

PORTIMÃO, 7 a 9 DE JUNHO DE 2024

Portimão
Trampoline
Open 2024



TRI ; TRS ; DMT ; TUM

PROGRAMA TÉCNICO RESUMIDO

J (NÍVEL BÁSICO)

U (NÍVEL INTERMÉDIO)

M (NÍVEL PERFORMANCE)

P (NÍVEL AVANÇADO)

O PORTIMÃO TRAMPOLINE OPEN 2024 é mais uma organização



Powered
by
EUROTRAMP

NÍVEL J

É o Nível Básico
para ginastas que estão a
iniciar a disciplina

Powered
by
EUROTRAMP

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO DUPLO-MINITRAMPOLIM TUMBLING	U10	Nascidos em 2014 ou depois
	11-12	Nascidos em 2012 ou 2013
	13-14	Nascidos em 2010-2011
	15-16	Nascidos em 2008-2009
	17+	Nascidos em 2007 ou antes

QUALIFICATIVAS (neste nível não haverá finais)

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO	Todos os escalões	* Mortais múltiplos, com ou sem piruetas, são proibidos. FACULTATIVA 1 * 10 elementos técnicos diferentes
	U10	FACULTATIVA 1 * 1 elemento com receção ventral ou receção dorsal * 1 pirueta (rotação de 360° no eixo longitudinal) * 1 receção sentada
	11-12	FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 0,6 * Dificuldade máxima por série – 2,5
	13-14	FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 0,7 * Dificuldade máxima por série – 3,0
	15-16	FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 0,7 * Dificuldade máxima por série – 3,0
	17+	FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 0,8 * Dificuldade máxima por série – 3,5
DUPLO-MINI-TRAMPOLIM	Todos os Escalões	* Mortais múltiplos, com ou sem piruetas, são proibidos. FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por série – 0,7
TUMBLING	Todos os Escalões	* Mortais múltiplos, com ou sem piruetas, são proibidos. * Saltos de mãos e rodas podem ser realizadas podendo o ginasta terminar a série em cima da pista * Não há a obrigatoriedade de acabar em mortal em nenhuma das séries. * As séries são compostas por 3 elementos.
	U10	* Dificuldade máxima por elemento – 0,6 * Dificuldade máxima por série – 0,8 ELEMENTOS PERMITIDOS Roda, Rodada, Salto de mãos, Flic-flac, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado.
	11-12	* Dificuldade máxima por elemento – 0,6 * Dificuldade máxima por série – 0,9 ELEMENTOS PERMITIDOS Roda, Rodada, Salto de mãos, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado.
	13-14	* Dificuldade máxima por elemento – 0,9 * Dificuldade máxima por série – 1,2 ELEMENTOS PERMITIDOS Roda, Rodada, Salto de mãos, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full.
	15-16	* Dificuldade máxima por elemento – 0,9 * Dificuldade máxima por série – 1,2 ELEMENTOS PERMITIDOS Roda, Rodada, Salto de mãos, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full.
	17+	* Dificuldade máxima por elemento – 0,9 * Dificuldade máxima por série – 1,2 ELEMENTOS PERMITIDOS Rodada, Salto de mãos, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full.

NÍVEL U

É o Nível Intermediário

Powered
by
EUROTRAMP

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO DUPLO-MINITRAMPOLIM TUMBLING	U10	Nascidos em 2014 ou depois
	11-12	Nascidos em 2012 ou 2013
	13-14	Nascidos em 2010-2011
	15-16	Nascidos em 2008-2009
	17+	Nascidos em 2007 ou antes

QUALIFICATIVAS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO	Todos os escalões	* Mortais triplos, com ou sem piruetas, são proibidos.
	U10	* Dificuldade máxima por elemento – 0,6 FACULTATIVA 1 * 10 elementos técnicos diferentes * 1 salto com o mínimo de 270° de rotação transversal. FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por série – 3,5
	11-12	* Dificuldade máxima por elemento – 1,1 FACULTATIVA 1 * 10 elementos técnicos diferentes * 2 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal. FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por série – 4,5
	13-14	* Dificuldade máxima por elemento – 1,3 FACULTATIVA 1 * 10 elementos técnicos diferentes * 3 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal. FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por série – 5,0
	15-16	* Dificuldade máxima por elemento – 1,5 FACULTATIVA 1 * 10 elementos técnicos diferentes * 4 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal. FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por série – 6,0
	17+	* Dificuldade máxima por elemento – 1,6 FACULTATIVA 1 * 10 elementos técnicos diferentes * 5 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal. FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por série – 8,0
DUPLO-MINI-TRAMPOLIM	U10	FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade Mínima por série – 0,4 * Dificuldade máxima por série – 0,7
	11-12	FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade Mínima por série – 0,5 * Dificuldade máxima por série – 1,3
	13-14	FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade Mínima por série – 0,7 * Dificuldade máxima por série – 1,7
	15-16	FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade Mínima por série – 0,7 * Dificuldade máxima por série – 2,4
	17+	FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade Mínima por série – 0,7 * Dificuldade máxima por série – 2,7

TUMBLING	Todos os Escalões	FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Mortais múltiplos, com ou sem piruetas, são proibidos. * Todas as séries terão de terminar obrigatoriamente na zona de receção, à exceção do escalão U10 e da inversão do sentido da série. * Há a obrigatoriedade de terminar em mortal, em todas as séries, à exceção do escalão U10.
	U10	* Séries compostas por 4 elementos FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 - Dificuldade máxima por elemento - 0,6. - Dificuldade máxima por série - 0,9. ELEMENTOS PERMITIDOS Roda, Rodada, Salto de mãos, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado.
	11-12	* Séries compostas por 4 elementos. FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 0,9 * Dificuldade máxima por série – 1,4 ELEMENTOS PERMITIDOS Rodada, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full.
	13-14	* Séries compostas por 5 elementos. FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 0,9 * Dificuldade máxima por série – 1,6 ELEMENTOS PERMITIDOS Rodada, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full.
	15-16	* Séries compostas por 6 elementos. FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 1,3 * Dificuldade máxima por série – 1,8 ELEMENTOS PERMITIDOS Rodada, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full, Double Full.
	17+	* Séries compostas por 6 elementos. FACULTATIVA 1 e FACULTATIVA 2 * Dificuldade máxima por elemento – 1,3 * Dificuldade máxima por série – 2,2 ELEMENTOS PERMITIDOS Rodada, Flic-flac, Tempo, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full, Double Full.

FINAIS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL DUPLO-MINI-TRAMPOLIM TUMBLING	U10	* Se nas qualificativas houver: - 8 ginastas ou menos – não haverá final. - 9 a 30 ginastas – a final será com os 8 melhores ginastas da qualificativa. - 31 ginastas ou mais – haverá uma prova semifinal com os 16 melhores ginastas das qualificativas e destes passarão os 8 melhores ginastas à final. * As notas nas semifinais e finais começarão do zero.
	11-12	
	13-14	
	15-16	
	17+	
TRAMPOLIM SINCRONIZADO	U10	* Se nas qualificativas houver: - 8 pares ou menos – não haverá final. - 9 pares ou mais – a final será com os 8 melhores ginastas da qualificativa. * As notas nas finais começarão do zero.
	11-12	
	13-14	
	15-16	
	17+	

NÍVEL M

É um Nível Intermediário
Mais Avançado

Apenas em TRI e TRS

Powered
by
EUROTRAMP

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO	U10	Nascidos em 2014 ou depois
	11-12	Nascidos em 2012 ou 2013
	13-14	Nascidos em 2010-2011
	15-16	Nascidos em 2008-2009
	17+	Nascidos em 2007 ou antes

QUALIFICATIVAS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO	U10	* Dificuldade máxima por elemento – 1,6 FACULTATIVA 1 * 4 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal.
	11-12	* Dificuldade máxima por elemento – 1,6 FACULTATIVA 1 * 5 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal.
	13-14	* Dificuldade máxima por elemento – 1,8 FACULTATIVA 1 * 6 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal.
	15-16	* Dificuldade máxima por elemento – 1,8 FACULTATIVA 1 * 6 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal.
	17+	* Dificuldade máxima por elemento – 1,8 FACULTATIVA 1 * 7 saltos com o mínimo de 270° de rotação transversal.

FINAIS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL	U10	* Se nas qualificativas houver: - 8 ginastas ou menos – não haverá final. - 9 a 30 ginastas – a final será com os 8 melhores ginastas da qualificativa. - 31 ginastas ou mais – haverá uma prova semifinal com os 16 melhores ginastas das qualificativas e destes passarão os 8 melhores ginastas à final. * As notas nas semifinais e finais começarão do zero.
	11-12	
	13-14	
	15-16	
	17+	
TRAMPOLIM SINCRONIZADO	U10	* Se nas qualificativas houver: - 8 pares ou menos – não haverá final. - 9 pares ou mais – a final será com os 8 melhores ginastas da qualificativa. * As notas nas finais começarão do zero.
	11-12	
	13-14	
	15-16	
	17+	

NÍVEL P

Nível FIG

Powered
by
EUROTRAMP

ESCALÕES DE COMPETIÇÃO

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO DUPLO-MINISTRAMPOLIM TUMBLING	9-10	Nascidos em 2014 ou 2015
	11-12	Nascidos em 2012 ou 2013
	13-14	Nascidos em 2010-2011
	15-16	Nascidos em 2008-2009
	17-21	Nascidos em 2003-2007
	17+	Nascidos em 2007 ou antes

QUALIFICATIVAS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO	9-10	FACULTATIVA 1 * A série compõe-se de dez (10) elementos técnicos diferentes, onde apenas são permitidos três (3) elementos com uma rotação no eixo transversal inferior a 270°. * um (1) elemento com receção ventral. * um (1) elemento com receção dorsal.
	11-12	Regras das CMGI
	13-14	
	15-16	
	17-21	
	17+	
DUPLO-MINI-TRAMPOLIM	9-10	* O Escalão 9-10 tem as mesmas regras que o escalão 11-12.
	11-12	Regras das CMGI
	13-14	
	15-16	
	17-21	
	17+	
TUMBLING	9-10	Facultativa 1 e Facultativa 2 * Mortais múltiplo são proibidos * Todas as séries terão de terminar obrigatoriamente na zona de receção, à exceção da inversão do sentido da série; * Há a obrigatoriedade de terminar em mortal, em todas as séries. * Séries compostas por 6 elementos. * A nota final da dificuldade máxima por elemento é de 0,9. * A Dificuldade Máximo por série é de 1,6. Elementos permitidos Rodada, Flic-flac, Tempo, Mortal à Frente, Mortal Atrás Engrupado, Mortal Atrás Encarpado, Mortal Atrás Empranchado, Full.
	11-12	Regras das CMGI
	13-14	
	15-16	
	17-21	
	17+	

FINAIS

TRAMPOLIM INDIVIDUAL DUPLO-MINI-TRAMPOLIM TUMBLING	9-10	* Se nas qualificativas houver: - 8 ginastas ou menos – não haverá final. - 9 a 30 ginastas – a final será com os 8 melhores ginastas da qualificativa. - 31 ginastas ou mais – haverá uma prova semifinal com os 16 melhores ginastas das qualificativas e destes passarão os 8 melhores ginastas à final. * As notas nas semifinais e finais começarão do zero.
	11-12	
	13-14	
	15-16	
	17-21	
	17+	
TRAMPOLIM SINCRONIZADO	9-10	* Se nas qualificativas houver: - 8 pares ou menos – não haverá final. - 9 pares ou mais – a final será com os 8 melhores ginastas da qualificativa. * As notas nas finais começarão do zero.
	11-12	
	13-14	
	15-16	
	17-21	
	17+	



PROVAS DE EQUIPAS

Powered
by
EUROTRAMP

* Apenas para ginastas que competem nas provas individuais nos níveis U, M e P.

* As equipas podem conter ginastas de níveis diferentes, no entanto competirão no nível do ginasta mais avançado

* As idades dos escalões de competição são as que estão mencionadas no quadro abaixo indicadas.

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO DUPLO-MINISTRAMPOLIM TUMBLING	U12	Nascidos em 2012 ou depois
	11-14	Nascidos em 2010 ou 2013
	13-16	Nascidos em 2008-2011
	15-21	Nascidos em 2003-2009
	17+	Nascidos em 2007 ou antes

* Cada ginasta só pode participar numa equipa em cada aparelho.

* Um ginasta pode participar num escalão num aparelho e noutra escalão noutra aparelho.

* Cada clube pode inscrever apenas duas equipas por aparelho, por escalão.

* Cada equipa é composta por 3 ou 4 elementos apenas.

QUALIFICATIVAS

* A fase de qualificação desenrolar-se-á em simultâneo com as fases de qualificação das provas individuais.

* As 5 equipas com maior somatório de nota nas qualificativas (em cada escalão) irão competir na prova de final de equipas.

* Após a fase de qualificação, a nota final de cada equipa será a soma das notas da seguinte forma:

TRAMPOLIM INDIVIDUAL TRAMPOLIM SINCRONIZADO	U12	As 3 melhores notas das séries 1 e as 3 melhores notas das séries 2.
	11-14	
	13-16	
	15-21	As notas das três 3 séries com melhor pontuação, (F1 ou F2), depois de apurada a nota da melhor série de cada ginasta da equipa.
	17+	
DUPLO-MINI-TRAMPOLIM	U12	As 3 melhores notas das séries 1 e as 3 melhores notas das séries 2.
	11-14	
	13-16	
	15-21	
	17+	
TUMBLING	U12	As 3 melhores notas das séries 1 e as 3 melhores notas das séries 2.
	11-14	
	13-16	
	15-21	
	17+	

FINAL

- * Nesta final competirão 3 ginastas da equipa, à escolha do treinador, e a prova decorrerá em confronto direto dos ginastas.
- * Trinta minutos antes do início da prova, o treinador responsável pela equipa, entregará a ordem de competição dos seus ginastas a um elemento da Direção Técnica.
- * Em cada ronda competirá um ginasta de cada equipa e será atribuída uma pontuação de 1 a 5 a cada equipa, de acordo com a sua nota final da série (5 para a pontuação de série mais alta, 4 para a segunda pontuação mais alta e assim sucessivamente, até à pontuação de 1 para a classificação mais baixa).
- * No final de cada ronda será somada a pontuação conquistada por cada ginasta à pontuação da sua equipa.
- * No final das 5 rondas, a classificação das equipas será a soma das pontuações das 5 rondas.
- * Ganha a equipa com maior pontuação.
- * Em caso de empate, ganha a equipa que tiver maior somatório total de notas de todas as séries.



ALL-AROUND

Powered
by
EUROTRAMP

ALL-AROUND

- * Apenas para ginastas que competem nas provas individuais nos níveis U, M e P e nos escalões 15-16, 17-21 e 17+.
- * Esta competição será mista, juntando as provas individuais de trampolim, trampolim sincronizado e duplo minitrampolim.
- * Cada clube pode registar até duas equipas, com o mínimo de 4 ginastas (2 do sexo masculino e 2 do sexo feminino).

QUALIFICATIVAS

- * A fase de qualificação desenrolar-se-á em simultâneo com as fases de qualificação das provas individuais.
- * Após a fase de qualificação, a nota final de cada equipa será a soma das melhores notas da equipa, nas provas individuais, ou pares, no caso do trampolim sincronizado (TRI F, TRI M, DMT F, DMT M, TRS F e TRS M).
- * Em Trampolim Individual, contará a melhor F2, dos ginastas da equipa, de cada sexo.
- * Em Trampolim Sincronizado, contará a melhor F2, dos diferentes pares da equipa, de cada sexo.
- * Em Duplo-Mini-Trampolim, contará a melhor nota final (F1+F2), dos diferentes ginastas da equipa, de cada sexo.
- * As 5 equipas com maior somatório de nota irão competir a prova de Final de Equipas All-around.
- * Ficará ao critério do treinador da equipa, quais os ginastas que irão competir na final desta prova, devendo este entregar os nomes dos ginastas, 30 minutos antes da prova, a um elemento da Direção Técnica.
- * Qualquer substituição realizada nesta fase deverá ser aprovada pelo Diretor da Competição.
- * Esta prova só se realizará se houver pelo menos 5 equipas.

FINAL

- * A Final de Equipas All-around consiste numa série por ginasta ou par, em cada uma das provas da competição.
- * Haverá três rondas de competição na Final, com a seguinte distribuição de aparelhos:
 - 1.ª Ronda: TRI F – DMT M
 - 2.ª Ronda: TRI M – DMT F
 - 3.ª Ronda: TRS F – TRS M
- * O ranking final em cada ronda (prova) é convertido em pontos da seguinte forma:
 - 1º lugar - 5 pontos
 - 2º lugar - 4 pontos
 - 3º lugar - 3 pontos
 - 4º lugar - 2 pontos
 - 5º lugar - 1 ponto
- * A Equipa com maior número de pontos, somando todos os aparelhos, é declarada vencedora da Competição por Equipas All-Around do Portimão Trampoline Open.
- * Em caso de empate, ganha a equipa que tiver maior somatório total das notas de todas as séries.

portimaoopen@algarvegym.org

<https://portimaoopen.algarvegym.org>

Powered
by
EUROTRAMP

Portimão Trampoline Open 2024

