a</sup>	-	Leiria
TM	18/05/2014	Único	197.600	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Juniores	89.100	1 <sup>a</sup>	-	Canical
CN MT	19/07/2014	Juniores	74.800	15 <sup>a</sup>	-	Faro

## Ginasta 7

Quadro 48: competições do ginasta 7

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Absolutos	41.000	4 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	43.320	5 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Seniores	68.600	3 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Seniores	47.400	3 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Seniores	Faltou	-	-	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Seniores	Faltou	-	-	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Seniores	00.000	3 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Canical
CN MT	19/07/2014	Seniores	Faltou	-	-	Faro

## Ginasta 8

Quadro 49: competições do ginasta 8

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Absolutos	41.900	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	44.600	4 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Seniores	77.500	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Seniores	58.500	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Seniores	41.980	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR TRS	08/03/2014	Seniores	14.000	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Seniores	89.200	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CN DMT	03/05/2014	Seniores	55.400	17 <sup>a</sup>	-	Leiria
TM	18/05/2014	Único	197.600	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Seniores	88.500	2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Canical
CN MT	19/07/2014	Seniores	82.800	14 <sup>a</sup>	-	Faro

## Ginasta 9

Quadro 50: competições do ginasta 9

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Absolutos	41.100	3 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Femininos	31.150	12 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Seniores	81.400	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Seniores	56.400	2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Seniores	43.160	1 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
CR TRS	08/03/2014	Seniores	14.000	-	1 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Seniores	88.000	2 <sup>a</sup>	-	Ponta do Sol
TM	18/05/2014	Único	190.300	-	2 <sup>a</sup>	Ponta do Sol
CR MT	29/06/2014	Seniores	89.100	1 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	Canical
CN MT	19/07/2014	Seniores	84.700	12 <sup>a</sup>	-	Faro

## Ginasta 10

Quadro 51: competições do ginasta 10

<b>Prova</b>	<b>Data</b>	<b>Escalão</b>	<b>Nota Final</b>	<b>Clas. Individual</b>	<b>Clas. Equipa</b>	<b>Local</b>
<b>TA TRA</b>	14/09/2013	Absolutos	41.300	2º	-	Ponta do Sol
<b>CBC TRI</b>	30/11/2013	<i>Open Senior</i>	71.665	19º	-	Carcavelos
<b>CBC TRS</b>	30/11/2013	<i>Open Senior</i>	31.000	-	2º	Carcavelos
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Masculinos	41.140	4º	-	Ponta do Sol
<b>TA TRI</b>	25/01/2014	Seniores	89.800	2º	-	Ponta do Sol
<b>CR DMT</b>	08/02/2014	Seniores	59.700	2º	1º	Ponta do Sol
<b>CR TRI</b>	08/03/2014	Seniores	84.440	3º	1º	Ponta do Sol
<b>CR TRS</b>	08/03/2014	Seniores	40.400	-	1º	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Seniores	89.400	2º	-	Ponta do Sol
<b>CN DMT</b>	03/05/2014	Seniores	47.700	12º	1º	Leiria
<b>TM</b>	18/05/2014	Único	197.600	-	1º	Ponta do Sol
<b>CN TRI</b>	24/05/2014	Seniores	71.155	10º	2º	Caldas da Rainha
<b>CN TRS</b>	24/05/2014	Seniores	21.200	-	8º	Caldas da Rainha
<b>CR MT</b>	29/06/2014	Seniores	90.100	2º	1º	Canical
<b>Scalabis Cup TRI</b>	04/07/2014	17-18 M	72.500	17º	-	Santarém
<b>Scalabis Cup DMT</b>	04/07/2014	<i>Open Men</i>	56.300	15º	1º	Santarém
<b>CN MT</b>	19/07/2014	Seniores	Faltou	-	-	Faro

Ginasta 11

Quadro 52: competições do ginasta 11

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
<b>TA TRA</b>	14/09/2013	Absolutos	44.300	1º	-	Ponta do Sol
<b>CBC TRI</b>	30/11/2013	<i>Open Senior</i>	66.695	20º	-	Carcavelos
<b>CBC TRS</b>	30/11/2013	<i>Open Senior</i>	31.000	-	2º	Carcavelos
<b>CBC DMT</b>	01/12/2013	<i>Open Senior</i>	117.900	7º	-	Carcavelos
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Masculinos	50.380	1º	-	Ponta do Sol
<b>TA TRI</b>	25/01/2014	Seniores	95.000	1º	-	Ponta do Sol
<b>CR DMT</b>	08/02/2014	Seniores	62.800	1º	1º	Ponta do Sol
<b>CR TRI</b>	08/03/2014	Seniores	95.360	1º	1º	Ponta do Sol
<b>CR TRS</b>	08/03/2014	Seniores	40.400	-	1º	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Seniores	93.200	1º	-	Ponta do Sol
<b>CN DMT</b>	03/05/2014	Seniores	61.500	3º	1º	Leiria
<b>TM</b>	18/05/2014	Único	197.600	-	1º	Ponta do Sol
<b>CN TRI</b>	24/05/2014	Seniores	69.345	11º	2º	Caldas da Rainha
<b>CN TRS</b>	24/05/2014	Seniores	21.200	-	8º	Caldas da Rainha
<b>TP DMT</b>	21/06/2014	Absolutos	60.600	18º	-	Sangalhos
<b>CR MT</b>	29/06/2014	Seniores	91.300	1º	1º	Caniçal
<b>Scalabis Cup TRI</b>	04/07/2014	<i>Open Men</i>	41.900	19º	-	Santarém
<b>Scalabis Cup DMT</b>	04/07/2014	<i>Open Men</i>	22.200	20º	1º	Santarém
<b>CN MT</b>	19/07/2014	Seniores	59.400	12º	-	Faro

## Ginasta 12

Quadro 53: competições do ginasta 12

Prova	Data	Escalão	Nota Final	Clas. Individual	Clas. Equipa	Local
TA TRA	14/09/2013	Absolutos	40.800	3º	-	Ponta do Sol
<b>Challenge</b>	07/12/2013	Masculinos	21.340	9º	-	Ponta do Sol
TA TRI	25/01/2014	Seniores	89.200	3º	-	Ponta do Sol
CR DMT	08/02/2014	Seniores	58.400	3º	1º	Ponta do Sol
CR TRI	08/03/2014	Seniores	91.140	2º	1º	Ponta do Sol
<b>Sol Jump</b>	27/04/2014	Seniores	59.100	3º	-	Ponta do Sol
CN DMT	03/05/2014	Seniores	55.800	9º	1º	Leiria
TM	18/05/2014	Único	190.300	-	2º	Ponta do Sol
CN TRI	24/05/2014	Seniores	67.345	12º	2º	Caldas da Rainha
CR MT	29/06/2014	Seniores	88.300	3º	1º	Canical
<b>Scalabis Cup TRI</b>	04/07/2014	Open Men	64.035	13º	-	Santarém
<b>Scalabis Cup DMT</b>	04/07/2014	Open Men	49.200	16º	1º	Santarém
CN MT	19/07/2014	Seniores	86.500	8º	-	Faro

### 5.3 - Resultados da Bateria de Testes Eurofit

No quadro 54 são apresentados os valores recolhidos, em quatro momentos da época, relativamente aos testes da bateria de testes *Eurofit*. A cada valor encontrado é correspondente um nível (onde 1 é o pior nível e 5 o melhor), de acordo com a idade e género do ginasta.

Quadro 54: Recolha de dados dos Testes de condição física – Bateria de Testes Eurofit

		Idade	Flexibilidade	Eurofit (Nível)	Flexões de Membros superiores	Eurofit (Nível)	Abdominais	Eurofit (Nível)	Impulsão Horizontal	Eurofit (Nível)
<b>Ginasta 1</b>	Setembro 2013	8	30	5	12	4	18	2	125	2
	Dezembro 2013	8	31	5	14	4	23	4	138	3
	Março 2014	9	33	5	17	5	25	4	150	4
	Junho 2014	9	35	5	18	5	27	5	156	4
	<b>PEG 36%</b>	% de evolução		17		50		50		25
<b>Ginasta 2</b>	Setembro 2013	8	18	2	13	3	19	2	120	1
	Dezembro 2013	9	21	3	19	4	21	2	143	2
	Março 2014	9	23	4	22	5	24	3	152	4
	Junho 2014	9	27	5	23	5	26	4	158	4
	<b>PEG 49%</b>	% de evolução		50		77		37		32
<b>Ginasta 3</b>	Setembro 2013	8	27	5	15	3	21	2	155	4
	Dezembro 2013	9	28	5	19	4	22	2	164	5
	Março 2014	9	29	5	20	4	28	5	171	5
	Junho 2014	9	29	5	20	4	29	5	176	5
	<b>PEG 16%</b>	% de evolução		7		3		38		14
<b>Ginasta 4</b>	Setembro 2013	12	28	4	16	5	20	3	151	3
	Dezembro 2013	12	29	4	20	5	25	5	163	4
	Março 2014	13	30	4	22	5	29	5	180	5
	Junho 2014	13	31	4	23	5	29	5	180	5
	<b>PEG 30%</b>	% de evolução		11		44		45		19
<b>Ginasta 5</b>	Setembro 2013	12	28	4	14	4	22	4	195	5
	Dezembro 2013	13	29	4	18	5	24	4	200	5
	Março 2014	13	31	4	23	5	28	5	207	5
	Junho 2014	13	33	4	25	5	28	5	210	5
	<b>PEG 33%</b>	% de evolução		18		79		27		8
<b>Ginasta 6</b>	Setembro 2013	15	38	5	26	5	21	3	185	5
	Dezembro 2013	15	38	4	27	5	24	4	180	5
	Março 2014	15	41	5	28	5	26	5	190	5
	Junho 2014	15	42	5	28	5	27	5	195	5
	<b>PEG 13%</b>	% de evolução		11		8		29		5
<b>Ginasta 7</b>	Setembro 2013	16	38	5	27	5	19	2	170	4
	Dezembro 2013	16	39	5	28	5	23	3	175	4
	Março 2014	17	40	5	29	5	29	5	190	5
	Junho 2014	17	40	5	28	5	29	5	190	5
	<b>PEG 19%</b>	% de evolução		5		4		53		12
<b>Ginasta 8</b>	Setembro 2013	15	32	4	27	5	41	5	200	5
	Dezembro 2013	16	34	4	29	5	42	5	200	5
	Março 2014	16	35	4	30	5	46	5	210	5
	Junho 2014	16	36	4	31	5	46	5	210	5

<b>PEG 10%</b>	% de evolução		13		15		12		1	
<b>Ginasta 9</b>	Setembro 2013	16	34	4	25	5	26	4	190	5
	Dezembro 2013	16	35	4	28	5	26	4	190	5
	Março 2014	16	36	4	29	5	27	5	195	5
	Junho 2014	16	36	4	31	5	29	5	195	5
<b>PEG 11%</b>	% de evolução		6		24		12		3	
<b>Ginasta 10</b>	Setembro 2013	16	30	4	28	4	33	4	230	5
	Dezembro 2013	17	33	4	33	4	38	5	230	4
	Março 2014	17	37	5	36	5	42	5	232	4
	Junho 2014	17	38	5	36	5	43	5	235	4
<b>PEG 22%</b>	% de evolução		27		29		31		2	
<b>Ginasta 11</b>	Setembro 2013	19	41	5	37	5	30	3	250	5
	Dezembro 2013	19	41	5	41	5	31	4	250	5
	Março 2014	19	43	5	43	5	32	4	250	5
	Junho 2014	20	46	5	45	5	35	5	250	5
<b>PEG 13%</b>	% de evolução		12		22		17		0	
<b>Ginasta 12</b>	Setembro 2013	27	29	3	32	4	20	1	230	4
	Dezembro 2013	28	30	4	34	4	23	1	230	4
	Março 2014	28	32	4	35	4	27	4	235	4
	Junho 2014	28	36	4	38	5	31	4	242	5
<b>PEG 26%</b>	% de evolução		24		19		55		5	

A percentagem média total de evolução dos ginastas foi de 25%.

#### 5.4 - Resultados dos Testes de *Time of Flight* (TOF)

No quadro 55, são apresentados os valores recolhidos, em três momentos da época, relativamente aos testes de TOF. O primeiro teste (10x (velas)) avalia o tempo máximo que um ginasta poderá conseguir numa série de trampolim; o segundo teste (10x (C. Afastadas)) avalia o valor aproximado que o ginasta poderá conseguir em competição e o terceiro teste (10x (membros superiores em elevação superior)) avalia se o ginasta está, ou não, a aproveitar a impulsão da lona do trampolim.

Quadro 55: TOF - recolha de dados no trampolim (em segundos)

	Período Temporal	10x (Velas)	10x (C. Afastadas)	10x (Membros superiores em elevação superior)
<b>Ginasta 1</b>	Setembro 2013	12,69	10,81	11,19
	Dezembro de 2013	13,75	13,06	13,15
	Março 2014	14,84	14,69	14,00
	Evolução (segundos)	2,15	3,88	2,81
	% de evolução	16,9	35,9	25,1
<b>Ginasta 2</b>	Setembro 2013	13,91	13,03	12,47
	Dezembro de 2013	13,94	13,88	13,47
	Março 2014	14,85	14,32	13,56
	Evolução (segundos)	0,94	1,29	1,09
	% de evolução	6,8	9,9	8,7
<b>Ginasta 3</b>	Setembro 2013	13,81	12,40	11,03
	Dezembro de 2013	13,89	12,98	12,03
	Março 2014	15,37	14,97	13,56
	Evolução (segundos)	1,56	2,57	2,53
	% de evolução	11,3	20,7	22,9
<b>Ginasta 4</b>	Setembro 2013	16,81	14,41	13,93
	Dezembro de 2013	17,13	17,03	15,16
	Março 2014	17,13	17,84	15,50
	Evolução (segundos)	0,32	3,43	1,57
	% de evolução	1,19	23,8	11,3
<b>Ginasta 5</b>	Setembro 2013	15,13	14,10	13,47
	Dezembro de 2013	15,63	15,22	14,19
	Março 2014	15,68	15,89	14,46
	Evolução (segundos)	0,55	1,79	0,99
	% de evolução	3,6	12,7	7,3
<b>Ginasta 6</b>	Setembro 2013	17,19	16,90	16,07
	Dezembro de 2013	17,49	17,06	16,59
	Março 2014	17,64	17,16	16,85
	Evolução (segundos)	0,45	0,26	0,78
	% de evolução	2,6	1,5	4,9
<b>Ginasta 7</b>	Setembro 2013	16,75	16,04	15,56
	Dezembro de 2013	16,89	16,96	15,91
	Março 2014	17,22	17,16	16,09
	Evolução (segundos)	0,47	1,12	0,53
	% de evolução	2,8	7,0	3,4
<b>Ginasta 8</b>	Setembro 2013	17,22	16,72	14,85
	Dezembro de 2013	17,32	16,91	15,81
	Março 2014	17,38	17,22	15,97
	Evolução (segundos)	0,16	0,50	1,12
	% de evolução	0,9	3,0	7,5

<b>Ginasta 9</b>	Setembro 2013		15,57	15,09
	Dezembro de 2013	16,97	16,84	15,78
	Março 2014	17,37	17,43	16,04
	Evolução (segundos)	0,65	1,86	0,95
	% de evolução	3,9	11,9	6,3
<b>Ginasta 10</b>	Setembro 2013	18,63	17,81	16,81
	Dezembro de 2013	19,13	18,37	17,84
	Março 2014	19,22	18,89	17,99
	Evolução (segundos)	0,59	0,88	1,18
	% de evolução	3,2	4,9	7,0
<b>Ginasta 11</b>	Setembro 2013	18,82	17,35	17,06
	Dezembro de 2013	19,16	17,78	17,62
	Março 2014	19,37	19,03	18,16
	Evolução (segundos)	0,55	1,68	1,10
	% de evolução	2,9	9,7	6,4
<b>Ginasta 12</b>	Setembro 2013	18,35	18,00	16,60
	Dezembro de 2013	18,53	18,05	16,68
	Março 2014	18,61	18,14	17,01
	Evolução (segundos)	0,26	0,14	0,41
	% de evolução	1,4	0,8	2,5

### 5.5- Relatórios das provas efetuadas pelos ginastas

*Nota prévia: Na realização desta componente do relatório são usadas terminologias relativamente à dificuldade das séries apresentadas na competição. Esta “dificuldade” representa a facilidade que o ginasta tem em executar a(s) série(s) e não o somatório de mortais e piruetas de acordo com o código de pontuação das diferentes especialidades. Uma vez que os ginastas presentes neste estudo não têm todos o mesmo nível técnico torna-se necessário clarificar o seguinte: (i) o termo “menor dificuldade” quer dizer séries que o ginasta já executa há pelo menos duas épocas em competição; (ii) o termo “dificuldade moderada” quer dizer que o ginasta já executa a série deste a época transata e (iii) o termo “muita dificuldade” quer dizer que o ginasta apenas começou a executar a série na presente época ou nunca a executou em competição.*

As séries executadas pelos ginastas, nas diferentes competições, encontram-se transcritas no Anexo 4.

**Competição:** Torneio Aberto de Trampolins <sup>1</sup>

**Data:** 14 de Setembro de 2013

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12

**Especialidades:** Trampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.1

**Relatório:** esta prova tem apenas um carácter participativo pois está inserida nas Festas do concelho da Ponta do Sol. No entanto, todos os ginastas tiveram que executar uma série de trampolim composta por 10 elementos diferentes, de acordo com o regulamento geral de competições (FGP, 2014), o código da especialidade de Trampolim e o Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013). Uma vez que a prova é disputada apenas 12 dias após o início da época, foi proposto aos ginastas que, eles próprios, elaborassem a sua série de forma a poderem cumprir os seguintes objetivos: (i) a série teria que ter, pelo menos, 6 elementos com rotação (transversal e/ou longitudinal), (ii) na execução da mesma o ginasta teria que conseguir finalizá-la, (iii) a série não poderia conter elementos técnicos não consolidados, (iv) a série teria que conter sempre alternância entre elementos técnicos atrás e elementos técnicos à frente, excetuando-se esta regra quando eram elementos técnicos verticais e (v) o objetivo seria que a sua elaboração fosse, de alguma forma, “ambiciosa” com vista à classificação final. Todos os ginastas apresentaram a “sua” série no treino. Logicamente, e como no início da época nós damos mais ênfase à melhoria da condição física dos ginastas, as séries foram sempre treinadas no final de cada treino, na semana que antecedeu a competição. Sabíamos que a qualidade técnica apresentada pelos ginastas não poderia ser a melhor mas fomos alterando elementos técnicos de acordo com o que nos parecia melhor

---

<sup>1</sup> A série apresentada por cada ginasta, nesta prova, era considerada como facultativa.

para cada ginasta, não fugindo aos objetivos acima descritos. As correções/alterações feitas foram apenas pontuais, mesmo nos ginastas mais novos. A maior parte delas foram apenas alterações da posição dos mortais para que a série terminasse com melhor execução técnica. Os ginastas 1, 2 e 3 optaram por realizar a série do escalão infantil, determinada pela FGP, onde apenas alteramos os dois últimos saltos de forma a cumprir os objetivos delineados e a inserir um pouco mais de nota de dificuldade. Os ginastas 4, 5, 6, 7, 8 e 9 elaboraram as suas séries com bastante cuidado e isso veio a verificar-se uma mais-valia na sua classificação final. Nestes ginastas apenas foram alterados a posição de alguns elementos técnicos. Os ginastas 10, 11 e 12 apresentaram séries bastante ambiciosas e foram retirados alguns elementos técnicos de dificuldade elevada em detrimento de outros elementos técnicos mais acessíveis. Esta posição da parte da estrutura técnica foi bem aceite pelos ginastas pois referimos que estávamos no início da época e as rotinas não estão consolidadas como no fim da época passada. Os ginastas estiveram sem treino cerca de 45 dias consecutivos, por motivos de vária ordem, e explicamos-lhes que o aparecimento de lesões, nesta altura da época, poderia ser bastante nefasto. O “dar” ao ginasta a possibilidade de ser ele a construir a sua série é uma estratégia que consideramos acertada pois compromete o ginasta com as suas escolhas, envolve mais o ginasta na competição e, ao mesmo tempo, dá-lhe maior responsabilidade na mesma. A prova correu bem a todos os 12 ginastas, não se verificando nenhuma queda ou interrupção de série.

**Competição:** Torneio Internacional de Trampolins Cascais *Beach Cup* 2013

**Data:** 30 de Novembro e 1 de Dezembro de 2013

**Local:** Pavilhão Municipal dos Lombos – Carcavelos

**Ginastas presentes:** Ginasta 10 e Ginasta 11

**Especialidades:** Trampolim e Duplo Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.2

**Relatório:** Nesta prova internacional apenas competiram dois ginastas. A *Cascais Beach Cup* está inserida no nosso período preparatório mas é uma excelente prova para avaliar as séries dos ginastas com vista à época que se prepara para começar. No nosso caso, foi escolhida, pois dista cerca de um mês e meio antes do início da nossa época oficial. Foi também a nossa estreia em competições de trampolim sincronizado. A nossa estratégia para esta especialidade foi a de construir duas séries onde os ginastas conseguissem boas execuções na realização dos elementos técnicos pois não poderíamos colocar muita dificuldade uma vez que a diferença de nível técnico dos dois ginastas era grande. Uma vez que apenas haviam oito duplas inscritas na prova, a organização decidiu, na véspera da prova, que os ginastas não realizariam duas séries mas sim apenas uma e a nota da mesma seria a nota para a classificação final. Decidimos que os ginastas fariam a série F2<sup>2</sup> que continha mais dificuldade que a série F1<sup>3</sup> e que no global poderia ser mais vantajoso para a classificação final pois ao nível de execução estavam muito idênticas. A nossa estratégia veio a verificar-se acertada pois terminaram a prova em 2º classificados. No trampolim individual, a estratégia de competição para os dois ginastas foi semelhante. Na série F1, o objetivo foi tentar obter a melhor nota de execução possível e colocar dois elementos técnicos para contagem de nota de dificuldade que não fossem utilizados na série F2, não descorando a nota de TOF. Na série F2, tentamos colocar os elementos de maior dificuldade, de forma a tentar apurar os ginastas para a série final – F3. Naturalmente, ao colocar os elementos técnicos com maior dificuldade na série F2, sabíamos que poderiam existir falhas e/ou incorreções, pois as séries não estavam devidamente consolidadas. O ginasta 10 cumpriu a série F1 sem nenhuma falha grave e apenas falhou o último elemento da série F2. Este elemento técnico foi propositadamente colocado em último, pois era o elemento técnico que o ginasta estava a consolidar. O ginasta 11, na série F1, teve uma falha na colocação dos segmentos corporais no

---

<sup>2</sup> A série F2 é facultativa e não contém requisitos técnicos mínimos. Os ginastas apresentam 10 elementos técnicos diferentes, excetuando-se os saltos verticais, sem piruetas, que podem ser repetidos.

<sup>3</sup> A série F1 contém requisitos técnicos mínimos para que o ginasta se apresente em competição. Caso não os cumpra será penalizado de acordo com o código de pontuação da especialidade. Os requisitos técnicos mínimos variam de competição para competição.

penúltimo elemento o que comprometeu a execução do último elemento técnico. No entanto terminou a série. Na série F2, teve uma falha grave no sétimo elemento terminando automaticamente a série, uma vez que aterrou nas proteções laterais – interrupção de série, de acordo com o código de pontuação do aparelho da FGP. No Duplo Minitrampolim, apenas competiu o ginasta 11. O ginasta 11 é muito forte neste aparelho e tem bem consolidadas duas séries. Sabíamos que poderíamos aceder à final do aparelho (12 primeiros classificados das preliminares). Assim apostamos nas duas melhores séries do ginasta, F1 e F2, para as preliminares, uma vez que conjugam boa execução técnica e dificuldade, deixando para as séries das finais, F3 e F4, as séries com menor dificuldade. O ginasta terminou as preliminares em 10º classificado. Para as séries F3 e F4 tínhamos três séries disponíveis: (i) uma série com menor dificuldade mas com grande execução técnica, (ii) uma série com uma dificuldade moderada e com uma execução técnica aceitável e (iii) uma terceira série com muita dificuldade mas onde a execução técnica era muito comprometida. Decidimos que no decorrer do aquecimento geral avaliaríamos as três séries e as séries dos adversários e após isso decidiríamos quais a apresentar em competição. Uma vez que a concorrência era forte e que alguns dos adversários estavam a “arriscar” bastante, decidimos que a série F3 seria a série com menor dificuldade mas com grande execução técnica de forma a provocar pressão aos adversários, uma vez que o ginasta 11 seria o terceiro ginasta a entrar em competição. Para a série F4, deixávamos que todos os ginastas realizassem a sua série F3 e decidiríamos depois. Após todos os ginastas terem efetuado a sua série F3, o ginasta 11 tinha subido três posições, estando em 7º classificado. Decidimos então que a sua série F4 seria a série com uma dificuldade moderada e com uma execução técnica aceitável, de forma a garantir, pelo menos a posição já conseguida. O ginasta terminou a prova em 7º classificado.

**Competição:** Challenge de Trampolins <sup>4</sup>

**Data:** 7 de Dezembro de 2013

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12

**Especialidades:** Trampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.3

**Relatório:** esta prova consta do calendário do clube apresentado e protocolado com o Município da Ponta do Sol e com a Direção Regional da Juventude e Desporto da RAM. No entanto, não se tratava de uma prova oficial pelo que as regras que nela constavam são da inteira responsabilidade da organização. Assim, as regras ditavam que cada ginasta que se apresentasse na prova teria que realizar uma série de trampolim, contando para a classificação final apenas as notas de execução dos juízes e a nota de dificuldade. Não havia nota de TOF. Aproveitamos esta prova para avaliar, em competição, a série F2 dos ginastas. Esta estratégia tem significado para nós pois a maior parte dos ginastas já consolidou a série F1, obrigatória para cada escalão no campeonato regional de TRI, de forma a podermos cumprir o estipulado no Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013), da FGP e assim tentarmos o acesso ao campeonato nacional da especialidade. Não sendo uma prova perfeita ao nível da execução técnica dos saltos, conseguimos verificar que a prova correu bem a todos os ginastas excetuando-se os ginastas 9 e 12 que tiveram falhas graves correspondendo a interrupção de série. Estas falhas tiveram origem na má colocação dos segmentos corporais no *take off*, pelo que foi inevitável o *landing* no colchão de proteção do trampolim. No global, pensamos que com o treino e aumentando as rotinas não haverá grandes alterações a fazer às séries F2, dos ginastas presentes neste relatório.

---

<sup>4</sup> A série apresentada por cada ginasta, nesta prova, era considerada como facultativa.

**Competição:** Torneio de Abertura de TRI <sup>5</sup>

**Data:** 25 de Janeiro de 2014

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12

**Especialidades:** Trampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.4

**Relatório:** esta prova é a primeira prova oficial da época a nível regional. Uma vez que os ginastas têm que cumprir o código de pontuação de trampolim e Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013), foram executadas as séries que apresentarão no campeonato regional de TRI. Assim, tornamos esta prova como prova-teste com vista ao sucesso no campeonato regional de TRI e conseqüentemente o apuramento para o campeonato nacional da especialidade. A prova decorreu sem falhas graves a todos os ginastas e foram finalizadas todas as séries F1 e F2. Os ginastas 4, 5, 6, 7, 8 e 9 apenas cumpriram parte da série obrigatória a apresentar no campeonato regional da especialidade uma vez que lhes falta consolidar alguns elementos técnicos, nomeadamente o 3/4 de mortal atrás na posição empranchada (3 - /). Os objetivos traçados para cada ginasta também foram alcançados pois todos se classificaram nos lugares cimeiros. A prova foi gravada em suporte digital de vídeo para mais tarde ser analisada pela estrutura técnica e pelos ginastas. Pensamos que a série F2 da ginasta 7 terá que ser alterada uma vez que a sua nota de execução foi bastante baixa. A construção da série inicia-se com os elementos técnicos mais acessíveis à ginasta e vai aumentando o grau de dificuldade de execução ao longo da série. Pensamos que iremos iniciar a série com 2 a 3 elementos técnicos de maior dificuldade, depois colocaremos os mais acessíveis para a ginasta de forma a controlar a série e voltaremos a colocar mais dois elementos de dificuldade acrescida no final.

---

<sup>5</sup> As séries apresentadas por cada ginasta, nesta prova, eram consideradas como facultativas.

**Competição:** Campeonato Regional de DMT <sup>6</sup>

**Data:** 9 de Fevereiro de 2014

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12

**Especialidades:** Duplo Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.5

**Relatório:** para a especialidade de DMT esta é a primeira prova oficial da época. Uma vez que se trata de um campeonato regional a prova, além de apurar os campeões regionais por escalão e género, serve igualmente de apuramento para o campeonato nacional. Todos os ginastas tiveram que cumprir com o estipulado no código de pontuação da especialidade e com o Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013). Todos os ginastas apresentaram-se em prova com a série F1 e com uma série F2. Para os ginastas 1, 2 e 3, e uma vez que são ginastas muito jovens, decidimos que executariam a série F1, conforme o Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013), e na série F2, não apresentariam nenhum elemento de dificuldade, apostando na execução técnica. Pensamos que é importante que os ginastas entendam que não só é necessário aprender elementos técnicos novos e com dificuldade mas também cativá-los para que os treinem ao nível da execução técnica pois só com a conjugação destes dois fatores é que poderão vir a tornar-se excelentes. Para os restantes ginastas delineamos a seguinte estratégia: uma vez que a série F1 é obrigatória, apenas podemos melhorá-la a nível de execução. Para a série F2 treinamos dois tipos de séries: (i) série com dificuldade moderada de forma a garantir a presença no pódio e conseqüente apuramento para o campeonato nacional e (ii) série com dificuldade elevada, com maior risco de falhas, caso necessitassem de subir a nota final para apuramento para o campeonato nacional. Todos os ginastas realizaram, com sucesso a série F1, com exceção da ginasta 7, que apenas efetuou o primeiro elemento técnico realizando o *landing* na lona do DMT, terminando a série. Assim a série F2 que apresentaram na prova foi a série com

---

<sup>6</sup> Nos campeonatos regionais de DMT, a série F1 tem requisitos mínimos obrigatórios nos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. A série F2 é considerada como facultativa.

dificuldade moderada de forma a garantir a presença no pódio e consequente apuramento para o campeonato nacional. A ginasta 7, após uma breve conversa com a estrutura técnica durante a prova, referiu que estava com algum receio de efetuar a série com dificuldade elevada. Decidimos que realizaria a série com dificuldade moderada de forma a garantir a presença no pódio e consequente apuramento para o campeonato nacional uma vez estava em jogo também o apuramento da equipa, juntamente com as ginastas 8 e 9. Todos os ginastas conseguiram o apuramento para o campeonato nacional.

**Competição:** Campeonato Regional de TRI e TRS <sup>7</sup>

**Data:** 8 de Março de 2014

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12

**Especialidades:** Trampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.6

**Relatório:** A prova correu dentro das nossas expetativas. Na prova de TRI, os ginastas 4, 5, 7, 8 e 9 já sabiam que o apuramento para o campeonato nacional estava condicionado uma vez que não conseguiram consolidar o primeiro elemento da série F1 (obrigatória) e assim a nota final dessa mesma série seria de zero pontos. No entanto foi-lhes delineada uma série idêntica à serie obrigatória pela FGP alterando apenas o primeiro elemento técnico. Todos os restantes ginastas cumpriram aquilo que lhes foi exigido pelo código de pontuação de trampolim e Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013). Uma vez que se trata da especialidade onde os ginastas mais dificuldade têm em construir séries apenas foram delineadas para cada ginasta uma série F1 (obrigatória) e uma série F2 (facultativa). De acordo com a especificidade de cada um construímos uma série F2 de forma a conciliar bons níveis de execução com elementos técnicos de dificuldade. Uma vez que os ginastas cumpriram os

---

<sup>7</sup> Nos campeonatos regionais de TRI/TRS, a série F1 tem requisitos mínimos obrigatórios nos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores. A série F2 é considerada como facultativa.

objetivos não existe nada a relatar de relevante. Todos os ginastas terminaram as suas séries de 10 elementos técnicos. Os ginastas 1, 2, 3, 6, 10, 11 e 12 conseguiram o apuramento para o campeonato nacional. Nas provas de TRI, na RAM, não existe medição de TOF, por ausência do mecanismo oficial. As séries são apenas pontuadas em execução e dificuldade. Relativamente à prova de TRS, a ginasta 1 teve como par outra ginasta do clube mas que apresenta ainda grandes dificuldades e lacunas. Apesar de ambas conseguirem cumprir as exigências da FGP, nomeadamente na série F1 (obrigatória), a ginasta em causa não conseguiu terminar o primeiro elemento da série F1 e consequentemente os juízes classificaram a série com zero pontos. A ginasta ficou bastante triste, chorou muito e na série F2, pensamos fruto do nervosismo, acabou também por falhar ao terceiro elemento técnico. Os ginastas 2 e 3 fizeram dupla e terminaram, com sucesso, as suas séries. As ginastas 4 e 5 também fizeram dupla e já sabiam que o apuramento para o campeonato nacional estava comprometido pois não conseguiram consolidar o primeiro elemento da série F1 (obrigatória) e assim a nota final dessa mesma série seria de zero pontos. No trampolim individual, e de acordo com os dados recolhidos nos testes de TOF, realizados em dezembro último, a ginasta 4 consegue valores de TOF muito superiores à ginasta 5, o que se torna um problema pois as séries são avaliadas em execução, dificuldade e sincronismo. Para tentar minimizar este problema resolvemos adotar duas estratégias: (i) a contagem para o início da série é sempre efetuada pela ginasta 5 e assim é esta que avalia se as duas ginastas estão a iniciar os elementos técnicos em simultâneo e (ii) a série não teria grande dificuldade para que a ginasta 4 conseguisse controlar a altura dos seus elementos técnicos de forma a que a nota de sincronismo não fosse muito afetada. Relativamente à série F2, a mesma correu bem e as ginastas conseguiram terminar a sua série. As ginastas 8 e 9 também fizeram dupla e já sabiam que o apuramento para o campeonato nacional estava comprometido pois não conseguiram consolidar o primeiro elemento da série F1 (obrigatória) e assim a nota final dessa mesma série seria de zero pontos. Relativamente à série 2, a mesma foi bem executada e o sincronismo muito bom. Os ginastas 10

e 11 realizaram uma prova muito boa, com duas séries sem sobressaltos, pelo que conseguiram o apuramento para o campeonato nacional.

**Competição:** Sol Jump <sup>8</sup>

**Data:** 27 de Abril de 2014

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1, 2, 6, 8, 9, 10, 11 e 12

**Especialidades:** Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.7

**Relatório:** A prova ocorre devido à presença de um estagiário da Universidade da Madeira no clube. Não sendo uma prova oficial, aproveitamos a mesma para avaliar as séries com vista ao apuramento para o campeonato nacional de Minitrampolim. Nesta altura, todos os ginastas já cumprem os requisitos exigidos pela FGP, nomeadamente as séries obrigatórias (F1 e F2) nesta especialidade. A prova correu bem aos ginastas presentes. Todos cumpriram, com sucesso, as suas séries. Existem detalhes a serem corrigidos, nomeadamente ao nível das receções após o elemento técnico. Pensamos que estas falhas aconteceram pois é um aparelho que os ginastas não têm treinado e a velocidade e altura de execução dos elementos técnicos não está devidamente consolidada. Faltaram a esta prova os ginastas 3, 4, 5 e 7 devido a compromissos familiares.

---

<sup>8</sup> Na especialidade de MT as séries F1 e F2, nos campeonatos regionais, são obrigatórias nos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. No escalão Séniores apenas a série F1 é obrigatória.

**Competição:** Campeonato Nacional de DMT<sup>9</sup>

**Data:** 3 de Maio de 2014

**Local:** Pavilhão Municipal dos Pousos - Leiria

**Ginastas presentes:** Ginastas 4, 6, 8, 10, 11 e 12

**Especialidades:** Duplo Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.8

**Relatório:** Apesar de todos os ginastas terem conseguido o apuramento para o campeonato nacional de DMT, apenas os ginastas 4, 6, 8, 10, 11 e 12 estiveram presentes. O motivo da ausência dos restantes deve-se, por um lado, a restrições implementadas pela FGP nos escalões mais baixos de competição e por outro, a dificuldades financeiras, uma vez que são os próprios que pagam o transporte aéreo. A ginasta n.º 4 realizou as suas séries até ao final, com qualidade técnica aceitável. Foi a primeira vez que a ginasta esteve presente no campeonato nacional de DMT pelo que não delineamos séries com elementos técnicos de dificuldade elevada pois sabíamos que haveria fatores que influenciariam a prestação da ginasta como a quantidade de adversários e o próprio ambiente da competição. A ginasta executou as mesmas séries do campeonato regional de forma a sentir-se mais segura. A estratégia delineada foi acertada. A ginasta n.º 6, já esteve presente em outros campeonatos nacionais de DMT, pelo que delineamos a seguinte estratégia: (i) a primeira série seria igual à do campeonato regional, uma vez que é uma série que a ginasta executa com facilidade e assim estaria mais confiante para a segunda série e (ii) a segunda série teria um elemento de dificuldade elevada para a ginasta de forma a tentar subir na classificação geral final. A primeira série correu bem à ginasta. A segunda série não foi tão boa, uma vez que, devido ao colchão de receção ter uma densidade muito leve, a ginasta viu-se obrigada a dar três passos e a colocar as duas mãos no colchão para não cair de decúbito ventral. No entanto, e apesar desta falha grave ainda conseguiu subir um lugar na classificação final terminando em 7ª classificada. Relativamente à ginasta n.º 8 e uma vez que o seu escalão de competição é muito forte e a mesma ainda não

---

<sup>9</sup> Nos campeonatos nacionais de DMT as duas séries apresentadas pelos ginastas são facultativas.

executa elementos técnicos de dificuldade a ponto de discutir os lugares cimeiros, delineamos uma estratégia de apostar na qualidade de execução dos elementos técnicos, não introduzindo muita dificuldade para que a ginasta conseguisse uma classificação entre os 15 a 20 primeiros classificados. A ginasta executou duas boas séries, com notas de execução entre os 9,2 e 9,4, classificando-se dentro do objetivo traçado. Relativamente aos ginastas 10, 11 e 12, delineamos dois objetivos essenciais: (i) a classificação final da equipa seria para os lugares disponíveis no pódio e (ii) as classificações individuais seriam para os 10 primeiros classificados. O ginasta n.º 11 tinha ainda como objetivo individual a classificação entre os cinco primeiros classificados e assim conseguir o apuramento para a Taça de Portugal. A prova correu bem a todos os ginastas e o primeiro objetivo foi alcançado pois a equipa sagrou-se campeã nacional. No que concerne ao segundo objetivo geral dois dos ginastas conseguiram atingi-lo ficando o ginasta n.º 10 a dois lugares. O ginasta n.º 11 também conseguiu atingir o seu objetivo individual e classificou-se em 3º lugar. Uma vez que o campeonato nacional foi disputado num DMT com as novas lonas (6x6 mm), que nós ainda não possuímos no nosso clube, a estratégia que delineamos para estes três ginastas foi a seguinte: (i) a série F1 seria a série mais acessível, com um grau moderado de dificuldade e com bons níveis de execução para que, caso conseguissem terminá-la, os níveis de confiança subiriam e (ii) a série F2, seria então com uma dificuldade acentuada de forma a conseguirem subir na classificação. A estratégia veio a tornar-se acertada uma vez que todos os ginastas conseguiram terminar as duas séries.

**Competição:** Taça da Madeira de Trampolins <sup>10</sup>

**Data:** 18 de Maio de 2014

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12

**Especialidades:** Trampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.9

**Relatório:** A Taça da Madeira de Trampolins é uma prova do calendário regional e não serve de apuramento para qualquer prova nacional. Assim, e uma vez que a mesma se disputou uma semana antes do campeonato nacional de TRI/TRS, decidimos que a série de competição a apresentar na prova seria a série F2 delineada para o campeonato nacional de TRI. Já sabíamos que só estariam presentes no campeonato nacional de TRI/TRS os ginastas n.º 10, 11 e 12. O motivo da ausência dos restantes deve-se, por um lado, a restrições implementadas pela FGP nos escalões mais baixos de competição e por outro, a dificuldades financeiras, uma vez que são os próprios que pagam o transporte aéreo. Os ginastas que não estariam presentes no campeonato nacional de TRI/TRS apresentariam a série F2 do campeonato regional de TRI, com alteração do último salto, onde inserimos, sempre que possível, o último elemento técnico que aprenderam, de forma a poder avaliá-lo em competição. Houve necessidade de fazer pequenos reajustes nas séries de alguns ginastas de forma a torná-la coerente e para que pudéssemos inserir o último elemento técnico aprendido. A prova foi gravada em suporte digital de forma a podermos analisá-la com os ginastas que estariam presentes no campeonato nacional de TRI/TRS. A prova correu bem a todos os ginastas, sem falhas relevantes.

---

<sup>10</sup> Nesta prova a série apresentada pelos ginastas era considerada como facultativa.

**Competição:** Campeonato Nacional de TRI/TRS<sup>11</sup>

**Data:** 24 de Maio de 2014

**Local:** Pavilhão Municipal da Caldas da Rainha

**Ginastas presentes:** Ginasta 10, 11 e 12

**Especialidades:** Trampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.10

**Relatório:** Tratando-se na especialidade com mais clubes e ginastas presentes, delineamos dois objetivos gerais, a saber: (i) a classificação final da equipa seria para os lugares disponíveis no pódio e (ii) as classificações individuais seriam entre os 15 primeiros classificados. A competição correu bem aos três ginastas e o primeiro objetivo foi alcançado uma vez que se sagraram vice-campeões nacionais. Relativamente ao segundo objetivo, também foi alcançado, classificando-se os ginastas entre o 10º e o 12º lugares. A nível técnico as séries foram executadas dentro das expectativas iniciais. Não se verificaram falhas e todos os ginastas finalizaram as suas duas séries. Uma vez que é a especialidade onde estão presentes os melhores ginastas nacionais delineamos uma estratégia única para os três ginastas: a série F1, não havendo lugar a nota de dificuldade, apenas realizaram elementos técnicos de dificuldade baixa mas com bons níveis de execução. Para a série F2 (com 10 elementos técnicos a apresentar) dividimo-la em três partes: (i) os dois primeiros elementos técnicos seriam de dificuldade elevada, os seguintes cinco de dificuldade moderada de forma a controlar a série e os três últimos voltariam a ser de dificuldade elevada. A estratégia foi acertada pois todos os ginastas cumpriram e tiveram boas notas de execução. A nível de TOF, os valores finais estão dentro do esperado e verificado nos treinos. Na competição de TRS, e uma vez que para o escalão dos ginastas 10 e 11, apenas se apresentaram em competição nove pares, a organização decidiu que a competição seria apenas de uma série, considerada facultativa (com avaliação em notas de execução, dificuldade e sincronismo). Uma vez que os ginastas estavam preparados para executar apenas duas séries

---

<sup>11</sup> Nos campeonatos nacionais de TRI/TRS as duas séries apresentadas pelos ginastas são consideradas facultativas.

(sabíamos que seria impossível chegar aos lugares de apuramento para a final) pois a competição é muito forte, decidimos no dia da prova (onde apenas tivemos conhecimento que a competição de TRS teria apenas uma série) de executar a série F2 delineada previamente que conciliava mais elementos de dificuldade e com bons níveis de execução. A prova não correu bem uma vez que, ao quarto elemento técnico, os juizes de dificuldade decidiram que os dois ginastas não executaram o mesmo elemento técnico, sendo-lhes atribuindo interrupção de série pelo Chefe de Painel de Juizes.

**Competição:** Taça de Portugal de DMT <sup>12</sup>

**Data:** 21 de Junho de 2014

**Local:** Centro de Alto Rendimento de Sangalhos - Anadia

**Ginastas presentes:** Ginasta 11

**Especialidades:** Duplo Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.11

**Relatório:** Nesta prova apenas estavam presentes os ginastas dos escalões de elite, juniores e séniores, e os cinco primeiros classificados no respetivo campeonato nacional. Para esta prova haviam fatores que poderiam ser nefastos para o ginasta em causa: (i) a lona do DMT a ser utilizada na prova era a lona 6x6 mm (que não temos no nosso clube) e que produz uma resposta muito diferente à nossa, e (ii) como era a primeira vez que o ginasta participava na prova-rainha dos trampolins nacionais, sabíamos que na altura da competição os níveis de ansiedade estariam elevados. De forma a minimizar esta situação fizemos ver ao ginasta que os seus adversários iriam ser muito mais fortes que ele e que todos os lugares que conseguisse subir na classificação seriam sempre uma vitória. No entanto e sendo o ginasta já experiente decidimos que as séries a apresentar na prova seriam as que o ginasta conseguia executar com mais dificuldade e com boas perspetivas de notas de execução. Uma vez que a prova

---

<sup>12</sup> Nesta prova todas as séries apresentadas pelos ginastas são consideradas como facultativas. Os ginastas executam duas séries (F1 e F2) nas preliminares e caso consigam apuramento para a final executam mais duas séries na final (F3 e F4).

é o culminar da época da especialidade, a razão desta escolha foi de comum acordo com o ginasta para haver um maior grau de envolvimento da sua parte. A decisão verificou-se acertada uma vez que o ginasta executou duas boas séries, classificando-se em 18º classificado, entre os 36 participantes.

**Competição:** Campeonato Regional de Minitrampolim <sup>13</sup>

**Data:** 29 de Junho de 2014

**Local:** Pavilhão Desportivo da Ponta do Sol

**Ginastas presentes:** Ginasta 1 a Ginasta 12, exceto a Ginasta 7

**Especialidades:** Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.12

**Relatório:** para a especialidade de MT esta é a primeira prova oficial da época. Uma vez que se trata de um campeonato regional a prova, além de apurar os campeões regionais por escalão e género, serve igualmente de apuramento para o campeonato nacional. Todos os ginastas tiveram que cumprir com o estipulado no código de pontuação da especialidade e com o Manual de Ginástica de Trampolins (FGP, 2013). De uma maneira geral a prova correu bem. A estratégia utilizada foi que todos os ginastas conseguissem realizar as três séries, conseguissem classificações nos lugares do pódio e assim garantissem o apuramento para o campeonato nacional. Houve apenas duas ginastas que não conseguiram o apuramento para o campeonato nacional, a saber: (i) a ginasta n.º 1 falhou a segunda série sendo-lhe atribuído “crash” correspondendo a uma classificação parcial de zero pontos na série e (ii) a ginasta n.º 7 que faltou à prova por motivos pessoais. Os restantes ginastas cumpriram as suas séries com sucesso e conseguiram o acesso ao campeonato nacional. Para tal, os ginastas além de cumprirem as séries obrigatórias dos seus escalões não apresentaram nenhuma série com grau elevado de dificuldade de forma a não correrem riscos de lhes serem atribuídas classificações de zero pontos. Houve

---

<sup>13</sup> Na especialidade de MT as séries F1 e F2, nos campeonatos regionais, são obrigatórias nos escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores. No escalão Séniores apenas a série F1 é obrigatória.

uma preocupação especial com os ginastas 10, 11 e 12, uma vez que os mesmos tinham o Torneio Internacional de Trampolins Scalabis Cup 2014, na semana seguinte a esta prova. Como tal, foi definido pela estrutura técnica que apenas cumpriram os mínimos exigidos de forma a precaver o aparecimento de eventuais lesões que os afastariam na referida prova.

**Competição:** Torneio Internacional de Trampolins Scalabis Cup 2014 <sup>14</sup>

**Data:** 3 a 6 de Julho de 2014

**Local:** Pavilhão Gimnodesportivo de Santarém

**Ginastas presentes:** Ginasta 10, 11 e 12

**Especialidades:** Trampolim e Duplo Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.13

**Relatório:** Nesta prova estiveram presentes ginastas de doze países, num total de mais de 400 ginastas. É uma prova bastante conceituada no panorama internacional e por isso a direção do clube decidiu, no início da época, apoiar a presença dos três ginastas. Na prova de trampolim individual, o ginasta n.º 10 competiu no escalão 17-18 anos e os ginastas n.º 11 e 12, no escalão Open Men. Tratando-se de uma prova homologada pela FIG, os ginastas tiveram que cumprir os requisitos constantes no Código de Pontuação em FIG (2013), nomeadamente na realização de certos elementos técnicos na série F1. Ao longo da época os ginastas treinaram com vista à sua participação nesta prova. Na reunião de início da época que a estrutura técnica teve com os ginastas ficou acordado que no campeonato nacional de trampolim, as séries F2 apresentadas nesse campeonato já seriam as mesmas a apresentar na Scalabis Cup 2014, para que fossem criadas rotinas e a possibilidade de falhas graves ser minimizada, a não ser que fosse possível alterá-las de forma a terem mais elementos de dificuldade, desde que a qualidade de execução não fosse muito afetada. Foi o que veio a acontecer aos três ginastas. Os ginastas estavam muito

---

<sup>14</sup> Na competição de TRI, a série F1 tinha requisitos mínimos a cumprir pelos ginastas, tanto no escalão 17-18 anos como no escalão Open Men. As séries F2 eram facultativas. No DMT, todas as séries eram consideradas facultativas.

empenhados e comprometidos com esta prova. Relativamente à série F1, e uma vez que todos tinham requisitos a cumprir, as mesmas tiveram que ser alteradas e refeitas de novo, exceto a do ginasta 1 uma vez que a sua série F1 já cumpria todos os requisitos exigidos pela FIG, para o seu escalão de competição (FIG, 2013). Sabíamos também que a prova se desenrolaria nos novos trampolins *Eurotramp Ultimate™*. Assim, e para que se pudessem ambientar ao novo aparelho, a nossa deslocação foi antecipada dois dias. Realizamos treinos bi-diários nos dias 1 e 2 de Julho e a partir do dia 3 de julho cumprimos com os horários de treinos estipulados pela organização da prova. O ginasta n.º 10 realizou as suas séries até ao fim com boa qualidade técnica, não realizando qualquer falha grave. Os ginastas n.º 11 e 12, competiram no escalão mais alto da competição. Os objetivos foram alcançados uma vez que se classificaram entre os 20 primeiros classificados. Apenas salientar que o ginasta n.º 11 teve uma falha ao 8º elemento e teve que reformular a sua série de forma a que lhe fossem contabilizados dez elementos técnicos, o que o fez baixar alguns lugares. Na prova de DMT, todos os ginastas presentes competiram no escalão Open Men. Uma vez que competiam também por equipas, o nosso objetivo principal seria essa classificação pois a nível individual seria muito difícil colocar algum deles na final individual. Antes da nossa viagem para a prova os três ginastas tinham quatro séries devidamente elaboradas para a prova como se todos pudessem disputar a final individual. Assim, foi delineado que as séries a executar seriam as de maior dificuldade para que pudessemos alcançar o pódio por equipas. Uma vez que numa competição de DMT os ginastas não podem repetir o mesmo elemento técnico na mesma zona do aparelho (*mount, dismount* e *spotter*) decidimos que os Ginasta 11 e 12 fariam uma série com três elementos técnicos (*mount, dismount* e *spotter*) e outra com apenas dois elementos técnicos (*mount, dismount*) e o Ginasta 10 executaria as suas duas séries com mais dificuldade nas preliminares com vista a podermos contabilizar mais pontos para a classificação final individual e para a classificação final na competição por equipas. Desta forma reduziríamos bastante a possibilidade de repetição de elemento técnico na mesma zona do aparelho. Com esta estratégia também sabíamos que, caso conseguissem finalizar as suas duas séries, subiriam na

classificação geral individual e assim atingirem os objetivos individuais delineados no início da época. Esta estratégia veio a revelar-se acertada uma vez que todos se classificaram entre os 20 primeiros e, por equipas, ganharam a competição.

**Competição:** Campeonato Nacional de Minitrampolim <sup>15</sup>

**Data:** 19 de Julho de 2014

**Local:** Pavilhão Municipal da Penha - Faro

**Ginastas presentes:** Ginasta 4, 5, 6, 8, 9, 11 e 12

**Especialidades:** Minitrampolim

**Séries apresentadas pelos ginastas:** Anexo 4.14

**Relatório:** O ginasta n.º 10 não esteve presente pois a prova realizou-se no fim de semana antes da 2ª fase do exame nacional de matemática do 12º ano de escolaridade. Foi uma ausência relevante uma vez que tínhamos como objetivo conjunto a disputa do título na classificação por equipas. A estratégia que delineamos para esta prova, e uma vez que era a última da época, foi que todos os ginastas realizassem nas suas séries os elementos técnicos de maior dificuldade que conseguissem executar. Assim, a ginasta n.º 4, realizou três boas séries e atingiu plenamente os objetivos iniciais, classificando-se em 6º lugar. A ginasta n.º 5, realizou três séries com os elementos que consegue realizar com mais dificuldade, mas ao nível da execução técnica ainda tem aspetos importantes a trabalhar. Classificou-se em 17º lugar. A ginasta n.º 6, realizou duas boas séries F1 e F2. Na série F3, escolhemos o elemento técnico que ainda não estava totalmente consolidado, mas que na semana que antecedeu a prova já o conseguia efetuar fazendo a receção com os dois pés. No momento da prova a ginasta realizou o elemento técnico, efetuou o *landing* com os dois pés mas não conseguiu ficar imóvel provocando uma queda que os juizes classificaram como “*crash*”. As ginastas n.º 8 e 9 realizaram as suas séries sem grandes oscilações finais e conseguiram atingir os objetivos iniciais. Ao ginasta n.º 11 a prova não correu bem. Efetuou as série F1 e F3 com grande qualidade técnica.

---

<sup>15</sup> Nos campeonatos nacionais de MT as três séries apresentadas pelos ginastas são consideradas facultativas.

No entanto, na execução da série F2 o ginasta referiu que se “perdeu” no ar e ao efetuar o *landing* aterrou de joelhos sendo-lhe atribuída automaticamente a classificação de zero pontos nessa série. O ginasta n.º 12 realizou três boas séries na competição e conseguiu atingir os objetivos delineados no início da época. Sabemos que ao decidirmos que os ginastas executassem os elementos técnicos de maior dificuldade na prova corríamos alguns riscos, nomeadamente, de haver séries avaliadas como “*crash*” mas pensamos que foi positiva a decisão uma vez que apenas dois ginastas falharam séries e um deles nem foi pelo elemento técnico não estar consolidado.

## **5.6- Análise da evolução da *performance* desportiva dos ginastas**

Na presente época desportiva os 12 ginastas conseguiram 41 medalhas (24 de primeiro classificado, 12 de segundo classificado e 5 de terceiro classificado) e doze troféus, por equipas (todos de primeiro classificado), em competições regionais; 7 medalhas (3 de primeiro classificado, 3 de segundo classificado e 1 de terceiro classificado) e dois troféus, por equipas (1 de primeiro classificado e 1 de segundo classificado), em competições nacionais e 5 medalhas (3 de primeiro classificado e 2 de segundo classificado), e um troféu, por equipas (1 classificado), em competições internacionais. Apesar da competição a nível regional ser escassa, ou mesmo nula, em alguns escalões de competição, pensamos que os resultados conseguidos a nível nacional e internacional, comprovam que o planeamento geral e específico para cada ginasta foram bem elaborados. Sabemos que a falta de competição regional poderia ser nefasta para obtermos boas prestações a nível nacional e internacional mas conseguimos, através de estratégias nos treinos e organização de provas internas com regras que promoviam uma maior competição, esbater essa carência. Em todas as especialidades, conseguimos classificações entre os dez primeiros classificados, nos campeonatos nacionais, e especificamente no Duplo Minitrampolim conseguimos mesmo atingir os lugares cimeiros do pódio, individualmente. Ao nível da competição por equipas, apenas uma das duas equipas que dispúnhamos na amostra, competiu a nível nacional e internacional, conseguindo, sempre, atingir os lugares cimeiros. Importante também referir que, devido a limitações de espaço, os ginastas da amostra treinam no máximo oito horas por semana, estando ainda condicionados à montagem e desmontagem do material de treino. Sabemos que a maior parte dos seus adversários, treinam entre dez a quinze horas por semana, pelo que o nosso tempo efetivo de treino teve que ser muito bem aproveitado.

A nível físico, e após a análise dos resultados, verificamos que, no global, os ginastas melhoraram a sua condição física em 25%. Os maiores valores verificaram-se nos ginastas 1, 2 e 5. Relativamente aos ginastas 1 e 2, estes valores podem estar relacionados com o aumento das horas de treino e da

preparação mais cuidada que tiveram durante toda a época. Sendo ginastas muito jovens e apesar de já treinarem ginástica há vários anos, só nesta época integraram a classe de competição do CTM Ponta do Sol, onde as exigências de treino foram maiores. Na época transata os 2 ginastas treinavam apenas 3 horas por semana. No que concerne à ginasta n.º 5, pensamos que o empenhamento nos treinos e a “competição salutar” que manteve sempre com a ginasta n.º 4 foram decisivos para conseguir atingir esta melhoria. A ginasta apesar de já estar integrada na classe de competição do CTM Ponta do Sol, há duas épocas, não conseguia treinar em todos os dias agendados, por motivos de ordem pessoal. Esta foi a primeira época que conseguiu conciliar a sua vida privada com a vida desportiva e assim esteve sempre presente em todos os treinos, cumprindo, na íntegra, todo o planeamento. Pensamos que esta também foi uma das razões da melhoria acentuada que evidenciou na bateria de testes *Eurofit*.

Relativamente aos testes aplicados na bateria *Eurofit*, verificou-se que os dois testes onde ocorreram melhorias significativas foram os testes (i) flexões de membros superiores e (ii) abdominais, com 31,2% e 33,8%, respetivamente, situando-se os dois outros testes (iii) flexibilidade e (iv) impulsão horizontal, com melhorias a rondar os 11%. Uma vez que na ginástica de trampolins os membros inferiores já são muito solicitados centramos, em n.º de séries, os exercícios de preparação física adicional na zona abdominal/lombar e membros superiores, de forma a promover um desenvolvimento harmonioso do corpo dos ginastas, pelo que já esperávamos que fossem estes os testes onde ocorreriam mais melhorias.

Ao nível do IMC não se verificaram grandes diferenças uma vez que a média registada no início da época e verificada novamente no final da mesma oscilou apenas em 0,2%, mantendo-se todos os ginastas no intervalo que apresentavam no início da época.

Relativamente os testes de TOF, a melhoria global foi de 9,2%, sendo que os ginastas que evidenciaram maiores valores foram os ginastas 1 e 3, com 25,6% e 18,3%, respetivamente. Pensamos que a melhoria da qualidade técnica, fruto

do aumento das horas de treino e a preparação física adicional foram decisivos para estes resultados.

### **5.7 - Análise do Auto-desenvolvimento profissional**

Um relatório desta natureza é sempre um trabalho que tende a ser pragmático de forma a conseguirmos encontrar novas formas e novos métodos para que os nossos ginastas possam evoluir o mais harmoniosamente possível. No final de cada ciclo de treino tem que existir sempre uma reflexão profunda de tudo o que se passou para que o próximo ciclo seja melhor, mais eficaz e a nossa intervenção técnica mais eficiente. Todo este processo de reflexão leva-nos a encontrar novas abordagens, novas formas de intervenção e a tentar novos métodos para que o sucesso dos nossos ginastas seja alcançado de uma forma coerente e segura.

As maiores dificuldades encontradas centraram-se maioritariamente na elaboração das séries a apresentar em competição uma vez que a Ginástica de Trampolins é uma modalidade onde facilmente se cometem erros técnicos que levam muitas vezes a interrupções de séries e a resultados finais menos positivos. Também sentimos algumas dificuldades em tornar os ciclos de treino sempre diversificados de forma a não existir saturação mental por parte dos ginastas, apesar de todos termos a noção que na ginástica é sempre necessário muitas repetições do mesmo elemento técnico. Outra dificuldade encontrada foram as deslocações aos campeonatos nacionais que muitas vezes nos obrigaram a prescindir de ciclos de treino o que conduzia a alguma instabilidade nos ginastas. Tentamos, sempre que possível, encontrar clubes continentais, perto dos locais de competição, para que os ginastas pudessem treinar as suas séries antes da competição.

Todo o processo de treino de rendimento desportivo obriga-nos a estudar e a procurar conhecimento técnico e científico em várias áreas. Temos a convicção que esse estudo e a procura do saber levou-nos a ser melhores profissionais e com intervenções técnicas mais eficientes junto dos nossos ginastas.



VI - Conclusões



## **Conclusões**

Os objetivos desportivos definidos no início da época foram praticamente todos alcançados. Os ginastas 10, 11 e 12 alcançaram resultados nacionais de relevo, por equipas, nas especialidades de Duplo Minitrampolim e Trampolim Individual.

O planeamento definido ajudou imenso na definição das tarefas do treino, em cada período e permitiu ter sempre bem presente a realidade de cada ginasta tendo em conta as suas dificuldades e potencialidades.

Verificamos ao longo da época desportiva uma boa atitude dos ginastas nos treinos, vontade e empenhamento. Isso também se repercutiu positivamente nos treinadores e adicionou alegria e confiança ao trabalho a desenvolver.

O ginasta n.º 11 alcançou o pódio na especialidade de Duplo Minitrampolim, conseguindo o apuramento, pela primeira vez, para a Taça de Portugal de Trampolins.

Os ginastas n.º 10 e 11 classificaram-se em segundo lugar, num torneio internacional de trampolins, na especialidade de Trampolim Sincronizado.

Os ginastas 10, 11 e 12 classificaram-se em primeiro lugar, por equipas, na especialidade de Duplo Minitrampolim, num torneio internacional de trampolins.

A ginasta n.º 4 classificou-se, em sexto lugar, no campeonato nacional de Minitrampolim.

A ginasta n.º 6 classificou-se em sétimo lugar, no campeonato nacional de Duplo Minitrampolim.

A direção do clube colaborou/participou ativamente facilitando a participação desportiva em muitas competições regionais, nacionais e internacionais, além

das inicialmente previstas, o que nos "obrigou" a alguns ajustamentos no planeamento inicial.

Ao nível da preparação física verificou-se uma melhoria geral nos ginastas, em cerca de 25%, de acordo com os resultados da bateria de testes *Eurofit*.

Para que os ginastas possam treinar em aparelhos idênticos aos de competição nacional, o clube deverá adquirir uma nova lona para o Duplo Minitrampolim 6x6 mm.

A FGP deverá ter em conta o calendário anual de exames nacionais, na elaboração do calendário anual de provas, de forma a não existirem provas nacionais nesse período.

Consideramos um erro estratégico que deixe de existir na próxima época, no calendário anual de provas, o campeonato nacional de Minitrampolim.

O clube deveria encontrar um local para ter permanentemente montado todos os aparelhos de treino de forma a rentabilizarmos o tempo de prática dos ginastas.

Para que sejam minimizadas as despesas com deslocações aéreas o Governo Regional deveria encetar contactos com a TAP de forma a que existisse uma tarifa única para representação madeirense em provas nacionais.

## VII - Referências Bibliográficas



## Referências Bibliográficas

- Abrantes, J. (2002). *Ginástica*. Coimbra: Abrantes, J.
- Adam, C., Klissouras, V., Ravassolo, M., Renson, R., Tuxworth, W., Kemper, H., Van Mechelen, W., Hlobil, H., Beunen, G., Levarlet-Joye, H., Van Lierde, A. (1988). *Eurofit*. Handbook for the *Eurofit* Test of Physical Fitness. Rome: Council of Europe. Committee for the Development of Sport.
- Antunes, A., & Gonçalves, P. (2013). *Aptidão física relacionada com a saúde. Resultados preliminares de um projeto educativo implementado na Escola Básica dos 2/3 ciclos da Torre*: Universidade da Madeira.
- Araújo, C. (2005) – DVD: Segurança em Ginástica – As ajudas manuais. Porto Editora. (1 hora e 17 minutos) Classificação M/4.
- Araújo, C. (2013). *Ginástica: Manual de ajudas* (3ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Arkaev, L.I., & Suchilin, N.G. (2004). *How to create champions – The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Brozas Polo, M. P. (2004). *Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas*: Universidad de León.
- Council of Europe. Committee of Experts on Sports Research. (1988). *Eurofit : handbook for the Eurofit tests of physical fitness*. Rome: Council of Europe, Committee for the Development of Sport.
- Etapé, E., López, M., & Grande, I. (1999). *Las habilidades Gimnásticas y Acrobáticas en el ámbito educativo*. El placer de aprender: Inde.
- Federação de Ginástica de Portugal. (2009). Normas dos Aparelhos. Consult. 10 de Setembro de 2013, disponível em [http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/1403bps695.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1403bps695.pdf)

- Federação de Ginástica de Portugal. (2013). Manual de Ginástica de Trampolins. Consult. 10 de Setembro de 2013, disponível em [http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/1403c317j3.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1403c317j3.pdf)
- Federação de Ginástica de Portugal. (2014). Regulamento Geral de Competições. Consult. 14 de Setembro de 2014, disponível em [http://www.fgp-ginastica.pt/\\_usr/regulamentos/141099dhhh.pdf](http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/141099dhhh.pdf).
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2013). Code Of Points 2013-2016 - Trampoline Gymnastics. disponível em [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP 2013-2016 \(English\).pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP 2013-2016 (English).pdf)
- Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Lefevre, J., Claessens, A., Marques, A., Crespo, M., Rodrigues, A., & Silva, C. (s.d.). *Maturação biológica e aptidão física em crianças e adolescentes madeirenses*.
- Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Lefevre, J., Claessens, A., Marques, A., Thomis, M., Almeida, S., Gouveia, E., Silva, R., & Almeida, M. J. (s.d.). *Estudo de crescimento da Madeira. Delineamento e preparação da 2ª=2 Fase (2003-2004)*.
- Freitas, D. L., Maia, J. A., Beunen, G. P., Lefevre, J. A., Claessens, A. L., Marques, A. T., Rodrigues, A. L., Silva, C. A., Crespo, M. T., Thomis, M. A., & Philippaerts, R. M. (s.d.). *Maturação esquelética e aptidão física em crianças e adolescentes madeirenses*.
- Gluck, M. (1982). *Mechanics for gymnastics coaching: tools for skill analysis*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Instituto do Desporto de Portugal (1997). *A aptidão física da população escolar portuguesa - Aplicação da bateria de testes EUROFIT*. Secretaria de Estado do Desporto: Europress.

- Instituto Nacional de Estatística (2011). Censos 2011. *Resultados Definitivos da Região Autónoma da Madeira: Resumo*. Consult. 10 de Setembro de 2013, disponível em [http://censos.ine.pt/ngt\\_server/attachfileu.jsp?look\\_parentBoui=156662037&att\\_display=n&att\\_download=y](http://censos.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=156662037&att_display=n&att_download=y)
- Lebre, E., & Araújo, C. (2006). *Manual de Ginástica Rítmica*. Porto: Porto Editora.
- Moreira, J., & Araújo, C. (2004). *Manual técnico e pedagógico de Trampolins*. Porto: Porto Editora.
- Nunomura, M., & Tsukamoto, M. (2009). *Fundamentos das Ginásticas*. Jundiaí – São Paulo: Editora Fontoura.
- Maia, J., Fernandes, F., & Freitas, D. (2013). *Crescer com Saúde na Região Autónoma da Madeira*. Funchal: Universidade da Madeira, Universidade do Porto.
- Peixoto, C., (1997). *Sistemática das actividades desportivas modelos e sistemas de análise do desempenho desportivo*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Peixoto, C., Fernandes, N., & Martins, J.L. (1995). *Trampolins elásticos sistematização da aprendizagem*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Polo, M. (2004). *Fundamentos de las actividades gimnásticas y acrobáticas*. León: Universidad de León.
- Readhead, L. (1993). *Manual de entrenamiento de gimnasia masculina*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Russel, K. (2010). *BasicGYM. Fundamentos da Ginástica e da Literacia Motora*  
(P. Barata, Trad.): Federação de Ginástica de Portugal.

Sölvenborn, S. (1984). *Stretching: nuevo e revolucionario programa de ejercicios para mantener el cuerpo en forma*: Ediciones Martines Roca.

VIII - Anexos



# **Anexo 1**





Universidade do Porto

Faculdade de Desporto

Época 2013/2014

Ex.<sup>mos</sup> Senhores Encarregados de Educação:

Neste ano letivo estou a realizar o Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens, na Universidade do Porto, no sentido de melhorar a minha intervenção junto dos ginastas. O trabalho final será um relatório de atividade, enquanto treinador, e para isso necessito de autorização de V.<sup>as</sup> Ex.<sup>cias</sup> para poder usar os dados recolhidos dos ginastas da classe de competição nomeadamente: (i) dados antropométricos, (ii) resultados em provas, (iii) resultados dos testes de preparação física e (iv) resultados de testes específicos da modalidade de trampolins. Em momento algum o nome ou qualquer identificação dos ginastas em causa aparecerá escrito no relatório de atividade. Todos os dados recolhidos são tratados mantendo o anonimato dos intervenientes.

Face ao exposto, venho por este meio solicitar a V.<sup>a</sup> Ex.<sup>cia</sup> autorização para poder utilizar todos os dados recolhidos, mencionados anteriormente, da sua educanda \_\_\_\_\_, com o cartão de cidadão n.º \_\_\_\_\_, ginasta do CTM Ponta do Sol, no escalão de \_\_\_\_\_.

Apresento os melhores cumprimentos.

Ponta do Sol, 2 de setembro de 2013

---

(Gonçalo Nuno Ferreira Marques)

---

(Encarregado de Educação ou Tutor Legal)



## **Anexo 2**





Universidade do Porto

Faculdade de Desporto

Época 2013/2014

**Ginasta:** \_\_\_\_\_, com o cartão de cidadão n.º \_\_\_\_\_,  
ginasta do CTM Ponta do Sol no escalão de \_\_\_\_\_.

1. Após a análise do calendário competitivo, quais os teus objetivos para esta época?

---

---

---

---

---

2. Quais os elementos técnicos (saltos) que gostarias de aprender?

---

---

---

---

---

3. Quais as tuas expetativas para esta época?

---

---

---

---

---

Obrigado.

Gonçalo Marques

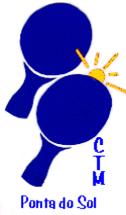


## **Anexo 3**



## **Anexo 3.1**





## Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

(fundado em 14-09-95)

Contribuinte n.º: 511 084 234



Para a nossa deslocação ao Torneio Internacional de Trampolins Cascais *Beach Cup* 2013, os ginastas devem levar na sua mala de viagem o seguinte:

- Cartão de Cidadão
- Pijama
- Utensílios de Casa de Banho e Higiene Pessoal (Champô, gel de banho, escova para o cabelo, pasta e escova de dentes)
- Roupa interior
- Maiô de competição (DMT e Trampolim)
- Meias brancas
- Sabrinas de Duplo Minitrampolim
- Sabrinas de Trampolim
- Fato de treino do clube
- T-Shirt's do clube
- Ténis

### **Normas a cumprir:**

- Os ginastas estarão, na sexta-feira, às 7h30, no Aeroporto da Madeira.
- Os ginastas têm direito a levar uma mala de porão e uma mala de mão (onde colocarão o maiô de competição, as sabrinas, as meias brancas e uma muda de roupa interior)
- Os ginastas durante as viagens vestirão calças de ganga azuis e o casaco do fato de treino do clube. Apenas nos dias da competição estarão vestidos com o fato de treino do clube;
- O clube suportará as despesas de hotel e alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar). Tudo o resto é suportado pelos ginastas;
- Os telemóveis serão desligados às 23h00 e somente ligados de manhã;

- Em situação alguma é permitido aos ginastas usarem o telefone do quarto para fazerem chamadas exteriores;
- À chegada, os pais/encarregados de educação irão buscar os ginastas ao Aeroporto da Madeira, ou a outro local, previamente combinado com o treinador.
- Os pais, caso pretendam telefonar para o hotel, só o poderão fazer até as 23h00. Se ultrapassar esta hora a chamada não será encaminhada para o quarto do respetivo ginasta, uma vez que perturbará o descanso dos colegas de quarto.
- As refeições serão servidas em restaurantes de Carcavelos.
- O hotel onde dormirão os ginastas é o Hotel Londres \*\*\* - Estoril.

**Contactos:**

Hotel Londres \*\*\*

Avenida Fausto de Figueiredo 279  
2765-412 Estoril, Portugal

Telef: 21 464 8300

Gonçalo Marques: \*\*\* \*\* \*

**Plano de Voo:**

29 de Novembro: TP 1610 (9h50/11h30)

1 de Dezembro: TP 1693 (22h10/23h55)

**Competição:**

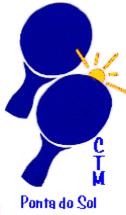
30 de Novembro e 1 de Dezembro, no Pavilhão Municipal dos Lombos - Carcavelos

Notas:

Muito provavelmente existirão T-Shirt's à venda no local de competição alusivas ao campeonato em causa. Normalmente, o preço varia entre os 10/15€.

## **Anexo 3.2**





## Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

(fundado em 14-09-95)

Contribuinte n.º: 511 084 234



Para a nossa deslocação ao Campeonato Nacional de Duplo Minitrampolim, os ginastas devem levar na sua mala de viagem o seguinte:

- Cartão de Cidadão
- Pijama
- Utensílios de Casa de Banho e Higiene Pessoal (Champô, gel de banho, escova para o cabelo, pasta e escova de dentes)
- Roupa interior
- Maiô de competição
- Meias brancas
- Sabrinas de Duplo Minitrampolim
- Fato de treino do clube
- T-Shirt's do clube
- Ténis

### **Normas a cumprir:**

- Os ginastas estarão, na sexta-feira, às 16h30, no Aeroporto da Madeira.
- Os ginastas têm direito a levar uma mala de porão e uma mala de mão (onde colocarão o maiô de competição, as sabrinas, as meias brancas e uma muda de roupa interior)
- Os ginastas durante as viagens vestirão calças de ganga azuis e o casaco do fato de treino do clube. Apenas no dia da competição estarão vestidos com o fato de treino do clube;

- O clube suportará as despesas de hotel e alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar). Tudo o resto é suportado pelos ginastas;
- Os telemóveis serão desligados às 23h00 e somente ligados de manhã;
- Em situação alguma é permitido aos ginastas usarem o telefone do quarto para fazerem chamadas exteriores;
- Para o almoço de sábado, e uma vez que estaremos todo o dia em competição, é aconselhável que levem barras de cereais/energéticas para essa refeição. Não será humanamente possível sair do pavilhão para almoçar.
- À chegada, os pais/encarregados de educação irão buscar os ginastas ao Aeroporto da Madeira, ou a outro local, previamente combinado com o treinador.
- Os pais, caso pretendam telefonar para o hotel, só o poderão fazer até as 23h00. Se ultrapassar esta hora a chamada não será encaminhada para o quarto do respectivo ginasta, uma vez que perturbará o descanso dos colegas de quarto.
- As refeições serão servidas em restaurantes de Lisboa (Jantar de sexta-feira e jantar de domingo), restaurante de Leiria (jantar de Sábado) e no Restaurante O Batalhoz - Cartaxo (almoço de Domingo).
- O hotel onde dormirão os ginastas é o Hotel São Luís \*\*\* - Leiria.

**Contactos:**

Hotel São Luís

Rua Henrique Sommer,  
2410 – 089 Leiria

Telef: 244 848 370

Gonçalo Marques: \*\*\* \*\*

**Plano de Voo:**

2 de Maio: TP 1638 (18h40/20h15)

4 de Maio: TP 1693 (23h20/01h05)

**Competição:**

3 de Maio, no Pavilhão Municipal dos Pousos - Leiria

Notas:

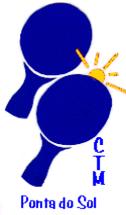
Muito provavelmente existirão T-Shirt's à venda no local de competição alusivas ao campeonato em causa. Normalmente, o preço varia entre os 10/15€.

Possivelmente, no domingo, da parte da tarde, iremos visitar a exposição Lego Fan Event, a decorrer no campo pequeno, até dia 4 de Maio. O pagamento da entrada será da responsabilidade dos ginastas (5€).



## **Anexo 3.3**





## Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

(fundado em 14-09-95)

Contribuinte n.º: 511 084 234



Para a nossa deslocação ao Campeonato Nacional de Trampolim Individual e Sincronizado, os ginastas devem levar na sua mala de viagem o seguinte:

- Cartão de Cidadão
- Pijama
- Utensílios de Casa de Banho e Higiene Pessoal (Champô, gel de banho, escova para o cabelo, pasta e escova de dentes)
- Roupa interior
- Maiô de competição (Maiô e Calças Brancas)
- Meias brancas
- Sabrinas de Duplo Minitrampolim e Trampolim
- Fato de treino do clube
- T-Shirt's do clube
- Ténis

### **Normas a cumprir:**

- Os ginastas estarão, na sexta-feira, às 12h15, no Aeroporto da Madeira.
- Os ginastas têm direito a levar uma mala de porão e uma mala de mão (onde colocarão o maiô de competição, as sabrinas, as meias brancas e uma muda de roupa interior)
- Os ginastas durante as viagens vestirão calças de ganga azuis e o casaco do fato de treino do clube. Apenas no dia da competição estarão vestidos com o fato de treino do clube;

- O clube suportará as despesas de hotel e alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar). Tudo o resto é suportado pelos ginastas;
- Os telemóveis serão desligados às 23h00 e somente ligados de manhã;
- Em situação alguma é permitido aos ginastas usarem o telefone do quarto para fazerem chamadas exteriores;
- À chegada, os pais/encarregados de educação irão buscar os ginastas ao Aeroporto da Madeira, ou a outro local, previamente combinado com o treinador.
- Os pais, caso pretendam telefonar para o hotel, só o poderão fazer até as 23h00. Se ultrapassar esta hora a chamada não será encaminhada para o quarto do respectivo ginasta, uma vez que perturbará o descanso do colega de quarto.
- As refeições serão servidas em restaurantes de Caldas da Rainha e no Restaurante O Batalhoz - Cartaxo (almoço de Domingo).
- O hotel onde dormirão os ginastas é o Hotel Europeia \*\*\* - Caldas da Rainha.

**Contactos:**

Europeia Hotel \*\*\*

Rua Almirante Cândido dos Reis  
2500-125 Caldas da Rainha

Telef: 262 839 320

Gonçalo Marques: \*\*\* \*\* \*

**Plano de Voo:**

23 de Maio: TP 1628 (14h10/15h45)

25 de Maio: TP 1693 (23h20/01h05)

**Competição:**

24 de Maio, no Pavilhão Municipal da Caldas da Rainha.

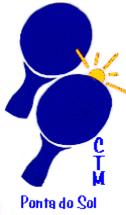
Notas:

Muito provavelmente existirão T-Shirt's à venda no local de competição alusivas ao campeonato em causa. Normalmente, o preço varia entre os 10/15€.



## **Anexo 3.4**





## Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

(fundado em 14-09-95)

Contribuinte n.º: 511 084 234



Para a nossa deslocação à Taça de Portugal de Duplo Minitrampolim 2014, o ginasta deve levar na sua mala de viagem o seguinte:

- Cartão de Cidadão
- Pijama
- Utensílios de Casa de Banho e Higiene Pessoal (Champô, gel de banho, escova para o cabelo, pasta e escova de dentes)
- Roupa interior
- Maiô de competição
- Meias brancas
- Sabrinas de Duplo Minitrampolim
- Fato de treino do clube
- T-Shirt's do clube
- Ténis
- Toalha de Praia/Banho
- Calções de Banho
- Chinelos de Banho

### **Normas a cumprir:**

- O ginasta estará, na quinta-feira, às 21h30, no Aeroporto da Madeira.
- O ginasta tem direito a levar uma mala de porão e uma mala de mão (onde colocará o maiô de competição, as sabrinas, as meias brancas e uma muda de roupa interior)

- O ginasta durante as viagens vestirá calças de ganga azuis, uma T'Shirt do clube e o casaco do fato de treino do clube. Apenas no dia da competição estará vestido com o fato de treino do clube;
- O clube suportará as despesas de hotel e alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar). Tudo o resto é suportado pelo ginasta;
- O telemóvel será desligado às 23h00 e somente ligado de manhã;
- Em situação alguma é permitido ao ginasta usar o telefone do quarto para fazer chamadas exteriores;
- À chegada, os pais/encarregado de educação irá buscar o ginasta ao Aeroporto da Madeira, ou a outro local, previamente combinado com o treinador.
- Os pais, caso pretendam telefonar para o hotel, só o poderão fazer até as 23h00. Se ultrapassar esta hora a chamada não será encaminhada para o quarto do respectivo ginasta, uma vez que perturbará o seu descanso.
- As refeições serão servidas em restaurantes de Sangalhos e/ou outros que a comitiva achar por conveniente.
- O hotel onde dormirá o ginasta é a Estalagem de Sangalhos \*\*\*.

**Contactos:**

Estalagem de Sangalhos

Rua da Estalagem

3480-101 Anadia

Telef: 234 745 133

Gonçalo Marques: \*\*\* \*\* \*

**Plano de Voo:**

19 de Junho: TP 1662 (23h15/00h50)

22 de Junho: TP 1685 (22h10/23h55)

**Competição:**

21 e 22 de Junho, no Centro de Alto Rendimento de Sangalhos – Anadia.

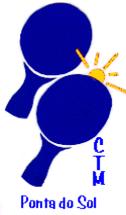
Notas:

Muito provavelmente existirão T-Shirt's à venda no local de competição alusivas ao campeonato em causa. Normalmente, o preço varia entre os 10/15€.



## **Anexo 3.5**





## Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

(fundado em 14-09-95)

Contribuinte n.º: 511 084 234



Para a nossa deslocação ao Torneio Internacional de Trampolins Scalabis Cup 2014, os ginastas devem levar na sua mala de viagem o seguinte:

- Cartão de Cidadão
- Pijama
- Utensílios de Casa de Banho e Higiene Pessoal (Champô, gel de banho, escova para o cabelo, pasta e escova de dentes)
- Roupa interior
- Maiô de competição (Maiô, Calções e Calças Brancas)
- Meias brancas
- Sabrinas de Duplo Minitrampolim e Trampolim
- Fato de treino do clube
- T-Shirt's e Calções do clube
- Ténis
- Toalha de Praia
- Chinelos e calções de Banho
- Calças de Ganga
- Camisa (Jantar de Gala)

### **Normas a cumprir:**

- Os ginastas estarão, na terça-feira, às 05h30, no Aeroporto da Madeira.
- Os ginastas têm direito a levar uma mala de porão e uma mala de mão (onde colocarão o maiô de competição, as sabrinas, as meias brancas e uma muda de roupa interior)

- Os ginastas durante as viagens vestirão calças de ganga azuis e o casaco do fato de treino do clube. Em todos os dias de treino e competição estarão equipados com equipamentos do clube;
- O clube suportará as despesas de hotel e alimentação (pequeno-almoço, almoço e jantar). Tudo o resto é suportado pelos ginastas;
- Os telemóveis serão desligados às 23h00 e somente ligados de manhã;
- Em situação alguma é permitido aos ginastas usarem o telefone do quarto para fazerem chamadas exteriores;
- À chegada, os pais/encarregados de educação irão buscar os ginastas ao Aeroporto da Madeira, ou a outro local, previamente combinado com o treinador.
- Os pais, caso pretendam telefonar para o hotel, só o poderão fazer até as 23h00. Se ultrapassar esta hora a chamada não será encaminhada para o quarto do respetivo ginasta, uma vez que perturbará o descanso do colega de quarto.
- As refeições serão servidas em restaurantes de Santarém e no Restaurante O Batalhoz - Cartaxo (Almoço e Jantar de quinta-feira e jantar de sexta-feira).
- O hotel onde dormirão os ginastas é o N1 Santarém Hostel \*\*\* - Santarém.

**Contactos:**

N1 Santarém Hostel \*\*\*

Av. dos Combatentes da Grande Guerra  
2000-186 Santarém

Telef:

Gonçalo Marques: \*\*\* \*\* \*

### **Plano de Voo:**

Ginasta 10, Ginasta 11 e Ginasta 12

01 de Julho: TP 1604 (07h15/08h50)

06 de Julho: TP 149 (09h25/11h15)

Equipa Técnica

03 de Julho: TP 1628 (14h10/15h45)

06 de Julho: TP 149 (09h25/11h15)

### **Treinos:**

1 a 3 de Julho, no Pavilhão Desportivo de Santarém

### **Competição:**

4 e 5 de Julho, no Pavilhão Desportivo de Santarém.

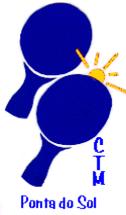
Notas:

Muito provavelmente existirão T-Shirt's à venda no local de competição alusivas ao campeonato em causa. Normalmente, o preço varia entre os 10/15€.



## **Anexo 3.6**





## Clube de Ténis de Mesa da Ponta do Sol

(fundado em 14-09-95)

Contribuinte n.º: 511 084 234



Para a nossa deslocação ao Campeonato Nacional de Minitrampolim, os ginastas devem levar na sua mala de viagem o seguinte:

- Cartão de Cidadão
- Pijama
- Utensílios de Casa de Banho e Higiene Pessoal (Champô, gel de banho, escova para o cabelo, pasta e escova de dentes)
- Roupa interior
- Maiô de competição (Maiô e Calção)
- Meias brancas
- Sabrinas de Minitrampolim
- Toalha de Banho, Fato de banho e calções de banho
- Fato de treino do clube
- T-Shirt's do clube
- Ténis
- Saco Cama

### **Normas a cumprir:**

- Os ginastas estarão, na sexta-feira, às 07h45, no Aeroporto da Madeira.
- As refeições e os transportes serão da responsabilidade do Clube;
- Os ginastas durante as viagens vestirão uma T-Shirt identificativa do clube;
- Os telemóveis serão desligados às 23h00 e somente ligados de manhã;

**Refeições:**

- As refeições serão servidas em restaurantes de Armação de Pêra e Faro.

**Contactos:**

Gonçalo Marques: \*\*\* \*\* \*

**Plano de Voo:**

18 de Julho: TP 1610 (09h40/11h20)

20 de Julho: TP 1639 (20h45/22h30)

**Competição:**

CN MT: 19 de Julho de 2014, no Pavilhão Municipal da Penha - Faro

Nota:

Muito provavelmente existirão T-Shirt's à venda no local de competição alusivas ao campeonato em causa. Normalmente, o preço varia entre os 10/15€.

# **Anexo 4**



## **Anexo 4.1**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Torneio Aberto de Trampolins

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat Drop		Receção sentado
5	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck Jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	0 2 /	0.2	1 Pirueta
10	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
	Total	1.1	

#### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat Drop		Receção sentado
5	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck Jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	0 2 /	0.2	1 Pirueta
10	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
	Total	1.1	

#### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat Drop		Receção sentado
5	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck Jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	0 2 /	0.2	1 Pirueta
10	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
	Total	1.1	

## Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	Seat Drop		Receção sentado
4	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
5	0 2 /	0.2	1 Pirueta
6	4 1 <	0.6	Barani encarpado
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	1 twist to seat	0.2	1 Pirueta para sentado
10	... to feet		... de pé
Total		2.2	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
2	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	0 1 /	0.1	½ Pirueta
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	0 2 /	0.2	1 Pirueta
7	Seat Drop		Receção sentado
8	... to feet		... de pé
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		1.6	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 o	0.6	Barani engrupado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Tuck jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 1 /	0.1	½ Pirueta
9	Seat Drop		Receção sentado
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta para de pé
Total		1.7	

## Ginasta 7

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.6	Barani engrupado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Tuck jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 1 /	0.1	½ Pirueta
9	4 1 <	0.6	Receção sentado
10	4 - <	0.6	1 Pirueta
Total		2.6	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	Tuck jump		Salto engrupado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	Tuck jump		Salto engrupado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	Pike Jump		Carpa de membros inferiores unidas
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	Tuck Jump		Salto Engrupado
10	4 3 /	0.8	Rudy
Total		4.3	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
6	4 3 /	0.8	Rudy
7	4 2 /	0.7	Full
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
10	8 - - o	1.0	Duplo mortal atrás engrupado
Total		6.6	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
	Total	3.8	

## **Anexo 4.2**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

**Competição:** Torneio Internacional de Trampolins Cascais *Beach Cup* 2013

### Trampolim Individual

#### Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3*	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 <		Barani encarpado
6	4 - /		Mortal atrás empranchado
7	4 1 /		Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 - o		Mortal atrás engrupado
10	4 3 /	0.8*	Rudy
Total		1.1	* - elementos técnicos a contabilizar para a nota de dificuldade

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		4.6	

#### Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	5 - o	0.6*	
3	4 1 o		Barani engrupado
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 <		Barani encarpado
6	4 - o		Mortal atrás engrupado
7	8 - 1 o		Barani out engrupado
8	4 - /		Mortal atrás empranchado
9	4 1 /		Barani empranchado
10	8 - - o	1.0*	Duplo mortal atrás engrupado
Total		6.6	* - elementos técnicos a contabilizar para a nota de dificuldade

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás engrupado
Total		7.1	

## Trampolim Sincronizado

### Ginasta 10 e 11

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		4.6	

## Duplo Minitrampolim

### Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
3	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
Total		3.0	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	8 - 1 <	2.8	Barani out encarpado
Total		3.4	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.7	

S4	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	
2			
3	8 - - <	2.4	
Total		3.1	

## **Anexo 4.3**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Challenge de Trampolins

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	Tuck Jump		Salto engrupado
Total		0.4	

#### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - /	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		1.1	

#### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - /	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		1.1	

## Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.6	Barani encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	Stradle		Carpas de membros inferiores afastadas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	Tuck jump		Salto engrupado
6	Seat drop		Receção sentado
7	0 1 /	0.1	½ Pirueta para de pé
8	Pike jump		Carpas de membros inferiores unidas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		3.0	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	0 1 /	0.1	½ Pirueta
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	0 2 /	0.2	1 Pirueta
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
Total		2.9	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 o	0.6	Barani engrupado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Tuck jump		Salto engrupado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	4 1 /	0.6	Barani empranchado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 7

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.6	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		4.6	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás engrupado
Total		7.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 3 /	0.8	Rudy
4	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - o	1.0	Duplo mortal atrás engrupado
	Total	3.8	

## **Anexo 4.4**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Torneio de Abertura de TRI

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	Tuck Jump		Salto engrupado
Total		0.4	

#### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - /	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		1.1	

### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - /	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		1.1	

### Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Seat drop		Receção sentado
2	... to feet		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	1 1 /	0.2	¼ de mortal à frente com ½ pirueta
Total		2.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.6	Barani encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	Stradle		Carpas de membros inferiores afastadas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	Tuck jump		Salto engrupado
6	Seat drop		Receção sentado
7	0 1 /	0.1	½ Pirueta para de pé
8	Pike jump		Carpas de membros inferiores unidas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		3.0	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Seat drop		Receção sentado
2	... to feet		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	1 1 /	0.2	¼ de mortal à frente com ½ pirueta
Total		2.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	0 1 /	0.1	½ Pirueta
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	0 2 /	0.2	1 Pirueta
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
Total		2.9	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Seat drop		Receção sentado
2	... to feet		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 o	0.6	Barani engrupado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 o	0.6	Barani engrupado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Tuck jump		Salto engrupado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	4 1 /	0.6	Barani empranchado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 7

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Seat drop		Receção sentado
2	... to feet		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.4	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.6	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Seat drop		Receção sentado
2	... to feet		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.4	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Seat drop		Receção sentado
2	... to feet		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.4	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		4.6	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás engrupado
Total		7.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 3 /	0.8	Rudy
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - o	1.0	Duplo mortal atrás engrupado
Total		3.8	

## **Anexo 4.5**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Campeonato Regional de DMT

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.5	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
2			
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
Total		0.0	

#### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.5	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
2			
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
Total		0.0	

#### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.5	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
2			
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
Total		0.0	

## Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
2			
3	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		1.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
2			
3	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		1.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
2			
3	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 7

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.7	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	8 - 1 <	2.8	Barani out encarpado
Total		0.7	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
	Total	1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.7	

## **Anexo 4.6**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Campeonato Regional de TRI e TRS

#### Trampolim Individual

##### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	Tuck Jump		Salto engrupado
Total		0.4	

##### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.9	

## Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.9	

## Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	1 1 /	0.2	¼ de mortal à frente com ½ pirueta
Total		3.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.6	Barani encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	Stradle		Carpas de membros inferiores afastadas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	Tuck jump		Salto engrupado
6	Seat drop		Receção sentado
7	0 1 /	0.1	½ Pirueta para de pé
8	Pike jump		Carpas de membros inferiores unidas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		3.0	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	1 1 /	0.2	¼ de mortal à frente com ½ pirueta
Total		3.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	0 1 /	0.1	½ Pirueta
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	0 2 /	0.2	1 Pirueta
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
Total		2.9	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 o	0.6	Barani engrupado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 o	0.6	Barani engrupado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Tuck jump		Salto engrupado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	4 1 /	0.6	Barani empranchado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 7

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 o	0.6	Barani engrupado
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	Tuck jump		Salto engrupado
8	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		4.6	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás encarpado
Total		7.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 3 /	0.8	Rudy
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - o	1.0	Duplo mortal atrás engrupado
Total		3.8	

## Trampolim Sincronizado

### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	Tuck Jump		Salto engrupado
Total		0.4	

### Ginasta 2 e 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	1 - /	0.1	Receção ventral
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	Seat drop		Receção sentado
5	½ twist do feet	0.1	½ Pirueta para de pé
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	... to feet		... de pé
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	0 2 /	0.2	1 Pirueta
Total		0.6	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - /	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		1.1	

## Ginasta 4 e 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
6	Tuck jump		Salto engrupado
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	1 1 /	0.2	¼ de mortal à frente com ½ pirueta
Total		3.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
2	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	0 1 /	0.1	½ Pirueta
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	0 2 /	0.2	1 Pirueta
7	Seat Drop		Receção sentado
8	... to feet		... de pé
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		1.6	

## Ginasta 8 e 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	Tuck jump		Salto engrupado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 10 e 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /	0.3	¾ de Mortal atrás empranchado
2	1 - /	0.1	... de pé
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
7	4 1 /	0.6	Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
	Total	3.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
	Total	4.6	



## **Anexo 4.7**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Sol Jump

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
Total			

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.5	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.2	½ Pirueta
Total		0.2	

#### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
Total			

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
Total		0.5	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.2	½ Pirueta
Total		0.2	

#### Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
	Total	0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
	Total	0.7	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
	Total	0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
	Total	0.7	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
	Total	0.7	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
	Total	2.4	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
	Total	2.4	



## **Anexo 4.8**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Campeonato Nacional de DMT

#### Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
2			
3	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
	Total	1.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

#### Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
2			
3	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
	Total	1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

#### Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
	Total	1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
3	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.5	Mortal atrás empranchado
3	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.7	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
Total		2.9	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	8 - 1 <	2.8	Barani out encarpado
Total		3.4	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
2			
3	8 - - o	2.0	Duplo mortal atrás engrupado
Total		2.7	

## **Anexo 4.9**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Taça da Madeira de Trampolins

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 1 o	0.6	Barani engrupado
Total		1.0	

#### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 - <	0.6	Mortal à frente encarpado
Total		1.0	

#### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
2	Seat Drop		Receção sentado
3	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
4	Tuck Jump		Salto engrupado
5	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
6	... to feet		... de pé
7	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
8	0 2 /	0.2	1 Pirueta
9	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 1 o	0.6	Barani engrupado
Total		1.0	

## Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.6	Barani encarpado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpas de membros inferiores afastadas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	Tuck jump		Salto engrupado
6	Seat drop		Receção sentado
7	0 1 /	0.1	½ Pirueta para de pé
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	4 3 /	0.8	Rudy
Total		3.3	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	4 1 o	0.6	Barani engrupado
4	0 1 /	0.1	½ Pirueta
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	0 2 /	0.2	1 Pirueta
7	½ twist to seat	0.1	½ Pirueta para sentado
8	½ twist to feet	0.1	½ Pirueta para de pé
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	4 3 /	0.8	Rudy
Total		3.1	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 o	0.6	Barani engrupado
3	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
4	Tuck jump		Salto engrupado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	4 1 /	0.6	Barani empranchado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	4 3 /	0.8	Rudy
Total		4.3	

## Ginasta 7

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.6	Barani empranchado
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 o	0.6	Barani engrupado
5	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	Tuck jump		Salto engrupado
8	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
9	4 1 <	0.6	Barani encarpado
10	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		3.5	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	Tuck jump		Salto engrupado
10	4 3 /	0.8	Rudy
Total		3.9	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.1	½ Pirueta
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
4	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
5	4 1 o	0.6	Barani engrupado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
8	4 1 <	0.6	Barani encarpado
9	Tuck jump		Salto engrupado
10	4 3 /	0.8	Rudy
Total		3.9	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 3 /	0.8	Rudy
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	4 1 <	0.6	Barani encarpado
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		5.4	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás encarpado
Total		7.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 – 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 1 <	0.6	Barani encarpado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	Straddle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	8 – 1 o	1.1	Barani out engrupado
	Total	5.9	

## **Anexo 4.10**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Campeonato Nacional de Trampolim Individual

#### Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /		... de pé
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 <		Barani encarpado
6	4 - o		Mortal atrás engrupado
7	4 1 /		Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	4 - o		Mortal atrás engrupado
10	4 3 /		Rudy
Total			

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 3 /	0.8	Rudy
3	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 1 /	0.6	Barani empranchado
5	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
6	4 1 <	0.6	Barani encarpado
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		5.4	

#### Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	5 - o		Cody engrupado
3	4 1 o		Barani engrupado
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 <		Barani encarpado
6	4 - o		Mortal atrás engrupado
7	8 - 1 o		Barani out engrupado
8	4 - /		Mortal atrás empranchado
9	4 1 /		Barani empranchado
10	8 - - o		Duplo atrás engrupado
Total			

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás encarpado
Total		7.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /		... de pé
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 <		Barani encarpado
6	4 - /		Mortal atrás empranchado
7	4 1 /		Barani empranchado
8	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
9	3 - /		¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o		Barani ball out engrupado
Total			

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	4 1 <	0.6	Barani encarpado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Pike jump		Carpa de membros inferiores unidas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		5.9	

## Competição: Campeonato Nacional de Trampolim Sincronizado

## Ginasta 10 e 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
4	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
5	4 1 <	0.6	Barani encarpado
6	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
7	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
8	4 1 o	0.6	Barani engrupado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
Total		4.6	

# **Anexo 4.11**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Taça de Portugal de DMT

#### Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
	Total	1.9	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	1.2	Barani out engrupado
2			
3	8 - - o	1.0	Duplo atrás engrupado
	Total	2.2	



## **Anexo 4.12**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Campeonato Regional de Minitrampoline

#### Ginasta 1

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
	Total		

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
	Total	0.5	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.2	½ Pirueta
	Total	0.2	

#### Ginasta 2

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
	Total		

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
	Total	0.5	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.2	½ Pirueta
	Total	0.2	

#### Ginasta 3

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Stradlle		Carpa de membros inferiores afastadas
	Total		

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - o	0.5	Mortal à frente engrupado
	Total	1.3	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	0 1 /	0.2	½ Pirueta
	Total	0.2	

## Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

## Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

## Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
	Total	2.4	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
	Total	0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
	Total	0.7	

## **Anexo 4.13**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Torneio Internacional de Trampolins Scalabis Cup 2014

#### Trampolim Individual

##### Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	1 - /		... de pé
3	4 - o		Mortal atrás engrupado
4	4 3 /	0.8 *	Rudy
5	4 - /		Mortal atrás empranchado
6	4 1 /		Barani empranchado
7	4 - <		Mortal atrás encarpado
8	4 1 <		Barani encarpado
9	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
10	8 - 1 o	1.1 *	Barani out engrupado
Total		1.9	* - elementos técnicos a contabilizar para a nota de dificuldade

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
2	4 1 /	0.6	Barani empranchado
3	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
4	4 1 <	0.6	Barani encarpado
5	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
6	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
7	4 1 o	0.6	Barani engrupado
8	Stradle		Carpa de membros inferiores afastadas
9	3 - /	0.3	¾ de mortal à frente empranchado
10	5 1 o	0.7	Barani ball out engrupado
Total		4.5	

##### Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	5 - o	0.6 *	Cody engrupado
3	4 1 o		Barani engrupado
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 <		Barani encarpado
6	4 - o		Mortal atrás engrupado
7	8 - 1 o		Barani out engrupado
8	4 - /		Mortal atrás empranchado
9	4 1 /		Barani empranchado
10	8 - - o	1.0 *	Duplo atrás engrupado
Total		1.6	* - elementos técnicos a contabilizar para a nota de dificuldade

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	4 - o		Mortal atrás engrupado
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás encarpado
Total		7.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	3 - /		¾ de mortal atrás empranchado
2	5 - o		Cody engrupado
3	4 1 <		Barani encarpado
4	4 - <		Mortal atrás encarpado
5	4 1 /		Barani empranchado
6	4 - /		Mortal atrás empranchado
7	4 3 /	0.8 *	Rudy
8	4 - o		Mortal atrás engrupado
9	4 1 o		Barani engrupado
10	8 - - o	1.0 *	Duplo mortal atrás engrupado
Total		1.8	* - elementos técnicos a contabilizar para a nota de dificuldade

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	1.3	Barani out encarpado
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	1.1	Barani out engrupado
4	4 - /	.6	Mortal atrás empranchado
5	4 1 /	0.6	Barani empranchado
6	4 - <	0.6	Mortal atrás encarpado
7	4 1 <	0.6	Barani encarpado
8	4 - o		Mortal atrás engrupado
9	4 1 o	0.6	Barani engrupado
10	8 - - <	1.2	Duplo mortal atrás encarpado
Total		7.1	

## Duplo Minitrampolim

### Ginasta 10

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
3	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.8	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
Total		2.9	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás empranchado
Total		1.3	

S4	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
2			
3	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
Total		1.2	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás engranchado
3	8 - 1 <	2.8	Barani out encarpado
Total		3.4	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
2			
3	8 - - o	2.0	Duplo mortal atrás engrupado
Total		4.4	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
Total		2.9	

S4	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani engranchado
2			
3	8 - - <	2.4	Duplo mortal atrás encarpado
Total		3.1	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - o	0.5	Mortal atrás engrupado
3	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
Total		2.9	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani engranchado
2			
3	8 - - o	2.0	Duplo mortal atrás engrupado
Total		2.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	Straight bounce		Vela
2	4 - /	0.6	Mortal atrás engranchado
3	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.8	

S4	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
2			
3	4 - /	0.6	Mortal atrás engranchado
Total		1.3	



## **Anexo 4.14**



## Séries apresentadas nas diferentes competições

### Competição: Campeonato Nacional de Minitrampoline

#### Ginasta 4

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

#### Ginasta 5

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

#### Ginasta 6

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 <	0.7	Barani encarpado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

## Ginasta 8

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

## Ginasta 9

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 /	0.7	Barani empranchado
Total		0.7	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 1 o	0.7	Barani engrupado
Total		0.7	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

## Ginasta 11

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
Total		1.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
Total		2.4	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	2.8	Barani out encarpado
Total		2.8	

## Ginasta 12

S1	Elemento	Dif.	Descrição
1	4 3 /	1.2	Rudy
	Total	1.2	

S2	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 o	2.4	Barani out engrupado
	Total	2.4	

S3	Elemento	Dif.	Descrição
1	8 - 1 <	2.8	Barani out encarpado
	Total	2.8	