



# **REGULAMENTO**

**TRAMPOLINS / TEAMGYM / GAM/GAF**

**20 e 21 Janeiro 2024**

# Happy Gym

## REGULAMENTO

### 1. Introdução

A Associação Desportiva Trampolimágico vai levar a cabo a organização do Happy Gym. Este evento engloba três disciplinas da ginástica: GAM/GAF, Trampolins e Teamgym.

É um encontro aberto a todos os Clubes e ginastas de norte ao sul do país.

Será um evento com características especiais, uma vez que pretende promover o aumento do número de praticantes nas três disciplinas gímnicas, adaptando algumas regras por forma a abranger o maior número de praticantes.

### 2. Local de Realização

Pavilhão do Casal Vistoso

### 3. Datas

20 e 21 Janeiro 2024

### 4. Inscrições

As inscrições serão consideradas válidas quando rececionadas por e-mail para:  
[adtm@trampolimagico.pt](mailto:adtm@trampolimagico.pt)

#### Valor da inscrição:

6€ por ginasta

**Data limite de inscrição até 21 de Dezembro de 2023**

### 5. Pagamento

O pagamento deverá ser efetuado e o comprovativo enviado juntamente com a ficha de inscrição para:

IBAN: PT50 0033 0000 45638297950 05

Titular: ADTM

## 6. Programas Técnicos

### TRAMPOLINS

#### Escalões Etários:

Escalões Etários	Idades
Benjamins	6 – 8
Infantis	9 – 10
Iniciados	11 – 12
Juvenis	13 – 14

#### Formato do Encontro:

- Especialidades: DMT e MT;
- O programa técnico segue as determinações nacionais para a divisão base;
- Cada ginasta só pode participar numa especialidade.
- Competição individual, por escalão e género.

#### Exceções:

Em DMT e MT a competição é composta por 2 saltos facultativos.

#### Classificação Final

Somatório dos dois saltos da especialidade em que participa.

#### Prémios

Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificadas de cada Escalão/Género

#### Cartas de Competição

As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para [adtm@trampolimagico.pt](mailto:adtm@trampolimagico.pt) obrigatoriamente até dia 15 de Janeiro de 2024.

## GAM/GAF

### Escalões Etários:

Escalões Etários	GAM	GAF
Benjamins	6 - 8	6 - 7
Infantis	9 - 10	8 - 9
Iniciados	11 - 12	10 - 11
Juvenis	13 - 15	12 - 13

### Formato do Encontro:

- Especialidade: Solo e Saltos de Plinto/Boque;
- O programa técnico segue as determinações nacionais
- GAF: do 11º ao 5º grau da divisão base;
- Os saltos podem ser efetuados em boque ou plinto;
- Os saltos podem ser executados com trampolim (Bosan) ou Reuther

### Exceções:

- O programa de solo realiza-se em 2 rolos de praticável (um em cima do outro) – 2mx14m;
- Não será utilizada a música definida para o programa de solo, mas sim música de fundo do evento.

### Classificação Final

A classificação final é determinada pelo somatório das notas finais dos dois aparelhos;

- A classificação final é atribuída em função do escalão etário e género;

### Prémios

Serão atribuídas Medalhas aos 3 primeiros classificados de cada Escalão/Género

### Informação dos graus (Ficha de Inscrição)

A Informação dos graus que os ginastas vão realizar, tem de ser enviado por e-mail para [atdm@trampolimagico.pt](mailto:atdm@trampolimagico.pt) obrigatoriamente até dia 21 de dezembro de 2023 (Ficha em anexo).

## MICRO TEAMGYM – Desenvolvimento

### Escalões Etários:

Escalões Etários	Género	Idade	Ano de Nascimento (em 2023)
Infantis	Masculino / Feminino / Misto	7 - 9	2016 - 2014
Iniciados	Masculino / Feminino / Misto	8 - 11	2015 – 2012
Juvenis	Masculino / Feminino / Misto	10-14	2013 – 2009

### Formato do Encontro:

- Encontro de Tumbling (Pista) e Mini-Trampolim;
- Somatório das duas especialidades, para atribuição da Classificação Final;
- Equipas compostas por um mínimo de 3 e um máximo de 6 elementos;
  - Equipas: Masculinas, Femininas ou Mistas

### Classificação Final

A classificação final é determinada pelo somatório das notas finais dos dois aparelhos;

- A classificação final é atribuída em função do escalão etário e género;

### Prémios

Serão atribuídas Medalhas às 3 primeiras equipas classificadas de cada Escalão/Género.

### Vestuário

Os ginastas podem usar Maillots ou legging/calções e t-shirt desde que se apresentem todos de igual e com identificação do clube.

### Cartas de Competição

As Cartas de Competição têm de ser enviadas por e-mail para [adtm@trampolimagico.pt](mailto:adtm@trampolimagico.pt) obrigatoriamente até dia 15 de Janeiro de 2024.

## ESPECIALIDADES

### Tumbling (Pista Air Track)

- As passagens de Tumbling são realizadas numa pista Insuflável de 15 metros, para todos os escalões, com a respetiva zona de corrida;
- As equipas realizam 3 passagens, mas podem repetir uma das anteriores;
- Cada equipa participa com 3 ginastas
- Em Equipas Mistas saltam:
  - 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem
- Na primeira série todos os membros da equipa deverão realizar a mesma série (Team round);
- Na segunda e Terceira série, os ginastas realizam a(s) série(s) mantendo o incremento da dificuldade da série (do primeiro para o terceiro ginasta);
- Cada uma das séries só pode ter no máximo 3 saltos podendo uma dela ter apenas 1 salto (Ex: Série 1 – Roda / Série 2 – Roda, Rodada);
- Para a Dificuldade são contabilizados os 2 saltos de maior valor;
- A pontuação de Tumbling é a soma de todos os saltos das séries;
- Uma das séries deverá ser realizada com saltos atrás e outra série com saltos à frente;
- A roda pode ser considerada como salto à frente e atrás;
- Permitida a presença de um treinador extra presente no início da zona de corrida. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juízes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.
- Em caso de pausa entre 2 saltos – O valor Dif. conta para os 2 saltos;
- Caso haja passos entre os 2 saltos – O valor Dif, é zero para o 2º salto.

#### Tabela de Cotações dos Saltos de Tumbling:

Valor Dif	Saltos à frente	K Code
0,10	Roda	X
0,20	Salto de Mãos (a 1 ou 2 pernas)	H
0,20	Flick à frente	FS
0,20	Mortal engrupado	O
0,30	Mortal encarpado	>

Valor Dif	Saltos atrás	K Code
0,10	Roda	X
0,10	Rodada	R
0,20	Flick	F
0,20	Mortal engrupado	O
0,20	Mortal encarpado	<
0,30	Mortal empranchado	/

**Nota: Podem ser utilizados outros saltos existentes no CoP**

## Mini Trampolim + Plinto/Mesa de Saltos

- As equipas podem utilizar o seu próprio Mini Trampolim, sendo responsável pelo seu transporte, montagem e desmontagem durante a competição;
- Todas as equipas são responsáveis pelo ajuste dos materiais durante a competição e períodos de treino;
- Cada equipa participa com 3 ginastas;
- Em Equipas Mistas saltam:
  - 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem
- Na primeira passagem todos os membros da equipa deverão realizar o mesmo salto (Team round);
- Na segunda e terceira passagem os ginastas realizam o salto mantendo o incremento da dificuldade (do primeiro para o terceiro ginasta);
- A pontuação de Mini -Trampolim é a soma de todos os saltos das séries;
- Uma das séries tem de ser realizada com a utilização do plinto (esponja) ou Mesa de saltos e uma série com Mini Trampolim;
- Permitida a presença de um treinador extra presente no início da zona de corrida. Este deverá apresentar e manter durante toda a apresentação da equipa uma postura discreta, minimizando as manifestações corporais por forma a que estas não possam ser entendidas pelos juizes como postura não correta/ discreta por parte do treinador.

**Tabela de Cotações dos Saltos de Mini Trampolim + Plinto/Mesa de saltos:**

Valor Dif	Mini Trampolim	K Code	Valor Dif	Mini + Plinto	K Code	Observações
0,05	Salto em extensão	SE	0,10	Rolamento à frente de pernas juntas e esticadas	RF	Plinto na Longitudinal *
0,05	Salto engrupado	SO	0,20	Salto de Cabeça	SC	Plinto na transversal ou Longitudinal *
0,05	Carpa de pernas afastadas	C	0,30	Rodada (90° entrada)	R	
0,10	Mortal engrupado	O	0,40	Rodada (180° entrada)	1H	
0,15	Mortal encarpado	>	0,40	Queda facial	H	
0,20	Mortal engrupado c/ 180°	O1	0,50	Holandesa	1H1	
0,20	Mortal encarpado c/ 180°	>1	<b>* Não pode ser alterada a posição do plinto durante a passagem</b>			
0,30	Mortal empranchado c/ 180°	/1				
0,40	Pirueta	/2				

**Nota: Podem ser utilizados outros saltos existentes no CoP**

Todas as situações omissas serão decididas pelo diretor de competição e aplicadas a todas as equipas em competição;

### Tabela Resumo

Tumbling (Pista Air Track)		
Escalão	Infantis / Iniciados / Juvenis / juniores	Obs.
<b>Equipamento Desportivo</b>	Pista Insuflável: 15mx2,80mx0,30m Plataforma de Corrida: 16mx1mx0,30m Zona de Receção Uniforme: 3mx6mx0,3m + Colchão Happy Landing: 2mx4mx0,1m	A roda pode ser considerada como salto à frente ou salto atrás
<b>Ginastas por Passagem</b>	3 ginastas	As equipas têm de realizar pelo menos uma série somente com saltos à frente e outra com saltos atrás.
	<b>Equipas mistas:</b> 2 Fem e 1 Masc ou 2 Masc e 1 Fem	
<b>Número de Passagens</b>	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres <i>Pode repetir 1 das séries anteriores</i>	

Mini Trampolim + Plinto (ou Mesa de saltos)		
Escalão	Infantis / Iniciados / Juvenis/Juniores	Obs.
<b>Equipamento Desportivo</b>	Eurotramp Open End ou Mini-Trampolim de Teamgym de 36 Molas Plinto de Esponja ou Mesa de saltos Zona de Receção Uniforme: 3m x 6m x 0,3m + Colchão Happy Landing: 2m x 4m x 0,1m Rolo de Corrida com 25m (mínimo)	As equipas têm de realizar pelo menos uma série com plinto e outra com Mini Trampolim
<b>Ginastas por Passagem</b>	3 ginastas (Equipas Fem e Masc.) 4 ginastas (Equipas Mistas)	
	<b>Equipas mistas:</b> 3 Fem e 1 Masc ou 3 Masc e 1 Fem ou 50% F/M	A altura do Plinto ou Mesa de saltos é opcional
<b>Número de Passagens</b>	1 Série de equipa (team round) + 2 Séries Livres <i>Pode repetir 1 das séries anteriores</i>	