



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DE TRAMPOLINS E DESPORTOS ACROBÁTICOS

## SELECCÕES NACIONAIS

2010



TRAMPOLINS  
PORTUGAL  
FPDA



GINÁSTICA  
ACROBÁTICA  
PORTUGAL  
FPDA



TUMBLING  
PORTUGAL  
FPDA

**“DOCUMENTO ORIENTADOR”**

*Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos*

[www.fptda.com](http://www.fptda.com)

## NECESSIDADES

Conscientes de que o trabalho fundamental dos ginastas assenta no seu treino diário nos clubes, e também do compromisso que há na FPTDA de não provocar grandes alterações ao planeamento/objectivos traçados por cada um dos treinadores/ginastas, o Departamento Técnico da FPTDA solicita que sejam entregues os seguintes documentos:

- Ficha de Identificação dos Ginastas que perspectivam integrar as Selecções Nacionais em 2010. (*Ficha Mod SN 1*)
- Objectivos de cada um dos ginastas, nos eventos de controlo 2010. (*Ficha Mod SN 2*)

Todas as Fichas deverão ser enviadas para [dtn@fptda.com](mailto:dtn@fptda.com)

Todos os ginastas serão considerados após a recepção na FPTDA das fichas referidas anteriormente.

Estamos certos que compreenderão esta nossa solicitação, pois aquando da preparação dos estágios e competições, poderemos estar em maior consonância com o trabalho diariamente desenvolvido nos clubes, para além da possibilidade de programação de visitas aos Clubes, por parte do Departamento Técnico da FPTDA.

*Rui Vinagre*  
*Dir. Técnico Nacional*

*dtn@fptda.com*

**INDICE**

	Página
1 – INTRODUÇÃO	4
2 – ANÁLISE TÉCNICO-METODOLÓGICA	9
3- INTERVENÇÃO DA FPTDA	18
4 – SELECÇÕES DISTRIAIS	20
5 – CONSTITUIÇÃO DA SELECÇÃO NACIONAL	21
6 – MISSÃO	21
7 – CRITÉRIOS DE SELECÇÃO	22
8 – OBJECTIVOS DESPORTIVOS A ATINGIR	32
9 – ACÇÕES PREVISTAS / PROGRAMAÇÃO	33
Trampolins (TRI/TRS/DMT)	33
Tumbling	35
Ginástica Acrobática	36
10 – BOLSAS DE FORMAÇÃO A GINASTAS E TREINADORES	37
11 – SELECÇÕES NACIONAIS – Normas de Enquadramento	39

## **1 - INTRODUÇÃO**

- A Direcção Técnica Nacional, após a apresentação pública e recolha de subsídios, vem publicar o documento orientador do trabalho das Selecções Nacionais, respeitante ao ano 2010.
- Importa clarificar que à data de hoje (18/01/2010), não há qualquer indicação por parte da tutela dos apoios a conceder à FPTDA. Esta condição de total incógnita acerca dos apoios condiciona a decisão final acerca das participações e das bolsas, situação que será clarificada tão breve quanto a tutela discuta e assine com a FPTDA os respectivos contratos/programa.
- Ainda assim, o documento que ora apresentamos resulta da análise efectuada ao longo dos últimos anos, da realidade do desenvolvimento diferenciado das várias especialidades em Portugal e também das novas perspectivas de desenvolvimento propostas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e União Europeia de Ginástica (UEG).
- Entendemos que num acto de Programação/Projectação de qualquer actividade desportiva, vários factores deverão ser tidos em consideração:
  - \* Análise histórica das modalidades.
  - \* Análise da realidade onde nos inserimos (nacionais e internacionais).
  - \* Conhecimento aprofundado dos regulamentos e princípios de desenvolvimento.
  - \* Análise dos resultados, perante a aplicação dos programas/projectos vigentes.
- É neste sentido que nos permitimos considerar que os documentos que têm servido como linhas orientadoras, estão adequados às necessidades/realidades e portanto não devem ser integradores de profundas cisões, que só promoverão descontrolos ao processo de treino e preparação, especialmente quando este é de alguns anos.
- No entanto, tal como temos vindo a referir nos documentos anteriores, a programação e preparação dos ginastas das selecções nacionais deve ser cuidada na forma e na substância, pelo que repetiremos com certeza algumas das preocupações/recomendações que entendemos como catalisadoras para a diferenciação da prática desportiva.
- Num passado recente as prestações desportivas, mostram-nos uma reaproximação relativamente aos níveis internacionais.
- Estamos conscientes que a preparação para os eventos internacionais não se faz de uma forma precipitada em 5 ou 6 semanas. Carece de um trabalho mais prolongado, direccionado e coordenado entre todas as estruturas – Treinadores/Ginastas/Juízes/Dirigentes, todos enquadrados num Programa Nacional de Desenvolvimento. No entanto, situações há que excepcionalmente poderão ser consideradas em prazos temporais mais exíguos.
- Estamos certos que a maior participação internacional ao nível dos clubes, mas essencialmente a organização de eventos particulares de clubes, tem aumentado o nível dos ginastas portugueses, sendo esta uma das formas de organização que deverá ser incentivada no futuro.
- Também ao nível dos escalões juniores ou pré-juniores, a FPTDA procurará efectivar algum apoio aos ginastas participantes nas Competições Internacionais por Grupos de Idades (Europeias e Mundiais), mediante a obtenção de resultados e dependendo do apoio da tutela. Em situação alguma a FPTDA poderá comprometer a preparação e participação das Selecções Nacionais de Juniores e Seniores por contraponto a outros escalões.

- Pretendemos desta forma que o plano de desenvolvimento das Selecções Nacionais da FPTDA seja efectuado, analisado e aplicado de forma diferente e com objectivos distintos para cada uma das áreas de intervenção.
- Para que a aplicação e a concretização dos objectivos seja um comprometimento comum (FPTDA e Clubes), o Departamento Técnico da Federação procurará acompanhar os ginastas e treinadores, nos seus locais de treinos, em determinados períodos a acordar.
- O percurso efectuado ao longo de três ciclos olímpicos, vem comprovar que a estabilidade de preparação de alguns ginastas é um factor que potencia a prestação internacional, pelo que pela obtenção de resultados em eventos anteriores, alguns ginastas serão considerados como pré-convocados para os eventos de 2010.
- É com base nestas convicções que reafirmamos a necessidade de abordar todas as áreas competitivas (modalidades/especialidades) da FPTDA de uma forma diferenciada, de modo a que prossigamos nos resultados obtidos ou a melhoria dos níveis atingidos.
- No caso do **Trampolim**, após os resultados obtidos nos Jogos Olímpicos de 2004 e 2008, o investimento deverá ser feito primordialmente naqueles que possivelmente terão possibilidade de serem apurados para os Jogos Olímpicos de 2012 e 2016.
- Nesta especialidade (Trampolim), após o apuramento de 3 ginastas para participar nos Jogos Olímpicos (1 em 2004 e 2 em 2008), toma novamente uma importância acrescida a preparação de jovens ginastas, pois nas competições em escalões *sub-séniores* verifica-se algum distanciamento relativamente aos países concorrentes. É também muito importante verificar-se a criação dos Jogos Olímpicos Juniores (primeira edição em 2010), implicando um investimento acrescido a partir dos 12/13 anos. Naturalmente que as condicionantes do apuramento para os Jogos Olímpicos da Juniores (3 da Europa), faz antever uma grande dificuldade na presença de qualquer português no evento.
- Assistimos ainda a um novo paradigma de desenvolvimento, com o aumento do “peso” dos países não europeus, o que poderá agravar (embora ligeiramente) a análise a efectuar pelo Comité Olímpico de Portugal (COP), reduzindo o critério de integrados em eventos continentais (C.Europa).
- Deve haver a consciência que em modalidades onde o apuramento para os Jogos Olímpicos se faz no ano anterior aos mesmos, funciona em ciclos olímpicos desfasados, ou seja com muita antecipação (no caso presente com mais de 9 meses), facto que deve ser tomado em conta nos planeamentos. Importa ainda referir que a FIG não clarificou a forma final de apuramento para os Jogos Olímpicos de 2012 nem para os Jogos Olímpicos Juniores 2010.
- Tal como defendemos desde o primeiro momento, os Jogos Olímpicos não devem constituir uma miragem, isto é, estarmos a direccionar todas as estratégias e recursos para um factor que nunca se constitui uma certeza absoluta de participação/apuramento.
- Estamos conscientes que o apuramento realizado de uma forma consistente para os Jogos Olímpicos é algo de provável, mas que assenta essencialmente num trabalho continuado, integrado e sustentado.
- Em **Duplo Mini-Trampolim**, Portugal, a par de outros resultados de relevo, obteve no Campeonato do Mundo de 2009 resultados de prestígio (Camp. Mundo Individual e Equipas), mas também se assistiu à confirmação de que a hegemonia que se vivia há uns anos, tem vindo a desaparecer.
- Esta realidade deve alertar-nos para o facto e necessidade de que outros países já se encontram com maior desenvolvimento do DMT, devendo por este motivo ser tomada

especial atenção na preparação das equipas/ginastas de DMT, devendo acentuar uma especialização, que já iniciámos pelo menos no período pré-competitivo e competitivo internacional.

- Neste sentido, e na sequência das opções anteriormente tomadas, sempre que possível (por nível técnico e financeiro), a FPTDA procurará que as Selecções de DMT sejam de ginastas especializados neste aparelho, logo, que permita em competição uma maior focalização do objectivo traçado.
  
- O aumento do número de Pistas de **Tumbling** à disposição dos ginastas no País, é um factor fundamental para o desenvolvimento da modalidade, mas que neste momento se encontra em fase de implementação reduzida. No entanto este aumento, por si só, não constituirá a única premissa para a evolução da modalidade. A diversificação do trabalho, para além da actividade na pista (conforme veremos adiante), bem como a sistematização do processo de treino, são condicionantes fulcrais para a evolução positiva da modalidade.
  
- A FPTDA procurará fazer um acompanhamento dos ginastas que pelo seu nível técnico ingressem nos trabalhos da Seleção Nacional, sendo este acompanhamento passível de tomar diferentes formas:
  - **ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO DE CAPACIDADES** – Estas concentrações permitem a evolução dos ginastas num clima propício, visto que os treinos em grupos de trabalho homogéneos são potenciadores das aprendizagens.
  
  - **ACOMPANHAMENTO DOS TREINOS NOS CLUBES** – A relação directa entre os treinadores nacionais e os treinadores dos clubes, permite que os ginastas sejam acompanhados de forma objectiva e que sejam encontradas soluções para os problemas que possam colocar em causa o desenvolvimento dos ginastas.
  
  - **PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS** – Pela experiência anterior, temos a plena consciência que só com um contacto internacional efectivo, o desenvolvimento surgirá de uma forma exponencial e é esse intercâmbio que serve como motivação para todos chegarmos a patamares de excelência.
  
- A FPTDA procurará continuar a colaboração com técnico(s) conceituado(s) da modalidade, oriundo(s) de federações estrangeiras de maior relevância, através do intercâmbio de ginastas e treinadores.
  
- Iniciou-se em 2008 um programa especial destinado ao Tumbling, e que visa o acompanhamento de jovens ginastas (iniciados e juvenis) que pela sua idade ainda não se integram nos planos das Selecções Nacionais, mas que perspectivam a possibilidade de prestação que permita no futuro próximo essa integração.
  
- Como podemos constatar pelo trabalho desenvolvido o acompanhamento deste grupo de ginastas torna-se fundamental para o desenvolvimento sustentado da modalidade.
  
- Assim sendo, e dando continuidade ao trabalho desenvolvido, vai haver continuação no acompanhamento destes novos ginastas, que vai ser realizado de diferentes formas:
  - **TRABALHO CONJUNTO ENTRE A FPTDA E OS CLUBES** – A direcção técnica nacional, procurará fazer um trabalho conjunto com os técnicos dos clubes para que, em conjunto seja implementado um programa de desenvolvimento para esses ginastas, a médio/longo prazo.
  
  - **ESTÁGIO DE DESENVOLVIMENTO SELECÇÃO SUB-14** – Dando continuidade ao realizado no passado ano, a FPTDA procurará organizar um estágio deste grupo de

ginastas de forma a que com situações facilitadoras se procure avançar no processo de aquisições de novas acrobacias, bem como proporcionar um clima favorável à motivação dos ginastas para a sua evolução.

- Quanto à **Ginástica Acrobática**, os resultados de 2009 enquadraram-se nos objectivos traçados, muito embora algumas especialidades presentes na competição por idades tenham tido uma prestação abaixo do perspectivado.
- Pensamos que múltiplos factores estiveram presentes nesse resultado, dos quais destacamos por um lado o regulamento e opção de participação, e por outro a dúvida permanente na avaliação dos factores competitivos por parte dos juízes. Alguma deficiência no trabalho dos treinadores, é também um factor de limitação à prestação internacional.
- Um dos factores que mais “atormenta” a ginástica acrobática é a idade no escalão sénior, o que em virtude da realidade portuguesa compromete a possibilidade de participação com o objectivo de obtenção de um resultado competitivo positivo.
- No entanto, podemos e deveremos reduzir ao mínimo a possibilidade de intervenção externa, evitando a criação de situações dúbias aquando da elaboração dos exercícios e das opções tomadas para a escolha dos elementos técnicos a realizar.
- Outro factor de perturbação é a grande variabilidade na constituição dos pares/grupos, que tentamos que cada vez mais seja perspectivada a longo prazo. Este factor, tentaremos também traduzir neste documento em proposta concreta.
- A limitação interna (Portugal) vivida na GA neste momento, prende-se com a pequena sustentabilidade do escalão Sénior, o que se traduz num reduzido número de praticantes com níveis de prestação integrados nos índices da Seleção Nacional.

.....

- De um modo geral, no plano interno e especificamente no que diz respeito às Selecções Nacionais, importa ter em atenção alguns factores que abordaremos ao longo deste documento.
- Os ginastas das Selecções Nacionais são para a FPTDA ginastas diferenciados na prática e na intervenção, logo também o são no estabelecimento de objectivos e no cumprimento de obrigações.
- Por este facto têm que estar sujeitos a programas específicos que não os obriguem a ter um desempenho desportivo desintegrado da projecção que pretendemos internacionalmente.
- Os ginastas que se integram no presente documento, podem direccionar a sua preparação desportiva para níveis maximais ou sub-maximais em apenas dois/três momentos anuais (mais ou menos prolongados).
- Por este motivo são dispensados da obtenção de mínimos em determinados eventos nacionais, devendo estes funcionar como pontos de referência aos treinadores para o seu planeamento.
- Lembramos que o Planeamento deverá ser realizado com base nos objectivos finais a atingir, quer sejam eles no mesmo ano ou anos posteriores. Após a determinação dos objectivos finais a atingir, dever-se-ão decompor os vários períodos que devem ser constituídos por objectivos intermédios.

- Entendemos que um ginasta, conforme já referimos, não tem que estar em “*pico de forma*” em todos os eventos, desde que haja essa previsão e a preparação para atingir níveis maximais em momentos mais importantes, quer sejam eles a nível nacional ou internacional.
- É para que possamos ter a mais estreita colaboração dos e com os Treinadores dos ginastas que solicitamos o envio das fichas (*ver necessidades*).
- Uma das maiores dificuldades com que o sistema desportivo português se depara é a conjugação das actividades lectivas e actividades desportivas competitivas. Neste sentido, e “*por força das circunstâncias*”, a FPTDA procurará que as ausências sejam reduzidas ao mínimo por forma a criar um clima positivo no aproveitamento escolar, mas também na satisfação familiar.
- Conforme referido por um representante da tutela (IDP) em reunião efectuada para o efeito, as dispensas só serão garantidas a agentes inscritos no registo de Alto Rendimento do IDP. Todos os outros dependerão da “boa vontade” dos estabelecimentos de ensino,
- Chamamos também a atenção para as normas de enquadramento das Selecções Nacionais.

As acções que apresentamos neste documento são aquelas que a FPTDA se propõe a realizar, sendo que algumas delas implicam a definição final dos apoios. A FPTDA procurará que o presente plano seja alterado o menos possível.

Tão breve quanto estejam definidos todos os parâmetros para 2010, daremos definitivo conhecimento aos filiados das acções a desenvolver.

## **2 – ANÁLISE TÉCNICO-METODOLÓGICA**

Para melhor compreensão do documento, consideramos três grandes áreas de intervenção (Trampolins, Tumbling e Ginástica Acrobática).

### **TRAMPOLINS** **(TRI / DMT / TRS)**

- Na área que ora tratamos – **Trampolins** - consideramos no presente documento as especialidades que têm quadro competitivo internacional organizado, tendo cada uma delas aspectos específicos que importa considerar, havendo no entanto alguns aspectos generalistas.
- Conforme temos referido nos documentos anteriores, o Trampolim Individual carece de alguma diferença de tratamento uma vez que se assumiu como especialidade presente nos Jogos Olímpicos, logo de maior visibilidade e exposição.
- É neste sentido que apresentaremos em documento diferenciado o plano que suportará a preparação dos ginastas direccionados para este objectivo (Jogos Olímpicos), embora esta preparação esteja sempre integrada na estratégia global da Federação.
- A estratégia geral e global a que nos referimos no ponto anterior é a de promover condições de acesso aos Jogos Olímpicos ao maior número possível de praticantes.
- Lembramos que nesta fase o COP ainda não publicitou as condições de ingresso no “Projecto Olímpico Londres 2012”, ou outros referentes ao ciclo olímpico 2009/2012.
- Não poderemos no entanto esquecer que as outras duas especialidades (Duplo Mini-Trampolim e Trampolim Sincronizado) têm marcado presença nos Campeonatos do Mundo, Europa e Jogos Mundiais - World Games, provas de grande importância para todas as disciplinas (desportos) não olímpicas, onde como é fácil depreender estão presentes todos os praticantes de maior valia mundial.
- Outro dos aspectos que consideramos importante e que tem trazido alguma discussão e indecisão aos ginastas e treinadores, é a possibilidade da especialização em determinadas modalidades/especialidades (Trampolim e/ou Duplo Mini-Trampolim).
- Exemplos houve em que ficou demonstrado que ao nível desportivo a especialização não se revelou de maior importância, até pela proximidade que a realização das várias técnicas integram, embora consideremos que isso são excepções a uma regra que se deverá aplicar.
- No entanto cremos que com a evolução das modalidades e do sistema desportivo, deveremos efectuar uma abordagem de duas formas distintas.
- A primeira no que respeita à natureza física e psicológica dos ginastas (características próprias), bem como ao estabelecimento de objectivos para a sua carreira desportiva.
- Entronca directamente a especificidade do trabalho desenvolvido no Trampolim, que por características da programação dos eventos internacionais poderá implicar que os ginastas mais dotados tenham que realizar 3 ou 4 competições no mesmo dia, algumas em aparelhos completamente distintos. Esta situação será sempre evitada pela FPTDA.

- Por outro lado os níveis de treino que são permitidos realizar em Portugal não indicam a obrigatoriedade de especialização quer seja por razões de planeamento, quer seja por razões do estabelecimento de objectivos competitivos pelos Clubes/Treinadores/Dirigentes.
- Acresce o facto da natureza do nosso sistema de apoio estatal a praticantes de elevadas prestações (Regime de Alta Competição) não reconhecer aprofundadamente a individualidade e especificidade das modalidades e especialidades em questão, pelo que os benefícios decorrentes de uma eventual especialização são de duvidosa eficácia, no que respeita ao estabelecimento de objectivos aplicados à vida escolar de cada um dos ginastas (ingresso no ensino superior).
- Pelo descrito, a FPTDA deixará à consideração dos treinadores e ginastas a possibilidade de opção, aquando do processo de determinação dos integrantes de cada uma das especialidades em eventos europeus e mundiais de relevo, ressalvando a decisão unilateral da FPTDA para o caso de ginastas integrados em planos especiais de preparação, como seja o Projecto Olímpico 2012.
- Importa no entanto clarificar que conforme já referimos, e dada a “densidade” dos eventos de maior relevo (C Europa e Mundo) a FPTDA limitará a participação a duas especialidades. Só em caso muito excepcionais poderão ser realizadas 3 especialidades no mesmo evento.
- Na breve análise a cada uma das especialidades abordaremos as temáticas específicas e inerentes a cada uma delas.
- Os níveis de prática que referimos seguidamente, são aqueles que consideramos mínimos para que seja assegurada a presença condigna nos eventos vindouros, tendo por base as prestações obtidas pelos ginastas nacionais, mas também os níveis de prática atingidos nas provas internacionais anteriores.

#### **\* DUPLO MINI-TRAMPOLIM (DMT)**

No que diz respeito ao DMT consideramos que o percurso seguido tem sido de alguma forma coerente, seguro e perspectivado a longo prazo.

Os níveis de participação nos últimos dois Campeonatos do Mundo e da Europa subiram muito, quer seja de uma forma qualitativa, quer seja de forma quantitativa. Ainda assim Portugal tem conseguido manter alguns lugares de destaque por forma a que promova o contínuo investimento no DMT, não deixando de ter atenção a novos países emergentes e que por natureza da sua organização desportiva apresentam níveis de prática semelhantes e em alguns casos superiores aos de Portugal, nomeadamente a Rússia e a Inglaterra.

Analisados os resultados e verificando as realidades da organização social e desportiva de Portugal entendemos que a linha orientadora deverá ser seguida para o futuro, poderá proporcionar a participação com equipas totalmente distintas, conforme referido e justificado anteriormente.

A participação dos ginastas portugueses nas competições de DMT internacionais, como sejam os Campeonatos da Europa, Mundo e Jogos Mundiais de uma forma consistente, bem como os resultados obtidos, permitem que sustentemos as linhas e princípios que temos traçado ao longo dos anos.

Pelas características do aparelho e pelos princípios técnicos e mecânicos das modalidades, continuamos a indicar que a realização de séries com apenas dois contactos no aparelho devem ser privilegiadas, o que excluirá imediatamente a utilização de outras opções que individualmente analisaremos.

No caso do DMT são ainda de primordial importância as recepções, isto é, a não penalização na execução da recepção no elemento de “*dismount*”.

**\* TRAMPOLIM (TR)**

O Trampolim é a especialidade de referência de toda a área dos Trampolins.

Relativamente aos objectivos traçados para o ciclo olímpico anterior, e analisados de uma forma global, foram atingidos os objectivos de maior importância desportiva e mediática.

Houve de facto o quase pleno no atingir dos objectivos, facto a que não é alheio o investimento dos ginastas, treinadores, clubes, associações e federação.

Estamos certos que **muito** haverá ainda a fazer, mas no seguimento da estratégia adoptada e na sua melhoria, confiamos na conquista de mais e melhores resultados de relevo, naquela que infelizmente, é a única área com alguma (embora modesta) divulgação e visibilidade pública.

Deveremos ainda procurar integrar o maior número de ginastas no “Projecto Esperanças Olímpicas”, o que toma especial importância com a criação dos Jogos Olímpicos Juniores, cuja primeira edição irá realizar-se em 2010.

No que respeita aos conteúdos técnicos entendemos que, de um modo geral são adquiridos de forma correcta e segura, carecendo de maior incremento dos níveis de dificuldade e de execução, esta última com grande incidência e determinante na nota da F1.

Neste campo, toma particular acuidade o trabalho com o Treinador Nacional – Luís Nunes -, bem como a formação constante dos treinadores, quer seja através da presença em eventos internacionais, frequência de cursos internacionais ou a frequência de cursos de treinadores/acções de formação organizados pela FPTDA.

A nota de execução é cada vez mais um factor decisivo para a obtenção de resultados de relevo. Em todas as competições sem excepção, o “atraso” verificado aquando do final da F1, é quase irrecuperável para a F2.

Esta é uma das explicações porque alguns dos resultados obtidos na Competição por Grupos de Idades é de sucesso (em alguns casos), se comparado com eventos onde se tenham que realizar duas séries.

Há no entanto, um factor que temos vindo a referenciar em documentos anteriores e que mais uma vez queremos realçar porque constitui-se como determinante para a carreira de um ginasta de eleição.

Os ginastas portugueses revelam alguma debilidade física para se atingirem metas, factor que cremos serem de vital importância para o acompanhamento dos níveis atingidos pelos ginastas de topo mundial.

Estamos certos que atingidos níveis elevados de fortalecimento físico geral e específico, que deverão ser cuidados ao longo de toda a época, rapidamente será possível a realização de dificuldades mais elevadas associadas a níveis de correcção mais próximos da elite internacional.

Para apenas ficarem algumas referências ao nível masculino sénior, a realização de uma série F1 em menos que 19”75 (dezanove segundos, setenta e cinco centésimos) é pouco para se ambicionar uma classificação de relevo em eventos europeus ou mundiais (até ao 16º lugar). Obviamente que estes valores são associados a execuções de elevado nível.

Em termos de dificuldade (seniores) deve perspectivar-se a realização de séries facultativas 2, com índices de dificuldade na ordem dos 13,00 pontos (femininos) e 15,50 pontos (masculinos).

De uma forma mais específica o planeamento (plurianual) deve ser orientado no sentido do início da série com elementos triplos encarpados e a finalização com elementos de dificuldade intrínseca de 1,80 pontos (miller).

No que respeita à execução, continuamos com a necessidade de ultrapassar sempre os 8,70 na F1 e os 7,50 (preferencialmente mais) na F2.

Neste caso (execução) falamos essencialmente da “abertura” dos saltos, da realização da série sem deslocções (saídas do centro do trampolim) e da opção primordial (não exclusiva) pelas posições < (encarpada) e / (empranchada).

Nesta fase da avaliação do Trampolim, toma muita importância a manutenção da posição empranchada desde a “abertura” dos saltos até ao contacto com a lona.

Sendo que a amplitude de realização dos elementos é um parâmetro muito valorizado pelos Juizes, o controlo do tempo de realização das séries revela-se de particular importância no decorrer do processo de treino e momentos de avaliação competitiva.

Aconselhamos assim o registo do tempo de realização das séries dos ginastas ao longo da carreira, quer seja em momentos de treino ou em momentos competitivos.

Outra das preocupações, para que se atinja o objectivo último das modalidades, é a consistência de realização das séries.

Aqui deveremos ter em conta de forma diferenciada a série F1 e as F2/F3.

Atendendo à regulamentação em aplicação em 2005/2008 para o escalão sénior e que se mantém no ciclo 2009/2012, na F1 têm que ter integrados dois elementos técnicos que serão considerados em execução e dificuldade; mas que não poderão ser repetidos na F2, ou no caso de serem, não serão contabilizados em valor de dificuldade.

Implica isto, uma forma de construção de série mais cuidada, nomeadamente no balanço entre dificuldade realizada e penalização aplicada, não esquecendo que a penalização aplicada é sempre multiplicada por 3 (3 notas intermédias).

No que respeita à primeira ela deverá ser realizada sempre a níveis máximos ao longo de toda a época, integrada nas mais variadas formas de treino (treino específico, treino competitivo ou aquecimento).

Relativamente às outras e quando temos contacto com formas de trabalho de outros países, nomeadamente os que estão mais avançados no desenvolvimento, verificamos que no decorrer dos “nossos” treinos há uma grande percentagem de não finalização das séries previstas, bem como um elevado recurso ao colchão de apoio ao trampolim.

Entendemos que dever-se-á promover a realização de séries completas o maior número de vezes possível, especialmente no que diz respeito ao(s) período(s) competitivo(s) e pré-competitivos do planeamento.

Devemos interiorizar que a realização de séries deve ser sustentada.

Significa isto que há que realizar um elevado número de repetições em cada rotina e a consciencialização que um elemento técnico é “diferente” quando realizado individualmente, quando ligado com dois ou três elementos, quando no início das séries, quando no meio das séries ou quando no final das séries.

Implica então que em período competitivo, a preparação quase só se deverá resumir à realização das séries a apresentar na prova vindoura.

Toda a preparação e desenvolvimento da carreira desportiva dos ginastas mais aptos tem-se consolidado e avaliado pela participação em eventos internacionais.

Se ao nível da Seleção Nacional, são fundamentais as participações nos eventos de maior relevo – Campeonato do Mundo, Europa e Taças do Mundo – a um nível pré-absoluto (júnior e idades) a participação em eventos particulares e na CMGI é de importância decisiva.

No primeiro caso (eventos particulares) tem-se verificado a participação em alguns dos Torneios de maior relevo internacional, como sejam a Nissen Cup, Flower Cup, Frivolten Cup, Open de Paris e Loulé Cup, só para referir alguns.

No caso da Competição Mundial por Grupo de Idades (CMGI), desde 1994 que se interiorizou que o “lançamento” da carreira desportiva de um ginasta de Trampolins (DMT e TR) passa também pela participação na CMGI, especialmente em escalões “*pré séniores*” (13/14 e 15/16).

A presença massiva nas últimas oito edições em locais tão diferentes (Portugal 1994, Canadá 1996, Austrália 1998, África do Sul 1999, Dinamarca 2001, Alemanha 2003, Holanda 2005, Canadá 2007 e Rússia 2009) é a prova de tudo o que acabámos de referir.

Importa neste estádio de desenvolvimento criar mínimos que garantam uma representação condicente com a condição de “*País Olímpico*” que Portugal tem em dois ciclos olímpicos consecutivos.

## **TUMBLING** **(TU)**

Na análise da época de 2009 no que respeita à modalidade de Tumbling, verifica-se um desenvolvimento satisfatório, quer no ao nível dos resultados obtidos no escalão júnior (CMGI), quer ao nível do desenvolvimento técnico apresentado. No entanto, e para que os resultados não sejam pontuais, mas sim resultado de uma consistência fundamentada, pretendemos que as acções iniciadas em 2007 sejam prosseguidas em 2010 e anos vindouros.

O Tumbling, conforme já referimos algumas vezes em brochuras similares, é uma modalidade que implica um trabalho muito empenhado e, ao nível da orgânica desportiva portuguesa, algum empenho/sacrifício por parte de todos os intervenientes (ginastas, treinadores, ...)

Face ao número de ginastas que tem vindo a estar presente em eventos nacionais, e a participação em eventos internacionais, levará com certeza a que a motivação dos intervenientes, bem como o estabelecimento de objectivos seja efectuado de uma forma mais profunda e sustentada.

No entanto quando na prática, observamos que apesar de se notar uma evolução no trabalho realizado, este pode ser melhorado, dando assim sequência a alguns bons resultados alcançados em prestações internacionais na época transacta.

A FPTDA tem consciência que o desenvolvimento do Tumbling no nosso país deverá iniciar-se nos jovens valores que praticam a modalidade. Daí que os técnicos da FPTDA em conjunto com treinadores de outros países, dando sequência às iniciativas desenvolvidas no ano transacto, procurarão proporcionar a estes jovens estágios para que o seu desenvolvimento técnico seja realizado de uma forma mais efectiva.

Outra forma de atenuar as dificuldades acrescidas desta modalidade, tem a ver com o que havíamos referido nos Documentos anteriores e que voltamos a referir, ou seja, que deve ser privilegiado o trabalho em quatro vertentes:

**TRABALHO TÉCNICO NA PISTA** – Conduz ao resultado final de todo o processo de treino a apresentar em competição. Este deverá estar em consonância com os objectivos a atingir em competição, devendo no seu conteúdo possuir toda a multiplicidade de tarefas de treino a que os exercícios finais obrigam.

Apesar da grande qualidade que hoje as pistas de fibra de vidro (sistema “rod floor”) apresentam, o grande volume de treino a este nível poderá conduzir ao aparecimento de lesões comprometedoras da evolução, até porque em alguns casos transformam-se em lesões crónicas.

Como forma de evitar este estado, e como forma de contribuir para um desenvolvimento técnico mais sustentado deverão ser privilegiadas outras formas de trabalho, nomeadamente o trabalho em superfícies facilitadoras (Trampolins).

**TRABALHO EM TRAMPOLIM / FOSSO / INSUFLÁVEL / FAST-TRACK** – A aquisição de elementos técnicos complexos deve sempre ser efectuada em situação facilitada, promovendo a concentração focada nas tarefas essenciais à realização do elemento e não com a preocupação, embora difusa em acções, como seja a recepção do elemento, aliás situação comum a todas as técnicas gímnicas.

O trabalho realizado em Trampolim para um saltador de Tumbling apresenta-se assim como fulcral para o seu desenvolvimento. Não só pelo apresentado anteriormente, mas também como meio de aumento do volume de treino, necessário para a realização das acrobacias de forma mais eficaz e sustentada que no trabalho de pista seria mais difícil de realizar.

Muitos dos países têm usado a “fast track” (*pista tipo trampolim*) para os níveis de iniciação e para o treino de elementos de maior dificuldade.

Também começa a ser uma realidade a utilização de “air-track”, para iniciação e aprendizagem de alguns elementos, especialmente nos escalões etários mais baixos.

**TRABALHO EM CINTO** – Após a aquisição dos elementos técnicos mais complexos, o seu “transfer” para a situação final (pista), apresenta-se como uma das tarefas mais complexas no processo de evolução. A utilização de cintos na situação final (pista) surge assim como um processo extremamente facilitador para que a evolução do ginasta surja de forma sustentada e otimizada.

Por outro lado, a sua utilização em Trampolim surge como fulcral no processo de desenvolvimento dos ginastas, visto que, cada vez mais cedo os ginastas conseguem que a aquisição de tarefas complexas se realize na idade óptima de aprendizagem.

**TRABALHO DE SUPORTE MUSCULAR** – Este tipo de intervenção é fundamental para o desenvolvimento da carreira desportiva de um “tumbler”. Só assim lhe será possível atingir níveis de prestação que a força dos impactos na pista obriga. Este deverá ter características diferentes de acordo com a fase de preparação em que o ginasta se encontra. No entanto, este trabalho deverá ser sempre que possível um trabalho específico do Tumbling permitindo assim um trabalho mais direccionado para a modalidade.

De referir que a transferência dos elementos para a pista deverá ser efectuada o mais cedo possível desde que estejam garantidas as questões de segurança inerentes à realização dos mesmos. Nesta fase e existência de cintos de apoio facilita o trabalho de adaptação e transição.

Ao nível da orgânica das competições, lembramos que o espaço mínimo para a realização de uma competição de Tumbling é de 42 metros, estando o espaço de corrida de balanço limitado ao máximo 11 metros.

Por aqui se compreende que nem todos os espaços estão devidamente dimensionados para as competições de Tumbling, sendo que em pólos de desenvolvimento destas modalidades, frequentemente recorramos a localidades com alguma “descentralidade”.

No entanto, quando em situação de treino, a dimensão da pista não será o factor mais limitativo, uma vez que poderá ser desenvolvido outro tipo de tarefas.

De uma forma geral, e pelo acompanhamento das realizações internacionais, há objectivos que devem ser propostos para se atingirem em ponto máximo de evolução de um ginasta.

O contacto internacional ao nível do Tumbling tem vindo a aumentar ao longo deste último ano.

## **GINÁSTICA ACROBÁTICA** **(GA)**

O aparecimento de avaliações diferenciadas para a execução técnica, para a execução/apresentação artística e para a dificuldade, veio alterar a forma de programação e perspectivação da evolução nesta modalidade.

Deve assim ser cuidada a preparação de todas as vertentes, com especial atenção para a nota artística, que por princípio é aquela que reúne maior número de factores de avaliação subjectiva com critérios de avaliação ainda recentes e pouco aferidos.

Temos a noção de que as classificações obtidas em GA são muito efémeras, até porque a sustentabilidade da equipa sénior é diminuta, quer seja pela estrutura física ou volatilidade na constituição dos pares/grupos, agravada pela idade mínima de 15 anos.

É nesse sentido que a FPTDA promoverá a consistência dos pares/grupos e o maior acompanhamento nacional e internacional da equipa júnior, havendo sempre a procura da manutenção dos índices atingidos no caso dos seniores.

Especificamente, a Ginástica Acrobática está condicionada por três factores fundamentais e que frequentemente chamamos a atenção para eles:

**PARCERIA** – Todas as especialidades de GA são realizadas em conjunto (pares/grupos), dependendo o desempenho de uma perfeita harmonia que só se consegue ao longo de muitas horas de trabalho conjunto. Aqui surge o factor “saturação” que resulta naturalmente das relações humanas, agravado pela grande diferença de idades entre os intervenientes.

Acresce a “possibilidade” de por um motivo mais ou menos fútil, um dos elementos decidir abandonar a prática, inviabilizando totalmente todo par/grupo envolvido e frustrando todo o investimento dos treinadores/colegas/clube/associação/federação.

Neste aspecto é fundamental o papel do treinador no sentido de dosear o seu planeamento com possibilidade de trabalho separado embora de acordo com o objectivo final, conscientes que por vezes por melhor que seja a intervenção e vontade, não demove os ginastas/pais da sua decisão.

À alteração do equilíbrio morfológico entre parceiros, deverá seguir-se uma adaptação das dificuldades a usar. Portugal já fez escola, ao usar exercícios quase “esquecidos” de modo a possibilitar/viabilizar uma correcta composição.

**TREINO** – Pelo descrito, o processo de treino em GA é muito moroso. É de todas as disciplinas a que mais se assemelha às actividades historicamente gimnicas (artística e rítmica), que como sabemos exigem perfis específicos e cargas/programas de treino muito elevadas/específicos.

Intimamente ligada às duas anteriores (parceria e treino) está o facto de que um bom volante mais cedo ou mais tarde ter que transitar para base (na maioria dos casos), iniciando um processo de treino diferente, que em alguns casos tem vivências de situações completamente novas.

**INSTALAÇÕES** – Este facto ao nível da Ginástica Acrobática, tal como no Tumbling é muito limitativo. Uma área de competição de Ginástica Acrobática ocupa 196 m<sup>2</sup>, que não podem ser removidos diariamente pelo que ainda são muito poucos os locais em Portugal onde se dispõe de um praticável completo, sendo menos ainda aqueles onde se pode utilizar o estrado de madeira por baixo dos rolos de prática.

Este factor assume nesta fase redobrada importância pela análise distinta das componentes artísticas e coreográficas.

No caso da GA a utilização de cintos de segurança/treino é fundamental a partir de determinado nível de prática dada a complexidade de realização dos elementos, que em grande parte dos casos são de recepções muito dificultadas (nas mãos/ombros dos bases) e também de elementos complexos efectuados para o chão.

A utilização do trampolim para uma melhor aquisição das diferentes etapas dos elementos dinâmicos em toda a sua fase de voo tem-se mostrado fundamental. No entanto deverá ser realizada a indispensável adaptação aquando da passagem da impulsão da lona, para as “estafas” do(s) parceiro(s).

Ao nível técnico deveremos efectuar abordagem do assunto de três formas distintas, que de acordo com a constituição normativa dos Júris nos permite mais facilmente referir:

**TÉCNICA/EXECUÇÃO** – A forma de avaliação destes factos ao nível da GA não nos permite elaborar grandes princípios, sendo que ressaltam na avaliação a segurança demonstrada, quer seja ela ao nível da manutenção das figuras, amplitude de movimentos e recepções dos elementos dinâmicos.

A definição das posições mais elaboradas e a correcção dos elementos individuais, também se reveste de muita importância na análise geral dos exercícios.

O conhecimento dos princípios técnicos por parte dos treinadores é um facto de primordial importância para o desenvolvimento da carreira de um ginasta.

**ARTÍSTICA** – Este é o último factor de avaliação integrado no ajuizamento, e aquele que maiores problemas de consistência de avaliação tem conhecido.

Grande parte da essência da GA provém da sua concepção plástica, em sintonia com a música, a variedade de apresentação dos elementos, a diversidade de espaços ocupados e a natureza cénica do vestuário. A escolha correcta de uma música pode ser o ponto de partida para uma boa performance neste parâmetro, pelo que se pede especial atenção para a não utilização de músicas “agressivas” em exercícios de juniores ou mesmo grupos de idades.

Por ser um critério de avaliação recente, têm surgido algumas dúvidas sobre a aplicabilidade de deduções para elementos “pouco” característicos das diferentes especialidades. Lembramos que historicamente, as tabelas de dificuldade de pares apresentavam-se separadas, tendo sido posteriormente ligadas por razões “administrativas”.

Com o reajustamento das notas de dificuldade, este factor de avaliação toma particular importância, pelo que deverá cuidado na preparação e elaboração dos diferentes exercícios. Importa lembrar que a nota artística tem uma base de avaliação de 10,00 pts, o que lhe confere o mesmo peso de qualquer um dos outros factores de avaliação.

**DIFICULDADE** – Conforme já havíamos perspectivado anteriormente, surge nesta fase do regulamento de GA a Nota de Dificuldade em sistema semi-fechado. O que se verificava até hoje é que a nota final de um exercício era muito condicionada pela dificuldade apresentada.

Uma das maiores alterações para 2009/2012 é a limitação do número de elementos individuais. Isto visa naturalmente um incremento das figuras em parceria e da componente coreográfica.

Também é importante referir que apresentada a dificuldade requerida para a nota máxima de 10,00 pts, a realização de maior número de elementos/figuras não valoriza em nada este parâmetro, devendo nesse caso ser privilegiada a apresentação artística e a execução técnica.

Associado aos níveis de dificuldade está a imperiosa obrigatoriedade de construção de exercícios de uma forma equilibrada, no que respeita a todos os factores de avaliação.

Para harmonia de todos os factores que referimos, nomeadamente execução e dificuldade, importa ter em consideração a coreografia (artística).

As coreografias devem ser efectuadas de uma forma específica, isto é, tendo em atenção as características dos grupos na generalidade e na especificidade, bem como uma criteriosa escolha das músicas.

Por forma a que possamos ter uma construção/formação coreográfica mais sustentada, tem a FPTDA promovido nos últimos anos a vinda de técnicos estrangeiros especializados nesta área, bem como o incentivo à permanência efectiva de treinadores de outras realidades, em Clubes filiados e com ginastas na Seleccção Nacional.

Para que o contacto internacional seja cada vez mais implementado como forma de evolução e maturação dos ginastas, a FPTDA poderá oportuna e especificamente estudar formas de possível apoio a ginastas que se desloquem a eventos de nível reconhecido e que claramente se insiram nos objectivos traçados para cada um dos ginastas.

Dois factores que têm grande importância na realidade da Ginástica Acrobática são a correspondência da altura/maturidade entre os parceiros e a morfologia corporal.

No que respeita ao primeiro, a constituição de um par ou grupo deverá privilegiar uma correcta relação entre os parceiros. A grande diferença de altura entre os intervenientes ou de constituição corporal, para além da penalização específica, é muito considerado na nota artística o que se reflecte naturalmente na nota final.

No que respeita à morfologia própria de cada ginasta, também aí importa ter uma atitude de controlo, sem excessos, sejam eles num sentido ou noutro. Significa que sempre privilegiando a saúde da pessoa, há a necessidade de haver o respeito de uma fisionomia mais “magra” para os volantes, e uma fisionomia de maior possibilidade de suporte muscular para os bases. Em ambos os casos, reafirmamos a necessidade de um estrito e escrupuloso controlo dos parâmetros indicadores do estado de saúde dos ginastas.

### **3 – INTERVENÇÃO DA FPTDA**

A intervenção da FPTDA ao nível das Selecções Nacionais far-se-á essencialmente a três níveis: Competitivo, Formação e Instalações.

#### **COMPETITIVO**

- Pretende-se a participação em todas as competições Continentais e Intercontinentais, dentro de parâmetros à frente definidos, atendendo sempre a que se pretende em cada momento específico o melhor desempenho desportivo.
- Conforme se verificou ao longo destes últimos anos, o trabalho de preparação dos eventos internacionais deve ser uma extensão daquele que é desenvolvido nos clubes diariamente.
- No actual quadro de desenvolvimento, o trabalho das Selecções Nacionais é coordenado pelo Director Técnico Nacional em articulação com os Treinadores responsáveis pela intervenção prática em cada acção.
- A preparação das competições será sempre que possível antecedida de um período de concentração específica, que tentamos interfira o menos possível nas actividades escolares dos ginastas.
- Estes períodos serão de 4 ou 5 dias em período lectivo, ou de maior duração em período de interrupção de actividades lectivas.
- Dever-se-á ter o cuidado de em momentos de concentração ou estágios, adoptar maior precaução por forma a que não se promova a saturação entre os intervenientes, degradando assim uma das componentes fundamentais do desporto que é o espírito de equipa, ajudando-se mutuamente os ginastas quando em competição.
- Os estágios de preparação ao nível da Seleção Nacional indicam-se essencialmente com o objectivo de existência de um trabalho focalizado, sem interferências externas e para que se possam rotinar o mais possível as séries/exercícios a apresentar nos diversos eventos seleccionados.

## **FORMAÇÃO**

- Este factor deve ser considerado a dois níveis.
- Por um lado a formação dos ***treinadores***, que a FPTDA desenvolve através do *Plano Nacional de Formação*, podendo pontualmente em associação com outras entidades promover acções internacionais direccionadas essencialmente para o alto rendimento desportivo.
- Por outro lado a formação dos ***ginastas***, como processo contínuo no percurso desportivo de um jovem terá sempre grande atenção por parte da FPTDA quer seja por apoio a deslocações internacionais, quer seja por colaboração com os treinadores dos clubes na organização do planeamento e objectivos de cada ginasta.
- Outro dos factores que merece reconhecimento por parte da FPTDA é o trabalho desenvolvido ao nível das ***Seleções Distritais***, conforme veremos mais adiante.

Em todo o caso, e pela obtenção de resultados em eventos internacionais, a FPTDA atribui bolsas de formação, que permitirão que os ginastas e treinadores possam, fazer face às suas necessidades de formação, quer sejam elas de complemento da sua actividade escolar, quer seja de enriquecimento dos seus conhecimentos metodológicos.

## **INSTALAÇÕES**

- A FPTDA continua a perseguir o objectivo da edificação de um Centro de Treino e Formação de Trampolins e Desportos Acrobáticos (CTFTDA), facto que em muito iria alterar a orgânica do trabalho das Equipas e Seleções Nacionais, bem como o do acompanhamento de jovens em início de carreira de nível superior.
- Estamos conscientes que a edificação do CTFTDA onerará a FPTDA pelo que terá que haver o equilíbrio que permita melhorar os espaços físicos para a prática das modalidades, mas ao mesmo tempo investir o suficiente na preparação e fomento das modalidades em geral e dos ginastas em particular, por forma a que a tutela continue a reconhecer os resultados desportivos que se têm vindo a atingir ao longo dos anos.
- Até lá a FPTDA tem programas/protocolos com algumas Autarquias / Associações / Clubes ou outras Entidades que permitem a utilização das instalações para o trabalho das Equipas/Seleções Nacionais, uma vez que não poderiam ser suportados os custos inerentes ao arrendamento de espaços para o desenvolvimento do trabalho destes grupos.
- Há no decorrer de 2010 a possibilidade real de ver confirmada a possibilidade de utilização do Centro de Alto Rendimento de Sangalhos. Ao verificar-se esta condição, naturalmente que as premissas referidas anteriormente serão reavaliadas conjuntamente pelas entidades envolvidas.

## **4 - SELECÇÕES DISTRITAIS**

- As Seleções Distritais são uma organização autónoma e independente, que ocorre sob a responsabilidade das Associações Distritais/Regionais.
- A FPTDA poderá em associação/colaboração com os treinadores responsáveis das Seleções Distritais, coordenar acções que possam potenciar a prestação dos ginastas, enquadrando-os com os objectivos da Seleção Nacional.

## **5 - SELECÇÃO NACIONAL**

Integram preferencialmente a Seleção Nacional de Trampolins, Tumbling e Ginástica Acrobática, ginastas que pertençam a uma ou mais categorias, das seguintes:

**TRAMPOLINS:** ELITE JUNIOR E ELITE SENIOR EM DMT E/OU TRI

**TUMBLING:** ELITE JUNIOR E ELITE SENIOR

**GINÁSTICA ACROBÁTICA:** PARES/GRUPOS (GINASTAS) ELITE JUNIOR E ELITE SENIOR

Quando um ginasta ou par/grupo atinge os mínimos de acesso à categoria Elite, usufrui e obriga-se a partir desse momento ao regulamento em vigor e aplicável aos ginastas da Seleção Nacional; a não ser que se declare (praticante e clube) não integrante de qualquer evento em representação da Seleção Nacional.

As Seleções Nacionais poderão ainda integrar ginastas de outras categorias, desde que isso se revele de maior possibilidade de prestação positiva ou se os objectivos do evento se destinarem a esses grupos de ginastas.

A proposta de Seleção, devidamente fundamentada, será apresentada pelo Dir. Técnico Nacional à Direcção da FPTDA.

## **6 - MISSÃO**

### **SELECÇÃO NACIONAL**

- A Seleção Nacional é um grupo restrito de ginastas que tem como principal missão representar Portugal em eventos internacionais, cuja responsabilidade de enquadramento seja da FPTDA.

### **PROJECTO DE PREPARAÇÃO OLÍMPICA – (Definido em Documento Próprio)**

- Grupo restrito de ginastas, oriundos da Seleção Nacional, que pelos resultados desportivos alcançados, são integrados num plano especial de preparação com vista à participação nos Jogos Olímpicos de 2012 e 2016, definido em colaboração com o Comité Olímpico de Portugal.

## **7 - CRITÉRIOS DE SELECÇÃO**

- Antes de abordarmos especificamente cada uma das modalidades e especialidades, importa referir que estas actividades não podem ser só avaliadas de forma quantitativa, havendo factores de alguma subjectividade inerentes à avaliação.
- Obviamente que nos referimos em primeiro lugar à avaliação efectuada pelos juízes, que sendo pessoal depende de vários factores; cónscios no entanto que as diferenças não serão significativas nem adulteradoras da ordem natural das classificações.
- Neste sentido temos ao longo dos últimos anos indicado mínimos que se baseiam em níveis de dificuldade a atingir, associados a níveis de execução que pretendemos sejam alcançados, com a evidência que em participação internacional os níveis de execução têm alguma tendência a serem minorados relativamente aos que se registam em Portugal.
- Na análise final, a FPTDA considerará sempre os ginastas que tenham atingido os valores que seguidamente se apresentam conjuntamente com outros factores como sejam a idade, possibilidades de evolução, resultados atingidos noutros eventos, nomeadamente de elevado nível e atitude social enquanto integrados na Seleção Nacional.
- A aplicação dos princípios anteriormente descritos têm-nos demonstrado que desta forma sustentada se realiza um trabalho consolidado, que cremos ser frutuoso no futuro, conforme se regista ao longo dos últimos anos, e com maior acuidade no pretérito ciclo olímpico.
- Os ginastas de Trampolins (TRI, TRS, DMT) Tumbling medalhados individuais em Campeonatos da Europa ou do Mundo, desde que cumpridos os mínimos apresentados, terão acesso preferencial à Seleção Nacional
- Os ginastas integrantes dos Pares/Grupos (mantendo a mesma constituição) finalistas em Campeonatos da Europa ou do Mundo, terão acesso preferencial à Seleção Nacional, desde que cumpridos os mínimos apresentados.
- Os ginastas medalhados na Competição Mundial por Grupos de Idades, correspondente ao escalão júnior (15/16, DMT/TRI e TU), terão acesso preferencial à Seleção Nacional, desde que cumpridos os mínimos apresentados.
- Os Pares/Grupos (mantendo a mesma constituição) finalistas na Competição Mundial por Grupos de Idades correspondente ao escalão júnior (12-19 anos), desde que cumpridos os mínimos apresentados, terão acesso preferencial à Seleção Nacional, sempre respeitando condições que a seguir se indicam.
- Sabemos quão subjectivos são os critérios qualitativos, que dependem de uma avaliação pessoal. Em todo o caso, terá sempre prevalência a avaliação efectuada pelo Dir. Técnico Nacional (fundamentação a apresentar à Direcção da FPTDA). No caso da nota de dificuldade, como se trata de um factor quantitativo, haverá o cumprimento estrito dos mínimos ora apresentados.
- Nas excepções apresentadas, quando é referido “e que cumpram os mínimos exigidos”, implica que para além do cumprimento dos mínimos desportivos, exista também o cumprimento de todas as disposições constantes do regulamento das selecções nacionais.

## **TRAMPOLIM & DUPLO MINI-TRAMPOLIM**

Pelo presente documento regulamenta-se o acesso à Seleção Nacional de Trampolins, no que diz respeito à participação em Campeonatos da Europa/Mundo, procurando a maior estabilidade ao longo do ciclo olímpico.

Pensamos que a estratégia que tem vindo a ser implementada, desde há dois anos a esta parte, tem vindo a dar os seus frutos. Por um lado, as escolhas têm sido claras porque há critérios definidos, por outro os ginastas têm vindo a aumentar a sua consciência de que todas as provas são importantes para a melhoria da sua prestação desportiva.

Importante também é que a estabilidade permita a melhor calendarização da(s) época(s) desportiva(s), de acordo com as especificidades de cada um dos ginastas, sejam elas desportivas, profissionais/escolares ou pessoais.

Tentámos, desta vez, criar um documento que possa responder às diferentes necessidades, e ao mesmo tempo, que não inclua muitas modificações de ano para ano (ou pelo menos, só aquelas estritamente necessárias).

### **PROCESSO DE SELECCÃO**

O processo de selecção está limitado por 3 datas de referência impostas pelos organizadores:

- 1- a declaração de interesse;
- 2- a inscrição definitiva (número de ginastas/equipas);
- 3- a inscrição nominal.

A inscrição definitiva é, por ventura, a mais importante porque aqui são enviados os números totais de ginastas, e por conseguinte o das equipas também. A partir deste momento, a redução do número de equipas implica o pagamento de uma coima de valor incomportável e comprometedor para o investimento e desenvolvimento.

Convém lembrar que a inscrição definitiva (por norma) tem lugar 3 meses antes da data da competição, o que pode levantar alguns problemas, nomeadamente em ano de Campeonato da Europa, visto que esta data “será” no início de Janeiro.

O envio dos nomes dos ginastas (sem possibilidade de alteração) terá de ser feito 4 semanas antes da data da competição.

Operacionalizando o sistema, podemos dizer que para os **Campeonatos do Mundo**, a época regular (provas nacionais) servirá para aferir da existência, ou não, de ginastas suficientes para a constituição de equipas. Restando assim cerca de 2 meses e meio para a definição dos ginastas a integrar a Seleção, o que acontecerá através de competições, em princípio duas, que serão usadas/criadas especificamente para este fim.

Todas as competições, provas nacionais e outras criadas especificamente para a escolha da Seleção, contam para o escalonamento dos ginastas no que se designou de “ranking”.

Para os **Campeonatos da Europa**, a definição das equipas terá de ser feita, o mais tardar, até meados de Janeiro (dependendo da data da competição, normalmente em Abril), sendo o processo de “escolha”, dos ginastas, igual ao do Mundial. A única diferença é de que, eventualmente, terá de haver lugar à criação de um maior número de provas de selecção (fora das provas nacionais).

As datas das referidas competições serão divulgadas logo que seja possível, isto é, quando a data da competição seguinte for marcada.

### Mínimos a atingir (Campeonato da Europa)

Juniões	FEMININO	TRAMPOLIM (F1)	TRAMPOLIM (F1+F2)	TRAMPOLIM (F3-FINAL)	DUPLO MINI-TRAMPOLIM TOTAL (2 SÉRIES)
	MASCULINO	24.00 pts	55.50 pts	30.50 pts	
		24.00 pts	58.00 pts	33.50 pts	64.80 pts
Seniores	FEMININO	TRAMPOLIM (F1 – EXEC + DIF)	TRAMPOLIM (F1+F2)	TRAMPOLIM (F3-FINAL)	DUPLO MINI-TRAMPOLIM TOTAL (2 SÉRIES)
	MASCULINO	26.00 pts	60.00 pts	33.50 pts	
		26.50 pts	62.50 pts	35.00 pts	69.20 pts

- Em todos os casos, apenas serão contabilizados para o “ranking” os ginastas que obtenham a pontuação referida anteriormente.
- No DMT, os ginastas que não cumprirem os mínimos, não terão a classificação/pontuação contabilizada por falta de cumprimento de requisitos;
- No DMT apenas serão considerados os ginastas que no mesmo evento realizem pelo menos duas séries completas;
- Em caso de empate, no DMT, o ginasta com maior total nas preliminares terá vantagem. No trampolim, terá vantagem o que tiver a melhor F2/F3. Estas regras são aplicadas a partir das duas provas consideradas;
- Poderá, ou não, haver suplentes nas várias especialidades. Caso eles existam, estes serão os 5º do “ranking” ou um “wild-card”. A sua condição de suplente só sofrerá alterações se houver uma lesão ou uma manifesta descida de rendimento de um dos ginastas; (decisão tomada pela Dir. Técnica Nacional em conjunto com a Direcção da FPTDA)
- **Todos os ginastas terão 0 (zero) pontos, no início de cada processo de selecção.**

Em cada competição, os ginastas somarão pontos segundo o quadro seguinte:

	Competições Nacionais – TRI		Competições Nacionais – DMT	
	Preliminares F1 + F2	Finais F3	Preliminares F1 + F2	Finais F3 + F4
<b>1º Lugar</b>	12 pontos	10 pontos	10 pontos	10 pontos
<b>2º Lugar</b>	10 pontos	8 pontos	8 pontos	8 pontos
<b>3º Lugar</b>	8 pontos	6 pontos	6 pontos	6 pontos
<b>4º Lugar</b>	7 pontos	5 pontos	5 pontos	5 pontos
<b>5º Lugar</b>	6 pontos	4 pontos	4 pontos	4 pontos
<b>6º Lugar</b>	5 pontos	3 pontos	3 pontos	3 pontos
<b>7º Lugar</b>	4 pontos	2 pontos	2 pontos	2 pontos
<b>8º Lugar</b>	3 pontos	1 ponto	1 ponto	1 ponto

#### **Excepções:**

Os ginastas que cumprirem um dos seguintes critérios, serão considerados excepções durante todo o processo:

1. Os ginastas integrados no Projecto Olímpico do Ciclo em vigor; (só podem participar nos eventos de Trampolim)  
**Ana Rente, Diogo Ganchinho e Nuno Merino**
2. Os ginastas integrados no Projecto Esperanças Olímpicas do Ciclo em vigor  
**Não há decisão do COP**
3. Os ginastas medalhados individuais no anterior Campeonato da Europa ou do Mundo;  
**André Lico e André Fernandes**

4. Os ginastas finalistas em DMT no Campeonato da Europa ou Mundo (primazia para o Camp. do Mundo ou da Europa seguinte, respectivamente);  
*Silvia Saiote e Andreia Robalo*
5. Os ginastas classificados nos 24 primeiros lugares de Trampolim Individual, no Campeonato do Mundo e 16 primeiros no Campeonato da Europa.

**E que cumpram os mínimos exigidos.**

À data (Janeiro 2010) a FPTDA enviou para a UEG a seguinte participação:

	DMT Feminino	DMT Masculino	TRI Feminino	TRI Masculino
Campeonato Europa Junior	4	4	4	4
Campeonato Europa Senior	4	4 +1	4	4

Notas:

- Onde se refere 4 ginastas, dever-se-á ler Equipa ou seja pode ser 3 ou 4. Depende dos mínimos obtidos pelos diferentes ginastas.
- No TRI Feminino, é considerada a ginasta Ana Simões, como também excepção aos apuramentos, pela prestação no Campeonato do Mundo.

**Todas as EXCEPÇÕES terão que estar presentes nos diversos eventos indicados, embora como competições de controlo.**

Competições consideradas para a Seleção:

**Duplo mini-trampolim e Trampolim**

	Competição	Data	Local
1	Prova Apuramento 1	27/28 de Fevereiro	a definir
2	Prova de Apuramento 2	6/7 de Março	a definir
3	Prova de Apuramento 3	20/21 Março	Sines

**Seleção para o Campeonato do Mundo 2010**

O Campeonato do Mundo que se disputa em 2010, é um evento com características diferentes daquelas que temos assistido e participado.

Pela primeira vez, um evento Mundial atribui apenas classificação individual.

Neste sentido, face às opções técnicas e escassez de meios, a FPTDA terá como objectivos:

- DMT – Obtenção de Medalhas e Finalistas
- TRI – Classificação nos 16 primeiros
- TRS – Classificação de Finalistas

Assim, estipulam-se como mínimos a atingir nos eventos de Seleção, os seguintes:

		TRAMPOLIM (F1 – EXEC + DIF)	TRAMPOLIM (F1+F2)	TRAMPOLIM (F3–FINAL)	DUPLO MINI-TRAMPOLIM TOTAL (2 SÉRIES)
Seniores	FEMININO	27.50 pts	64.00 pts	35.50 pts	67.00 pts
	MASCULINO	29.50 pts	69.00 pts	38.00 pts	71.00 pts

Competições consideradas para a Seleção:

#### **Duplo mini-trapolim**

	<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
1	Campeonato Nacional DMT	10/11 Abril	Lisboa
2	Taça FPTDA	12/13 Junho	Sangalhos
3	Loulé Cup	24/25 Setembro	Loulé

#### **Trapolim**

	<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
1	Campeonato Nacional TRI	22/23 Maio	Entroncamento
2	Taça FPTDA	12/13 Junho	Sangalhos
3	Loulé Cup	24/25 Setembro	Loulé

## TUMBLING

Anteriormente já explicitámos os princípios que devem nortear o trabalho nesta especialidade.

Conforme se verificará adiante no capítulo da programação, em 2010 haverá o Campeonato da Europa Juniores e Seniores e o Campeonato do Mundo de Séniores, como eventos de maior relevo internacional.

### Seleção para o Campeonato da Europa 2010

Face à realidade que o tumbling tem, número reduzido de participantes elite e acompanhamento desde há 3 anos dos ginastas sub14 anos, a FPTDA vem indicar os ginastas a estarem presentes no Campeonato da Europa de Juniores, bem como aqueles que estarão sujeitos a um processo de selecção.

#### Juniores

	<b>GINASTAS SELECCIONADOS</b>	GINASTAS PARA LUGAR DISPONÍVEL
<b>FEMININOS</b>	Raquel Pinto – SFEM Joana Anastácio – SFEM Denise Pieters – AACo	
<b>MASCULINOS</b>	Pedro Quintal – AACo Ruben Soares – GMNA Paulo Cruz - LGC	Diogo Silva – GMNA Nuno Silvano - AACo

Os dois ginastas em processo de selecção deverão cumprir os seguintes mínimos em pelo menos um evento:

<b>NOTA FINAL</b> (EXEC. + DIF.)
60,00 pts

#### ***Eventos onde os ginastas têm que participar***

Campeonato Distrital Lisboa	20.Fevereiro	Ana Oliveira Diogo Rolim Paulo Cruz Ruben Soares Diogo Silva Nuno Silvano Raquel Pinto Joana Anastácio
Campeonato Distrital Leiria	6.Março	Denise Pieters Pedro Quintal Nuno Silvano Diogo Silva
Campeonato Distrital Setúbal	13.Março	Raquel Pinto Joana Anastácio Ana Oliveira Diogo Rolim Paulo Cruz Ruben Soares Pedro Quintal Diogo Silva Nuno Silvano Denise Pieters

**Seniores**

Após a “observação” realizada com os ginastas que reuniam as condições que lhes permitisse integrar a Seleção Sénior, participarão no Campeonato da Europa Sénior os seguintes ginastas:

- Ana Oliveira – LGC
- Diogo Rolim – LGC

**Seleção para o Campeonato do Mundo 2010**

O Campeonato do Mundo que se disputa em 2010, é um evento com características diferentes daquelas que temos assistido e participado.

Pela primeira vez, um evento Mundial atribui apenas classificação individual.

Neste sentido, face às opções técnicas e escassez de meios, a FPTDA terá como objectivos:

TUM – Metade superior da tabela

Assim, estipulam-se como mínimos a atingir nos eventos de Seleção, os seguintes:

		F1 + F2
Seniores	FEMININO	60.60 pts
	MASCULINO	66.90 pts

Competições consideradas para a Seleção:

	<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
1	Campeonato Nacional TUM	10/11 Abril	Lisboa
2	Taça FPTDA	12/13 Junho	Sangalhos
3	Loulé Cup	24/25 Setembro	Loulé

*Nota: Os mínimos referidos tem que ser obtidos em pelo menos dois eventos.*

## GINÁSTICA ACROBÁTICA

Conforme já referimos anteriormente a Ginástica Acrobática (GA) constitui-se como um modalidade com características próprias dentro da FPTDA, até porque é em si mesma uma área específica no âmbito da Federação Internacional de Ginástica.

Neste sentido o tipo de análise e processologia terá que ser diferenciada das outras modalidades da FPTDA.

Não esquecer no entanto tudo o que referimos na análise à modalidade, nomeadamente no que se refere à necessidade do aumento dos níveis de dificuldade, para que nos aproximemos mais dos níveis Europeus e Mundiais.

No conjunto das participações, a FPTDA procurará sempre estar presente com equipas o mais completas possível nos eventos de maior relevo (Campeonatos do Mundo e da Europa). No entanto, a participação nestes eventos está muito dependente da garantia de uma prestação que permita a concretização dos objectivos traçados.

Em termos de execução, devem ser procuradas notas **técnicas** de 8,80 pontos ou superiores e notas **artísticas** acima dos 8,50 pontos; em todos os exercícios

No que respeita à nota de **dificuldade**, dado o nível atingido e as responsabilidades óbvias da Seleção Nacional, deveremos ter em atenção os níveis apresentados nos eventos imediatamente anteriores (no caso presente o Campeonato do Mundo – Escócia 2008 e Campeonato da Europa – Vila do Conde - 2009).

Atendendo a que a nota de dificuldade é referenciada a um máximo de 10,00 pontos, a FPTDA procurará estar presente nos eventos internacionais com pares/grupos que atinjam os 10,00 pontos de nota de dificuldade, mas sempre tendo em atenção a nota final da globalidade do exercício, que em referência deverá ser sempre superior a 27,00 pts.

No que respeita aos factores de avaliação qualitativa (execução e artística), deverão ser atingidos em pelo menos um evento, os seguintes valores para a integração da Seleção Nacional:

	Nota Técnica	Nota Artística
Nota	8,90 pts	8,60 pts

Conforme já referimos, a obtenção da nota de dificuldade de 10,00 pts é factor determinante para a obtenção de pontuações que permitam o cumprimento dos objectivos traçados.

No ano 2010, atendendo a que há a realização do Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática (seniores) e a Competição Mundial por Grupos de Idades (11-16 e 12-19 anos), a FPTDA procurará a promoção da estabilidade na constituição dos p/g, factor determinante para o sucesso nesta especialidade.

No que respeita ao escalão Sénior, os Grupos deverão ter nota de dificuldade de 10,00 pts em cada exercício, mas atendendo às especificidades de cada par/grupo, indicamos abaixo os valores mínimos de dificuldade para participação na Seleção Nacional.

Mínimos para participação no Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática**Senior**

	<b>Dif. Mínima EQ</b>	<b>Dif. Mínima DIN</b>	<b>Dif. Mínima COM</b>	<b>Nota Final E +D TOTAL</b>
<b>Par Feminino</b>	10.000 pts	10.000 pts	10.000 pts	54.000 pts
<b>Par Masculino</b>	10.000 pts	10.000 pts	10.000 pts	55.000 pts
<b>Par Misto</b>	10.000 pts	10.000 pts	10.000 pts	55.000 pts
<b>Grupo Feminino</b>	10.000 pts	10.000 pts	10.000 pts	55.000 pts
<b>Grupo Masculino</b>	10.000 pts	10.000 pts	10.000 pts	54.000 pts

Está subjacente à GA a construção e apresentação de uma harmonia movimento/música (coreográfica) para que os exercícios sejam de agradável visionamento e acompanhamento, factor que se reflecte directamente na nota artística.

Haverá ainda a realização de diversos eventos internacionais, onde a FPTDA pretende estar presente.

Para a selecção dos ginastas a participar neste evento serão consideradas as seguintes provas:

	<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
1	Torneio de Abertura	23/24 Janeiro	Loulé
2	Prova Qualificativa	24/25 Abril	Loulé
3	Campeonato Nacional	15/16 Maio	Lisboa
4	Taça FPTDA	12/13 Junho	Sangalhos

Para análise e conclusão do processo de escolha que levará à participação nos eventos internacionais importa considerar que:

- Os p/g que pretendam participar no Campeonato do Mundo Sénior terão que realizar a Prova Qualificativa, Campeonato Nacional e Taça FPTDA integrados no escalão Elite Sénior. De outra forma não são considerados para participação no Campeonato do Mundo.
- A selecção de um par/grupo para determinado evento não é um processo matemático e estanque, sendo considerados outros factores como sejam a carreira desportiva (anterior e projectada), a possibilidade de evolução (idade), a situação física e psicológica (eficácia em competição) e ainda factores de natureza social (comportamento).
- Conforme se verifica, alguns dos factores considerados são de natureza subjectiva e de análise individualizada e que nos momentos próprios permitem que Portugal se faça representar com os melhores ginastas.
- Para além dos momentos anteriormente descritos, outros há que constituem mais um contributo para todo o processo de análise. Estamos a referir as participações em eventos internacionais (Clube ou FPTDA) e os estágios em que participe.

**Excepções:**

- a) Os Pares/Grupos (que se mantenham com a mesma constituição e escalão etário) e que cumprirem um dos seguintes critérios, serão considerados excepções durante todo o processo, sendo prioritários na integração nas Selecções Nacionais:

- 1 - Os Pares/Grupos finalistas no Campeonato do Mundo.

2 - Os Pares/Grupos finalistas na Competição Mundial por Grupos de Idades, escalão Júnior (12-19) e que mantenham o mesmo escalão e formação – Júnior.

*(Nota: O descrito no ponto 2 aplica-se a eventos onde tenha havido uma participação igual ou superior a 15 p/g)*

- b) As excepções ora apresentadas referem-se sempre aos eventos realizados no ano civil anterior ao desenvolvido no presente documento.

**E que cumpram os mínimos exigidos.**

## **8 - OBJECTIVOS DESPORTIVOS A ATINGIR**

De uma forma geral são objectivos para 2010:

### **DUPLO MINI-TRAMPOLIM**

- Participação nas finais individuais e de equipas.
- Obtenção de medalhas nas competições individuais e de equipas.

### **TRAMPOLIM INDIVIDUAL**

- Realização dos exercícios previstos sem falhas graves.
- Disputar um lugar entre as 5 primeiras equipas masculinas.
- Classificação de dois ginastas nos primeiros 20 lugares da classificação individual.

### **TRAMPOLIM SINCRONIZADO**

- Participação na final.

### **TUMBLING**

- Realização das séries previstas sem falhas graves.
- Participação na final de equipas.
- Classificação de um ginasta nas finais

### **GINÁSTICA ACROBÁTICA**

- Participação em duas finais de especialidade
- Obtenção de uma medalha

## **9 - ACCÇÕES PREVISTAS / PROGRAMAÇÃO**

As acções ora apresentadas, são aquelas onde a FPTDA pretende estar presente.

Toda a participação depende do financiamento do Instituto do Desporto de Portugal (IDP,IP), que nesta fase não é conhecido, pelo que poderão haver ajustamentos/reorganização das acções previstas.

Dada a importância dos eventos, há a certeza de participação nos eventos de maior dimensão, nomeadamente o Campeonato da Europa de Trampolins, Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática e o Campeonato do Mundo de Trampolins.

### **TRAMPOLINS**

(Duplo Mini-Trampolim, Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado)

Dado o universo de ginastas de DMT/TR, são constituídos grupos de acordo com os níveis de prática evidenciados ao longo das respectivas carreiras. Os grupos ora apresentados não são estanques, estando sempre abertos a entradas e saídas, de acordo com a prestação dos ginastas ao longo da época.

No início do processo, estão definidos os seguintes grupos de trabalho:

Nº	Referência	TRAMPOLIM	DMT
1	<b>Ginastas seniores, com carreiras consolidadas neste nível</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ana Rente</li> <li>• Nicole Pacheco</li> <li>• Ana Simões</li> <li>• Amadeu Neves</li> <li>• Diogo Ganchinho</li> <li>• Nuno Merino</li> <li>• Pedro Sousa</li> <li>• Samuel Castela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ana Simões</li> <li>• Nicole Pacheco</li> <li>• Sílvia Saiote</li> <li>• Joana Pereira</li> <li>• André Lico</li> <li>• André Fernandes</li> <li>• André Pocinho</li> <li>• Bruno Nobre</li> </ul>
2	<b>Ginastas seniores, que sobem este ano (2010) a esta categoria e que mostram valor para serem aposta de futuro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andreia Robalo</li> <li>• Ana Pacheco</li> <li>• António Vieira</li> <li>• Marco Conceição</li> <li>• Nicolau Marques</li> <li>• Ricardo Santos</li> <li>• Nuno Goldschmidt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andreia Robalo</li> <li>• Ana Robalo</li> <li>• Ana Pacheco</li> <li>• Margarida Pinto</li> <li>• André Albano</li> <li>• Marco Conceição</li> <li>• Nicolau Marques</li> <li>• Ricardo Santos</li> </ul>
3	<b>Ginastas que perspectivam a participação nos próximos Europeus 2010 e 2012</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maria Campos</li> <li>• Ana Paulino</li> <li>• Beatriz Martins</li> <li>• Joana Silva</li> <li>• Tiago Lopes</li> <li>• Diogo Abreu</li> <li>• João Barreiros</li> <li>• Diogo Almeida</li> <li>• Rafael Holzheimer</li> <li>• Frederico Henriques</li> <li>• ...</li> </ul>	

**Estágios**

<b>Acção</b>	<b>Participantes</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Estágio Carnaval	Grupo 3 (TR)	13 a 17 Fevereiro	??
Estágio Campeonato Europa	Seleção Nacional	05 a 09 Abril	Sangalhos (??)
Estágio Controlo	Todos os grupos	05 a 10 de Julho	Sangalhos
Estágio Mundial	Grupo 1 (TR/DMT)	01 a 05 Novembro	Sangalhos

**Competições Nacionais**

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Apuramento 1	27 Fevereiro	??
Apuramento 2	13 Março	??
Apuramento 3	20 Março	??
Prova Qualificativa DMT	20/21 Março	Sines
Camp. Nacional DMT	10/11 Abril	Lisboa
Prova Qualificativa TR	08/09 Maio	Sines
Camp. Nacional TR	22/23 Maio	Entroncamento
Taça FPTDA	12/12 Junho	Sangalhos

**Competições Internacionais**

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Participantes</b>
World Cup	07/10 Abril	Gent – BEL	Grupo 1
Campeonato da Europa	19/25 Abril	Varna - BUL	Todos os grupos
Friivolten Cup	13/16 Maio	Herrliunga – SWE	Grupo 3
World Cup	01/04 Julho	Wroclaw - POL	Grupo 1 e 2
World Cup	01/05 Setembro	Albacete – ESP	Grupo 1 e 2
World Cup	15/19 Setembro	Astrakan – RUS	Grupo 1 e 2
World Cup	22/26 Setembro	Loulé – POR	Grupo 1 e 2
World Cup	06/10 Outubro	Salzgitter - GER	Grupo 1 e 2
Campeonato do Mundo	09 a 14 Novembro	Metz - FRA	Grupo 1 e 2

Nota: Quando se refere o grupo ao qual é destinado o estágio ou a competição, não significa que estejam presentes todos os ginastas integrados nesse mesmo grupo. Depende da observação que vai sendo efectuada, bem como das verbas a serem afectadas ao programa de Alto Rendimento, por parte do IDP.

**TUMBLING**

Na especialidade de Tumbling, e na sequência do que tem vindo a ser realizado ao longo dos últimos anos, os ginastas são integrados em grupos de trabalho com vista ao desenvolvimento de capacidades que permitam a preparação das seleções futuras.

Conforme explicitado anteriormente e face ao nível técnico de desenvolvimento do Tumbling, a principal participação será o Campeonato da Europa Juniores e Séniores.

**Estágios**

<b>Acção</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Participantes</b>
Estágio Carnaval	13/15 Fevereiro	Mem Martins	Juniores e Seniores
Estágio Campeonato da Europa	29Março/2Abril	??	Seleção Nacional
Estágio Sub-14	01/04 Julho	Sangalhos	Sub-14
Estágio Campeonato do Mundo	01/07 Novembro	Sangalhos	Seniores

**Competições Nacionais**

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Campeonato Nacional	10/11 Abril	Lisboa
Taça FPTDA	12/13 Junho	Sangalhos

**Competições Internacionais**

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Destinatários</b>
Jannie Jansen Cup	28 Fevereiro	Pretória - RSA	Juniores
Campeonato da Europa	19/25 Abril	Varna - BUL	Juniores e Seniores
World Cup	22/26 Setembro	Loulé - POR	Seniores
Loulé Cup	22/26 Setembro	Loulé - POR	Juniores e Sub 14
World Cup	06/10 Outubro	Salzgitter - GER	Seniores
Campeonato do Mundo	08/14 Novembro	Metz - FRA	
British Tournament	??	Inglaterra	Juniores e Seniores

Nota: Quando se refere o escalão ao qual é destinado o Estágio ou a Competição, não significa que estejam presentes todos os ginastas integrados nesse mesmo grupo. Depende da observação que vai sendo efectuada, bem como das verbas a serem afectadas ao programa de Alto Rendimento, por parte do IDP, IP.

**GINÁSTICA ACROBÁTICA**

(Pares Femininos, Pares Masculinos, Pares Mistos, Trios Femininos, Quadras Masculinas)

A definição de grupos de trabalho na modalidade de Ginástica Acrobática está sempre dependente da reformulação anual que é efectuada pelos treinadores. Neste sentido, a definição final dos participantes em cada acção será indicada de acordo com a definição dos pares/grupos oportunamente enviada pelos Clubes à FPTDA.

**Estágios**

<b>Acção</b>	<b>Data de realização</b>	<b>Participação</b>	<b>Local</b>
Estágio 1 (Páscoa)	01/06 Abril	Juniores e Seniores	Lisboa
Estágio Camp. Mundo	05/13 Julho	Juniores e Seniores	Sangalhos

**Competições Nacionais**

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Torneio de Abertura GA	23/24 Janeiro	Loulé
Prova Qualificativa GA	24/25 Abril	Loulé
Campeonato Nacional GA	15/16 Maio	Lisboa
Taça FPTDA	12/13 Junho	Sangalhos

**Competições Internacionais**

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local de realização</b>	<b>Participantes</b>
Copa Galícia	12/14 Fevereiro	Ourense - ESP	Juniores e Seniores
Flanders Cup	05/11 Abril	Puurs - BEL	Juniores e Seniores
Torn. Internacional	30Abril/02Maio	Swidnica - POL	Juniores e Seniores
Camp. do Mundo	15/18 Julho	Wroclaw - POL	Seniores

Nota: Quando se refere o escalão ao qual é destinado o Estágio/Competição, não significa que estejam presentes todos os ginastas integrados nesse mesmo grupo. Depende da observação que vai sendo efectuada, bem como das verbas a serem afectadas ao programa de Alto Rendimento, por parte do IDP.

## 10 - BOLSAS DE FORMAÇÃO A GINASTAS E TREINADORES

Sendo as modalidades tuteladas pela FPTDA totalmente amadoras, deverão os ginastas e treinadores que obtêm resultados de relevo, logo que despendem mais tempo em treino, poder usufruir de uma compensação que lhes permita colmatar as deficiências no seu percurso académico ou melhorar a sua formação enquanto agentes das modalidades.

Com base neste pressuposto, apresentamos os valores das bolsas a atribuir, com base no mérito desportivo aquando da obtenção de resultados em eventos desportivos internacionais.

### JOGOS OLÍMPICOS

<i>Classificação</i>	<i>TRI</i>
1º Lugar	€ 5.000,00
2º Lugar	€ 3.500,00
3º Lugar	€ 2.500,00
4º a 8º Lugar	€ 2.000,00

### CAMPEONATO DO MUNDO/ CAMPEONATO DA EUROPA DE SENIORES / FINAL DA TAÇA DO MUNDO/JOGOS MUNDIAIS (WORLD GAMES)

<i>Classificação</i>	<i>TRI</i>	<i>DMT / TUM (individual)</i>	<i>TRS ACRO</i>	<i>Equipa</i>
1º Lugar	€ 4.000,00	€ 2.000,00	€ 1.250,00/Cada	€ 200,00/Cada
2º Lugar	€ 3.000,00	€ 1.250,00	€ 750,00/Cada	€ 150,00/Cada
3º Lugar	€ 2.000,00	€ 1.000,00	€ 500,00/Cada	€ 75,00/Cada
4º a 8º Lugar	€ 1.500,00	€ 250,00	€ 200,00/Cada *	
9º a 16º Lugar	€ 1.000,00			

### PROVAS DA TAÇA DO MUNDO

<i>Classificação</i>	<i>TRI</i>	<i>TRS ACRO TUM</i>
1º Lugar	€ 3.500,00	€ 750,00/Cada
2º Lugar	€ 2.500,00	€ 500,00/Cada
3º Lugar	€ 1.500,00	€ 250,00/Cada
4º a 8º Lugar	€ 750,00	

### CAMPEONATOS DE JUNIORES/COMP. INTERN. POR GRUPOS DE IDADES

<i>Classificação</i>	<i>TRI</i>	<i>DMT / TUM (individual)</i>	<i>TRS ACRO</i>
1º Lugar	€ 1.000,00	€ 800,00	€ 500,00/Cada
2º Lugar	€ 750,00	€ 500,00	€ 250,00/Cada
3º Lugar	€ 500,00	€ 250,00	€ 125,00/Cada
4º a 8º Lugar	€ 300,00	€ 175,00	€ 100,00/Cada *
9º a 16º Lugar	€ 150,00		

(\*) Corresponde à participação em Finais. Se a Final for constituída por apenas 6 participantes, deverão ser consideradas as classificações do 4º ao 6º lugar.

- Só são consideradas as Taças do Mundo (evento) que sejam também consideradas pela FIG para a pontuação do ranking.
- A obtenção do apuramento para participar nos Jogos Olímpicos, corresponderá à bolsa de 900,00 €, não cumulativos com qualquer outra bolsa obtida na mesma competição.

*Nota: A presente tabela para atribuição de bolsas de formação poderá sofrer rectificações. Depende das verbas a serem afectadas ao programa de Alta Competição por parte do IDP,IP, aquando da assinatura do respectivo contrato-programa.*

Por classificações obtidas em eventos internacionais, é atribuída ao treinador (do clube) a bolsa correspondente a 25% da totalidade da bolsa do ginasta.  
São considerados os treinadores principais referidos na Ficha Mod.1 da SN (ponto 5).

A ausência da Ficha na FPTDA implica a não atribuição da bolsa referida.

## **11 - SELECÇÕES NACIONAIS**

### **NORMAS DE ENQUADRAMENTO**

#### **A – Das Condições de Ingresso na Seleção Nacional**

Podem integrar a Seleção Nacional da FPTDA todos os ginastas filiados na FPTDA e que se enquadrem nos critérios definidos no documento das Selecções Nacionais.

#### **B – DOS DIREITOS DO PRATICANTE**

Apoio Técnico e Administrativo

A FPTDA compromete-se a:

- Suportar as despesas de exames médicos base (Centros de Medicina Desportiva do IDP,IP).  
*\*As Entidades deverão enviar à FPTDA o comprovativo do pagamento dos respectivos exames médicos.*
- Organizar estágios anualmente.
- Colaborar com os treinadores na elaboração de adequado programa de treino.
- Garantir o apetrechamento mínimo indispensável em ações organizadas especificamente para praticantes da Seleção Nacional e que decorram sob a responsabilidade da FPTDA.
- Garantir a aplicação da legislação que salvaguarda a dispensa, destacamento ou requisição dos praticantes para as actividades da FPTDA sem prejuízo da sua vida escolar e/ou profissional.
- Indemnizar os praticantes por salários perdidos quando em representação nacional ou em actividades da responsabilidade da FPTDA, desde que essa remuneração constitua o seu principal meio de subsistência (*mediante a apresentação de documentação legal para o efeito*).
- Assegurar a comparticipação das deslocações para/de locais de concentração indicados pela FPTDA, mediante a apresentação de documento legalmente aceite.
- Assegurar a obtenção de vistos quando necessários em deslocação ao estrangeiro.

#### **C – DOS DEVERES DO PRATICANTE**

O praticante da Seleção Nacional compromete-se a:

- Representar a FPTDA/Portugal em Campeonatos da Europa, do Mundo e em todos os eventos que envolvam a participação da Seleção Nacional e para os quais tenha sido convocado.
- Comparecer em todas as competições Distritais/Regionais/Nacionais para o seu escalão/sexo e que representem momentos de controlo e avaliação da sua prestação.
- Participar nos estágios e concentrações para os quais tenha sido convocado e apresentar-se no local de concentração. A FPTDA efectuará o apoio à deslocação para os locais de concentração mediante a apresentação de documento legalmente aceite.

- Comparecer nos controlos médicos da responsabilidade federativa.
- Cumprir o seu plano de preparação anual/plurianual e dele dar conhecimento à FPTDA, bem como do grau de cumprimento desse plano.
- Solicitar à FPTDA a autorização para a participar em competições internacionais, sejam elas realizadas em Portugal ou no estrangeiro.
- Utilizar o equipamento oficial que lhe for distribuído pela FPTDA, sempre que estiver em representação nacional.
- Colaborar com a sua presença em jornadas de formação e divulgação da modalidade.
- Assumir comportamento cívico adequado à função social e cultural do praticante da Seleccção Nacional.
- Informar de imediato a FPTDA de qualquer anomalia que perturbe o seu plano de preparação (doença, lesão, ...), sempre acompanhado de documentação que suporte e caracterize o impedimento.

#### D – SANÇÕES

Ao praticante que não cumprir um ou mais itens deste regulamento por motivos não justificados junto da FPTDA, ser-lhe-á vedada a possibilidade de integração na Seleccção Nacional FPTDA por um período nunca inferior a um ano (doze meses).

#### E – TREINADORES

- São Treinadores das Seleccções Nacionais, aqueles que convidados pela FPTDA integrem as comitivas oficiais e estejam devidamente inscritos como tal nos respectivos eventos.
- Os Treinadores das Seleccções Nacionais recebem a comparticipação das despesas de deslocação para/de locais de concentração; mediante a apresentação de documento legalmente aceite.
- Quando houver perda da remuneração da actividade principal do Treinador, será acordado entre o Treinador e a Direcção da FPTDA a forma de compensação, sendo que nunca serão cumulativas duas compensações.  
*(Para este efeito terá que ser apresentado documento fiscal legalmente aceite – recibo verde, acto isolado, ...)*