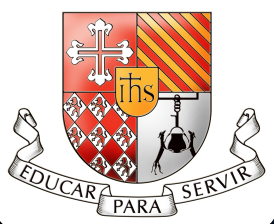


Colégio São João de Brito

TORNEIO INTERNO DE TEAMGYM



Colégio de
S. João de Brito

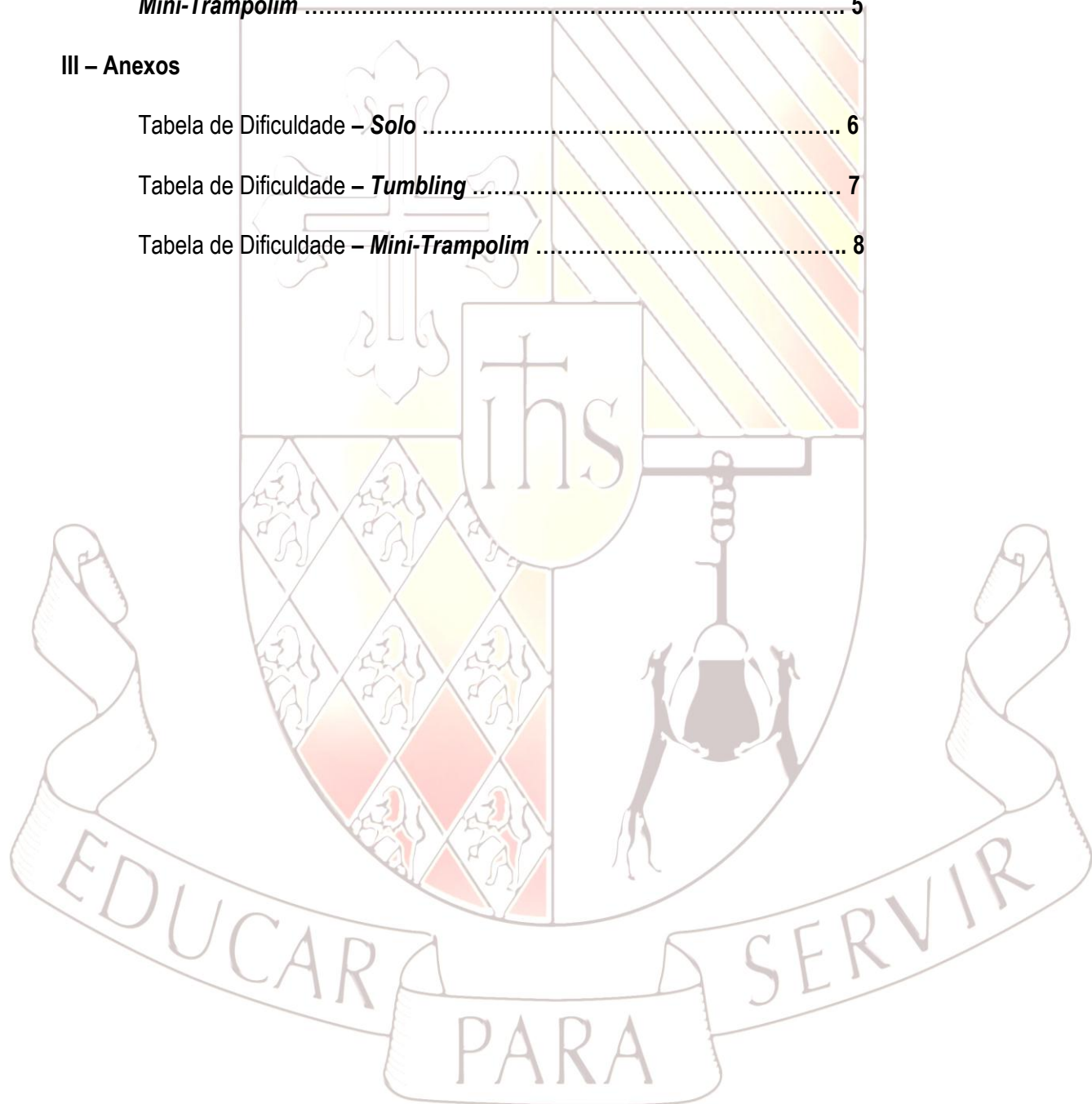


Código Interno 2011



Índice

I – Regras Gerais	2
II – Disciplinas	
<i>Solo</i>	4
<i>Tumbling</i>	5
<i>Mini-Trapolim</i>	5
III – Anexos	
Tabela de Dificuldade – <i>Solo</i>	6
Tabela de Dificuldade – <i>Tumbling</i>	7
Tabela de Dificuldade – <i>Mini-Trapolim</i>	8





Colégio São João de Brito

I Torneio Interno de Teamgym

Data: 2 de Março (15h00)

Local: Pavilhão do Colégio São João de Brito

Regulamentos:

- Cada equipa composta por entre 6 a 8 elementos
- De todos os elementos da equipa, apenas 3 podem pertencer às equipas de teamgym.
- Todos os alunos do colégio, do 1º CEB ao Secundário, podem participar.
- Podem concorrer equipas, masculinas, femininas ou Mistas, consoante o nº de equipas, pode se realizar competições conjuntas ou em separado por género.
- Todas as equipas têm de se apresentar nos 3 aparelhos, Solo, tumbling e Mini-Trampolim.
- Todos os elementos da equipa têm de realizar o exercício de solo.
- No tumbling e no Mini, todos os atletas têm de realizar pelo menos um salto.
- Pontuações utilizando o código de pontuação de forma adaptada. Máximo 10 pontos.
- O elemento responsável de cada equipa fica encarregue por inscrever a sua equipa. (Pedir as folhas de inscrição no pavilhão – falar com a Vera).
- Cada responsável terá **até 2 horas antes da prova** de falar com os professores responsáveis pela organização para o preenchimento das Cartas de Prova. (João Passos, Pedro Lencastre, João Peixinho e Tiago Silva).

Solo:

- Todos os elementos da equipa têm de realizar o exercício de solo.
- O exercício tem de ter entre 1min e 1min 30”.
- O exercício pode ser realizado com ou sem musica.
- A equipa tem de realizar no mínimo 3 formações.
- Todos os elementos da equipa têm de realizar, no mínimo, um elemento de equilíbrio, uma pirueta e um salto. Tabela de elementos em anexo.

Tumbling:

- Equipa tem de realizar 3 passagens.
- Em cada passagem têm de saltar pelo menos 6 ginastas.
- Na primeira passagem todos os ginastas executam a mesma série de elementos.
- As séries têm de ser compostas no mínimo, por uma série de 1 elemento, uma série de 2 elementos, uma série de 3 elementos.
- O exercício tem de ter no máximo 3 minutos.
- Pode ser realizado com ou sem acompanhamento musical.
- Todas as séries a realizar têm de ser descritas aos juízes antes do início da prova, e constar da tabela de séries de tumbling em anexo.
- Obrigatória a presença de um professor junto da zona de recepção.

Mini-Trampolim:

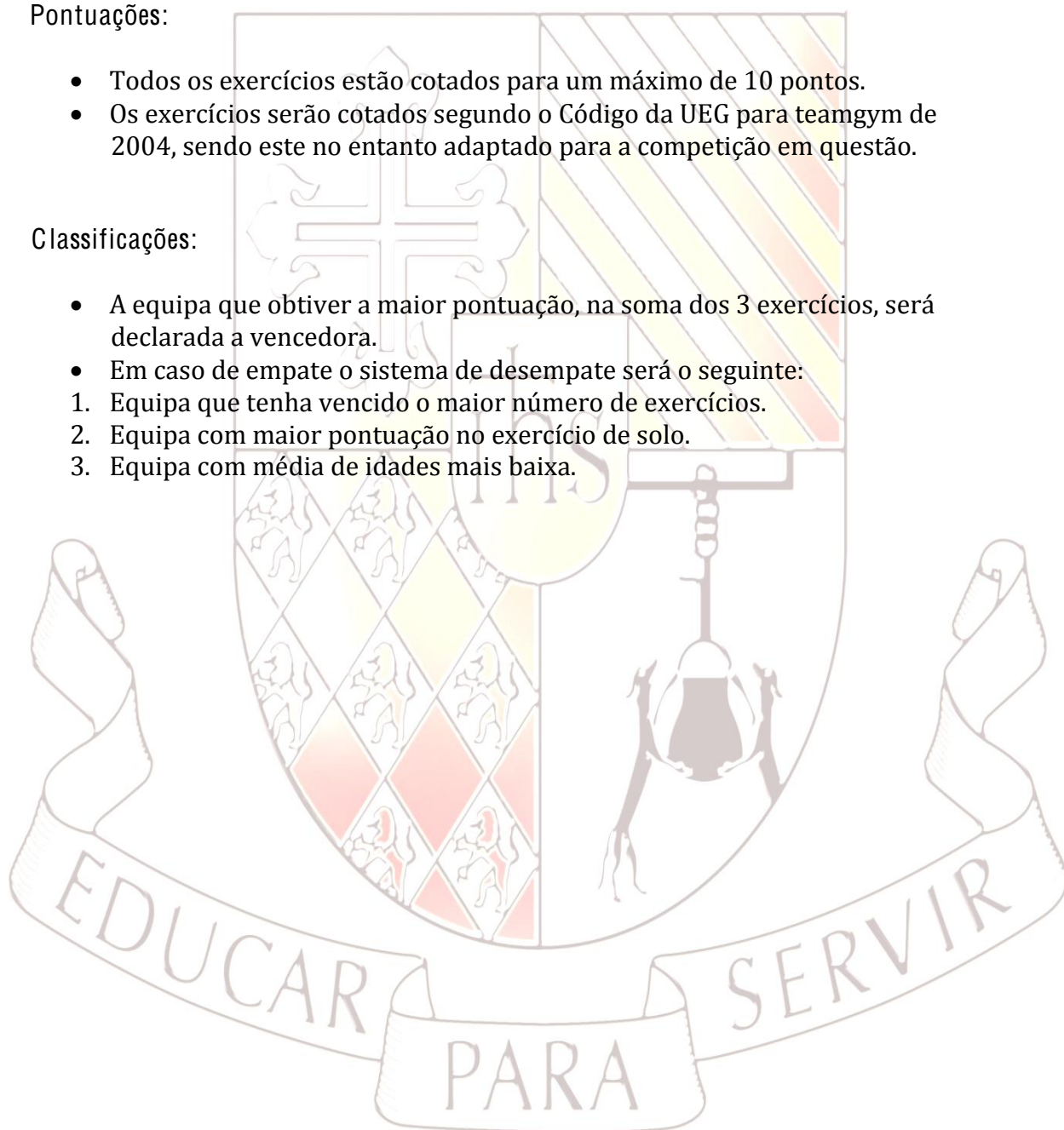
- Equipa tem de realizar 3 passagens.
- Em cada passagem têm de saltar pelo menos 6 ginastas.
- Na primeira passagem todos os ginastas executam a mesma série de elementos.
- Pelo menos uma das séries, tem de ser realizada com Plinto.
- O exercício tem de ter no máximo 3 minutos.
- Pode ser realizado com ou sem acompanhamento musical.
- Todas as séries a realizar têm de ser descritas aos juízes antes do início da prova, e constar da tabela de séries de Mini-Trampolim em anexo.
- Obrigatória a presença de pelo menos um professor junto da zona de recepção.

Pontuações:

- Todos os exercícios estão cotados para um máximo de 10 pontos.
- Os exercícios serão cotados segundo o Código da UEG para teamgym de 2004, sendo este no entanto adaptado para a competição em questão.

Classificações:

- A equipa que obtiver a maior pontuação, na soma dos 3 exercícios, será declarada a vencedora.
- Em caso de empate o sistema de desempate será o seguinte:
 1. Equipa que tenha vencido o maior número de exercícios.
 2. Equipa com maior pontuação no exercício de solo.
 3. Equipa com média de idades mais baixa.



Solo:

Nota Final = 10 pontos (Execução 8 pontos + Composição 2 pontos) + Dificuldade (soma das dificuldades dos elementos)

Composição - 2 Pontos

Requisitos	Deduções
Tempo [1',1'30"]	1 ponto fora de tempo
Formações (3)	0,5 formação em falta
Eq., Salto, Pivot	0,5 elemento em falta

Execução - 8 Pontos

Falhas	Deduções		
	Pequenas (0,1)	Médias (0,3)	Grandes (0,5)
Precisão nas formações	cada ginasta fora da formação		
Sincronização	por ginasta por cada pequena dessincronização		por ginasta "perdido" na coreografia
Execução dos elementos técnicos		por cada execução desigual nos elementos da equipa (ex. desequilíbrios, passos a +, quedas, etc.)	por ginasta que não execute o elemento técnico
Execução da coreografia (amplitude e extensão)	por pequenas falhas de execução (ex: pernas flectidas, pés pouco esticados, etc.)		
Repetição de movimentos (>3x)		por repetição a mais	
Interrupção da coreografia			por ginasta que interrompa a coreografia sem motivo válido

- Só conta a dificuldade do elemento se todos os atletas o executarem senão esse elemento tem 0 de dificuldade (mas conta na composição).

- Se forem contabilizados mais do que 1 elementos do mesmo grupo (saltos, piruetas e equilíbrios), conta apenas o mais cotado.

Mini-Trampolim e Tumbling:

Nota Final = 10 pontos (2 Composição + 8 Execução) + Dificuldade (média das 3 séries)

Composição - 2 Pontos

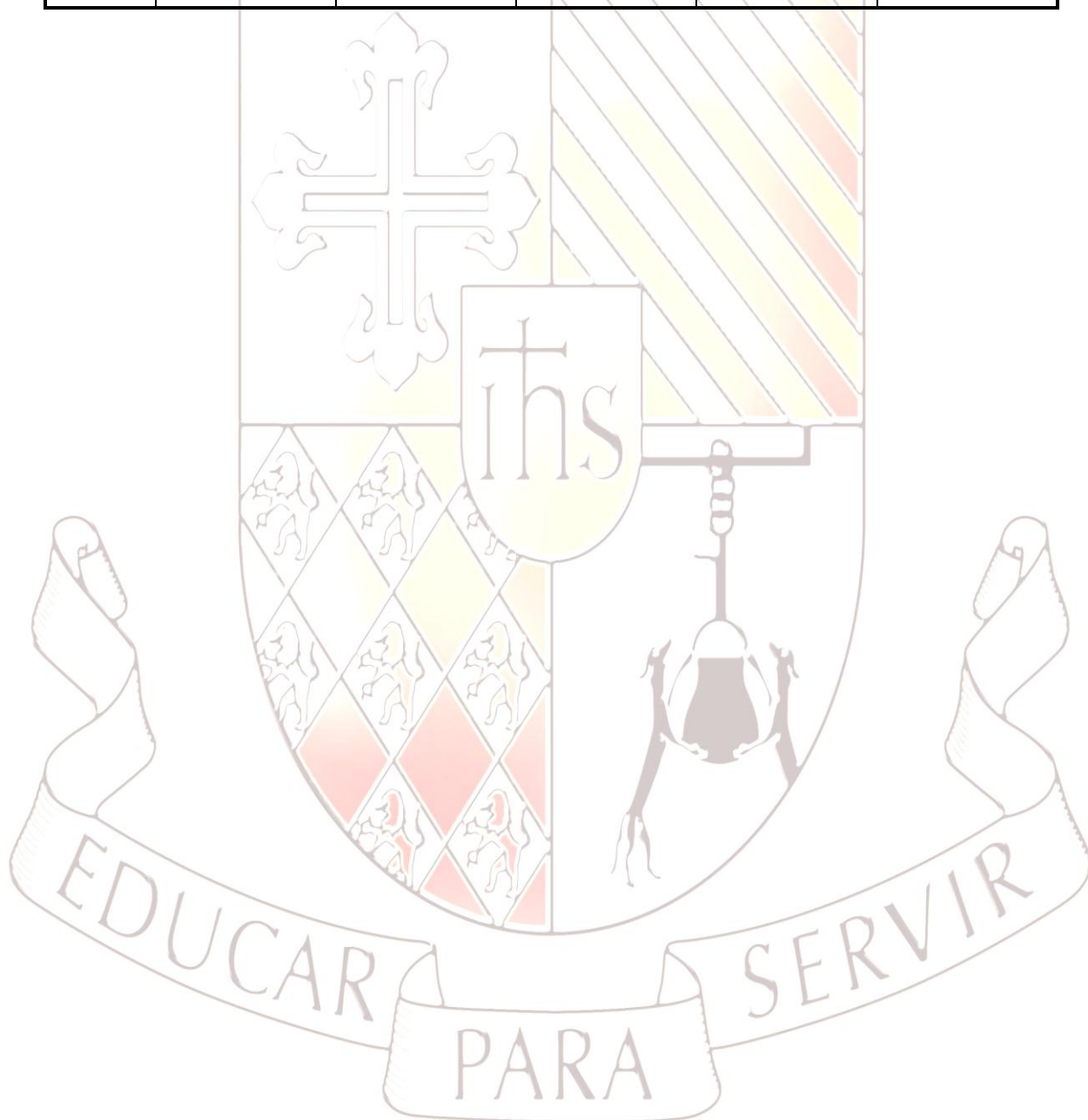
Requisitos	Deduções
Tempo > 3'	1 ponto por tempo a mais
Regressar em grupo e em corrida para o início da zona de corrida	0,5 por não recuar em corrida \ 0,3 por não regressarem em grupo
Intensificação (na 2ª e na 3ª série, os ginastas que executam <dificuldade, devem saltar antes do ginastas que apresentem> dificuldade)	0,3 por ginasta por cada vez que ocorrer
Séries de 1,2 e 3 elementos	0,5 por ginasta que não realize o nº de elementos na série determinada
Saltos Duplos realizados depois dos saltos mortais simples	0,3 por ginasta por cada vez que ocorrer
"Série Obrigatória"	0,3 por ginasta que não a realize

Execução - 8 Pontos

Falhas	Deduções		
	Pequenas (0,1)	Médias (0,3)	Grandes (0,5)
Posição corporal	por ginasta - Pequena incorrecção (ex: pernas ligeiramente dobradas no encarpado ou nas rodas)	por atleta - Grande incorrecção (ex: pernas e braços dobrados em rodas, pernas afastadas e dobradas na posição empranchada, etc)	
Técnica de piruetas	por ginasta - pequena incorrecção na realização das piruetas (ex: ligeiramente fora de tempo)	por ginasta - grande incorrecção na realização das piruetas (ex: muito fora de tempo, ainda em posição engrupada ou encarpada, etc.)	
Torrente (os saltos dos atletas devem ser seguidos e de uma cadência regular- devem estar sempre pelo menos 2 atletas em movimento)	por ginasta - Pequena quebra na torrente	por ginasta - Grande quebra na torrente	
Controlo nas Receções	por ginasta - ligeira perda de controlo (ex: tronco inclinado, grande flexão de pernas, 1 pequeno passo, peq. desvio lat.)	por ginasta - Grande Perda de controlo (ex: >2 passos na recepção, grande desequilíbrio, 1 mão no chão, etc.)	por ginasta - queda: 2 mãos ou rabo no chão, cambalhota.
Interrupção de séries	por ginasta - pequena interrupção numa série de 2 ou mais elementos	por ginasta - grande ou total interrupção numa série de 2 ou mais elementos	
Recepção de mortais na zona de receções (TUMBLING)		por ginasta - Recepção ou contacto com a pista após o último salto.	
Contacto de ambas as mãos com o plinto (Mini-Trampolim)			por ginasta - se ambas as mãos não contactarem o plinto
Intervenção dos treinadores		por ginasta - pequena intervenção do treinador	por ginasta - grande intervenção do treinador

**Dificuldade – Solo**

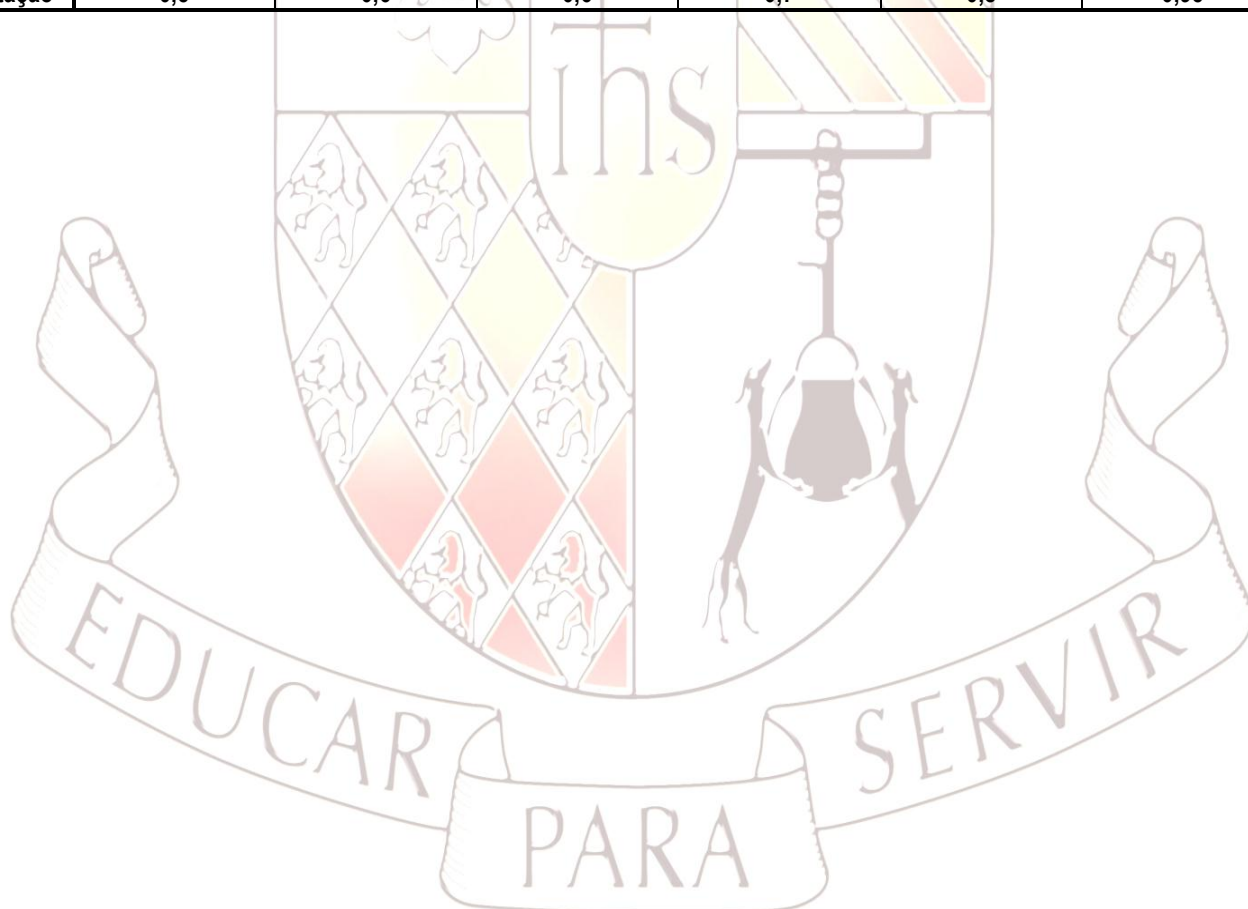
PIVOTS					
Elemento	Pivot 360° Frente	Pivot 540° Frente	Pivot 360° Atrás	Pivot 540° Atrás	
Cotação	0,4	0,6	0,4	0,6	
SALTOS					
Elemento	Joelhos ao Peito	Gato	Carpa	Pirueta (360°)	
Cotação	0,4	0,5	0,6	0,6	
EQUILÍBRIOS					
Elemento	Vela	Ponte	Ângulo Sentado	Avião	Pino de cabeça
Cotação	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6



Dificuldade - Tumbling

- A dificuldade do Tumbling e do Mini-trampolim é calculada através da média da dificuldade das 3 séries.
- A dificuldade de cada série é calculada somando todas as dificuldades dos elementos que a constituem.
- Só conta a dificuldade do elemento se o atleta tocar 1º com os pés no chão na recepção senão esse elemento tem 0 de dificuldade (mas conta na composição)

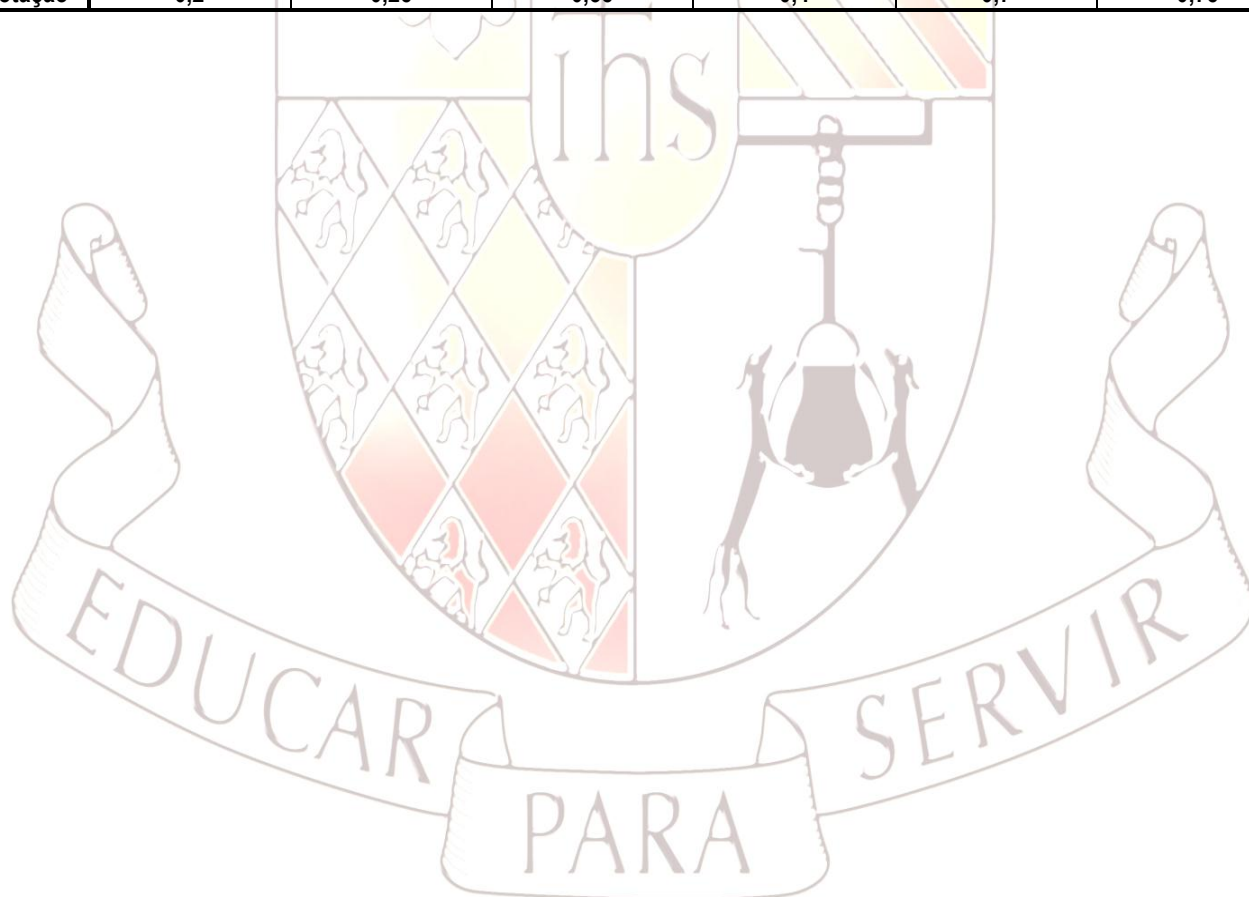
Tumbling							
Elemento	Roda	Rodada	Salto de mãos	Mortal Eng.	Mortal Enc.	Mortal Emp.	
Cotação	0,1	0,15	0,15	0,25	0,3	0,35	
Elemento	Mortal Eng. 1/2	Roda-Roda	Roda-Rodada	Rodada-Flick	Salto de mãos-Mortal	Mortal-Roda	
Cotação	0,3	0,2	0,25	0,35	0,45	0,35	
Elemento	Roda-Roda-Roda	Mortal-Salto de mãos	Roda-Roda-Rodada	Rodada-Flick-Flick	Mortal-Mortal	Mortal-Salto de mãos-Mortal	Mortal-Roda-Roda
Cotação	0,3	0,4	0,35	0,55	0,55	0,7	0,45
Elemento	Mortal-Roda-Rodada	Mortal-Rodada-Flick	Rodada-Flick-Mortal	Rodada-Flick-Mortal Emp.	Rodada-Flick-Full	Rodad-Flick-Double full	
Cotação	0,5	0,6	0,6	0,7	0,8	0,95	



Dificuldade – Mini-Trampolim

- A dificuldade do Tumbling e do Mini-trampolim é calculada através da média da dificuldade das 3 séries.
- A dificuldade de cada série é calculada somando todas as dificuldades dos elementos que a constituem.
- Só conta a dificuldade do elemento se o atleta tocar 1º com os pés no chão na recepção senão esse elemento tem 0 de dificuldade (mas conta na composição)

MINI-TRAMPOLIM							
Elemento	Carpa pernas afastadas	Carpa pernas juntas	Mortal Engrupado	Mortal Encarpado	Mortal Empranchado		
Cotação	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4		
Elemento	Mortal Eng. 1/2	Mortal Enc. 1/2	Mortal Emp. 1/2	Full (pirueta)	Rudy (Pirueta e meia)	Randy (dupla pirueta e meia)	
Cotação	0,35	0,4	0,45	0,5	0,55	0,7	
Elemento	Barani Out Eng.	Barani In Eng	Barani Out Enc.	Barani Out Emp	Full in Barani Out Eng.	Rudy Out Eng.	Rudy Out Enc.
Cotação	0,8	0,8	0,9	1,0	1,1	1,1	1,25
Com Plinto							
Elemento	Enrolamento	Eixo	Rodada	Queda Facial	Tsukahara Eng.	Tsukahara Enc.	
Cotação	0,2	0,25	0,35	0,4	0,7	0,75	





Colégio de S. João de Brito

