

Treinando a Equipa de Ginástica de Trampolins da APAGL

Análise da Época de 2011/2012 - Associação
de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé

Relatório de Estágio apresentado às provas de Mestrado em Ciências do
Desporto, no âmbito do curso de 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento
Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Agosto.

Orientadora: **Doutora Eunice Maria Xavier Guedes Lebre**

Maria de Fátima Veloso Dourado Gonçalves de Cordes Aniceto

Porto, Setembro de 2012

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Eunice Lebre, pela paciência, pelo enorme saber, pelo pragmatismo e, acima de tudo, pela amizade.

A todos os meus ginastas, com especial destaque para os que integraram este centro de treino, André, Débora, Gonçalo, Inês, Luís, Mafalda, Márcio, Marco, Mariana, Pedro, Sofia e Vasco, pelo empenho, disponibilidade e pelo que me têm ensinado.

Aos meus colegas treinadores na APAGL, Marco André Gonçalves e Pedro Laginha Fernandes, pela sua disponibilidade e pela partilha de conhecimentos.

Aos dirigentes da APAGL, pelo permanente interesse, pela diligência e pelo zelo com que cumprem o seu papel.

Ao Hugo Paulo, treinador do Ginásio Clube Vilacondense, pela disponibilidade permanente e pelo enorme saber que não hesita em partilhar.

Aos meus filhos e marido, por tanta coisa.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE QUADROS	XI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XV
ÍNDICE DE IMAGENS.....	XXIII
ÍNDICE DE ANEXOS	XXV
RESUMO.....	XXVII
ABSTRACT	XXIX
ABREVIATURAS.....	XXXI
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. A GINÁSTICA DE TRAMPOLINS – Síntese histórica.....	3
3. A COMPETIÇÃO DE TRAMPOLINS	7
3.1. As Especialidades e as Provas da Ginástica de Trampolins.....	7
3.2. O Ajuizamento de Trampolim e DMT	8
3.2.1. A Execução	8
3.2.1.1. O Travelling – Um caso particular da Execução	9
3.2.2. A Dificuldade.....	9
3.2.3. O Tempo de Voo – Time of Flight – ToF	10
3.2.4. O Sincronismo	11
4. Análise da Importância Relativa das Componentes da Nota Final eM TRI, em competições internacionais	13
5. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE ESTÁGIO	17
5.1. O Clube	17
5.1.1. A Direção	18
5.1.2. Os Pais	18
5.2. Caracterização do Local de Treino	19
5.2.1. Localização.....	19
5.2.2. Espaço de Treino.....	19
5.2.3. Material Disponível para os Treinos	20
5.3. O Corpo Técnico da APAGL	21

5.4.	Divisão dos Ginastas em Classes	22
5.4.1.	Os ginastas.....	22
5.4.1.1.	Classe de Formação	25
5.4.1.2.	Classe de Formação de Almancil.....	26
5.4.1.3.	Classe de Pré-Competição	27
5.4.1.4.	Classe de Competição	29
5.4.1.4.1.	Classe de Competição II	29
5.4.1.4.2.	Classe de Competição I	31
5.4.2.	Horários dos Treinos	31
6.	Grupo de Ginastas Seleccionados que compõem o Centro de Treino a que refere o relatório.	35
6.1.	Caracterização do Centro de Treinos.....	35
6.2.	Caraterização Antropométrica dos Ginastas do Centro de Treinos	38
6.3.	Avaliação Diagnóstica dos Ginastas do Centro de Treino	48
6.3.1.	Avaliação Diagnóstica do Grupo Elite DMT	49
6.3.1.1.	Inês Brito	49
6.3.1.2.	Márcio Correia.....	49
6.3.1.3.	André Fernandes	49
6.3.2.	Avaliação Diagnóstica do Grupo Elite TRA/DMT	50
6.3.2.1.	Marco Laginha	50
6.3.2.2.	Mafalda Brás	50
6.3.3.	Avaliação Diagnóstica do Grupo Não Elite	51
6.3.3.1.	Gonçalo Martins	51
6.3.3.2.	Sofia Correia	51
6.3.3.3.	Mariana Aniceto	52
6.3.3.4.	Pedro Pedrosa	52
6.3.3.5.	Débora Gonçalves	53
6.3.3.6.	Vasco Raminhos	53
6.3.3.1.	Luís Afonso	54
7.	Objetivos e Metas	55
7.1.	Objetivos e Metas Gerais	55
7.1.1.	Objetivos da Equipa.....	55

7.1.2.	Objetivos do Centro de Treino	56
7.2.	Competições Previstas.....	56
7.2.1.	Competições Previstas para a Equipa.....	57
7.2.2.	Competições Previstas para os Ginastas do Centro de Treinos ..	59
7.3.	Objetivos e Metas Específicos dos Ginastas do Centro de Treinos	60
7.3.1.	Inês Brito	60
7.3.2.	Márcio Correia	61
7.3.3.	André Fernandes	61
7.3.4.	Marco Laginha	62
7.3.5.	Mafalda Brás.....	63
7.3.6.	Gonçalo Martins.....	64
7.3.7.	Sofia Correia.....	65
7.3.8.	Mariana Aniceto.....	66
7.3.9.	Pedro Pedrosa.....	67
7.3.10.	Débora Gonçalves.....	68
7.3.11.	Vasco Raminhos	69
7.3.12.	Luís Afonso	70
8.	Reflexão Sobre a Prática desportiva	71
8.1.	Evolução da Composição Corporal dos Ginastas do Centro de Treinos 71	
8.2.	A Nível dos Objetivos e Metas	107
8.2.1.	Da Equipa.....	107
8.2.2.	De cada Ginasta do Centro de Treinos	109
8.2.2.1.	Inês Brito	109
8.2.2.2.	Márcio Correia.....	110
8.2.2.3.	André Fernandes	110
8.2.2.4.	Marco Laginha	110
8.2.2.5.	Mafalda Brás.....	111
8.2.2.6.	Gonçalo Martins	112
8.2.2.7.	Sofia Correia	113
8.2.2.8.	Mariana Aniceto	114
8.2.2.9.	Pedro Pedrosa	116

8.2.2.10. Débora Gonçalves	117
8.2.2.11. Vasco Raminhos	118
8.2.2.12. Luís Afonso	118
8.3. A Nível dos Resultados em Prova da Equipa e dos Ginastas do Centro de Treinos	119
8.3.1. Loulé Cup 2011	119
8.3.2. Campeonato do Mundo 2011	121
8.3.3. Competições Mundiais por Grupos de Idades 2011	121
8.3.4. Torneio de Abertura Nacional	122
8.3.5. Campeonato Distrital de Duplo-Mini-Trampolim	125
8.3.6. Prova Qualificativa de Duplo-Mini-Trampolim.....	127
8.3.7. Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim	128
8.3.8. Campeonato Distrital de Trampolim	130
8.3.9. Prova Qualificativa de Trampolim	132
8.3.10. Frivolten Cup 2012	133
8.3.11. Campeonato Nacional de Trampolim Individual e Trampolim sincronizado.....	135
8.3.12. Campeonato Nacional de Infantis – DMT, TRI, TRS.....	137
8.3.13. Campeonato Distrital de Mini-Trampolim	138
8.3.14. Taça de Portugal	139
8.3.15. Campeonato Nacional de Mini-Trampolim	141
8.3.16. Loulé Cup 2012	143
8.4. A Nível da Evolução das Componentes da Nota Final de Cada Ginasta do Centro de Treinos	145
8.4.1. Trampolim Individual.....	147
8.4.1.1. Gonçalo Martins	147
8.4.1.2. Sofia Correia	150
8.4.1.3. Mariana Aniceto	152
8.4.1.4. Pedro Pedrosa	155
8.4.1.5. Débora Gonçalves	157
8.4.1.6. Vasco Raminhos	159
8.4.1.7. Luís Afonso	161

8.4.1.8.	Marco Laginha	164
8.4.1.9.	Mafalda Brás	166
8.4.1.10.	Inês Brito	169
8.4.2.	Duplo-Mini-Trampolim	170
8.4.2.1.	Gonçalo Martins	170
8.4.2.2.	Sofia Correia	172
8.4.2.3.	Mariana Aniceto	174
8.4.2.4.	Pedro Pedrosa	176
8.4.2.5.	Débora Gonçalves	177
8.4.2.6.	Vasco Raminhos	179
8.4.2.7.	Luís Afonso	181
8.4.2.8.	Marco Laginha	182
8.4.2.9.	Mafalda Brás	184
8.4.2.10.	Inês Brito	187
8.4.2.11.	Márcio Correia.....	188
8.4.2.12.	André Fernandes	190
8.4.3.	Mini-Trampolim	192
8.4.3.1.	Gonçalo Martins	192
8.4.3.2.	Sofia Correia	193
8.4.3.3.	Mariana Aniceto	194
8.4.3.4.	Pedro Pedrosa	195
8.4.3.5.	Débora Gonçalves	196
8.4.3.6.	Vasco Raminhos	197
8.4.3.7.	Luís Afonso	198
8.4.3.8.	Mafalda Brás	199
9.	Conclusões	201
10.	Estudo Experimental: Subsídio para a Determinação de Notas de Referência e de Pesos das Componentes da Nota Final nas Competições Internacionais de Trampolim por Grupos de Idade.	205
10.1.	Objetivos	205
10.2.	Metodologia.....	205

10.3. Ponderações de Referência, das CMGI 2010 e 2011 e das Loulé Cup 2011 e 2012	208
10.4. Cálculo das Notas de Referência.....	211
10.4.1. Nota de Referência de Qualificação Para as Finais, em Competições Internacionais de Trampolins por Grupos de Idade	211
11. Referências Bibliográficas	223
ANEXOS	i

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Orgânica das Principais Provas de Trampolins	7
Quadro 2: Deduções na Nota de Execução	8
Quadro 3: Valor da Dificuldade de Alguns Saltos.....	10
Quadro 4: Deduções no Sincronismo.....	11
Quadro 5: Relação ToF medido / Tempo cronometrado na Loulé Cup 2011	15
Quadro 6: Classe de Formação	25
Quadro 7: Classe de Formação de Almancil.....	27
Quadro 8: Classe de Pré-Competição.....	28
Quadro 9: Requisitos de Ingresso na Classe de Competição II	29
Quadro 10: Classe de Competição II	30
Quadro 11: Classe de Competição I em Setembro de 2011	31
Quadro 12: Horário das Classes de Trampolins no Início da Época	32
Quadro 13: Horário das Classes de Trampolins em Novembro de 2011	32
Quadro 14: Horário das Classes de Trampolins em Fevereiro de 2012.....	33
Quadro 15: Grupo de Trabalho	35
Quadro 16: Dados Antropométricos da Inês Brito	40
Quadro 17: Dados Antropométricos do Márcio Correia.....	41
Quadro 18: Dados Antropométricos do André Fernandes	41
Quadro 19: Dados Antropométricos do Marco Laginha	42
Quadro 20: Dados Antropométricos da Mafalda Brás	43
Quadro 21: Dados Antropométricos do Gonçalo Martins	43
Quadro 22: Dados Antropométricos da Sofia Correia.....	44
Quadro 23: Dados Antropométricos da Mariana Aniceto	45
Quadro 24: Dados Antropométricos do Pedro Pedrosa	45
Quadro 25: Dados Antropométricos da Débora Gonçalves	46
Quadro 26: Dados Antropométricos do Vasco Raminhos	47
Quadro 27: Dados Antropométricos do Luís Afonso	47
Quadro 28: Avaliação Diagnóstica da Inês Brito	49
Quadro 29: Avaliação Diagnóstica do Márcio Correia.....	49

Quadro 30: Avaliação Diagnóstica do André Fernandes.....	49
Quadro 31: Avaliação Diagnóstica do Marco Laginha.....	50
Quadro 32: Avaliação Diagnóstica da Mafalda Brás	50
Quadro 33: Avaliação Diagnóstica do Gonçalo Martins	51
Quadro 34: Avaliação Diagnóstica da Sofia Correia	51
Quadro 35: Avaliação Diagnóstica da Mariana Aniceto	52
Quadro 36: Avaliação Diagnóstica do Pedro Pedrosa	52
Quadro 37: Avaliação Diagnóstica da Débora Gonçalves.....	53
Quadro 38: Avaliação Diagnóstica do Vasco Raminhos	53
Quadro 39: Avaliação Diagnóstica do Luís Afonso	54
Quadro 40: Calendário Competitivo de Toda a Equipa	58
Quadro 41: Calendário Competitivo dos Ginastas do Centro de Treinos.....	59
Quadro 42: Metas e Objetivos da Inês Brito.....	60
Quadro 43: Metas e Objetivos do Márcio Correia	61
Quadro 44: Metas e Objetivos do André Fernandes	61
Quadro 45: Metas e Objetivos do Marco Laginha	62
Quadro 46: Metas e Objetivos da Mafalda Brás.....	63
Quadro 47: Metas e Objetivos do Gonçalo Martins.....	64
Quadro 48: Metas e Objetivos da Sofia Correia	65
Quadro 49: Metas e Objetivos da Mariana Aniceto	66
Quadro 50: Metas e Objetivos do Pedro Pedrosa	67
Quadro 51: Metas e Objetivos da Débora Gonçalves	68
Quadro 52: Metas e Objetivos do Vasco Raminhos.....	69
Quadro 53: Metas e Objetivos do Luís Afonso	70
Quadro 54: Cumprimento dos Objetivos da Inês Brito	109
Quadro 55: Cumprimento dos Objetivos do Márcio Correia.....	110
Quadro 56: Cumprimento dos Objetivos do André Fernandes.....	110
Quadro 57: Cumprimento dos Objetivos do Marco Laginha.....	111
Quadro 58: Cumprimento dos Objetivos da Mafalda Brás	112
Quadro 59: Cumprimento dos Objetivos do Gonçalo Martins	113
Quadro 60: Cumprimento dos Objetivos da Sofia Correia	114

Quadro 61: Cumprimento dos Objetivos da Mariana Aniceto.....	116
Quadro 62: Cumprimento dos Objetivos do Pedro Pedrosa.....	117
Quadro 63: Cumprimento dos Objetivos da Débora Gonçalves.....	117
Quadro 64: Cumprimento dos Objetivos do Vasco Raminhos	118
Quadro 65: Cumprimento dos Objetivos do Luís Afonso	119
Quadro 66: Participação na Loulé Cup 2012	119
Quadro 67: Participação no Campeonato do Mundo 2011	121
Quadro 68: Participação nas Competições Mundiais por Grupos de Idades 2011	121
Quadro 69: Participação no Torneio de Abertura Nacional	122
Quadro 70: Participação no Campeonato Distrital de Duplo-Mini- Trampolim	125
Quadro 71: Participação na Prova Qualificativa de Duplo-Mini-Trampolim....	127
Quadro 72: Participação no Campeonato Nacional de Duplo-Mini- Trampolim	128
Quadro 73: Participação no Campeonato Distrital de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado.....	130
Quadro 74: Participação na Prova Qualificativa de Trampolim Individual	132
Quadro 75: Participação na Frivolten Cup 2012.....	133
Quadro 76: Participação no Campeonato Nacional de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado.....	135
Quadro 77: Participação no Campeonato Nacional de Infantis	137
Quadro 78: Participação no Campeonato Distrital de Mini-Trampolim.....	138
Quadro 79: Participação na Taça de Portugal.....	139
Quadro 80: Participação no Campeonato Distrital de Mini-Trampolim.....	141
Quadro 81: Participação no Campeonato Distrital de Mini-Trampolim.....	143
Quadro 82: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão <13 Anos Feminino	212
Quadro 83: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão <13 Anos Masculino	213
Quadro 84: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 13-14 Anos Feminino	215
Quadro 85: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 13-14 Anos Masculino.....	216

Quadro 86: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 15-16 Anos Feminino	217
Quadro 87: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 15-16 Anos Masculino	219
Quadro 88: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão >=17 Anos Feminino	220
Quadro 89: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão >=17 Anos Masculino	221

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: IMC da Inês Brito	72
Gráfico 2: Percentagem de Massa Gorda Total da Inês Brito	72
Gráfico 3: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Inês Brito	73
Gráfico 4: Percentagem da Massa Muscular Total da Inês Brito.....	73
Gráfico 5: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Inês Brito	74
Gráfico 6: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Inês Brito	74
Gráfico 7: IMC do Márcio Correia.....	75
Gráfico 8: Percentagem de Massa Gorda Total do Márcio Correia.....	75
Gráfico 9: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Márcio Correia	76
Gráfico 10: Percentagem da Massa Muscular Total do Márcio Correia	76
Gráfico 11: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Márcio Correia ...	77
Gráfico 12: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Márcio Correia	77
Gráfico 13: IMC do André Fernandes.....	78
Gráfico 14: Percentagem de Massa Gorda Total do André Fernandes.....	78
Gráfico 15: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do André Fernandes	79
Gráfico 16: Percentagem da Massa Muscular Total do André Fernandes	79
Gráfico 17: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do André Fernandes	80
Gráfico 18: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do André Fernandes	80
Gráfico 19: IMC do Marco Laginha.....	81
Gráfico 20: Percentagem de Massa Gorda Total do Marco Laginha.....	81
Gráfico 21: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Marco Laginha	82
Gráfico 22: Percentagem da Massa Muscular Total do Marco Laginha	82
Gráfico 23: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Marco Laginha	83

Gráfico 24: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Marco Laginha	83
Gráfico 25: IMC da Mafalda Brás	84
Gráfico 26: Percentagem de Massa Gorda Total da Mafalda Brás	84
Gráfico 27: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Mafalda Brás.....	85
Gráfico 28: Percentagem da Massa Muscular Total da Mafalda Brás.....	85
Gráfico 29: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Mafalda Brás	86
Gráfico 30: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Mafalda Brás.....	86
Gráfico 31: IMC do Gonçalo Martins	87
Gráfico 32: Percentagem de Massa Gorda Total do Gonçalo Martins	87
Gráfico 33: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Gonçalo Martins	88
Gráfico 34: Percentagem da Massa Muscular Total do Gonçalo Martins.....	88
Gráfico 35: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Gonçalo Martins	89
Gráfico 36: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Gonçalo Martins	89
Gráfico 37: IMC da Sofia Correia	90
Gráfico 38: Percentagem de Massa Gorda Total da Sofia Correia	90
Gráfico 39: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Sofia Correia	91
Gráfico 40: Percentagem da Massa Muscular Total da Sofia Correia.....	91
Gráfico 41: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Sofia Correia.....	92
Gráfico 42: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Sofia Correia	92
Gráfico 43: IMC da Mariana Aniceto	93
Gráfico 44: Percentagem de Massa Gorda Total da Mariana Aniceto	93
Gráfico 45: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Mariana Aniceto	94
Gráfico 46: Percentagem da Massa Muscular Total da Mariana Aniceto	94
Gráfico 47: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Mariana Aniceto	95

Gráfico 48: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Mariana Aniceto	95
Gráfico 49: IMC do Pedro Pedrosa	96
Gráfico 50: Percentagem de Massa Gorda Total do Pedro Pedrosa	96
Gráfico 51: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Pedro Pedrosa.....	97
Gráfico 52: Percentagem da Massa Muscular Total do Pedro Pedrosa.....	97
Gráfico 53: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Pedro Pedrosa.....	98
Gráfico 54: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Pedro Pedrosa.....	98
Gráfico 55: IMC da Débora Gonçalves.....	99
Gráfico 56: Percentagem de Massa Gorda Total da Débora Gonçalves.....	99
Gráfico 57: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Débora Gonçalves	100
Gráfico 58: Percentagem da Massa Muscular Total da Débora Gonçalves ...	100
Gráfico 59: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Débora Gonçalves	101
Gráfico 60: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Débora Gonçalves	101
Gráfico 61: IMC do Vasco Raminhos	102
Gráfico 62: Percentagem de Massa Gorda Total do Vasco Raminhos	102
Gráfico 63: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Vasco Raminhos	103
Gráfico 64: Percentagem da Massa Muscular Total do Vasco Raminhos.....	103
Gráfico 65: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Vasco Raminhos	104
Gráfico 66: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Vasco Raminhos	104
Gráfico 67: IMC do Luís Afonso	105
Gráfico 68: Percentagem de Massa Gorda Total do Luís Afonso	105
Gráfico 69: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Luís Afonso..	106
Gráfico 70: Percentagem da Massa Muscular Total do Luís Afonso	106
Gráfico 71: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Luís Afonso.....	107

Gráfico 72: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Luís Afonso	107
Gráfico 73: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Gonçalo Martins	147
Gráfico 74: Evolução da Execução das Séries de TRI do Gonçalo Martins ...	148
Gráfico 75: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Gonçalo Martins.....	149
Gráfico 76: Evolução das Componentes da Nota Final da Série da Final de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Gonçalo Martins	150
Gráfico 77: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Sofia Correia	150
Gráfico 78: Evolução da Execução das Séries de TRI da Sofia Correia	151
Gráfico 79: Evolução do ToF das Séries de TRI da Sofia Correia	152
Gráfico 80: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Mariana Aniceto	153
Gráfico 81: Evolução da Execução das Séries de TRI da Mariana Aniceto ...	153
Gráfico 82: Evolução do ToF das Séries de TRI da Mariana Aniceto	154
Gráfico 83: Evolução das Componentes da Nota Final da Série da Final de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mariana Aniceto	154
Gráfico 84: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Pedro Pedrosa .	155
Gráfico 85: Evolução da Execução das Séries de TRI do Pedro Pedrosa	156
Gráfico 86: Evolução do ToF das Séries de TRI do Pedro Pedrosa	156
Gráfico 87: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Débora Gonçalves	157
Gráfico 88: Evolução da Execução das Séries de TRI da Débora Gonçalves	158
Gráfico 89: Evolução do ToF das Séries de TRI da Pedro Pedrosa	158
Gráfico 90: Evolução das Componentes da Nota Final da Série da Final de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Débora Gonçalves	159
Gráfico 91: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Vasco Raminhos	160
Gráfico 92: Evolução da Execução das Séries de TRI do Vasco Raminhos ..	160
Gráfico 93: Evolução do ToF das Séries de TRI do Vasco Raminhos	161
Gráfico 94: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Vasco Raminhos.....	161

Gráfico 95: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Luís Afonso	162
Gráfico 96: Evolução da Execução das Séries de TRI do Luís Afonso	162
Gráfico 97: Evolução do ToF das Séries de TRI do Luís Afonso	163
Gráfico 98: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Luís Afonso	164
Gráfico 99: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Marco Laginha..	164
Gráfico 100: Evolução da Execução das Séries de TRI do Marco Laginha ...	165
Gráfico 101: Evolução do ToF das Séries de TRI do Marco Laginha.....	165
Gráfico 102: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Marco Laginha	166
Gráfico 103: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Mafalda Brás ..	167
Gráfico 104: Evolução da Execução das Séries de TRI da Mafalda Brás	167
Gráfico 105: Evolução do ToF das Séries de TRI da Mafalda Brás	168
Gráfico 106: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mafalda Brás.....	168
Gráfico 107: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Inês Brito	169
Gráfico 108: Evolução da Execução das Séries de TRI da Inês Brito.....	170
Gráfico 109: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Gonçalo Martins	170
Gráfico 110: Evolução da Execução das Séries de DMT do Gonçalo Martins	171
Gráfico 111: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Gonçalo Martins	172
Gráfico 112: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Sofia Correia ..	172
Gráfico 113: Evolução da Execução das Séries de DMT da Sofia Correia	173
Gráfico 114: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Sofia Correia	174
Gráfico 115: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Mariana Aniceto	174
Gráfico 116: Evolução da Execução das Séries de DMT da Mariana Aniceto	175
Gráfico 117: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mariana Aniceto	176

Gráfico 118: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Pedro Pedrosa.....	176
Gráfico 119: Evolução da Execução das Séries de DMT do Pedro Pedrosa.....	177
Gráfico 120: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Débora Gonçalves	178
Gráfico 121: Evolução da Execução das Séries de DMT da Débora Gonçalves	178
Gráfico 122: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Débora Gonçalves	179
Gráfico 123: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Vasco Raminhos	180
Gráfico 124: Evolução da Execução das Séries de DMT do Vasco Raminhos	180
Gráfico 125: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Vasco Raminhos	181
Gráfico 126: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Luís Afonso	181
Gráfico 127: Evolução da Execução das Séries de DMT do Luís Afonso	182
Gráfico 128: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Marco Laginha	183
Gráfico 129: Evolução da Execução das Séries de DMT do Marco Laginha .	183
Gráfico 130: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Marco Laginha	184
Gráfico 131: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Mafalda Brás ..	185
Gráfico 132: Evolução da Execução das Séries de DMT da Mafalda Brás	186
Gráfico 133: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mafalda Brás	186
Gráfico 134: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Inês Brito	187
Gráfico 135: Evolução da Execução das Séries de DMT da Inês Brito	188
Gráfico 136: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Márcio Correia	189
Gráfico 137: Evolução da Execução das Séries de DMT do Márcio Correia .	189
Gráfico 138: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Márcio Correia.....	190

Gráfico 139: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do André Fernandes	191
Gráfico 140: Evolução da Execução das Séries de DMT do André Fernandes	191
Gráfico 141: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Gonçalo Martins	192
Gráfico 142: Evolução da Execução das Séries de MT do Gonçalo Martins .	193
Gráfico 143: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Sofia Correia.....	193
Gráfico 144: Evolução da Execução das Séries de MT da Sofia Correia.....	194
Gráfico 145: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Mariana Aniceto	194
Gráfico 146: Evolução da Execução das Séries de MT da Mariana Aniceto..	195
Gráfico 147: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Pedro Pedrosa..	195
Gráfico 148: Evolução da Execução das Séries de MT do Pedro Pedrosa....	196
Gráfico 149: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Débora Gonçalves	196
Gráfico 150: Evolução da Execução das Séries de MT da Débora Gonçalves	197
Gráfico 151: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Vasco Raminhos	197
Gráfico 152: Evolução da Execução das Séries de MT do Vasco Raminhos	198
Gráfico 153: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Luís Afonso.....	198
Gráfico 154: Evolução da Execução das Séries de MT do Luís Afonso.....	199
Gráfico 155: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Mafalda Brás	199
Gráfico 156: Evolução da Execução das Séries de MT da Mafalda Brás	200
Gráfico 157: Ponderações de Referência nas Qualificativas	209
Gráfico 158: Ponderações de Referência nas Finais	210

ÍNDICE DE IMAGENS

Imagem 1: Sala A do PDML	19
Imagem 2: Balança	38
Imagem 3: Medição dos Ginastas	39

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I – DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DOS PAIS.....	iii
ANEXO II – FICHAS DE REGISTO DA AVALIAÇÃO CORPORAL DOS GINASTAS	v
ANEXO III – TABELA DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL	vii
ANEXO IV – ITEMS PARA A ELABORAÇÃO DO CADERNO DO GINASTA.....	ix
ANEXO V – CARTA DE COMPETIÇÃO DE DMT.....	xv
ANEXO VI – CARTA DE COMPETIÇÃO DE TRI.....	xvii
ANEXO VII – CARTA DE COMPETIÇÃO DE TRS	xix
ANEXO VIII – CARTA DE COMPETIÇÃO DE MT	xxi
ANEXO IX – TABELA DE DIFICULDADE DE ACESSO À FRIVOLTEN CUP.....	xxiii
ANEXO X – PLANO DO TREINO	xxv

RESUMO

Neste documento, que visa a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela FADE-UP, levamos a cabo duas tarefas. A primeira, relatar a época 2011/2012, no que respeita à nossa catividade na equipa de competição de trampolins da APAGL. A segunda, dar conhecimento de um estudo experimental intitulado “Subsídio para a Determinação de Notas de Referência e de Pesos das Componentes da Nota Final nas Competições Internacionais de Trampolim por Grupos de Idade” e da observação preliminar com vista a um segundo estudo experimental com o objetivo de permitir a determinação de um método de obtenção do ToF, em TRI, com elevado grau de precisão, recorrendo a um cronómetro.

No relatório do centro de treino, disponibilizamos informação sobre os ginastas, os objetivos, as competições e a avaliação da época. Esta decorreu muito bem, com os objetivos a serem atingidos ou até, superados.

Podemos também afirmar que muito aprendemos ao longo desta época desportiva e que a realização deste centro de treino deu um enorme contributo para o aumento da nossa determinação para logarmos atingir um patamar de excelência no treino de trampolins.

Estamos certos que o estudo experimental atingiu os seus objetivos, ao fornecer aos treinadores um conjunto de quadros de fácil consulta, onde podem encontrar as notas e as ponderações de referência das componentes da nota, no âmbito das competições internacionais de trampolins por grupos de idade, consubstanciando uma ferramenta válida para o planeamento do treino e para a determinação da tática competitiva.

PALAVRAS-CHAVE: TRAMPOLINS, CENTRO DE TREINO, TRI, DMT, EXECUÇÃO, TOF, DIFICULDADE, NOTA, AJUIZAMENTO, PONDERAÇÃO DAS COMPONENTES DA NOTA, NOTAS DE REFERÊNCIA.

ABSTRACT

In this document, which is aimed at obtaining the Master's Degree in High Performance Sports Training by FADE-UP, we carry out two tasks. The first, reporting the season 2011/2012, regarding our activity in APAGL trampoline competition team. The second task is to make public an experimental study, "Contribution for the Determination of Reference Scores and Weights of Final Score Components in International Competitions of Trampoline by age groups" and of a preliminary observation of a second experimental study aiming to provide a method of measuring ToF in TRI with a high degree of accuracy, using a stopwatch.

In the report of the training centre, we provide information on gymnasts, the goals, the competitions and the season's evaluation. We can say the season developed very well, with its goals being attained or surpassed.

We can also say that we learned a lot throughout this season and that the realization of this training centre has produced an enormous contribution to increasing our determination to achieve excellence in trampoline training.

We are certain that the experimental study's goals were achieved, providing coaches with easy to consult tables, where they can find the reference scores and reference weights of the components of scores, within the framework of the international competitions of trampolines by age groups, underscoring a valid tool for training planning and for determining tactics.

KEYWORDS: TRAMPOLINE, TRAINING CENTER, TRI, DMT, FORM, TOF, SCORES, JUDGING, WEIGHT OF THE SCORE COMPONENTS, REFERENCE SCORES.

ABREVIATURAS

APAGL – Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé

DMT – Duplo-Mini-Trampolim

FGP – Federação de Ginástica de Portugal

FIG – Federação Internacional de Ginástica

GpT - Ginástica para Todos

Kg - Quilogramas

IMC - Índice de Massa Corporal

MM - Massa Muscular

MT – Mini-Trampolim

PDML – Pavilhão Desportivo Municipal de Loulé

Pp – Ponto Percentual

ToF - Time of Flight – Tempo de Voo

TRA – Trampolim

TRI – Trampolim Individual

TRS – Trampolim Sincronizado

%MG – Percentagem de Massa Gorda

1. INTRODUÇÃO

Este relatório informa sobre o trabalho desenvolvido ao longo da época que vai de 1 de Setembro de 2011 a 31 de Agosto de 2012, acrescentado do período que termina com a Loulé Cup 2012, torneio internacional de trampolins que aconteceu em Loulé pela 7ª vez consecutiva.

Ao longo deste tempo em que procurámos melhorar o nosso desempenho enquanto treinadores de trampolins, atuámos sempre com o propósito de promover e orientar o desenvolvimento dos ginastas da equipa, e bem assim, os deste centro de treino, de forma a que conseguissem o seguinte: aumentar a Execução dos saltos e das séries; aumentar a Dificuldade e o ToF das séries; melhorar a sua postura e estimular o seu sentido de responsabilidade no treino.

Paralelamente a este trabalho, com base nos resultados de duas edições da Loulé Cup e outras tantas das CMGI, elaborámos um estudo onde determinámos a ponderação de cada componente da nota dos ginastas em TRI e calculámos notas de referência para cada escalão, para qualificação para as finais e para obtenção de lugares de pódio.

Foi também realizada uma observação na Loulé Cup 2011, relativa ao ToF, utilizando apenas os ginastas deste centro de treino, que permitiu perceber a diferença entre o ToF e o tempo de execução das séries, medido ao cronómetro. Desta observação, concluímos que vale a pena investir num estudo sério, por sexo e por escalão, a levar a cabo em várias competições, com o objetivo de determinar constantes que nos permitam uma aproximação ao ToF, com elevada fiabilidade, por meio da cronometragem do tempo de execução das séries.

Podemos ainda afirmar que a melhoria contínua do nosso desempenho e dos nossos ginastas, foi e será sempre o principal objetivo enquadrador da nossa atividade gímnica.

2. A GINÁSTICA DE TRAMPOLINS – SÍNTESE HISTÓRICA

A Ginástica de Trampolins tem origem nos anos trinta, quando um professor de educação física, campeão de Tumbling e de Saltos Para a Água, George Nissen, com a ajuda do seu treinador, construiu a primeira cama elástica dobrável, constituída por um quadro metálico com dobradiças que, através de elásticos, suportava uma lona.

A sua intenção imediata seria o de proporcionar uma nova ferramenta de treino aos tumblers bem como para diversão de crianças num campo de férias.

Nissen ter-se-á inspirado na rede de proteção dos trapezistas de circo que, para deleite do público, a usavam frequentemente para umas manobras extra. Para além desta origem da prática de trampolins, outras há que vão dos acrobatas de circo medievais aos Inuit do Canadá que utilizavam uma pele de morsa para se arremessarem.

O sucesso do trampolim, nos EUA, foi imediato e os primeiros campeonatos da união ocorrem em 1948. Na Europa, a introdução do trampolim ocorre apenas cerca de dez anos após a II Guerra Mundial, através do suíço Kurt Baechler e, logo depois, pelo britânico, Ted Blake.

A primeira federação nacional de trampolins na Europa foi criada na Escócia 1958 e a Federação Internacional de Trampolins (FIT) é criada em 1964, em Frankfurt.

O primeiro campeonato do Mundo ocorre em Londres, em 1964, e inclui duas especialidades, Tumbling e Trampolim Individual, feminino e masculino. O DMT aparece na cena internacional em 1970, como especialidade integrante das primeiras competições mundiais por grupos de idades, que tiveram lugar também em Londres.

Especialmente durante os anos oitenta do séc XX a disciplina tem um incremento fabuloso. Em 1985, também em Londres, os Trampolins passam a integrar o programa dos Jogos Mundiais e em 1988 o Comité Olímpico Internacional reconhece a FIT.

Dez anos depois, a FIT é dissolvida e a Ginástica de Trampolins passa a integrar a FIG, Federação Internacional de Ginástica, a partir de 1 de Janeiro de 1999.

No ano seguinte, em Sydney, esta disciplina gímnica passa a fazer parte do programa olímpico, na especialidade de Trampolim Individual.

Em Portugal, a Ginástica de Trampolins começou por fazer parte da então FPG, Federação Portuguesa de Ginástica. Em 1990, com a fundação da Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, FPTDA, os Trampolins deixaram de ser responsabilidade da FPG e só a retornaram à agora denominada FGP, Federação de Ginástica de Portugal, em 2011, após a perda do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva por parte da FPTDA, facto que ocorreu a 21 de Janeiro de 2011.

Durante os anos em que os Trampolins estiveram na FPTDA, o crescimento desta disciplina, no nosso país, foi enorme, como o foi também o crescimento da importância do nosso país enquanto membro da comunidade mundial dos Trampolins, primeiramente na FIT e, mais tarde, na FIG.

A primeira participação olímpica portuguesa, nesta disciplina, coube a Nuno Merino, em Atenas, em 2004, que logrou obter o 6º lugar, numa participação brilhante.

As participações olímpicas de Portugal, na disciplina de Ginástica de Trampolins, foram as seguintes:

Atenas 2004 – Nuno Merino

Pequim 2008 – Ana Rente e Diogo Ganchinho

Londres 2012 – Ana Rente e Diogo Ganchinho

Para além de outras competições internacionais de trampolins, já se realizaram em Portugal as seguintes:

1987 - Campeonato da Europa de Seniores - Braga

1994 - Campeonato do Mundo - Porto

1994 – Competições Mundiais por Grupos de Idades – Vila do Conde

1997 – Taça do Mundo - Almada

1998 - Campeonato da Europa de Juniores - Vila do Conde

1999 – Taça do Mundo – Tavira

2001 – Taça do Mundo – Espinho

2008 – Taça do Mundo – Loulé

2010 – Taça do Mundo – Loulé

2012 – Taça do Mundo – Loulé

3. A COMPETIÇÃO DE TRAMPOLINS

3.1. As Especialidades e as Provas da Ginástica de Trampolins

Em competições internacionais de Trampolins, existem três especialidades fundamentais, Trampolim, Duplo-Mini-Trampolim e Tumbling e as competições são idênticas para os setores feminino e masculino. Na especialidade de Trampolim, existem duas variantes, o Trampolim Individual e o Trampolim Sincronizado. Em competições nacionais, existe também a especialidade de Mini-Trampolim.

No Quadro 1, sintetiza-se a orgânica das principais provas nacionais e internacionais.

Quadro 1: Orgânica das Principais Provas de Trampolins

		Categorias	MT	DMT	TRI	TRS
Campeonato Distrital		Infantis	Obrig. 1 Obrig. 2 F3	Obrig. F2	Obrig. F2	Obrig. F3
		Iniciados				
		Juvenis				
		Júniors				
		Séniors	Obrig/F2/F3			
		Elite Júnior*		F1	F1	
		Elite Sénior*		F2	F2	
Prova Qualificativa		Iniciados		F1 F2	F1 F2	
		Juvenis				
		Júniors				
		Séniors				
		Elite Júnior				
		Elite Sénior				
Campeonato Nacional		Infantis	F1 F2 F3	F1 F2	F1 F2	F1 F2
		Iniciados				
		Juvenis				
		Júniors				
		Séniors				
		Elite Júnior*		Qualif-F1/F2 Final-F3/F4	Qualif-F1/F2 Final-F3	
		Elite Sénior*				
Taça de Portugal	Esperanças	Iniciados		Qualif-F1/F2 Final-F3/F4	Qualif-F1/F2 Final-F3	
		Juvenis				
	Absolutos	Júniors				
		Séniors				
		Elite Júnior				
		Elite Sénior				
Loulé Cup 2011/2012		< 13 anos		Qualif-F1/F2 Final-F3/F4	Qualif-F1/F2 Final-F3	
		13-14 anos				
		15-16 anos				
		>=17 anos				
CMGI 2010/2011		11-12 anos		Qualif-F1/F2 Final-F3/F4	Qualif-F1 Final-F2	Qualif-F1 Final-F2
		13-14 anos				
		15-16 anos				
		17-18 anos				

3.2. O Ajuizamento de Trampolim e DMT

As dimensões sobre as quais incide o ajuizamento em Trampolim e DMT são as seguintes:

- Execução, em DMT, TRI e TRS;
- Dificuldade, em DMT, TRI e TRS;
- ToF, em TRI;
- Sincronismo, em TRS.

Os números que se seguem apenas tratam esta questão de forma superficial, recomendando-se a leitura do Código de Pontuação e do Guia de Ajuizamento.

3.2.1. A Execução

A nota de execução traduz o rigor técnico do ginasta na execução das suas séries.

Em Trampolim e DMT, os juízes aplicam à nota máxima possível de cada salto, as deduções constantes do Quadro 2

Quadro 2: Deduções na Nota de Execução

Avaliação da Execução	Dedução Mínima	Dedução Máxima
Posição dos Braços	0,0 pts	0,1 pts
Posição das Pernas	0,0 pts	0,2 pts
Posição do corpo	0,0 pts	0,3 pts
Abertura dos Mortais	0,0 pts	0,2 pts
Deslocação Horizontal	0,0 pts	0,2 pts

Para além do que precede, aplicam-se deduções por instabilidade após o final da série, no caso do Trampolim, e penalizações por falha da zona ideal de receção, no DMT.

3.2.1.1. O Travelling – Um caso particular da Execução

O *Travelling* respeita à deslocação horizontal do ginasta, isto é, à sua incapacidade de se manter na zona central do trampolim e, conforme o Quadro 2, pode atingir 0,2 por salto.

As orientações do Comité Olímpico Internacional vão no sentido de tornar cada vez mais objetiva e exatamente mensurável, a atribuição de notas, em todos os desportos com classificações atribuídas por juízes, e a Ginástica não escapa a este princípio. Foi por isso que o ToF se autonomizou, deixando de haver lugar a deduções por perda de altura, em sede de nota de Execução. É assim expectável que também o *Travelling* se venha a autonomizar, sabendo nós que têm sido testados *hardware* e *software* para o efeito.

3.2.2. A Dificuldade

A nota de Dificuldade depende do número de meias piruetas e de quartos de mortal de cada salto, que valem, individualmente, 0,1.

Para além dessas variáveis, existem bonificações que dependem da posição do salto (Engrupado, Encarpado ou Empranchado) e do número de rotações completas sobre o eixo transversal, no TRA, ou sobre o transversal e sobre o longitudinal, no DMT.

O Quadro 3 exemplifica o afirmado acima.

Quadro 3: Valor da Dificuldade de Alguns Saltos

Elemento	Sistema Numérico	1/4 Mortal	1/2 Piruetas			Posição	Dificuldade TRA	Dificuldade DMT
			1º M	2º M	3º M			
Back somersault Tucked	4-o	4	-	-	-	o	0,5	0,5
Back somersault Piked	4-<	4	-	-	-	<	0,6	0,6
Front somersault Tucked	4-o	4	-	-	-	o	0,5	0,5
Front somersault Straight	4-/	4	-	-	-	/	0,6	0,6
Barani Piked	41<	4	1	-	-	<	0,6	0,7
Rudy	43/	4	3	-	-	/	0,8	1,2
Double-Full	44/	4	4	-	-	/	0,9	1,5
Half out, tucked	8-1o	8	-	1	-	o	1,1	2,4
Double back, tucked	8--o	8	-	-	-	o	1,0	2,0
Half in Rudy out, tucked	813o	8	1	3	-	o	1,4	3,6
Full in Half out, straight	821/	8	2	1	-	/	1,5	4,0
Half in Rudy out, piked	813<	8	1	3	-	<	1,6	4,0
Half out Triffis, tucked	12---1o	12	-	-	1	o	1,7	5,1

3.2.3. O Tempo de Voo – Time of Flight – ToF

Em FGP (2011), circular da primeira competição com medição de ToF, em Portugal, é afirmado o seguinte, acerca do ToF.

“De forma genérica, este parâmetro consiste na medição do tempo em que o ginasta se encontra no ar, excluindo o tempo em contacto com a lona do trampolim.

Essa medição é traduzida numa pontuação a adicionar à nota final.

Exemplo: TOF= 15,760 segundos, adiciona 15,760 pontos à nota final do ginasta”.

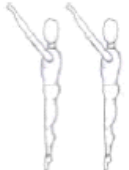
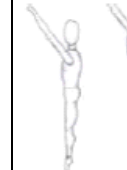
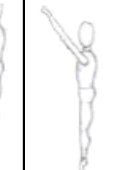
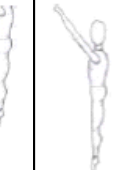
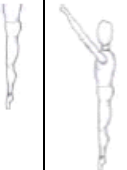
Como já afirmámos atrás, esta componente da nota final autonomizou-se da nota de Execução, que deixou assim de incluir deduções por perda de altura, substituídas, portanto, por um critério absolutamente objetivo e quantificável automaticamente.

Esta nota não é atribuída nas provas de TRS, Trampolim Sincronizado.

3.2.4. O Sincronismo

A nota de sincronismo só é atribuída nas provas de TRS e mede, como se torna evidente, o sincronismo conseguido pelo par de ginastas. As deduções por salto podem atingir os 0,5 e são atribuídas, a partir de 0,0, em incrementos de 0,1, conforme (aproximadamente) o Quadro 4, abaixo, ainda representativo dos tempos em que esta nota era atribuída por juízes. Idealmente, desde 1 de Janeiro de 2011, deveria sempre ser o sistema de medição de ToF a forma utilizada para pontuar sincronismo. Quando a falta de sincronismo é exagerada, i.e. mais de meio elemento de diferença entre os dois ginastas, o CPJ considera interrupção de série, a conselho do juiz adjunto do CPJ (que é também adjunto dos juízes de dificuldade).

Quadro 4: Deduções no Sincronismo

Sincronismo	Deduções					
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Diferença na Recepção entre os dois ginastas						

4. ANÁLISE DA IMPORTÂNCIA RELATIVA DAS COMPONENTES DA NOTA FINAL EM TRI, EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

Este capítulo é maioritariamente extraído do capítulo 10.

No que concerne às provas de qualificação para as finais (preliminares), pode verificar-se no Gráfico 157 que a Execução apresenta uma ponderação mais elevada, em relação às outras variáveis, e vai diminuindo com o aumento da idade dos ginastas.

Pode também verificar-se que em todos os escalões, a ponderação da nota de Execução na nota final é superior nos ginastas do sexo feminino em relação aos do sexo masculino.

Pode também verificar-se que a ponderação da nota de Dificuldade na nota final é substancialmente mais elevada nos ginastas do sexo masculino, em todos os escalões e que é a variável com menor peso na nota final dos ginastas.

No que diz respeito ao Tempo de Voo (*Time of Flight* ou ToF), podemos verificar que a ponderação desta variável na nota final é cerca de 1pp maior nos ginastas do sexo feminino, quando comparados com os do sexo masculino.

No que concerne às provas finais das competições internacionais estudadas, pode verificar-se no Gráfico 158 que a ponderação da variável Execução na nota final das séries vai diminuindo com o aumento da idade dos ginastas.

Quanto ao ToF, mais uma vez, podemos verificar que apresenta ponderações na nota final, muito semelhantes para os ginastas de ambos os sexos. Podemos observar também que o peso desta variável é menor para todos os escalões nas ginastas do sexo feminino e mais elevada para os

ginastas de todos os escalões do sexo masculino, apenas com a exceção do último escalão das provas Qualificativas.

A ponderação da componente Dificuldade aumenta com a idade dos ginastas, em ambos os sexos.

Das provas qualificativas para as finais, assiste-se a uma diminuição da ponderação da componente Execução, em todos os escalões, com a exceção do escalão 15-16 feminino, onde sobe ligeiramente. A ponderação do ToF, das qualificativas para as finais, diminui no sector feminino tem um comportamento misto no sector masculino. A ponderação da Dificuldade na nota final, das qualificativas para as finais, aumenta no sector feminino e diminui no sector masculino, com exceção do escalão de maior idade.

Sabendo-se que o ToF veio para ficar e que tem uma ponderação tão importante na nota, será que ao longo desta época foram apurados os ginastas certos para o Campeonato Nacional em Portugal?

Sabemos que no nosso país apenas existem duas máquinas homologadas pela FIG para medir o ToF, tornando assim inviável utilizá-las em todos os Campeonatos Distritais do país. Em lugar de não se considerar o ToF, não se defenderia melhor a verdade desportiva, cronometrando o tempo da série dos ginastas, retirando-lhe posteriormente uma determinada constante, como se faz, afinal, em todos os ginásios deste país?

Eventualmente mais grave, porque nunca se considerou o ToF no escalão de Infantis, nos campeonatos nacionais?

Tendo o ToF uma ponderação de cerca de 36% nas F1 e 30% nas F2, em todos os escalões estudados, e se no escalão imediatamente a seguir (11-12 anos) é atribuída nota de ToF em todas as competições nacionais e internacionais, será correto ignorar esta componente da nota no escalão de Infantis?

Pretendendo estudar este assunto mais aprofundadamente, deixamos aqui os resultados de medições efetuadas na Loulé Cup 2011, com os ginastas deste centro de treino, que sugerem que a utilização do tempo cronometrado, sendo-lhe deduzida uma constante entre 2 e 2,5, é viável e que apesar da existência sistemática de pequenos erros, permite uma aproximação à verdade muito maior do que se o ToF for pura e simplesmente ignorado.

O tempo cronometrado foi retirado das gravações de vídeo.

Quadro 5: Relação ToF medido / Tempo cronometrado na Loulé Cup 2011

	F1			F2			F3		
	TOF	CRON	DIF	TOF	CRON	DIF	TOF	CRON	DIF
INFANTIS MASCULINOS									
Gonçalo Martins	12,355	14,690	2,335	11,780	13,920	2,140	11,865	13,950	2,085
INICIADOS FEMININOS									
Mariana	12,230	14,910	2,680	12,055	14,640	2,585			
Sofia Correia	11,920	14,360	2,440	11,635	13,840	2,205			
	MÉDIA		2,560	MÉDIA		2,395			
JUVENIS FEMININOS									
Débora	12,750	15,310	2,560						
JUVENIS MASCULINOS									
Vasco	13,670	15,920	2,250	13,005	15,300	2,295			
Pedro	12,605	15,010	2,405	11,940	14,200	2,260			
Luís	12,870	15,600	2,730	12,800	15,390	2,590			
	MÉDIA		2,462	MÉDIA		2,382			
JÚNIOR ELITE FEMININO									
Mafalda	13,835	16,180	2,345						
JÚNIOR MASCULINO									
Marco	14,925	17,720	2,795	13,060	15,350	2,290			

5. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE ESTÁGIO

5.1. O Clube

A APAGL, Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé, é uma instituição sem fins lucrativos, fundada a 14 de Junho de 1992.

A nível da ginástica não competitiva, faz parte da oferta da APAGL, Babygym, Psicomotricidade Infantil, Ginástica para Adultos, Pilates e Representação / Ginástica de Grupo.

Sendo forte na GpT, a APAGL assume-se, todavia, como um clube fortemente vocacionado para a ginástica de competição e de alta competição, nomeadamente nas disciplinas de Ginástica Acrobática e de Ginástica de Trampolins, tendo-se tornado num clube reconhecido, nacional e internacionalmente.

Visando a alta competição, a APAGL criou um projeto interno de formação e desenvolvimento da ginástica, denominado “APAGL pro16”, para as modalidades de Ginástica Acrobática e de Ginástica de Trampolins, em vigor de 2009 a 2016.

Este projeto visa proporcionar aos seus ginastas e treinadores, os meios, as condições e a formação necessários para a obtenção de *performances* e resultados que projetem os ginastas, o clube e o concelho de Loulé nos quadros competitivos da FGP, da UEG e da FIG.

A APAGL organiza anualmente, em Setembro, desde 2006, uma Competição Internacional de Trampolins denominada Loulé Cup, que também contribui de forma relevante para o autofinanciamento do clube e para o desenvolvimento dos seus ginastas.

Em simultâneo, e de dois em dois anos, desde 2008, a APAGL organiza também a Loulé World Cup, etapa portuguesa da Taça do Mundo Anual de Ginástica de Trampolins, uma competição FIG.

A partir desta época, a Loulé World Cup passa a ter periodicidade anual.

5.1.1. A Direção

A Direção da APAGL é constituída por, Eduardo Fernandes, de 54 anos, presidente, Maria Clara Laginha, de 54 anos, Lina Brito, de 50 anos, Gizelda Carapeto, de 40 anos, e Michelle Correia, de 49 anos.

É de referir que todos os membros da direção são pais de, pelo menos, um ginasta do clube.

5.1.2. Os Pais

Para a boa concretização dos seus objetivos, o clube conta com a colaboração de pais e amigos e podemos afirmar que, genericamente, os pais dos ginastas do clube são pessoas interessadas na vida desportiva dos seus filhos, acompanhando-os normalmente aos eventos em que participam. A disponibilidade para participar, colaborar, ajudar nas atividades propostas e/ou organizadas pelo clube, é tão grande que alguns chegam a marcar férias na semana em que se realiza a Loulé Cup, de forma a integrarem a *Team Loulé Cup* e a desempenharem com qualidade acrescida, as importantes tarefas que lhes são confiadas.

5.2. Caracterização do Local de Treino

5.2.1. Localização

O horário e o local dos treinos de Ginástica de Trampolins variam consoante as classes.

No início desta época, de forma a maximizar os treinos de Trampolins, a APAGL decidiu dividir os treinos das classes de Formação e de Pré-Competição de trampolins, entre a sala A do “Ginásio dos Espanhóis” e a sala A do Pavilhão Desportivo Municipal de Loulé (PDML), enquanto as classes de Competição treinam na sala A do PDML, já que a sala A do Ginásio dos Espanhóis não apresenta as condições mínimas para a prática de trampolins de nível mais elevado. Estes espaços localizam-se na cidade de Loulé, sede do concelho com o mesmo nome.

Em Novembro de 2011, numa parceria com a AlgarveGym, a APAGL decidiu abrir um novo pólo de treino, no ginásio da Escola EB1/JI n.º4 de Almancil, localizada na vila de Almancil, sede da freguesia com o mesmo nome e que integra também o concelho de Loulé.

5.2.2. Espaço de Treino

A sala A do Ginásio dos Espanhóis tem 15 m de comprimento por 15 m de largura e 4,80 m de altura.

O ginásio da escola EB1 de Almancil tem 25 m por 16 m, com cerca de 5,70 m de altura.

A sala A do Pavilhão Desportivo Municipal tem 45 m de comprimento por 11 m de largura e 8 m de altura e é

Imagem 1: Sala A do PDML



composta por dois espaços distintos (a nível de horários), o de Tumbling e o de Trampolim (que inclui também o Mini-Trampolim e o Duplo-Mini-Trampolim). Neste espaço, circulam também os utentes das salas de Musculação, de Cardiofitness e de Desportos de Combate, que funcionam em simultâneo com os treinos de Trampolins, o que, por vezes, são motivos de distração de alguns dos ginastas.

5.2.3. Material Disponível para os Treinos

Na sala A do Ginásio dos Espanhóis, para além de algum material de Ginástica Artística, disponibilizado pela Câmara Municipal de Loulé, existe material próprio da APAGL: um trampolim Continental, rebaixado, com uma lona 6x4 já com bastante uso, um Duplo-Mini-Trampolim e um Mini-Trampolim, ambos Eurotramp e em bom estado, dois colchões de receção, um colchão de *spotter* e vários colchões de ginástica com 2mX1m, em bom estado, três rolos de ginástica e alguns sólidos de espuma, todos em bom estado.

No ginásio da escola EB1/JI n.º4 de Almancil, existem 2 Trampolins com lonas 6X4 e um Duplo-Mini-Trampolim, todos da marca Eurotramp, colchões de segurança, a toda a volta dos trampolins, bem como alguns sólidos e alguns colchões de ginástica.

Na sala A do PDML há também material disponibilizado pela Câmara Municipal de Loulé, da APAGL e da AlgarveGYM: um trampolim Eurotramp, com lona 4x4, um trampolim Eurotramp com lona 5X4 e um trampolim Continental com lona 5x4, todos eles ligados por banquetas, dois Duplo-Mini-Trampolim, uma zona de receção completa, uma zona de receção incompleta com um plano elevado (fosso), um Mini-Trampolim, quatro colchões de *spotter*, alguns sólidos de espuma, alguns colchões de apoio, alguns aparelhos de Ginástica Artística e três espaldares.

Todos os colchões encontram-se em boas condições, com exceção do fosso (que apresenta já sinais de muito uso).

Infelizmente, à exceção do espaço de Almancil, os espaços de treino não possuem colchões suficientes em redor dos trampolins.

Os espaços de treino, os apetrechos e os horários de utilização da sala A do Pavilhão Desportivo Municipal de Loulé (PMDL) são divididos por três clubes locais, o que resulta, no caso da APAGL, num número de horas de treino insuficiente para o número de ginastas do clube, não lhes permitindo portanto que tenham o tempo de voo adequado à duração do treino.

Ao longo da época verificámos que, para além de todas as insuficiências referidas, a altura deste espaço começou a revelar-se demasiado baixo, visto que um dos ginastas já toca no teto com a cabeça quando está a fazer as extensões para iniciar as séries, o que para além de muito perigoso está a limitar na sua evolução. Pela evolução observada nos treinos pensamos que outros ginastas muito em breve terão esse mesmo problema.

O clube tudo está a fazer para conseguir solucionar este problema, procurando ativamente um espaço de treino adequado à sua dimensão.

5.3. O Corpo Técnico da APAGL

A equipa técnica da APAGL, na disciplina de Trampolins é constituída pelos seguintes treinadores:

- Pedro Laginha Fernandes, 27 anos, treinador de Grau 3, com sete anos de experiência como treinador de trampolins – Treinador responsável por toda a equipa e treinador das classes de competição, em especial da Classe de Competição I;

- Marco André Gonçalves, 33 anos, treinador de Grau 1, com catorze anos de experiência como treinador - treinador em todas as classes do clube.

- André Laginha Fernandes, 23 anos, treinador de Grau 1 em formação, com dois anos de experiência como treinador - treinador da Classe de Formação e da Classe de Pré-Competição, bem como da Classe de Almancil.

O André é, para além de treinador, Ginasta Elite de Duplo-Mini-Trampolim e um dos ginastas pertencentes a este centro de treino.

- Fátima Dourado Aniceto, 39 anos, treinadora de Grau 1, com dois anos de experiência como treinadora de trampolins, e estagiária deste centro de treinos - treinadora em todas as classes do clube.

5.4. Divisão dos Ginastas em Classes

5.4.1. Os ginastas

Na Ginástica de Trampolins, as categorias (escalões etários), são definidas pelo ano de nascimento dos ginastas. Os ginastas que preencham os requisitos necessários são considerados “Elite”. (FGP, 2011).

No início desta época desportiva, coincidindo com a contratação dos treinadores Marco Gonçalves e Fátima Aniceto, transferiram-se para a APAGL, vários ginastas oriundos do clube onde aqueles treinadores prestaram serviços nas duas épocas anteriores.

A 1 de Setembro de 2011, a APAGL tinha já a treinar, nas suas classes de Trampolins, quarenta e um ginastas divididos pelas seguintes categorias:

- na categoria de Pré-Infantis (ginastas nascidos em 2004 ou depois), sete ginastas;
- na categoria de Infantis (nascidos em 2002 ou 2003), três ginastas;
- na categoria de Iniciados (nascidos em 2000 ou 2001), seis ginastas;

- na categoria de Juvenis (nascidos em 1998 ou 1999), dez ginastas;
- na categoria de Juniores (nascidos em 1996 ou 1997), cinco ginastas;
- na categoria de Seniores (nascidos em 1996 ou antes), quatro ginastas;
- e ainda, seis ginastas integrantes da categoria de Elite num ou nos dois aparelhos.

Os ginastas Elite do clube são uma ginasta Júnior Elite em Trampolim (TRA) e em Duplo-Mini-Trampolim (DMT), uma ginasta Júnior Elite em DMT e Sénior em TRA, dois ginastas Sénior Elite em DMT e Sénior em TRA e ainda dois ginastas Sénior Elite em DMT e que não treinam nem competem em Trampolim.

A equipa técnica da APAGL, de forma a maximizar os recursos físicos e humanos e a proporcionar aos ginastas uma maior qualidade de treino, dividiu-os em três diferentes classes, com horários e locais de treino diferentes: Formação, Pré-competição e Competição, esta dividida em duas subclasses, a Classe de Competição I e a Classe de Competição II.

Para a divisão desta classe de competição foram tidos em conta critérios definidos pelos treinadores.

A Classe de Formação é composta pelos ginastas com idade inferior à da categoria de Infantis e por ginastas que estão num nível inicial da prática da Ginástica de Trampolins.

A Classe de Pré-competição é composta pelos ginastas com a idade mínima da categoria de Infantil, que ainda não conseguiram atingir os pré-requisitos para pertencer à Classe de Competição e por ginastas mais novos que revelem capacidades para a integrar.

A Classe de Competição é composta por todos os ginastas que cumprem os pré-requisitos necessários.

A Classe de Competição II é composta por ginastas a partir da Categoria de Infantil, inclusive, que ainda não possuem os requisitos para integrar a Classe de Competição I, mas que conseguiram cumprir mínimos de acesso a esta classe.

A Classe de Competição I é composta por ginastas a partir da Categoria de Infantis, desde que sejam ginastas Elite, ginastas integrados no Projeto APAGL Pro16 ou ainda, ginastas que tenham realizado em prova, dificuldade de trampolim igual ou superior aos mínimos de integração no Projeto APAGL Pro16, APAGL (2009).

No início de Novembro de 2011, na vila de Almancil, o clube abriu uma nova classe de Ginástica Acrobática e uma de Ginástica de Trampolins denominada, Classe de Formação de Almancil. Nesta altura, o clube passou então a ter quatro classes de Trampolins com cinquenta e seis ginastas.

Apesar de algumas desistências, o clube foi crescendo ao longo da época e no final de Fevereiro de 2011, contava já com setenta ginastas nas suas classes de Trampolins.

Devido ao aumento significativo dos ginastas de Trampolins, houve a necessidade de ajustar as classes existentes, tendo sido sugeridas algumas transferências de classe, consoante as capacidades dos ginastas e as possibilidades de horário.

Nos pontos seguintes, faremos uma breve caracterização de cada classe, assinalando as alterações que foram sofrendo ao longo da época. Nos quadros seguintes, aparecem a azul os nomes dos ginastas que mudaram de classe e a amarelo os nomes daqueles que desistiram.

5.4.1.1. Classe de Formação

Esta classe, no início da época, em Setembro de 2011, era composta por oito ginastas, seis Pré-Infantis, um Infantil e um Iniciado.

Em início de Outubro, com a estabilização que sempre ocorre apenas duas ou três semanas após o início do ano letivo, ingressaram no clube mais cinco ginastas. Com exceção de uma ginasta de que falaremos mais à frente, os recém-chegados entraram todos para esta classe, que ficou então composta por doze ginastas.

Quadro 6: Classe de Formação

Nome	Ano Nascim.	Género	Categoria / Escalão	Classe	Observ.	Data da Entrada	Data de Saída
Joana Pais	2007	Feminino	Pré-Infantil	Formação	Almancil	01-01-12	
Teresa Ferreira	2006	Feminino	Pré-Infantil	Formação		Anter 9/11	
Maria Cavaco	2006	Feminino	Pré-Infantil	Formação		01-10-11	
Ana Skakun	2005	Feminino	Pré-Infantil	Formação		Anter 9/11	15-01-12
Tiago Vargues	2005	Masculino	Pré-Infantil	Formação		Anter 9/11	
José Martins	2005	Masculino	Pré-Infantil	Formação	Foi Pré-compet.	Anter 9/11	Fevereiro 2012
Beatriz Fernandes	2005	Feminino	Pré-Infantil	Formação	Almancil	01-10-11	
David Ramos	2005	Masculino	Pré-Infantil	Formação	Foi Pré-compet.	01-11-11	Fevereiro 2012
Joana Dias	2005	Feminino	Pré-Infantil	Formação		01-12-11	
Sara Pais	2005	Feminino	Pré-Infantil	Formação	Almancil	01-01-12	
Constança	2005	Feminino	Pré-Infantil	Formação	Almancil	01-02-12	
Francisca Martins	2004	Feminino	Pré-Infantil	Formação	Foi Pré-compet.	Anter 9/11	Fevereiro 2012
Alexandre Costa	2004	Masculino	Pré-Infantil	Formação	Foi Pré-compet.	Anter 9/11	Fevereiro 2012
Martim Cavaco	2004	Masculino	Pré-Infantil	Formação		01-10-11	
Rodrigo Cabrita	2003	Masculino	Infantil	Formação		Anter 9/11	01-11-12
Daniel Cavaco	2002	Masculino	Infantil	Formação		01-10-11	
Rafael Guerreiro	2001	Masculino	Iniciado	Formação		01-09-11	
Guilherme Silva	2001	Feminino	Iniciado	Formação		01-02-12	
Tiago Mestre	2000	Masculino	Iniciado	Formação	Foi Pré-compet.	01-11-11	Fevereiro 2012
Raquel Silva	1999	Feminino	Juvenil	Formação		01-02-12	

Em início de Novembro, a Classe de Formação voltou a crescer, ficando composta por catorze ginastas, dez Pré-Infantis, dois Infantis e dois Iniciados.

Com os ajustamentos realizados em fevereiro, atrás referidos, esta classe passou a integrar treze ginastas, nove Pré-Infantis, um Infantil, dois Iniciados e um Juvenil.

A quatro destes ginastas, identificados na coluna das observações do Quadro 1, com a palavra “Almancil”, sendo-lhes impossível frequentar o treino de sábado, foi-lhes dada a oportunidade de frequentarem o treino de sexta-feira, da Classe de Formação de Almancil.

5.4.1.2. Classe de Formação de Almancil

Esta classe iniciou com seis ginastas, três Pré-Infantis e três Infantis, como podemos observar no Quadro 2.

Esta classe foi aumentando com a entrada de novos ginastas e apesar da desistência de uma ginasta em Janeiro, em Fevereiro de 2012 a classe contava já com dezasseis ginastas, oito ginastas Pré-Infantis, seis Infantil e dois Iniciados.

Nesta altura da época, foi dada também a oportunidade a sete ginastas desta classe, identificados no quadro com “Loulé” na coluna das observações, de frequentarem o treino de sábado em Loulé, já que estes ginastas estavam a participar em competições representando o clube e por isso os treinadores acharam que fazia sentido aumentar o número de treinos, bem como de fomentar a integração destes ginastas com o resto da equipa.

Quadro 7: Classe de Formação de Almancil

Nome	Ano Nascim.	Género	Categoria / Escalão	Classe	Observ.	Data da Entrada	Data de Saída
Beatriz Afonso	2005	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-11-11	15-01-12
Maria C. Alves	2005	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-11-11	
Alícia Pais	2005	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-01-12	
Sophia Vincent	2005	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil	Loulé	01-01-12	
Pipa	2005	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-02-12	
Raquel Homem	2004	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil	Loulé	01-11-11	
Leonor Alves	2004	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-01-12	
Lia Teixeira	2004	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-02-12	
Carolina Oliveira	2004	Feminino	Pré-Infantil	Form. Almancil		01-02-12	
Camilla Leoni	2003	Feminino	Infantil	Form. Almancil		01-11-11	
Carolina Matos	2003	Feminino	Infantil	Form. Almancil	Loulé	01-11-11	
Leonardo Gomes	2003	Masculino	Infantil	Form. Almancil		01-01-12	
João Homem	2002	Masculino	Infantil	Form. Almancil	Loulé	01-11-11	
Gabriel Avó	2002	Masculino	Infantil	Form. Almancil	Loulé	01-12-11	
Sabrina Vincent	2002	Feminino	Infantil	Form. Almancil	Loulé	01-01-12	
Paulo Alves	2001	Masculino	Iniciado	Form. Almancil		01-01-12	
Laura Leoni	2000	Feminino	Iniciado	Form. Almancil	Loulé	01-12-11	

5.4.1.3. Classe de Pré-Competição

A Classe de Pré-competição era, em Setembro de 2011, composta por sete ginastas, um Pré-Infantil, considerado apto para tal bem como para frequentar três treinos semanais na classe de Competição II, mercê do seu nível de desenvolvimento desportivo, um Iniciado, um Juvenil, três Juniores e um Sénior (que por vezes também frequenta treinos da classe de competição).

No início de Novembro a Classe de Pré-Competição, aumentou ficando composta por nove ginastas, um Pré-Infantil, um Iniciado, dois Juvenis, quatro Juniores e um Sénior.

Quadro 8: Classe de Pré-Competição

Nome	Ano Nascim.	Gênero	Categoria / / Escalão	Classe	Observ.	Data da Entrada	Data de Saída
David Ramos	2005	Masculino	Pré-Infantil	Pré-Competição	Veio da Formaç.	Fevereiro 2012	
José Martins	2005	Masculino	Pré-Infantil	Pré-Competição	Veio da Formaç.	Fevereiro 2012	
Francisca Martins	2004	Feminino	Pré-Infantil	Pré-Competição	Veio da Formaç.	Fevereiro 2012	
Alexandre Costa	2004	Masculino	Pré-Infantil	Pré-Competição	Veio da Formaç.	Fevereiro 2012	
Sérgio Aniceto	2004	Masculino	Pré-Infantil	Pré-Competição	Foi Compet.	01-09-11	Fevereiro 2012
Tatiana Correia	2001	Feminino	Iniciado	Pré-Competição	Sexta	01-09-11	
Tiago Mestre	2000	Masculino	Iniciado	Pré-Competição	Veio da Formaç.	Fevereiro 2012	
Carolina Luz	2000	Feminino	Iniciado	Pré-Competição		01-02-12	
André Costa	1999	Masculino	Juvenil	Pré-Competição	Sexta	Anter 9/11	
Carolina Filipe	1999	Feminino	Juvenil	Pré-Competição		01-11-11	
Marisa Murtinha	1997	Feminino	Júnior	Pré-Competição	Sexta	Anter 9/11	
Sara Sousa	1997	Feminino	Júnior	Pré-Competição		Anter 9/11	15-01-12
Tomás Martins	1997	Masculino	Júnior	Pré-Competição		Anter 9/11	
Fábio Martins	1997	Masculino	Júnior	Pré-Competição		01-01-12	
Pedro Santos	1997	Masculino	Júnior	Pré-Competição		01-02-12	
Sofiya Matyukh	1996	Feminino	Júnior	Pré-Competição	Sexta	01-11-11	
Fábio Guerreiro	1988	Masculino	Sénior	Pré-Competição	Foi Compet.	Anter 9/11	Fevereiro 2012

Em início de Fevereiro de 2012, e mesmo após a desistência de uma ginasta, a Classe de Pré-Competição contava já com onze ginastas, um Pré-Infantil, dois Iniciados, dois Juvenis, cinco Júniores e um Sénior.

Aquando do aumento do número de ginastas na Classe de Formação e consequente reestruturação das classes, a Classe de Pré-Competição sofreu novas alterações, recebendo cinco ginastas da Classe de Formação e enviando o ginasta Pré-Infantil e o ginasta Sénior, que já frequentavam alguns treinos da Classe de competição II, definitivamente para essa classe.

Assim, em Fevereiro de 2012 esta classe passou a ficar composta por catorze ginastas, quatro Pré-infantis, três Iniciados, dois Juvenis e cinco Juniores. A quatro ginastas desta classe, identificados com a palavra “sexta” na coluna das observações, foi dada a oportunidade de frequentar o treino de sexta-feira na Classe de Competição II, visto que nos encontrávamos já na fase competitiva e estes ginastas precisavam, por isso, de mais treinos semanais bem como de mais bem se integrarem com os restantes elementos da equipa de competição.

5.4.1.4. Classe de Competição

No início da época, em Setembro de 2011, esta classe era composta pelos restantes vinte e seis ginastas que, embora treinem no mesmo local e nos mesmos horários, se dividem em duas classes distintas, a Classe de Competição I e a Classe de Competição II, o que permite melhor planificação e desenvolvimento dos treinos.

5.4.1.4.1. Classe de Competição II

No quadro que se segue, podem observar-se os requisitos mínimos que os ginastas têm que possuir para integrar esta classe.

Quadro 9: Requisitos de Ingresso na Classe de Competição II

	TRAMPOLIM			DMT
	Dificuldade +	ToF		Dificuldade
Infantis	2,3	+	12”	1,2
Iniciados	3,9	+	13”	1,3
Juvenis	4,6	+	14”	1,7
Juniores	5,4	+	15”	2,4
Seniores	5,8	+	16”	2,9

Esta classe no início do mês de Setembro era composta por quinze ginastas, dois Infantis, quatro Iniciados, cinco Juvenis, um Júnior e três Seniores.

Quadro 10: Classe de Competição II

Nome	Ano Nascim.	Género	Categoria / Escalão	Classe	Observ.	Data da Entrada	Data de Saída
Sérgio Aniceto	2004	Masculino	Pré-Infantil	Competição II	Veio Pré-comp.	Fevereiro 2012	
Joana Brás	2002	Feminino	Infantil	Competição II		Anter 9/11	
Gonçalo Martins	2002	Masculino	Infantil	Competição II		Anter 9/11	
Sofia Correia	2001	Feminino	Iniciado	Competição II		Anter 9/11	
Beatriz Nascimento	2001	Feminino	Iniciado	Competição II		Anter 9/11	
Sara Carapeto	2000	Feminino	Iniciado	Competição II		Anter 9/11	
Mariana Aniceto	2000	Feminino	Iniciado	Competição II		01-09-11	
Lilas Potting	1999	Feminino	Juvenil	Competição II		01-09-11	
Daniela Simões	1999	Feminino	Juvenil	Competição II		01-09-11	
Caroline Correia	1999	Feminino	Juvenil	Competição II		01-09-11	
Pedro Pedrosa	1999	Masculino	Juvenil	Competição II		01-09-11	
Sofia Carapeto	1998	Feminino	Juvenil	Competição II		Anter 9/11	
Vítor Menezes	1997	Masculino	Júnior	Competição II		Anter 9/11	
Fernando Laginha	1995	Masculino	Sénior	Competição II		Anter 9/11	
Gonçalo Palma	1994	Masculino	Sénior	Competição II		Anter 9/11	
Bruna Vieira	1993	Feminino	Sénior	Competição II		01-10-11	01-02-12
Paulo Pimentel	1990	Masculino	Sénior	Competição II		01-09-11	
Fábio Guerreiro	1988	Masculino	Sénior	Competição II	Veio Pré-comp	Fevereiro 2012	

Em início de Outubro, ingressou nesta classe uma ginasta Sénior, transferida de outro clube, ficando a classe composta por dezasseis ginastas, não havendo mais alterações, até Fevereiro de 2012. Nessa altura, como já foi referido atrás, houve uma grande reestruturação das classes e apesar de nesta não ter havido grandes alterações, passou a contar em todos os treinos com os dois ginastas oriundos da classe de pré-competição, também anteriormente referidos.

Esta classe passou a estar composta por dezassete ginastas, um ginasta Pré-Infantil, dois Infantis, quatro Iniciados, cinco Juvenis, um Júnior e cinco Seniores, tal como se pode observar no Quadro 5.

5.4.1.4.2. Classe de Competição I

Esta classe contava, em início de Setembro de 2011, com onze ginastas, quatro Juvenis e um Júnior, bem como todos os ginastas Elites do clube.

Quadro 11: Classe de Competição I em Setembro de 2011

Nome	Ano Nascim.	Género	Categoria / / Escalão	Classe	Observ.	Data da Entrada	Data de Saída
Débora Gonçalves	1999	Feminino	Juvenil	Competição I		Anter 9/11	
Gonçalo Albano	1999	Masculino	Juvenil	Competição I		Anter 9/11	15-01-12
Vasco Raminhos	1999	Masculino	Juvenil	Competição I		Anter 9/11	
Luís Afonso	1998	Masculino	Juvenil	Competição I		Anter 9/11	
Marco Laginha	1997	Masculino	Júnior	Competição I		Anter 9/11	
Mafalda Brás	1997	Feminino	Júnior Elite DMT + TRA	Competição I		Anter 9/11	
Inês Brito	1995	Feminino	Júnior Elite DMT / Sénior TRI	Competição I		Anter 9/11	
Márcio Correia	1992	Masculino	Sénior Elite DMT	Competição I		Anter 9/11	
André Albano	1992	Masculino	Sénior Elite DMT / Sénior TRI	Competição I		Anter 9/11	
David Varela	1990	Masculino	Sénior Elite DMT / Sénior TRI	Competição I		Anter 9/11	
André Fernandes	1988	Masculino	Sénior Elite DMT	Competição I		Anter 9/11	

Esta classe quase não sofreu alterações ao longo da época, tendo contado apenas com a desistência de um ginasta Juvenil Masculino, em finais de Fevereiro de 2012, por motivos pessoais, ficando, então, composta por dez ginastas, três Juvenis, um Júnior e seis ginastas Elite.

5.4.2. Horários dos Treinos

O horário dos treinos inicial das classes de Trampolins começou por ser o que representado no horário que se segue (Quadro 7).

Quadro 12: Horário das Classes de Trampolins no Início da Época

	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		Sábado	
	GE	PDM	GE	PDM	GE	PDM	GE	GE	GE	PDM	GE	PDM
12:00											Todas as Classes	
12:30												
13:00												
13:30												
18:00				Formação e Pré-Competição	Pré-Compet.		Formação					
18:30												
19:00		Competição										
19:30												
20:00						Competição		Competição		Competição		
20:30												
21:00				Competição								
21:30												
22:00												

GE – Ginásio dos Espanhóis

PDM – Pavilhão Desportivo Municipal, Sala A

Em Novembro, após a criação da Classe de Formação de Almancil, o horário semanal das classes de Trampolins passou a ser o constante do Quadro 8.

Quadro 13: Horário das Classes de Trampolins em Novembro de 2011

	Segunda-feira			Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira			Sábado		
	GE	GA	PDM	GE	GA	PDM	GE	GA	PDM	GE	GA	GE	GE	GA	PDM	GE	GA	PDM
12:00																		Todas as Classes
12:30																		
13:00																		
13:30																		
18:00		Formação				Formação e Pré-Competição	Pré-Compet.	Formação		Formação				Formação				
18:30																		
19:00			Competição															
19:30																		
20:00								Competição				Competição		Competição				
20:30																		
21:00						Competição												
21:30																		
22:00																		

GE – Ginásio dos Espanhóis

GA – Ginásio da Escola de Almancil

PDM – Pavilhão Desportivo Municipal, Sala A

Em fevereiro, houve a necessidade de alterar os horários na Classe de Almancil. O Quadro 9 reflete essas alterações.

Quadro 14: Horário das Classes de Trampolins em Fevereiro de 2012

	Segunda-feira			Terça-feira			Quarta-feira			Quinta-feira			Sexta-feira			Sábado		
	GE	GA	PDM	GE	GA	PDM	GE	GA	PDM	GE	GA	GE	GE	GA	PDM	GE	GA	PDM
12:00																		Todas as Classes
12:30																		
13:00																		
13:30																		
18:00		Formação				Formação e Pré-Competição	Pré-Compet.			Formação	Formação			Formação				
18:30																		
19:00			Competição															
19:30																		
20:00								Competição										
20:30																		
21:00						Competição												
21:30																		
22:00																		

GE – Ginásio dos Espanhóis

GA – Ginásio da Escola de Almancil

PDM – Pavilhão Desportivo Municipal, Sala A

6. GRUPO DE GINASTAS SELECIONADOS QUE COMPÕEM O CENTRO DE TREINO A QUE REFERE O RELATÓRIO.

6.1. Caracterização do Centro de Treinos

O grupo de ginastas escolhido para este centro de treino e sobre o qual incide este relatório é composto por doze ginastas, oito da Classe de Competição I e quatro da Classe de Competição II, como se pode verificar no Quadro 10.

Quadro 15: Grupo de Trabalho

SubGrupo	Nome	Ano Nascimento	Género	Escalão 2012	Classe de Trabalho
Grupo Não Elite	Gonçalo Martins	2002	Masculino	Infantil	Competição II
	Sofia Correia	2001	Feminino	Iniciado	Competição II
	Mariana Aniceto	2000	Feminino	Iniciado	Competição II
	Pedro Pedrosa	1999	Masculino	Juvenil	Competição II
	Débora Gonçalves	1999	Feminino	Juvenil	Competição I
	Vasco Raminhos	1999	Masculino	Juvenil	Competição I
	Luís Afonso	1998	Masculino	Juvenil	Competição I
Grupo Elite TRA/DMT	Marco Laginha	1997	Masculino	Júnior	Competição I
	Mafalda Brás	1997	Feminino	Júnior Elite DMT Júnior Elite TRA	Competição I
Grupo Elite DMT	Inês Brito	1995	Feminino	Júnior Elite DMT Sénior TRI	Competição I
	Márcio Correia	1992	Masculino	Sénior Elite DMT	Competição I
	André Fernandes	1988	Masculino	Sénior Elite DMT	Competição I

Os ginastas da Classe de Competição II foram escolhidos para este centro de treino por já realizarem saltos múltiplos no início da época, isto é, em Setembro de 2011.

O centro de treino é composto por cinco ginastas do sexo feminino e sete do masculino, representando várias categorias, de Infantis a Seniores Elite.

Fazem parte deste centro de treinos, um ginasta Infantil, duas iniciadas, quatro Juvenis (três rapazes e uma menina), um Júnior, uma Júnior Elite em DMT e em TRA, uma Júnior Elite em DMT e dois Seniores Elite, também em DMT.

No início da época, a média de idades deste centro de treinos era de 13,6 anos, com um desvio padrão de 4,1 anos, sendo que o ginasta mais novo tinha 8 anos e o mais velho, 23.

Devido às suas características técnicas e competitivas, este centro de treinos foi dividido em três grupos diferentes, para efeitos de planificação.

Ao primeiro grupo chamaremos, daqui em diante, “Grupo Elite DMT”, ao segundo, “Grupo Elite TRA/DMT” e ao terceiro, “Grupo Não Elite”.

O Grupo Elite DMT é composto por ginastas Elite que treinam e competem exclusivamente no aparelho de Duplo-Mini-Trampolim.

Este grupo é composto pelos ginastas André Fernandes, Márcio Correia e Inês Brito. A sua média de idades era de 19,3 anos, com um desvio padrão de 3,5 anos, sendo que a ginasta mais nova tinha 16 anos e o mais velho, 23 anos. Uma das ginastas deste grupo, Inês Brito, com 16 anos, integra a categoria de ginasta Júnior Elite em DMT, desde 2009. Esta ginasta representou a Seleção Nacional de Trampolins, no aparelho de Duplo-Mini-Trampolim, nas CMGI do Quebec, no Canadá, em 2007, e nas CMGI de Birmingham, no Reino Unido, em 2011. O ginasta Márcio Correia, 19 anos, passou à categoria Júnior Elite de DMT em 2008 e à de Sénior Elite em 2009, tendo-se mantido na categoria, até hoje. Este ginasta representou a Seleção Nacional de Trampolins no aparelho de Duplo-Mini-Trampolim, em 2009, nas CMGI de S. Petersburgo, na Rússia, e em 2010, nas CMGI de Metz, em

França. O ginasta André Fernandes, com 23 anos, passou à categoria de ginasta Júnior Elite de DMT em 2004 e Sénior Elite de DMT em 2005, tendo-se mantido na categoria, até hoje. Este ginasta representou a Seleção Nacional de DMT, inúmeras vezes.

O Grupo Elite TRA/DMT é composto por ginastas que treinam e competem tanto em Duplo-Mini-Trampolim como em Trampolim. A sua média de idades é de 13,5 anos, com um desvio padrão de 0,7 anos, sendo que o ginasta mais novo tem 13 anos e o mais velho tem 14. O ginasta Marco Laginha, com 14 anos, é um ginasta que treina e compete nos dois aparelhos e que apesar de em Setembro de 2011 ainda não ter conseguido passar a Elite em nenhum dos aparelhos, enquadra-se mais neste grupo do que no Grupo Não Elite, daí a opção de o enquadrar desta forma. No decorrer desta época o Marco conseguiu cumprir os mínimos para integrar a Categoria Júnior Elite de DMT, na prova de apuramento para o Campeonato da Europa de 2012 que decorreu durante a Prova Qualificativa de DMT. A ginasta Mafalda Brás, com 13 anos, passou à Categoria Júnior Elite em Trampolim e em Duplo-Mini-Trampolim, em 2010, tendo logrado manter-se na categoria, desde então. Esta ginasta representou a Seleção Nacional de Trampolim em TRI e DMT, em 2009, nas CMGI de S. Petersburgo e em 2011, nas CMGI de Birmingham.

O Grupo Não Elite é composto pelos outros sete ginastas escolhidos para integrarem este centro de treino. Estes ginastas, apesar do seu elevado nível técnico, ainda não integram a Categoria de Ginasta Elite, em nenhum dos aparelhos, ou por ainda não terem a idade mínima exigida ou por ainda não terem atingido os pré-requisitos em prova. Todos estes ginastas treinam e competem nos dois aparelhos, DMT e TRA. A média de idades deste grupo é de 11,1 anos, com um desvio padrão de 1,7 anos, sendo que o ginasta mais novo tem apenas 8 anos e o mais velho, 13 anos.

O ginasta Gonçalo Martins, o mais novo do grupo, com apenas 8 anos, conseguiu alguns lugares de pódio a nível distrital, nas épocas anteriores. A ginasta Sofia Correia, com 10 anos, conseguiu sempre ficar no primeiro terço

ou na primeira metade da tabela classificativa, nas competições em que participou nas épocas anteriores. A ginasta Mariana Aniceto, com 11 anos, conquistou vários lugares de pódio a nível distrital e conseguiu ficar classificada sempre no primeiro terço da tabela a nível nacional, nas épocas passadas. O ginasta Pedro Pedrosa, com 12 anos, também já conquistou vários lugares de pódio, a nível distrital, e tem conseguido ficar classificado no primeiro terço da tabela, a nível nacional. Nas épocas passadas, a ginasta Débora Gonçalves, com 12 anos, conquistou vários lugares de pódio, a níveis distrital e nacional, incluindo um 3º lugar na Taça de Portugal, em 2011, na prova de Duplo-Mini-Trampolim. O ginasta Vasco Raminhos, com 12 anos, também conquistou vários lugares de pódio a níveis distrital e nacional, nas épocas passadas, incluindo um 3º lugar, no Campeonato Nacional de DMT, em 2011. O ginasta Luís Afonso, com 12 anos, é oriundo da Ginástica Acrobática e pratica Ginástica de Trampolins, apenas desde Julho de 2010. Nas épocas passadas o Luís conquistou alguns lugares de pódio a nível distrital e tem conseguido ficar classificado no primeiro terço da tabela a nível nacional.

6.2. Caracterização Antropométrica dos Ginastas do Centro de Treinos

Para a caracterização antropométrica dos ginastas foi utilizada uma balança eletrónica de bioimpedância, da marca Tanita, modelo BC-545.

Na caracterização antropométrica dos nossos ginastas com mais de 18 anos, utilizámos o programa da balança para adultos desportistas, utilizando os dados reais do ginasta.

Nesta faixa etária, incluem-se os ginastas Márcio Correia e André Fernandes.

Imagem 2: Balança



Para estes ginastas tomamos em consideração o peso corporal, a massa óssea, a percentagem de massa gorda (total e por segmento), a massa

Imagem 3: Medição dos Ginastas



muscular (total e por segmento), verificámos o nível de constituição física do ginasta e calculámos o índice de massa corporal (IMC).

Para todos os outros ginastas, com exceção do Márcio e do André, por terem menos de 18 anos, foram realizadas duas medições distintas. Uma no modo de criança e outra no modo de adulto atleta.

Foram então registados a massa muscular (total e por segmento), a massa óssea e o nível de constituição física dos ginastas, com o objetivo e verificar a evolução dos ginastas em termos daqueles parâmetros, assumindo a existência de alguma imprecisão.

A caracterização antropométrica foi realizada a 30 de Novembro de 2011, imediatamente antes do início do treino.

De uma forma geral, podemos afirmar que os nossos ginastas têm uma constituição física saudável, já que não temos nenhum ginasta com excesso de peso.

Temos no nosso centro de treino, 41,7% de ginastas com um “IMC Normal” e 58,3% com “Baixo Peso”, embora a nível da %MG, apenas três dos ginastas apresentem um “Nível de Gordura Corporal Baixo” e os restantes nove apresentem um “Nível de Gordura Corporal Saudável”, Tanita (2009).

No que respeita ao Nível de Constituição Física, 58,3% dos nossos ginastas são ginastas que foram considerados “Atleta Magro e Musculado”,

enquanto 16,7% foram considerados “Magro” e 25% foram considerados “Normal”, Tanita (2009).

Procedemos seguidamente à caracterização antropométrica de cada ginasta do centro de treino.

Quadro 16: Dados Antropométricos da Inês Brito

INÊS BRITO		% Massa Gorda					
Género	Feminino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	17	22,5%	22,1%	23,6%	31,1%	30,6%	16,7%
Altura (m)	1,65	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	57,6	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	21,2	44,2	2,3	2,3	7,4	7,5	24,7

A Inês Brito, sendo menor de 18 anos, seguimos o procedimento descrito no ponto 6.2. para os ginastas menores de idade.

O Índice de Massa Corporal corresponde a um “IMC Normal”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda (%MG), a encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, a Inês é considerada “Normal”, com um nível de massa muscular e uma percentagem de gordura corporal normais.

Quadro 17: Dados Antropométricos do Márcio Correia

MÁRCIO CORREIA		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	20	7,6%	6,7%	6,4%	7,4%	7,0%	8,1%
Altura (m)	1,71	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	61,0	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m²)	20,9	53,6	3,1	3,1	9,3	9,3	28,8

O Márcio Correia, sendo maior de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas maiores de idade.

O Índice de Massa Corporal do Márcio corresponde a um “IMC Normal”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda (%MG), o Márcio encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Baixo”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, o Márcio é considerado “Normal”, com um nível de massa muscular e uma percentagem de gordura corporal normais.

Quadro 18: Dados Antropométricos do André Fernandes

ANDRÉ FERNANDES		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	24	5,7%	4,7%	4,5%	7,8%	6,5%	5,0%
Altura (m)	1,76	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	64,4	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m²)	20,8	57,7	3,5	3,5	9,6	9,6	31,2

O André Fernandes, sendo maior de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas maiores de idade.

O Índice de Massa Corporal do André corresponde a um “IMC Normal”. No que diz respeito à Percentagem de MG o André encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Baixo”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, O André é considerado “Atleta Magro e Musculado”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

Quadro 19: Dados Antropométricos do Marco Leginha

MARCO LAGINHA		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	15	14,9%	22,1%	21,7%	19,0%	19,7%	12,5%
Altura (m)	1,68	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	55,2	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	19,6	45,6	2,7	2,8	7,8	7,8	24,5

O Marco Leginha, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores de idade.

O Índice de Massa Corporal do Marco corresponde a um “IMC Normal”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, o Marco encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, o Marco é considerado “Atleta Magro e Musculado”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

Quadro 20: Dados Antropométricos da Mafalda Brás

MAFALDA BRÁS		% Massa Gorda					
Género	Feminino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	15	25,3%	27,0%	26,8%	28,7%	28,8%	5,0%
Altura (m)	1,51	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	39,0	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	17,1	32,5	1,3	1,4	5,8	5,6	18,4

A Mafalda Brás, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

A Índice de Massa Corporal da Mafalda corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, a Mafalda encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, a Mafalda é considerada uma “Atleta Magra e Musculada”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

Quadro 21: Dados Antropométricos do Gonçalo Martins

GONÇALO MARTINS		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	10	16,2%	25,8%	16,1%	23,3%	23,9%	10,8%
Altura (m)	1,32	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	26,9	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	15,4	24,2	0,9	0,9	5	4,9	12,5

O Gonçalo Martins, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores de idade.

O  ndice de Massa Corporal do Gonçalo corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, o Gonçalo encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, o Gonçalo é considerado “Magro”, com um nível de massa muscular e percentagem de gordura corporal baixa.

Devemos ainda aqui acrescentar que o Gonçalo   diab tico insulino dependente.

Quadro 22: Dados Antropométricos da sofia Correia

SOFIA CORREIA		% Massa Gorda					
G�nero	Feminino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	11	24,8%	29,8%	29,7%	29,8%	28,0%	5,3%
Altura (m)	1,35	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	30,2	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	16,6	25,7	1,1	1	4,8	4,8	14

A Sofia Correia, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

O seu IMC da Sofia corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, a Sofia encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, a Sofia é considerada “Atleta Magra e Musculada”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

Quadro 23: Dados Antropométricos da Mariana Aniceto

MARIANA ANICETO		% Massa Gorda					
Género	Feminino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	12	21,9%	30,1%	29,9%	27,5%	27,5%	5,0%
Altura (m)	1,54	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	37,6	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	15,9	32,8	1,3	1,5	5,9	5,9	18,3

A Mariana Aniceto, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

O Índice de Massa Corporal da Mariana corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, a Mariana encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, a Mariana é considerada “Atleta Magra e Musculada”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

Quadro 24: Dados Antropométricos do Pedro Pedrosa

PEDRO PEDROSA		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	13	12,4%	22,2%	24,7%	16,0%	16,1%	7,8%
Altura (m)	1,52	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	35,2	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	15,2	29,5	1,7	1,6	5,5	5,6	15,1

O Pedro Pedrosa, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

O Índice de Massa Corporal do Pedro que corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, o Pedro encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, o Pedro é considerado “Magro”, com um nível de massa muscular e percentagem de gordura corporal baixos.

Quadro 25: Dados Antropométricos da Débora Gonçalves

DÉBORA GONÇALVES		% Massa Gorda					
Género	Feminino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	13	22,6%	28,1%	28,2%	28,0%	28,2%	5,0%
Altura (m)	1,54	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	38,8	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m²)	16,4	33,5	1,5	1,6	6	5,9	18,5

A Débora Gonçalves, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

A Índice de Massa Corporal da Débora corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, a Débora encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, a Débora é considerada “Atleta Magra e Musculada”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

Quadro 26: Dados Antropométricos do Vasco Raminhos

VASCO RAMINHOS		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	13	13,3%	24,2%	23,9%	15,9%	16,7%	9,6%
Altura (m)	1,37	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	29,4	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	15,7	26,4	1,1	1,2	5,7	5,6	12,8

O Vasco Raminhos, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

O Índice de Massa Corporal do Vasco corresponde a “Baixo Peso”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, o Vasco encontra-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

No que respeita ao Nível de Condição Física, o Vasco é considerado “Atleta Magro”, com um nível de massa muscular e percentagem de gordura corporal baixos.

Quadro 27: Dados Antropométricos do Luís Afonso

LUÍS AFONSO		% Massa Gorda					
Género	Masculino	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
Idade (anos)	14	10,6%	17,6%	16,6%	16,5%	16,7%	6,4%
Altura (m)	1,63	Massa Muscular (Kg)					
Peso (Kg)	49,8	Total	Braço Esquerdo	Braço Direito	Perna Direita	Perna Esquerda	Tronco
IMC (Kg/m ²)	18,7	39,7	2,4	2,5	7,8	7,8	18,2

Para o Luís Afonso, sendo menor de 18 anos, foi seguido o procedimento referido no ponto 6.2 para os ginastas menores.

O Índice de Massa Corporal do Luís corresponde a um “IMC Normal”. No que diz respeito à Percentagem de Massa Gorda, o Luís encontra-se num Nível de Gordura Corporal Baixo.

No que respeita ao Nível de Condição Física, o Luís é considerado “Atleta Magro e Musculado”, com um nível de massa muscular normal e baixa percentagem de gordura corporal.

6.3. Avaliação Diagnóstica dos Ginastas do Centro de Treino

Como já foi referido anteriormente, a equipa de Competição do Clube é fruto da junção dos ginastas que já treinavam neste clube com ginastas transferidos de um outro clube local.

Ao iniciar o trabalho com esta nova equipa, apesar de não ter sido feita uma avaliação diagnóstica propriamente dita, foi feito o ponto de situação do nível técnico de cada ginasta. Isto porque, embora não treinassem todos no mesmo clube até esta altura, todos os ginastas foram treinados na época anterior por, pelo menos, um dos atuais treinadores de competição do clube.

A Avaliação Diagnóstica resumiu-se, portanto, à realização de uma análise técnica, levada a cabo pela equipa de treinadores, em que aquele que conhecia melhor cada ginasta esclareceu os restantes sobre as suas características e saltos adquiridos. O resultado desta análise pode ser observado nos quadros que se seguem.

No Trampolim está também registado o *Time of Flight* que cada ginasta fez na Competição Internacional, Loulé Cup 2011, que decorreu logo no início da época, a 16 e a 17 de setembro de 2011.

6.3.1. Avaliação Diagnóstica do Grupo Elite DMT

6.3.1.1. Inês Brito

Quadro 28: Avaliação Diagnóstica da Inês Brito

INÊS BRITO – Ginasta Júnior Elite de DMT				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o	41o	Back 3-/	8--o	8-3o (em aquisição) 821o (em aquisição)
Back 4-<	41<	3-/5-o	8--< (a aperfeiçoar)	
Back 4-/	41/	Front 3-/	8-1o	
Front 4-o	42/	3-/51o	8-1<	
Front 4-<	43/	3-/51<	811o (em aquisição)	
Front 4-/	44/			
	45/			

6.3.1.2. Márcio Correia

Quadro 29: Avaliação Diagnóstica do Márcio Correia

MÁRCIO CORREIA – Ginasta Sênior Elite de DMT				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o		Back 3-/	8--o	821o
Back 4-<	41o	Front 3-/	8--<	821/
Back 4-/	41<	3-/51o	8-1o	822o
Front 4-o	41/		8-1<	822/
Front 4-<			8-3o	833o (em aquisição)
Front 4-/			8-3<	12--1o (em aquisição)

6.3.1.3. André Fernandes

Quadro 30: Avaliação Diagnóstica do André Fernandes

ANDRÉ FERNANDES – Ginasta Sênior Elite de DMT				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o	41o	Front 3-/	8-1o	813o
Back 4-<	41<	3-/51o	8-1<	813<
Back 4-/	41/	3-/51<	811o	822o
Front 4-o	42/	3-/51/	811<	822/
Front 4-<	43/	3-/53/	8-3o	823o
Front 4-/	44/		8-3<	823/
Back 3-/	45/		8--o	8-5o
	3-/5-o		821o	8-5<
	3-/5-<		821<	833o
	3-/5-/		821/	833/
				844/
				12--1º

6.3.2. Avaliação Diagnóstica do Grupo Elite TRA/DMT

6.3.2.1. Marco Lagina

Quadro 31: Avaliação Diagnóstica do Marco Lagina

MARCO LAGINHA – Ginasta Júnior				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o	41o		8-1o	
Back 4-<	41<		8-1<	
Back 4-/	41/	8--o	811o	
Front 4-o	42/	8--<	811<	
Front 4-<	43/			
Front 4-/	44/			
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o	44/		Na Loulé Cup 2011 13,060 e 14,925	
Back 4-<	3-/5-o	8-3< (em aquisição)		
Back 4-/	Front 3-/	821o		
Front 4-o	3-/51o	821<		
Front 4-<	8--o	813o		
Front 4-/	8--<	822o		
Back 3-/	8-1o	822/		
41o	8-1<	833o (em aquisição)		
41<	811o	12--1o (a aperfeiçoar)		
41/	811<			
42/	8-3º			
43/				

6.3.2.2. Mafalda Brás

Quadro 32: Avaliação Diagnóstica da Mafalda Brás

MAFALDA BRÁS – Ginasta Júnior Elite em DMT e em TRI				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o	Front 4-o	41o		
Back 4-<	Front 4-<	41<	8—o	
Back 4-/	Front 4-/	41/	8-1o	
		42/		
		43/		
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o	41/	8--<	Na Loulé Cup 2011 13,835	
Back 4-<	42/	8-1o		
Back 4-/	43/	8-1<		
Front 4-o	Back 3-/	811o (a aperfeiçoar)		
Front 4-<	3-/5-o	8-3o		
Front 4-/	Front 3-/	821o (em aquisição)		
41o	3-/51o	822o (em aquisição)		
41<	8—o			

6.3.3. Avaliação Diagnóstica do Grupo Não Elite

6.3.3.1. Gonçalo Martins

Quadro 33: Avaliação Diagnóstica do Gonçalo Martins

GONÇALO MARTINS – Ginasta Infantil				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o	41o	8--o (a aperfeiçoar) 8-1o		
Back 4-<	41<			
Back 4-/	41/			
Front 4-o	42/			
Front 4-<	43/			
Front 4-/	44/			
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o		8--o (a aperfeiçoar) 8--< (em aquisição) 8-1o 8-1< 811o (a aperfeiçoar) 8-3o (a aperfeiçoar) 821o (a aperfeiçoar)	Na Loulé Cup 2011 11,780 e 12,355	
Back 4-<	42/			
Back 4-/	43/			
Front 4-o	44/			
Front 4-<	Back 3-/			
Front 4-/	3-/5-o (em aquisição)			
41o	Front 3-/			
41<	3-/51o (em aquisição)			
41/				

6.3.3.2. Sofia Correia

Quadro 34: Avaliação Diagnóstica da Sofia Correia

SOFIA CORREIA – Ginasta Iniciada				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o	Front 4-o	41o		
Back 4-<	Front 4-<	41<		
Back 4-/	Front 4-/	41/		
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o	Front 4-o	41o	Na Loulé Cup 2011 11,635 e 11,920	
Back 4-<	Front 4-<	41<		
Back 4-/	Front 4-/	41/		
		8—o		

6.3.3.3. Mariana Aniceto

Quadro 35: Avaliação Diagnóstica da Mariana Aniceto

MARIANA ANICETO – Ginasta Iniciada				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o Back 4-< Back 4-/	Front 4-o Front 4-< Front 4-/	41o 41< 41/		
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o Back 4-< Back 4-/	Front 4-/ 41o 41< 41/	3-/5-o Front 3-/ 3-/51o (a aperfeiçoar) 8-- o (a aperfeiçoar) 8--< (em aquisição) 8-1o (em aquisição)	Na Loulé Cup 2011 12,230 e 12,055	
Back 3-/ Front 4-o Front 4-<	42/ (em aquisição) 43/ (em aquisição)			

6.3.3.4. Pedro Pedrosa

Quadro 36: Avaliação Diagnóstica do Pedro Pedrosa

PEDRO PEDROSA – Ginasta Juvenil				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o Back 4-< Back 4-/	41° 41< 41/	8-1o (a aperfeiçoar)		
Front 4-o Front 4-< Front 4-/	43/ (a aperfeiçoar)			
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o Back 4-< Back 4-/	41o 41< 41/	3-/5-o Front 3-/ 3-/51o 8--o	Na Loulé Cup 2011 11,990 e 12,605	
Front 4-o Front 4-< Front 4-/	42/ (a aperfeiçoar) 43/ (a aperfeiçoar) Back 3-/	8--< (a adquirir) 8-1o (a aperfeiçoar) 8-1< (a adquirir)		

6.3.3.5. Débora Gonçalves

Quadro 37: Avaliação Diagnóstica da Débora Gonçalves

DÉBORA GONÇALVES – Ginasta Juvenil				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o Back 4-< Back 4-/ Front 4-o Front 4-< Front 4-/	41o 41< 41/ 42/ 43/	8--o 8-1o		
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o Back 4-< Back 4-/ Front 4-o Front 4-< Front 4-/	41o 41< 41/ 42/ 43/ Back 3-/ Front 3-/	8--o 8--< (em aquisição) 8-1o 8-1< 811o (em aquisição) 811< 8-3o (em aquisição) 821o (em aquisição)	Na Loulé Cup 2011 12,750	

6.3.3.6. Vasco Raminhos

Quadro 38: Avaliação Diagnóstica do Vasco Raminhos

VASCO RAMINHOS – Ginasta Juvenil				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o Back 4-< Back 4-/ Front 4-o Front 4-< Front 4-/	41o 41< 41/ 42/ 43/	8--o 8--< 8-1°		
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o Back 4-< Back 4-/ Front 4-o Front 4-< Front 4-/ 41o 41< 41/	42/ 43/ 44/ Back 3-/ 3-/5-o (a aperfeiçoar) Front 3-/ 3-/51o (a aperfeiçoar)	8--o 8--< 8-/ (a aperfeiçoar) 8-1o 8-1< 811o (em aquisição) 8-3o (a aperfeiçoar) 8-3< (em aquisição) 821o (em aquisição)	Na Loulé Cup 2011 13,670 e 13,005	

6.3.3.1. Luís Afonso

Quadro 39: Avaliação Diagnóstica do Luís Afonso

LUÍS AFONSO – Ginasta Juvenil				
Duplo-Mini-Trampolim				
Saltos adquiridos				
Back 4-o Back 4-< Back 4-/ Front 4-o Front 4-< Front 4-/	41o 41< 41/ 42/ 43/	8--o 8--< 8-1°		
Trampolim Individual				
Saltos adquiridos			TOF	
Back 4-o Back 4-< Back 4-/ Front 4-o Front 4-< Front 4-/ 41o 41<	41/ 42/ 43/ Back 3-/ 3-/5-o Front 3-/ 3-/51° (a aperfeiçoar)	8--o 8--< 8-1o 8-1< 811o (em aquisição) 8-3o (em aquisição) 821o (em aquisição) 822o	Na Loulé Cup 2011 12,800 e 12,870	

7. OBJETIVOS E METAS

7.1. Objetivos e Metas Gerais

Após a avaliação diagnóstica dos ginastas, foram traçados os objetivos e as metas pretendidas para a equipa.

Foram também definidas as competições e as provas em que a equipa e cada grupo iria participar.

7.1.1. Objetivos da Equipa

Para esta época, o corpo técnico da APAGL traçou como principal objetivo a evolução dos ginastas a nível técnico, melhorando as três componentes da nota final, avaliadas em competições de Trampolim e as duas avaliadas nas competições de Duplo-Mini-Trampolim.

Pretendíamos a melhoria da execução dos saltos, das ligações de saltos e das séries dos ginastas, bem como a aquisição de saltos novos nos aparelhos em que os ginastas competem e o aumento do tempo de voo no trampolim, para os ginastas que nele competem.

O segundo objetivo que tínhamos para a equipa era o destes ginastas conseguirem realizar as suas séries, dando o seu melhor em prova, e que conseguissem o maior número possível de lugares de pódio, nas competições em que participariam.

Tínhamos ainda como objetivo, os ginastas conseguirem o seu apuramento direto dos Campeonatos Distritais para os Campeonatos Nacionais e destes para a Taça de Portugal.

7.1.2. Objetivos do Centro de Treino

Os principais objetivos para os ginastas do centro de treino coincidiam com os da equipa em geral.

Para além daqueles, pretendíamos ainda que o ginasta André Fernandes do Grupo Elite de DMT, tivesse uma boa prestação no Campeonato do Mundo em Birmingham, em representação da Seleção Nacional de DMT, conquistando lugares de pódio, a título individual e por equipas.

Pretendíamos também que os ginastas apurados para as Competições Mundiais por Grupos de Idades, tivessem uma boa prestação internacional e que conseguissem ficar no primeiro terço da tabela, conseguindo, de preferência, marcar presença nas finais.

Para os ginastas do Grupo Elite de DMT e para o ginasta Marco Laginha, pretendíamos ainda que se conseguissem apurar para o Campeonato da Europa de 2012.

Pretendíamos ainda que os ginastas que não conseguissem ficar no pódio, ficassem classificados pelo menos nos primeiros 10 lugares de cada prova.

7.2. Competições Previstas

Na APAGL, a época tem sempre início em Agosto, antecipando-se à época oficial, de forma a garantir a melhor prestação possível na Loulé Cup, competição internacional organizada pelo Clube.

Como em 2012 a Loulé Cup 2012 terá lugar nos dias 6, 7 e 8 de Setembro, decidimos que esta competição ainda deveria constar deste relatório, já que o último mês de trabalho da época foi dedicado à preparação dos ginastas para esta competição internacional.

Esta inclusão, permite-nos analisar a prestação dos ginastas na Loulé Cup 2012 e ainda fazer uma análise de duas edições da mesma competição, no início e no fim deste centro de treino, procurando refletir sobre a evolução dos ginastas, de uma para outra.

7.2.1. Competições Previstas para a Equipa

As competições previstas são as constantes do Quadro 35.

Todos os ginastas que cumpram as regras de acesso às provas e que consigam executar os mínimos estabelecidos pela equipa de treinadores para a sua participação nas competições, serão convocados.

Como o Sérgio Aniceto não tem idade para participar nos campeonatos distritais mas cumpre as restantes regras de acesso e atinge os mínimos acima referidos, ficou decidido convocá-lo sempre que fosse dada autorização para a sua participação em regime de extra-competição.

Podemos observar no Calendário de Atividades para a época 2012, Quadro 35, as competições e atividades previstas para as diferentes Classes de Trampolins do clube.

Relativamente às Provas Qualificativas para o Campeonato Nacional, ficou decidida a participação dos ginastas Elite, (que a isso são obrigados por regulamentação nacional) bem como todos os ginastas com mínimos para o efeito e que ainda não estivessem apurados para os campeonatos nacionais.

Quanto às competições nacionais FGP, todos os ginastas apurados deviam participar.

Na época 2011/2012, ficou decidido participar-se em duas competições internacionais, a Loulé Cup 2011 e a Frivolten Cup 2012, sendo convocados todos os ginastas que atingissem os mínimos acima referidos.

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES - ÉPOCA 2012

O ginasta André Fernandes participou no Campeonato do Mundo de Trampolins 2011, em Birmingham e duas ginastas deste centro de treino participaram nas Competições Mundiais por Grupos de Idade (CMGI) 2011, a Inês Brito, em DMT e a Mafalda Brás em TRI e DMT.

Sendo considerado um evento internacional com bastante relevo, ficou decidido que os ginastas do clube interessados participariam no campo de treinos de Trampolim e DMT integrante dos Algarve GymCamps 2012, a decorrer em Loulé, de 23 a 30 de Julho de 2012.

7.3. Objetivos e Metas Específicos dos Ginastas do Centro de Treinos

Como referido anteriormente, os treinadores da equipa traçaram como principal objetivo para esta época, o desenvolvimento dos ginastas a nível de todas as componentes das notas finais.

Determinaram-se então, para cada ginasta, os saltos a adquirir, o ToF a atingir e o desenvolvimento a conseguir a nível da execução. Estes objetivos serão enunciados nos pontos seguintes.

7.3.1. Inês Brito

Quadro 42: Metas e Objetivos da Inês Brito

INÊS BRITO – Ginasta Júnior Elite de DMT			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir			Saltos a Melhorar
8--<	811o (a aperfeiçoar) 8-3o (a aperfeiçoar) 821o (a aperfeiçoar)		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

A Inês apenas compete normalmente em DMT e este quadro reflete esse facto. Eram objetivos para a Inês que no final da época, estivesse a aperfeiçoar os saltos Half In Half Out Engrupado, o Rudy Out Engrupado e Full In Half Out Engrupado, entretanto adquiridos, e que tivesse já adquirido também o Duplo Atrás Encarpado. Pretendia-se também que tivesse melhorado substancialmente a execução dos saltos e ligações adquiridos em épocas anteriores.

7.3.2. Márcio Correia

Quadro 43: Metas e Objetivos do Márcio Correia

MÁRCIO CORREIA – Ginasta Sênior Elite de DMT			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
833o (a aperfeiçoar) 12--1o (a aperfeiçoar)		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos	

O Márcio, tal como a Inês apenas compete em DMT. Os objetivos para o Márcio eram de, no final da época se encontrar já a aperfeiçoar os saltos Miller Engrupado e Triffis Engrupado, isto para além de ter melhorado a execução dos saltos e ligações que já tinha adquiridos em épocas anteriores.

7.3.3. André Fernandes

Quadro 44: Metas e Objetivos do André Fernandes

ANDRÉ FERNANDES – Ginasta Sênior Elite de DMT			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
844/		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos	

Também o André apenas compete no DMT, tendo assim os seus objetivos sido traçados apenas para este aparelho.

Para o André apenas pretendíamos a consolidação das ligações dos diferentes saltos que o André já fazia e que no final da época ele tivesse já adquirido o Double Full In Double Full Out empranchado.

7.3.4. Marco Laginha

Quadro 45: Metas e Objetivos do Marco Laginha

MARCO LAGINHA – Ginasta Júnior			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
833º		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos	
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
3-/5-<	823o	15,500 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
3-/5-/	823/		
3-/51<	833o		
3-/53/ (em aquisição)	833/		
8--/	813o		
8-3<	822o		
821/	822/		
813<	12--1o (a aperfeiçoar)		

O Marco é um ginasta que compete em DMT e em Trampolim e foram, por isso, traçados objetivos para ambos os aparelhos.

Para o Marco, em DMT, pretendíamos que no final da época tivesse adquirido o Miller Engrupado e que tivesse melhorado a execução dos saltos e ligações que já tinha adquiridos.

Em TRA, pretendíamos que, no final da época, ele tivesse adquirido os Cody Encarpado e Empranchado, o Piquet Barani Ball Out Encarpado, o Duplo Atrás Empranchado, o Full in Half Out, o Half In Rudy Out Encarpado, Full In Rudy Out Engrupado e Empranchado, os Miller Engrupado e Empranchado, o Half In Rudy Out Engrupado e os Full In Full Out Engrupado e Empranchado.

Pretendíamos que o Marco tivesse em aquisição, o Rudy Ball Out Empranchado e também se encontrasse a aperfeiçoar o Triffis Engrupado, para além da melhoria da execução dos seus saltos e ligações.

No que diz respeito ao ToF, a meta para o Marco era de 15,500 segundos.

7.3.5. Mafalda Brás

Quadro 46: Metas e Objetivos da Mafalda Brás

MAFALDA BRÁS – Ginasta Júnior Elite em DMT e em TRI			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
8--<		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos	
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
3-/53/ (a aperfeiçoar)	8-3< (a aperfeiçoar)	14,000 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
8--<	821o (a aperfeiçoar)		
811º	822o (a aperfeiçoar)		

A Mafalda compete em Duplo-Mini-Trampolim e em Trampolim e foram por isso traçados objetivos ambos os aparelhos.

No DMT, apenas pretendíamos que a Mafalda, para além de melhorar a execução dos saltos e ligações já adquiridos, tivesse já adquirido no final da época, o Duplo Atrás Encarpado.

No TRA, pretendíamos que a Mafalda, no final da época, se encontrasse a aperfeiçoar o Rudy Ball Out Empranchado, tivesse adquirido o Duplo atrás Encarpado e o Half In Half Out Engrupado.

Pretendíamos ainda que a Mafalda se encontrasse a aperfeiçoar o Rudy Out Encarpado, o Full In Half Out Engrupado e o Full In Full Out Engrupado. Pretendia-se ainda que tivesse melhorado a execução dos saltos e as ligações entre saltos já tinha adquiridos.

No que diz respeito ao ToF, a meta da Mafalda eram 14,000 segundos.

7.3.6. Gonçalo Martins

Quadro 47: Metas e Objetivos do Gonçalo Martins

GONÇALO MARTINS – Ginasta Infantil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
8—o	8-1o 8-1<		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
Back 3-/ 3-/5-o (a aperfeiçoar) 3-/51o (a aperfeiçoar) 8--< (a aperfeiçoar) 8-1o 8-1<	811o 8-3o 8-3< 811< 821o (a aperfeiçoar)	13,000 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

O Gonçalo também compete em DMT e em TRA e o quadro reflete o facto, dele constando objetivos para ambos os aparelhos.

No DMT, para além de melhorar a execução e ligações de saltos já adquiridos, pretendíamos que o Gonçalo, no final da época, tivesse adquirido o Duplo Atrás Engrupado, o Barani Out Engrupado e o Encarpado.

No TRA, pretendíamos que, no final da época, o Gonçalo se encontrasse a aperfeiçoar os $\frac{3}{4}$ de Mortal Atrás, o Cody, o Barani Ball Out e o Duplo Atrás Encarpado.

Pretendíamos também que o Gonçalo tivesse adquirido os Barani Out Engrupado e Encarpado, os Rudy Out Engrupado e Encarpado, o Half In Half Out Engrupado e o Encarpado.

Pretendíamos também que o Gonçalo se encontrasse a aperfeiçoar o Full In Half Out Engrupado, isto para além de melhorar a execução dos saltos e ligações de saltos que já tinha adquiridos.

No que diz respeito ao ToF, a meta estabelecida para o Gonçalo aumentasse foi de 13,000 segundos.

7.3.7. Sofia Correia

Quadro 48: Metas e Objetivos da Sofia Correia

SOFIA CORREIA – Ginasta Iniciada			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
42/ 43/	8--o 8-1o		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
42/ 43/ Back 3-/ 3-/5-o	8--o 8-1o 8--< 8-1<	12,500 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

No DMT, pretendíamos que, no final da época, a Sofia tivesse adquirido o Rudy e o Full, bem como o Duplo Atrás Engrupado e o Barani Out Engrupado e que melhorasse a execução dos saltos e ligações já adquiridos.

No Trampolim pretendíamos que a Sofia, no final da época, para além de melhorar a execução dos saltos e ligações adquiridos, tivesse adquirido o Rudy e o Full, os $\frac{3}{4}$ de Mortal Atrás e o Cody Engrupado.

Pretendíamos que a Sofia tivesse também adquirido o Duplo Atrás Engrupado e Encarpado e os Barani Out Engrupado e Encarpado.

No que diz respeito ao ToF, pretendíamos que a Sofia aumentasse o tempo de voo das suas séries para, pelo menos 12,500 segundos.

7.3.8. Mariana Aniceto

Quadro 49: Metas e Objetivos da Mariana Aniceto

MARIANA ANICETO – Ginasta Iniciada			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
42/ 43/	8--o 8-1o		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
42 43/ 3-/-5-o 3-/-51°	8--o 8--< 8-1°	12,500 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

No Duplo-Mini-Trampolim, pretendíamos que a Mariana, no final da época, tivesse adquirido o Rudy e o Full, bem como o Duplo Atrás Engrupado e o Barani Out Engrupado e que tivesse melhorado a execução dos saltos e ligações já adquiridos.

No Trampolim pretendíamos que a Mariana, no final da época, para além de ter melhorado a execução dos saltos e ligações de saltos que já tinha adquiridos, tivesse adquirido o Rudy, o Full, o Cody Engrupado e o Barani Ball Out Engrupado, bem como os Duplo Atrás Engrupado e Encarpado e os Barani Out Engrupado.

No que diz respeito ao ToF, pretendíamos que a Mariana aumentasse o tempo de voo das suas séries para pelo menos 13,000 segundos.

7.3.9. Pedro Pedrosa

Quadro 50: Metas e Objetivos do Pedro Pedrosa

PEDRO PEDROSA – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir			Saltos a Melhorar
42/ 43/	8--o 8-1o		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
42/ 43/ 3-/5-< (a adquirir)	8--o 8--< 8-1< 8-3o (a aperfeiçoar) 821o (a adquirir)	13,000 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

Pretendíamos que o Pedro, no final da época, tivesse adquirido o Rudy e o Fullback, bem como o Duplo Atrás Engrupado e o Barani Out engrupado, no Duplo-Mini-Trampolim, e que tivesse melhorado a execução dos saltos e ligações de saltos que já tinha adquiridos.

No Trampolim pretendíamos que o Pedro, no final da época, para além de melhorar a execução dos saltos e ligações já adquiridos, tivesse adquirido o Rudy, o Full, os Duplo Atrás Engrupado e Encarpado e o Barani Out Encarpado.

Pretendíamos ainda que o Pedro se encontrasse a adquirir o Cody Encarpado e o Full In Half Out Engrupado e se encontrasse a aperfeiçoar o Rudy Out engrupado.

No que diz respeito ao ToF, pretendíamos que o Pedro aumentasse o tempo de voo das suas séries para pelo menos 13,000 segundos.

7.3.10. Débora Gonçalves

Quadro 51: Metas e Objetivos da Débora Gonçalves

DÉBORA GONÇALVES – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir		Saltos a Melhorar	
8--< 8-1<			Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
3-/51o 8--< (a aperfeiçoar)	811o (a aperfeiçoar) 8-3º	13,000 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

No final da época pretendíamos que a Débora, tivesse adquirido o Duplo Atrás Encarpado bem como o Barani Out Encarpado, no DMT e que tivesse melhorado a execução dos saltos e ligações de saltos que já tinha adquiridos.

No Trampolim pretendíamos que a Débora, no final da época, para além de melhorar a execução dos saltos e ligações de saltos que já tinha adquiridos, tivesse adquirido o Barani Ball Out Engrupado e o Rudy Out Engrupado.

Pretendíamos também que a Débora se encontrasse em fase de aperfeiçoamento do Duplo Atrás Encarpado e do Half In Half Out Engrupado.

No que diz respeito ao ToF, pretendíamos que a Débora aumentasse o tempo de voo das suas séries para pelo menos 13,000 segundos.

7.3.11. Vasco Raminhos

Quadro 52: Metas e Objetivos do Vasco Raminhos

VASCO RAMINHOS – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir			Saltos a Melhorar
8-1<			Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
3-/5-o 3-/51o 8--/ 811o (a aperfeiçoar) 8-3º	8-3< (a aperfeiçoar) 821o (a aperfeiçoar)	13,500 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

No final da época pretendíamos que o Vasco, tivesse adquirido o Barani Out Encarpado, no DMT, para além de ter melhorado a execução dos saltos e ligações de saltos já adquiridos.

No Trampolim pretendíamos que o Vasco, no final da época, tivesse adquirido o Cody Engrupado e o Barani Ball Out Engrupado, bem como o Duplo Atrás Empranchado e o Rudy Out Engrupado.

Pretendíamos também que o Vasco se encontrasse em fase de aperfeiçoamento do Half In Half Out Engrupado, do Rudy Out Encarpado e do Full In Half Out Engrupado, para além de ter melhorado a execução dos saltos e ligações já adquiridos.

No que diz respeito ao ToF, a meta para o Vasco eram os 13,500 segundos.

7.3.12. Luís Afonso

Quadro 53: Metas e Objetivos do Luís Afonso

LUÍS AFONSO – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Novos a Adquirir			Saltos a Melhorar
8-1<	45/		Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Novos a Adquirir		TOF	Saltos a Melhorar
3-/5-< 3-/51o 811o (a aperfeiçoar)	8-3o (a aperfeiçoar) 821o 822o(a aperfeiçoar)	13,500 s	Melhorar a Execução de Todos os Saltos Já Adquiridos

No final da época pretendíamos que o Luís, em DMT, tivesse adquirido o Barani Out Encarpado e o Randy Empranchado, para além de ter melhorado a execução dos saltos e ligações de saltos já adquiridos.

Em TRA, pretendíamos que o Luís, no final da época, tivesse adquirido o Cody Encarpado e o Barani Ball Out Engrupado, bem como o Full In Half Out Engrupado.

Pretendíamos também que o Luís se encontrasse em fase de aperfeiçoamento do Half In Half Out Engrupado, do Rudy Out Engrupado e do Full In Full Out Engrupado, para além de ter melhorado a execução dos saltos e ligações já adquiridos.

No que diz respeito ao ToF, pretendíamos que o Luís aumentasse o tempo de voo das suas séries para pelo menos 13,500 segundos.

8. REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA DESPORTIVA

8.1. Evolução da Composição Corporal dos Ginastas do Centro de Treinos

Como vamos poder observar na análise que se segue, apesar de se terem registado algumas alterações na composição corporal, quase todos os ginastas mantiveram níveis semelhantes ao da sua avaliação inicial.

Assim, no que toca ao Índice de Massa Corporal, apesar de 4 ginastas o terem baixado e 8 o terem aumentado, todos os ginastas se mantiveram no mesmo nível de IMC, tendo o grupo continuado com 41,7% de ginastas com “IMC Normal” e 58,3% de IMC “Baixo Peso”.

Em relação à Percentagem de Massa Gorda Total, 5 ginastas baixaram este valor, enquanto 7 registaram um aumento. Apesar destas alterações, apenas 1 ginasta passou de “Nível de Gordura Corporal Baixo” para “Nível de Gordura Corporal Saudável” e outro ginasta passou de “Nível de Gordura Corporal Saudável” para “Nível de Gordura Corporal Baixo”.

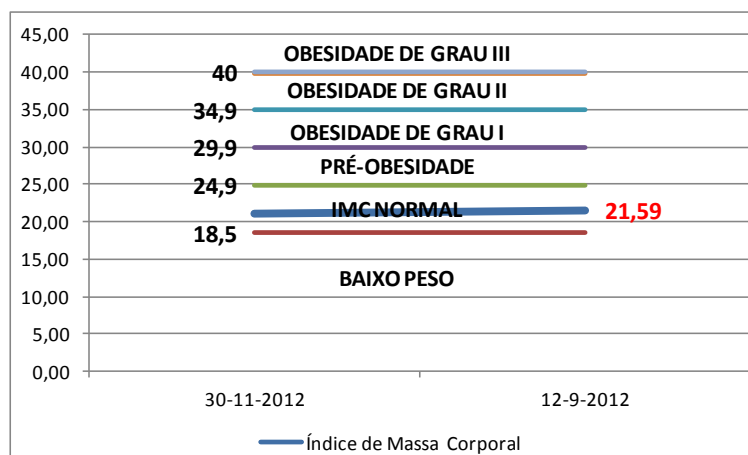
Já no que respeita à Massa Muscular Total, apenas um ginasta baixou este valor, tendo os restantes onze ginastas aumentado a sua MM Total.

Quanto ao nível de constituição física, todos os ginastas se mantiveram no seu nível inicial, apesar do incremento da Massa Muscular que sofreram,

Passamos assim à análise da Evolução da Composição Corporal dos Ginastas do Centro de Treinos.

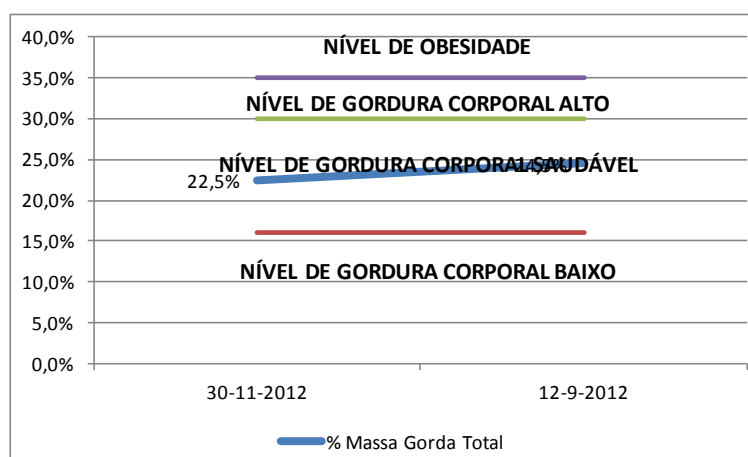
A Inês Brito cresceu, ao longo desta época apenas 1cm e aumentou de peso 1,9 Kg, passando o seu IMC a ser de $21,6 \text{ Kg/m}^2$, que continua a corresponder a um “IMC Normal”.

Gráfico 1: IMC da Inês Brito



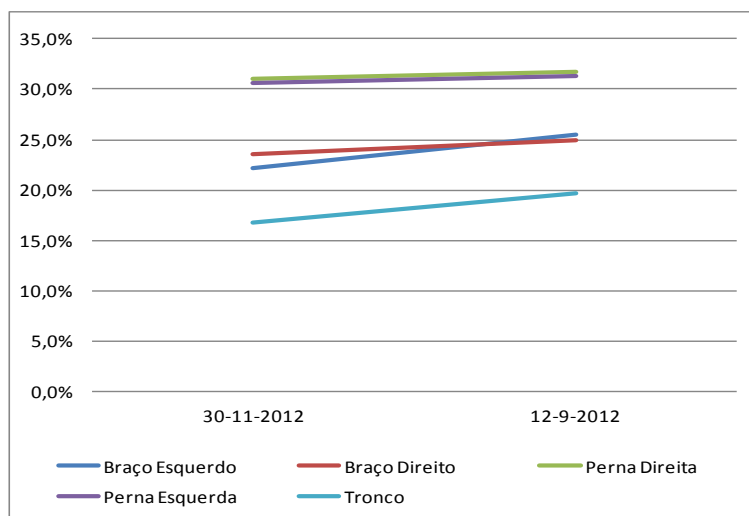
A Inês aumentou a Percentagem de Massa Gorda Total para 24,5%, continuando todavia com um “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

Gráfico 2: Percentagem de Massa Gorda Total da Inês Brito



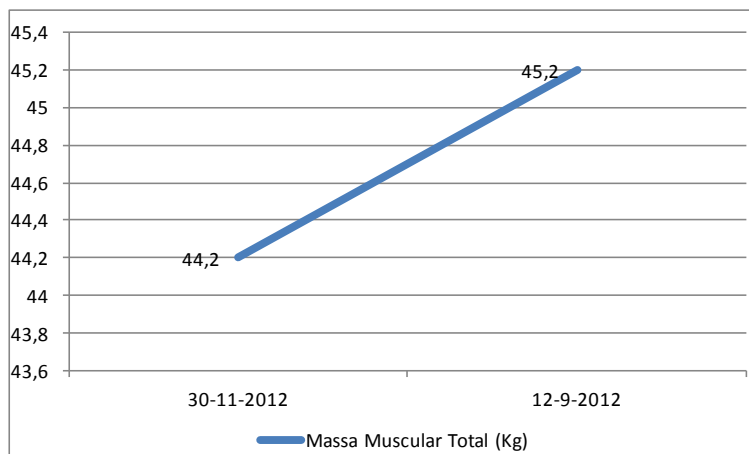
Como poderemos observar no gráfico que se segue, a Inês aumentou a sua %MG em todos os seus segmentos corporais, embora seja no tronco e nos braços que esse aumento é mais acentuado.

Gráfico 3: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Inês Brito



Como podemos ver no gráfico seguinte, a Inês aumentou em 1Kg a sua Massa Muscular Total, continuando a ser considerada uma ginasta “Normal”.

Gráfico 4: Percentagem da Massa Muscular Total da Inês Brito



A Nível da Massa Muscular por segmentos, podemos verificar nos gráficos que se seguem que a Inês, aumentou 0,5Kg de MM no tronco, tendo-a mantido praticamente inalterada nos membros.

Gráfico 5: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Inês Brito

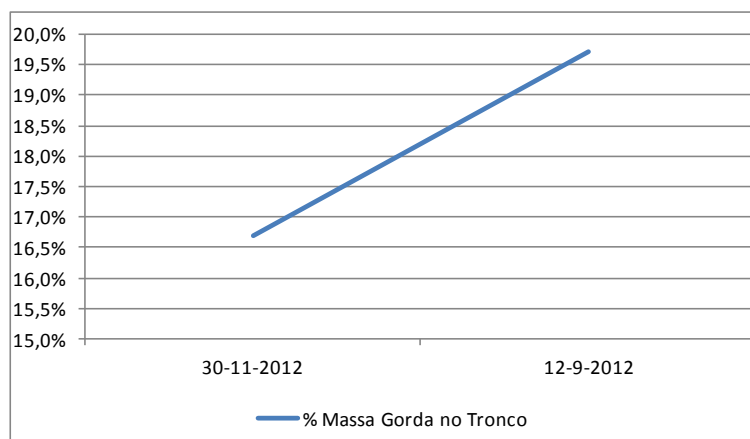
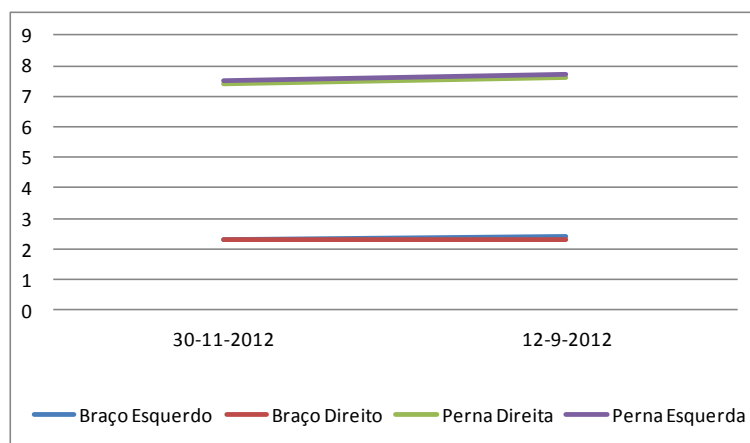
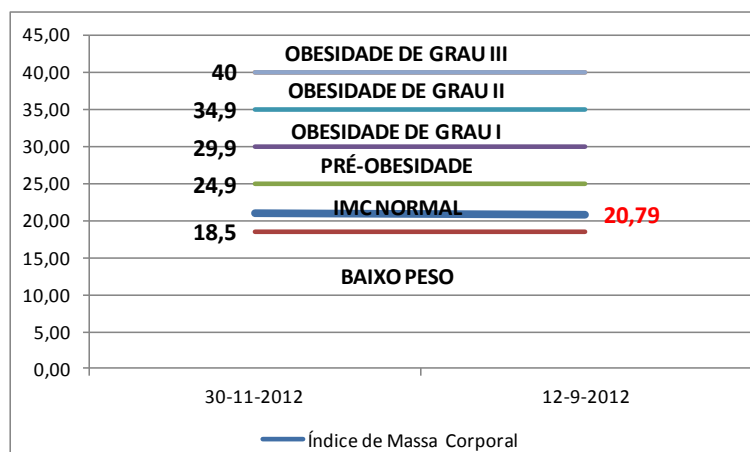


Gráfico 6: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Inês Brito



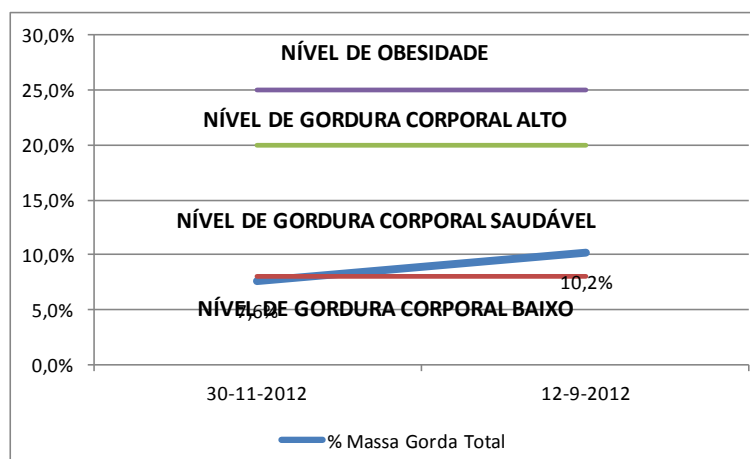
O Márcio Correia manteve a sua altura ao longo da época e perdeu 200g de peso, baixando o seu IMC para $20,8\text{Kg/m}^2$, correspondente da mesma forma a um “IMC Normal”.

Gráfico 7: IMC do Márcio Correia



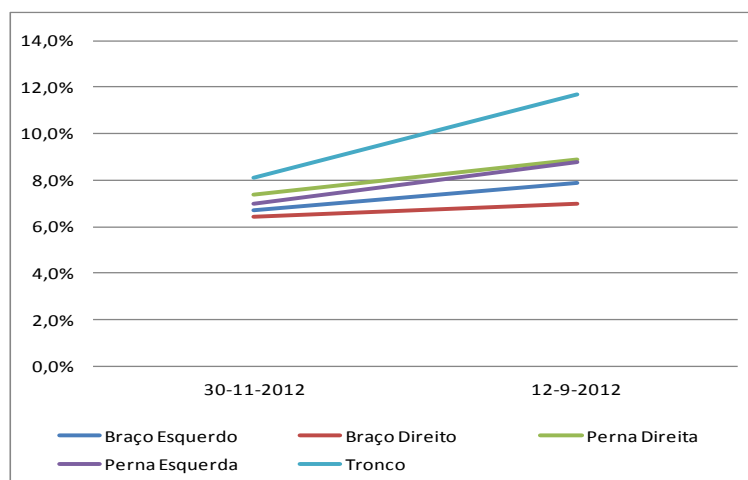
O Márcio aumentou a Percentagem de Massa Gorda Total para 10,2%, passando de um “Nível de Gordura Corporal Baixo” para um “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

Gráfico 8: Percentagem de Massa Gorda Total do Márcio Correia



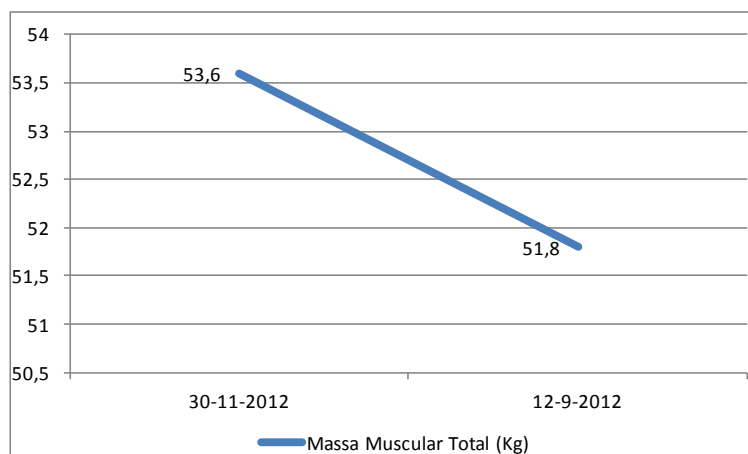
Como poderemos observar no gráfico que se segue, o Márcio aumentou a sua %MG em todos os seus segmentos corporais. O aumento mais acentuado foi no tronco.

Gráfico 9: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Márcio Correia



No que respeita à Massa Muscular Total, podemos observar que o Márcio diminuiu a sua MM Total em 1,8Kg, continuando no entanto a ser considerado como um ginasta “Normal”.

Gráfico 10: Percentagem da Massa Muscular Total do Márcio Correia



A Nível da Massa Muscular por segmentos, podemos verificar nos gráficos que se seguem que esta diminuição da MM nos segmentos do Márcio, foi feita de uma forma homogénea.

Gráfico 11: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Márcio Correia

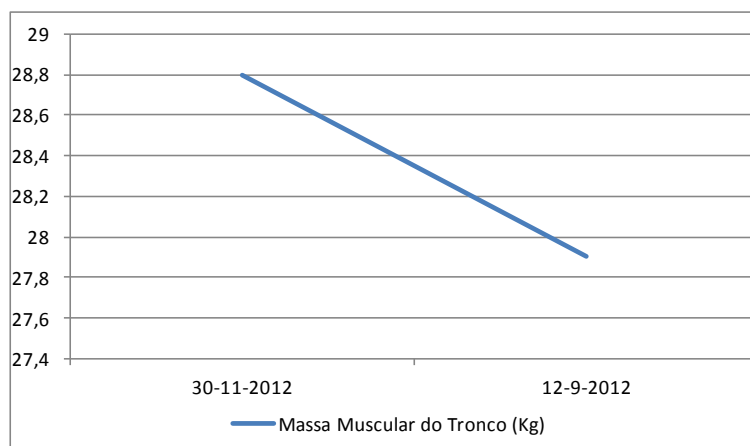
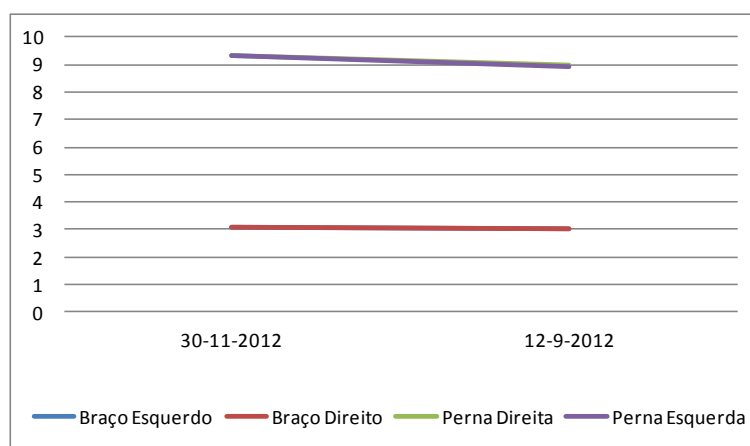
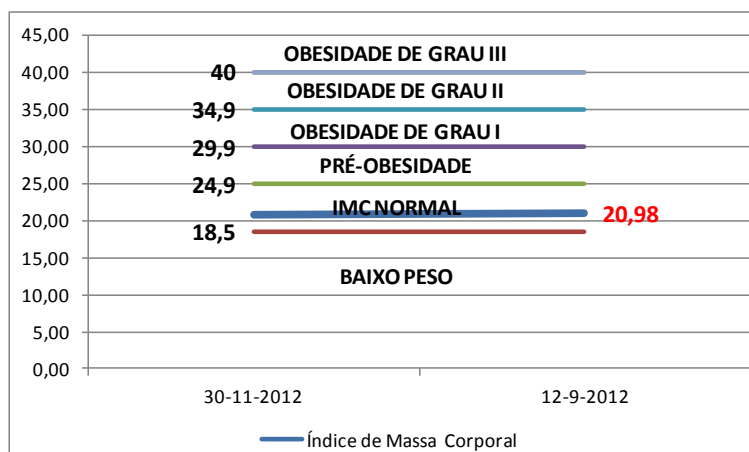


Gráfico 12: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Márcio Correia



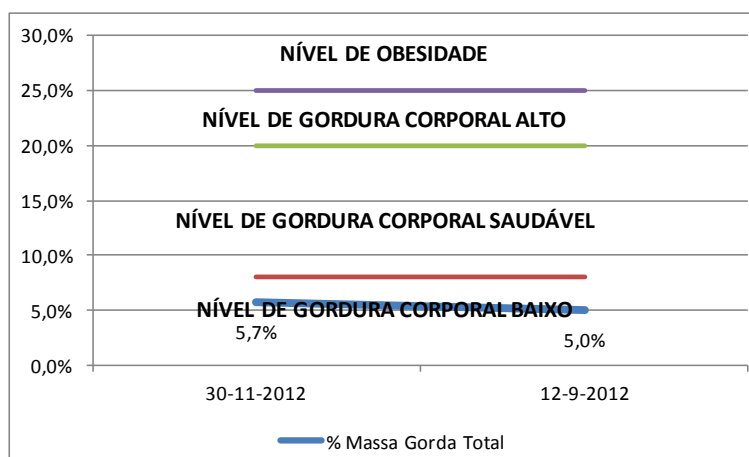
O André Fernandes ao longo desta época manteve a sua altura mas aumentou 0,6Kg o seu peso. O IMC do André passou a ser de 21Kg/m², que continua a corresponder a um “IMC Normal”.

Gráfico 13: IMC do André Fernandes



O André diminuiu a Percentagem de Massa Gorda Total para 5%, continuando um “Nível de Gordura Corporal Baixo”.

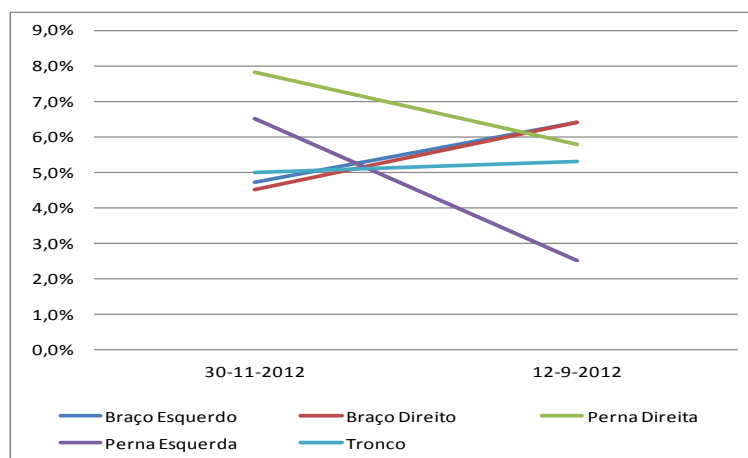
Gráfico 14: Percentagem de Massa Gorda Total do André Fernandes



Apesar da diminuição da %MG Total, o André aumentou a %MG nos segmentos corporais, com exceção das pernas. Esta diminuição da %MG é mais acentuada na perna Esquerda. Este facto deve-se provavelmente ao André estar, na altura da medição, com uma lesão no joelho esquerdo (fratura do menisco) e não conseguir esticar na totalidade o referido joelho.

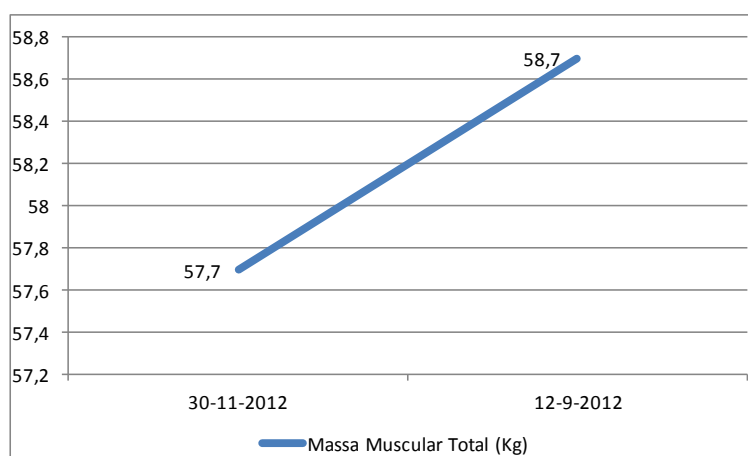
Esta medição foi feita três vezes seguidas para eliminar a possibilidade de erro, dando em todas elas os mesmos resultados.

Gráfico 15: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do André Fernandes



Relativamente à Massa Muscular Total, o André aumentou-a em 1Kg, mantendo-se como “Atleta Magro e Musculado”, como podemos ver no gráfico seguinte.

Gráfico 16: Percentagem da Massa Muscular Total do André Fernandes



A Nível da Massa Muscular por segmentos, podemos verificar nos gráficos que se seguem que o André, aumentou a sua MM de forma idêntica por todos os segmentos.

Gráfico 17: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do André Fernandes

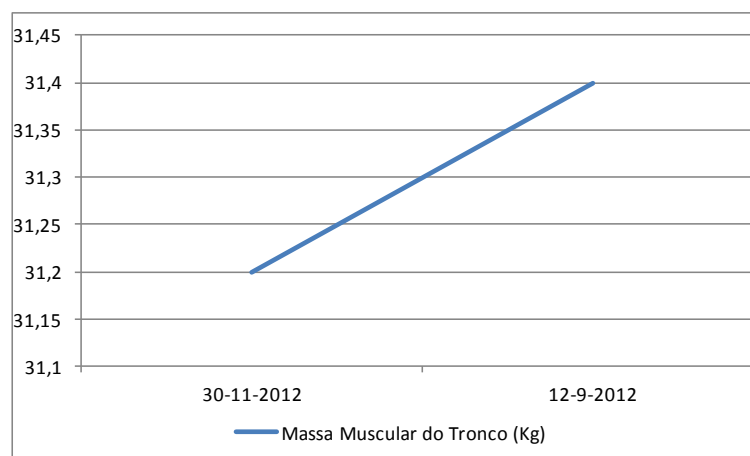
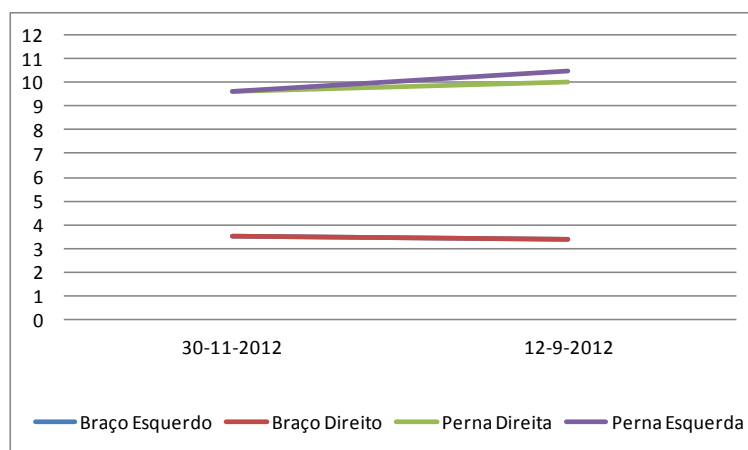
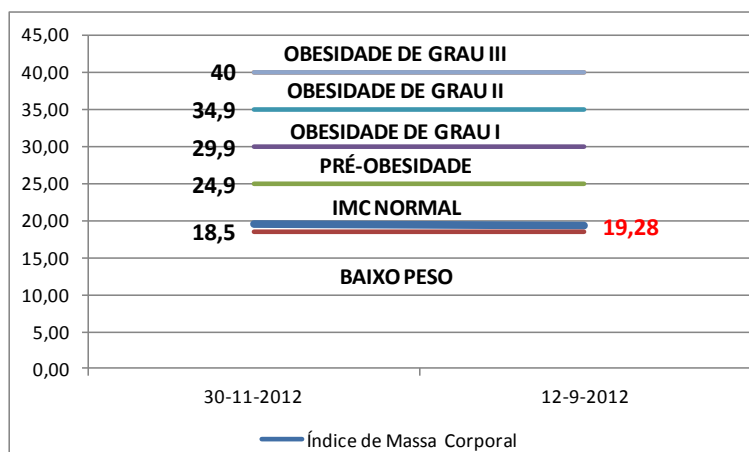


Gráfico 18: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do André Fernandes



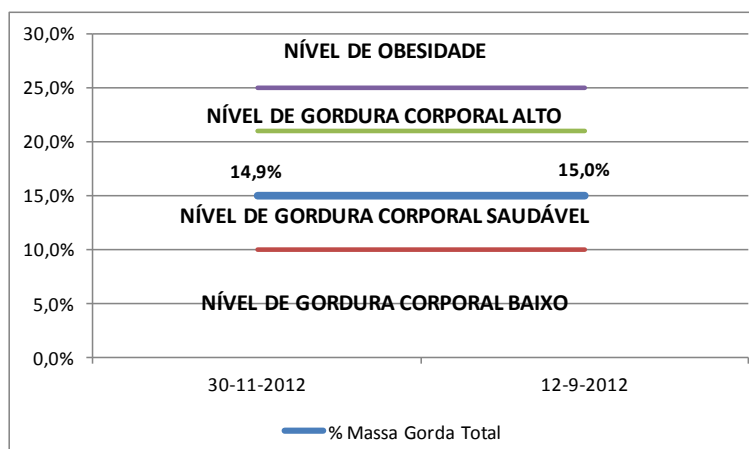
O Marco Laginha foi um ginasta que cresceu bastante ao longo desta época. O Marco passou a medir 1,73 metros e a pesar 57,7Kg, pelo que o seu IMC baixou para $19,3\text{Kg/m}^2$, continuando todavia a corresponder a um “IMC Normal”.

Gráfico 19: IMC do Marco Laginha



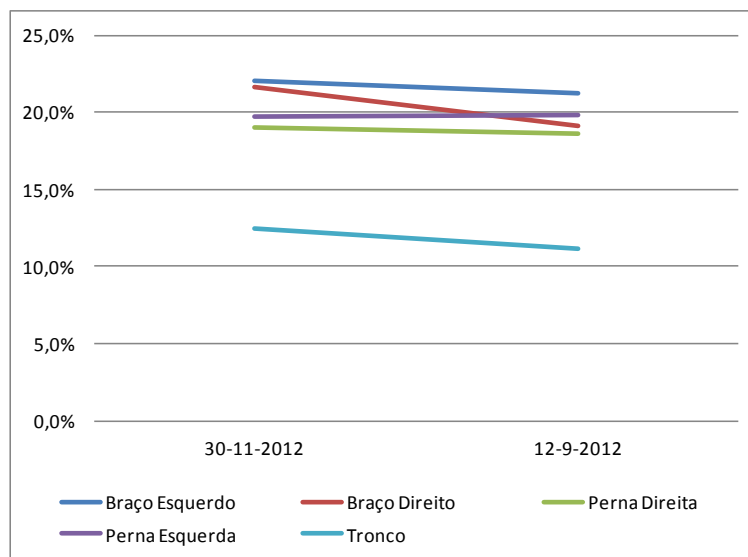
O Marco particamente manteve a sua Percentagem de Massa Gorda Total, por isso continua a encontrar-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

Gráfico 20: Percentagem de Massa Gorda Total do Marco Laginha



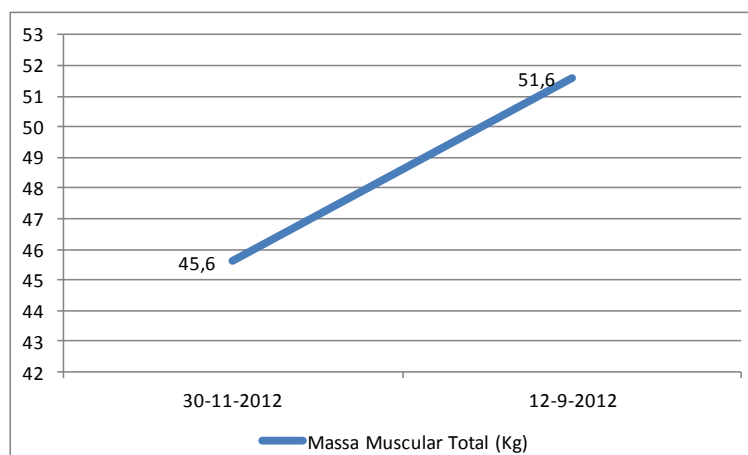
No gráfico que se segue, podemos ver que o Marco diminui a sua %MG em praticamente todos os segmentos.

Gráfico 21: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Marco Laginha



Relativamente à Massa Muscular Total, o Marco aumentou-a bastante, 6Kg, como podemos ver no gráfico seguinte, mantendo-se como um “Atleta Magro e Musculado”

Gráfico 22: Percentagem da Massa Muscular Total do Marco Laginha



Este aumento da MM foi distribuído por todos os segmentos corporais do Marco, com especial incremento na MM do tronco, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 23: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Marco Lagina

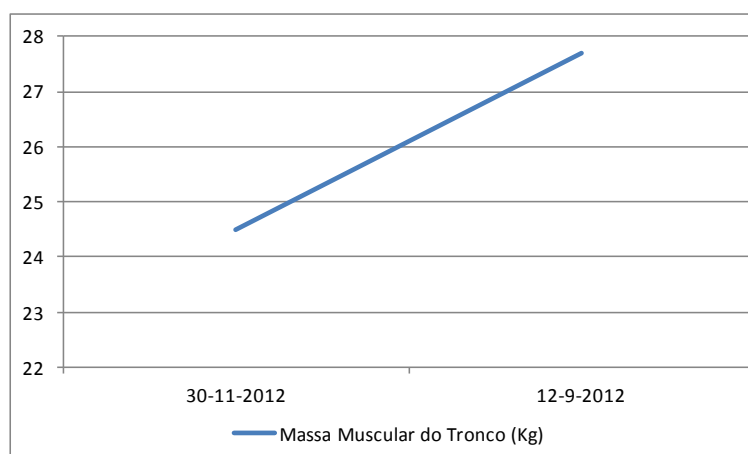
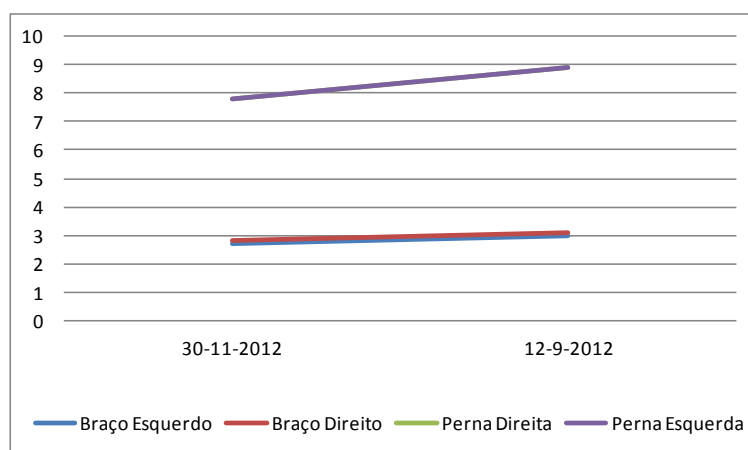
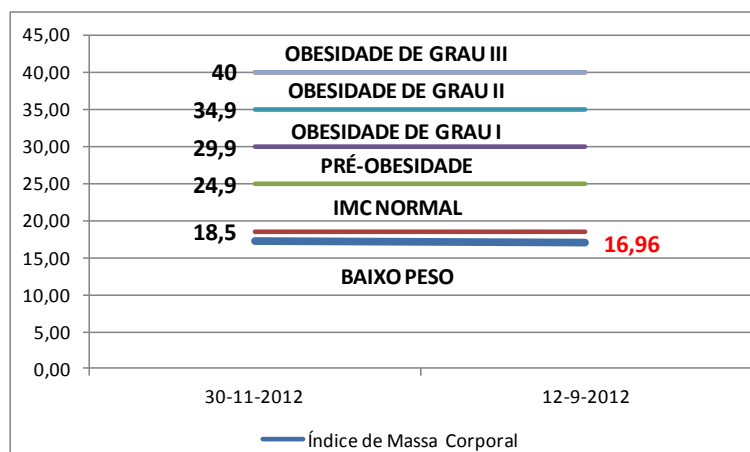


Gráfico 24: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Marco Lagina



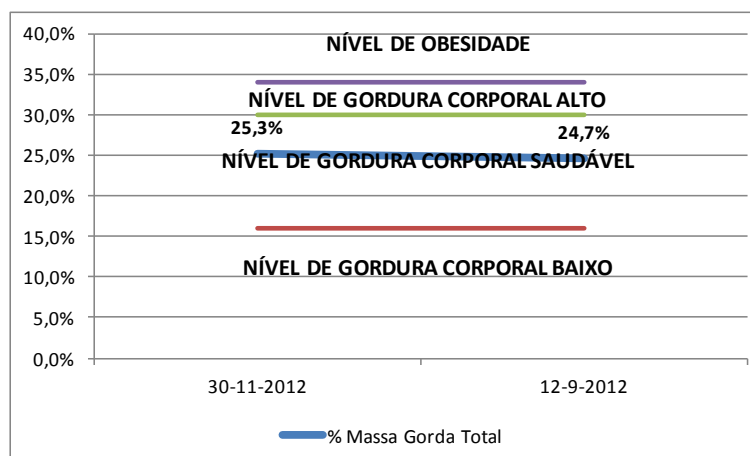
A Mafalda Brás, cresceu 3 centímetros e aumentou 0,700Kg de peso, pelo que o seu IMC praticamente se manteve ao longo da época.

Gráfico 25: IMC da Mafalda Brás



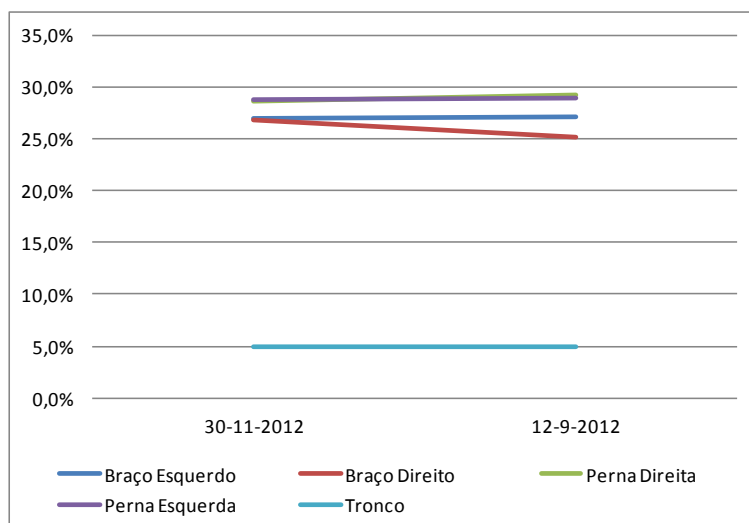
A Mafalda partitamente diminuiu a sua Percentagem de Massa Gorda Total, continuando, no entanto, a encontrar-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

Gráfico 26: Percentagem de Massa Gorda Total da Mafalda Brás



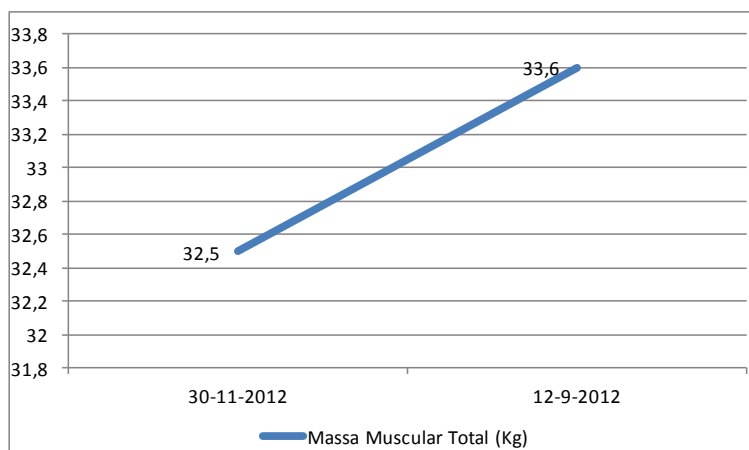
No gráfico que se segue, podemos ver que a Mafalda, com exceção do Braço Direito, que esteve lesionado, aumentou a sua %MG em praticamente todos os segmentos.

Gráfico 27: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Mafalda Brás



Relativamente à Massa Muscular Total, a Mafalda aumentou-a em apenas 1Kg, como podemos ver no gráfico seguinte, mantendo-se como um “Atleta Magro e Musculado”

Gráfico 28: Percentagem da Massa Muscular Total da Mafalda Brás



Este aumento da MM foi distribuído ligeiramente por todos os segmentos corporais da Mafalda, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 29: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Mafalda Brás

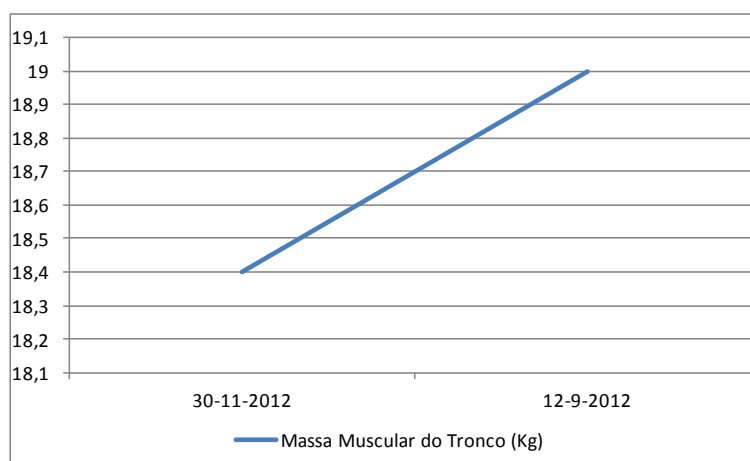
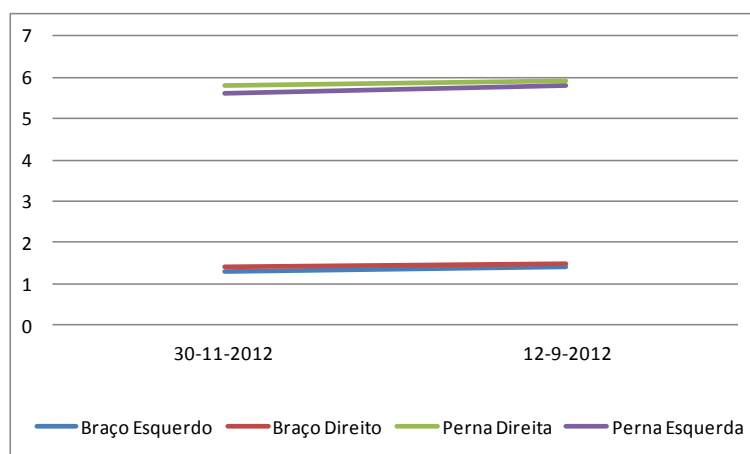
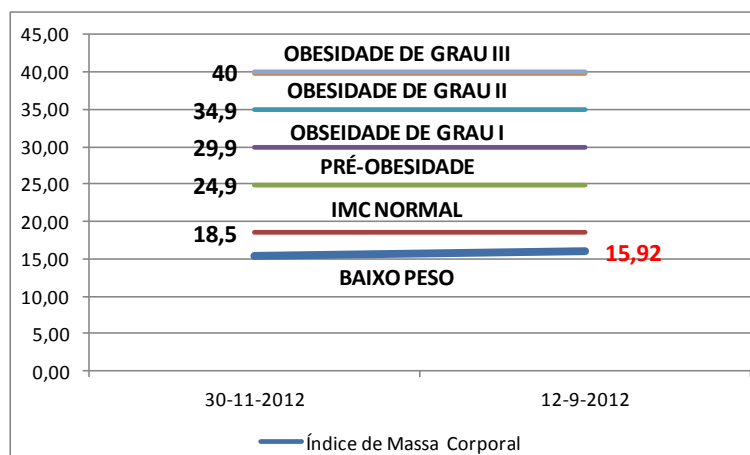


Gráfico 30: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Mafalda Brás



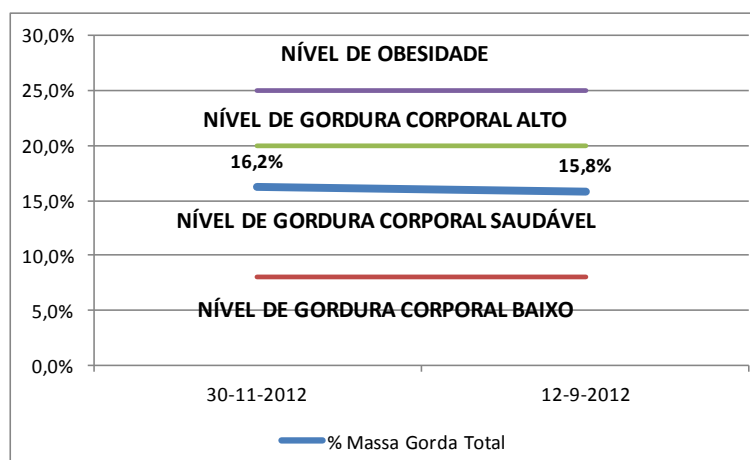
O Gonçalo Martins, cresceu bastante ao longo desta época, 8 centímetros, e aumentou o seu peso para 31,2Kg, pelo que o seu IMC aumentou ligeiramente, como podemos observar no gráfico 29.

Gráfico 31: IMC do Gonçalo Martins



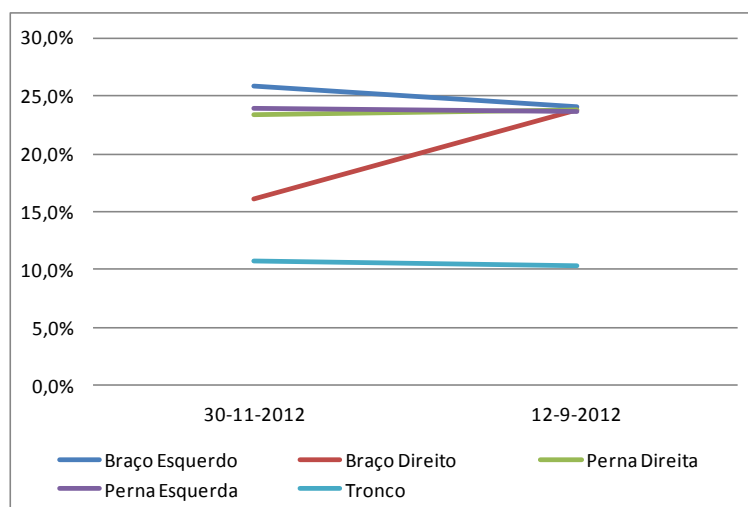
O Gonçalo praticamente manteve a sua Percentagem de Massa Gorda Total, diminuindo-a apenas de 16,2% para 15,8%. O Gonçalo continua a encontrar-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

Gráfico 32: Percentagem de Massa Gorda Total do Gonçalo Martins



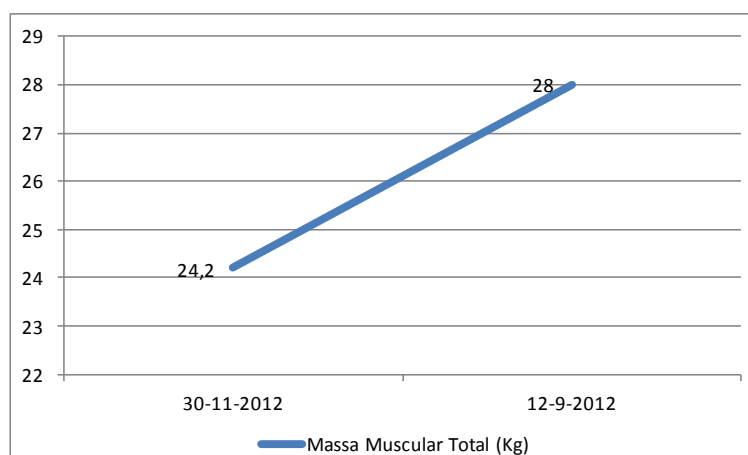
No gráfico que se segue, podemos observar as alterações da %MG nos segmentos do Gonçalo.

Gráfico 33: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Gonçalo Martins



O Gonçalo aumentou imenso a sua Massa Muscular Total, mantendo-se, no entanto, como um ginasta “Magro”.

Gráfico 34: Percentagem da Massa Muscular Total do Gonçalo Martins



Este aumento da MM foi distribuído por todos os segmentos corporais, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 35: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Gonçalo Martins

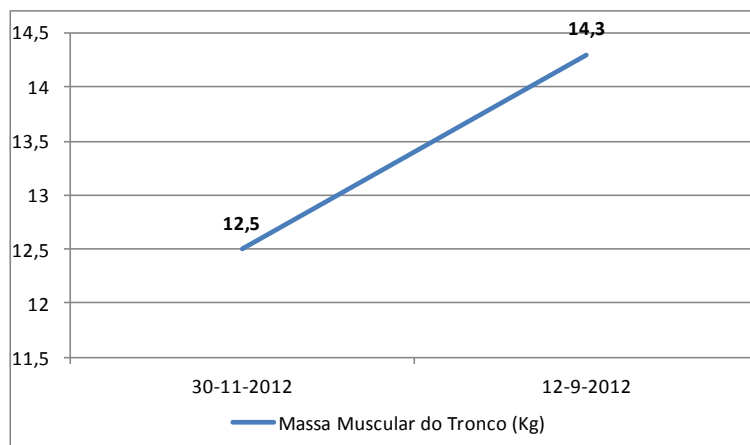
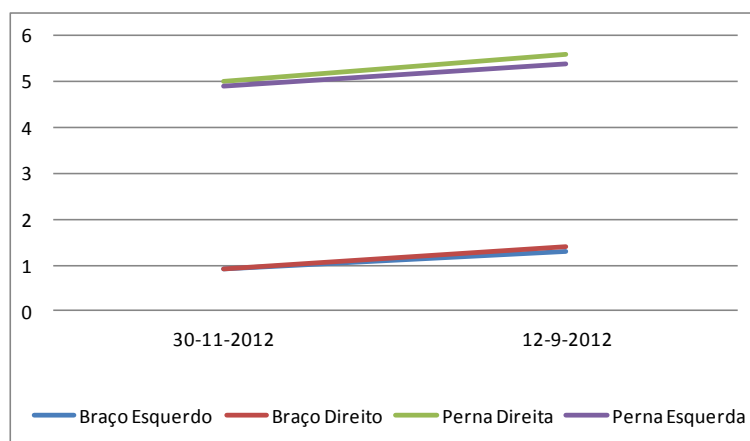
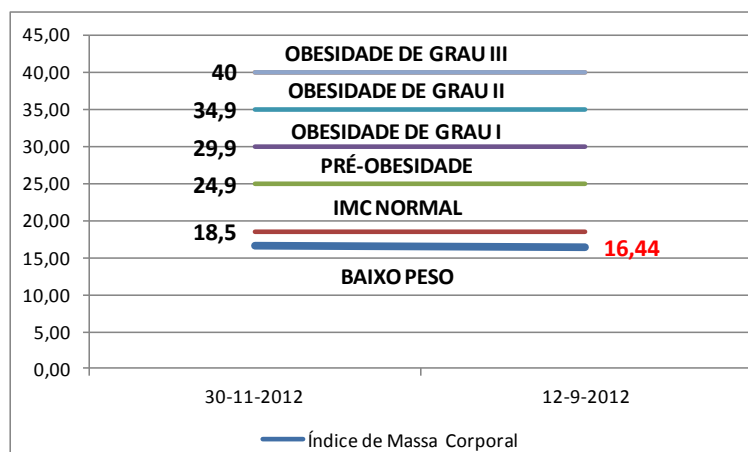


Gráfico 36: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Gonçalo Martins



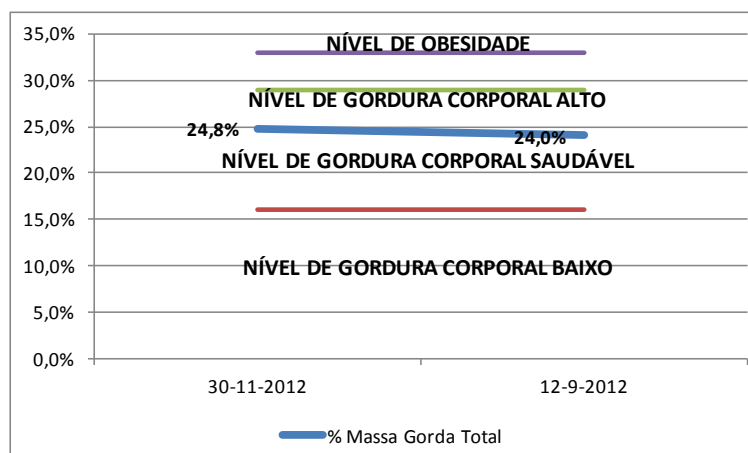
A Sofia Correia, ao longo desta época cresceu 3 centímetros, e aumentou o seu peso para 31,3Kg. O IMC da Sofia passou para 16Kg/m², mantendo-a a ginasta com “Baixo Peso”, como podemos observar no gráfico 35.

Gráfico 37: IMC da Sofia Correia



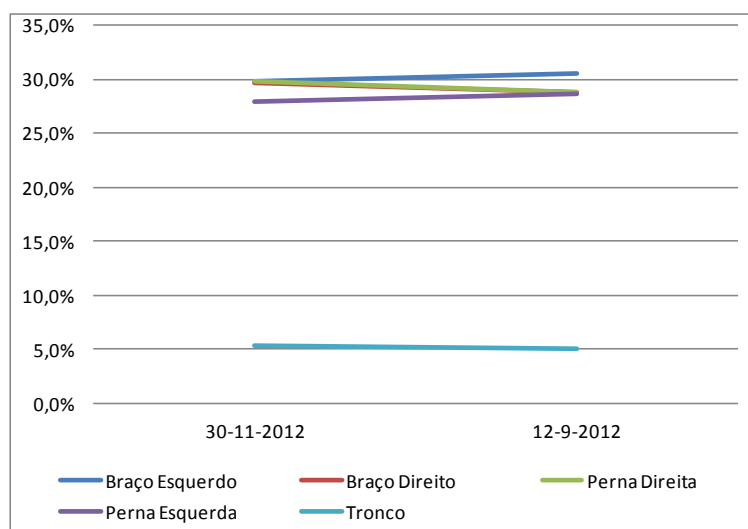
A Sofia continua a encontrar-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”, tendo alterado, no entanto, a sua Percentagem de Massa Gorda Total para 24%.

Gráfico 38: Percentagem de Massa Gorda Total da Sofia Correia



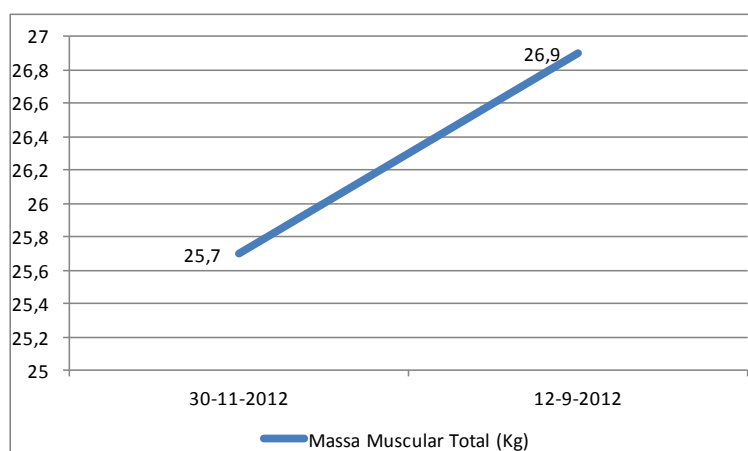
No gráfico que se segue, podemos observar as ligeiras alterações da %MG nos segmentos da Sofia.

Gráfico 39: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Sofia Correia



A Sofia aumentou a sua Massa Muscular Total, mantendo-se, no entanto, como uma ginasta “Atleta Magra e Musculada”.

Gráfico 40: Percentagem da Massa Muscular Total da Sofia Correia



O aumento da MM da Sofia foi distribuído por todos os segmentos corporais, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 41: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Sofia Correia

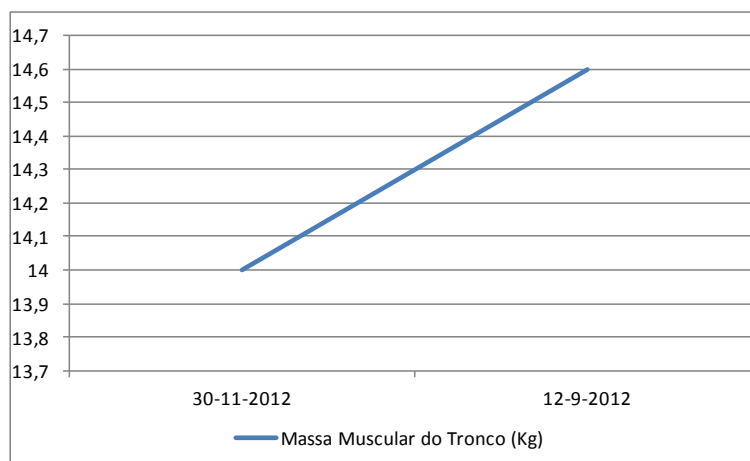
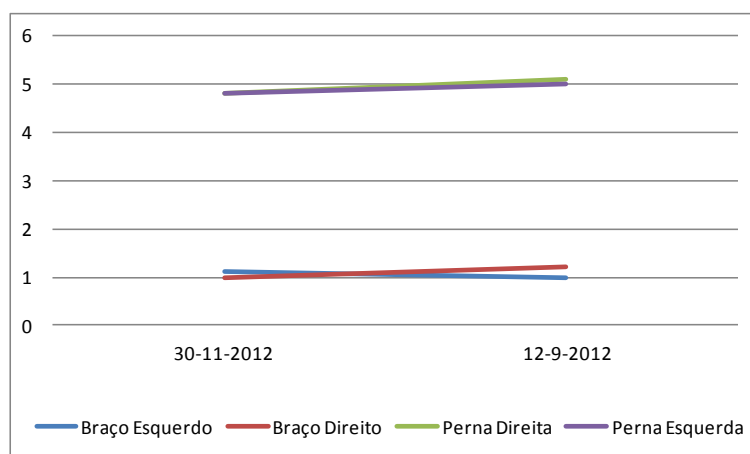
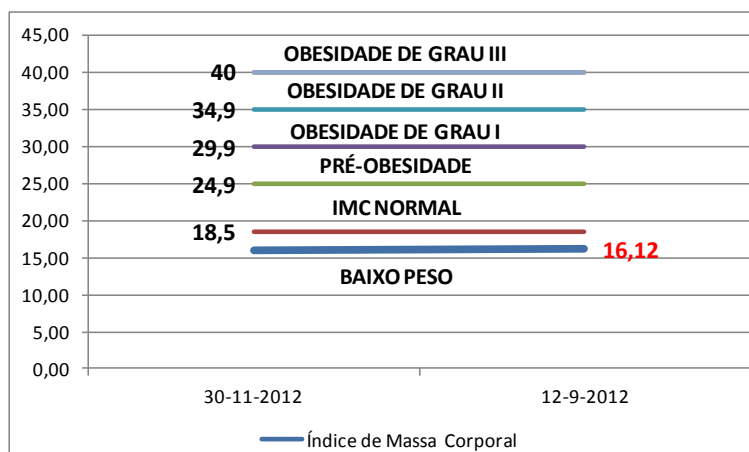


Gráfico 42: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Sofia Correia



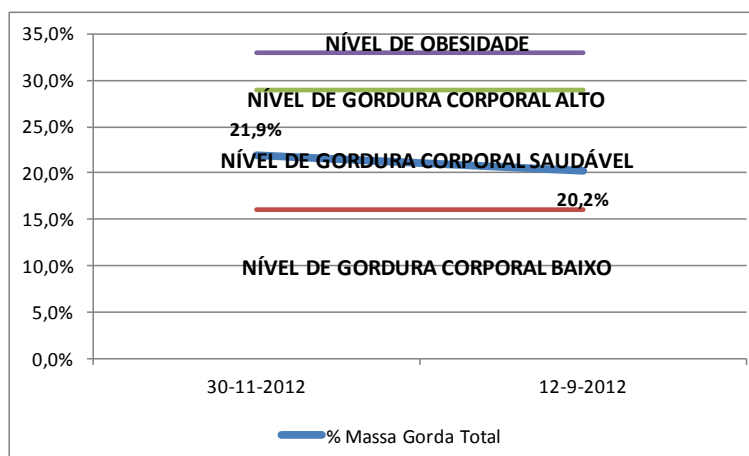
A Mariana Aniceto, cresceu imenso ao longo desta época, aumentando a sua altura para 1,65 metros e, consequentemente, aumentou o seu peso para 43,9Kg. O IMC da Mariana praticamente manteve-se, passando a ser de 16,1Kg/m². A ginasta manteve-se com um IMC “Baixo Peso”.

Gráfico 43: IMC da Mariana Aniceto



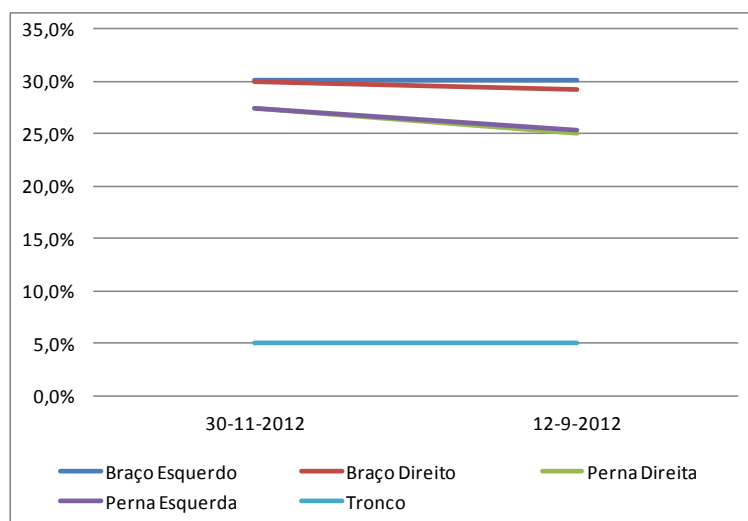
A Mariana continua a encontrar-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”, tendo diminuindo, no entanto, a sua Percentagem de Massa Gorda Total.

Gráfico 44: Percentagem de Massa Gorda Total da Mariana Aniceto



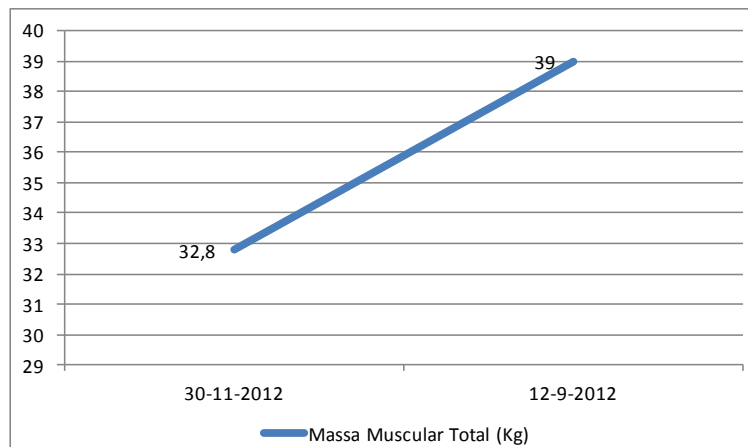
A Mariana manteve ou diminuiu a sua %MG em praticamente todos os segmentos corporais, como podemos observar no gráfico 43.

Gráfico 45: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Mariana Aniceto



A Mariana aumentou imenso a sua Massa Muscular Total e manteve-se como uma ginasta “Atleta Magra e Musculada”.

Gráfico 46: Percentagem da Massa Muscular Total da Mariana Aniceto



O aumento da MM da Mariana foi em todos os segmentos corporais, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 47: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Mariana Aniceto

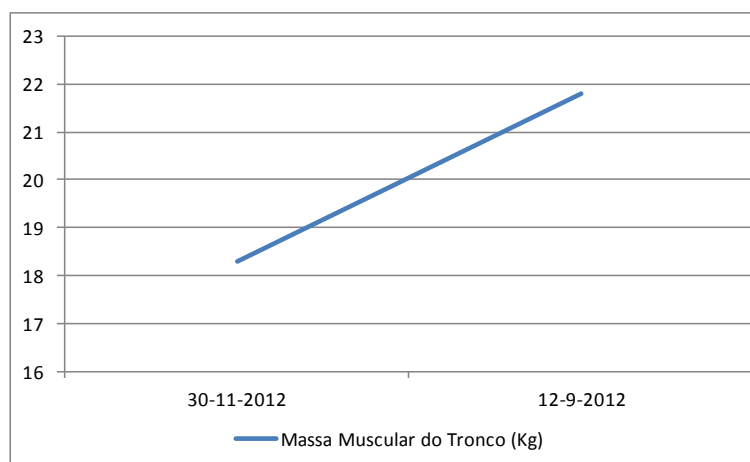
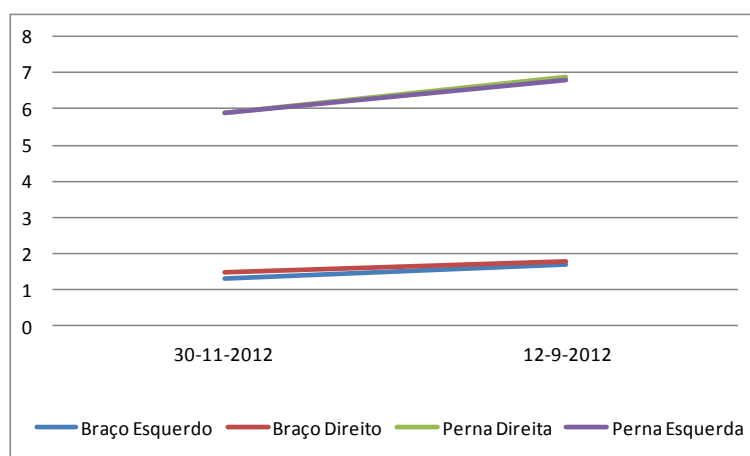
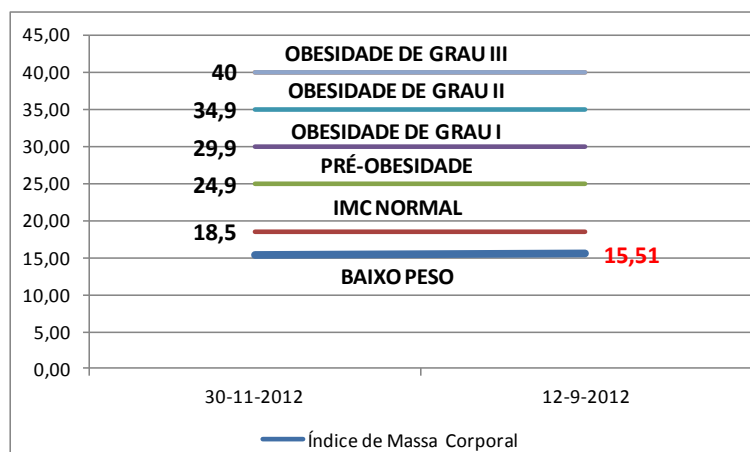


Gráfico 48: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Mariana Aniceto



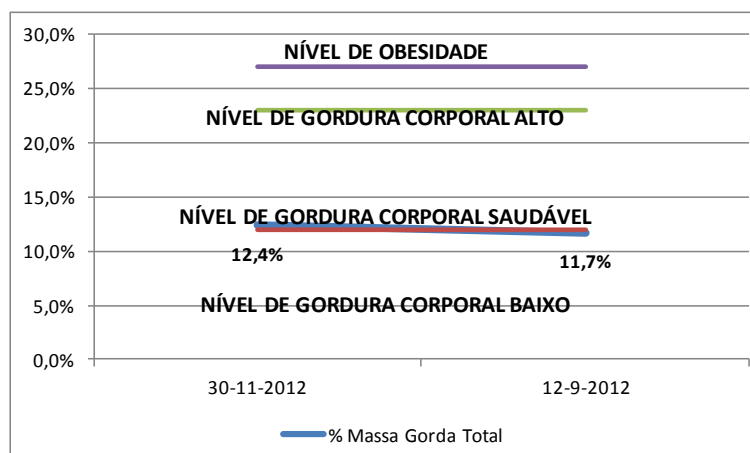
O Pedro Pedrosa, ao longo desta época cresceu 1 centímetro, e aumentou o seu peso para 36,3Kg. O IMC do Pedro passou para 15,5Kg/m², mantendo-se o ginasta com “Baixo Peso”.

Gráfico 49: IMC do Pedro Pedrosa



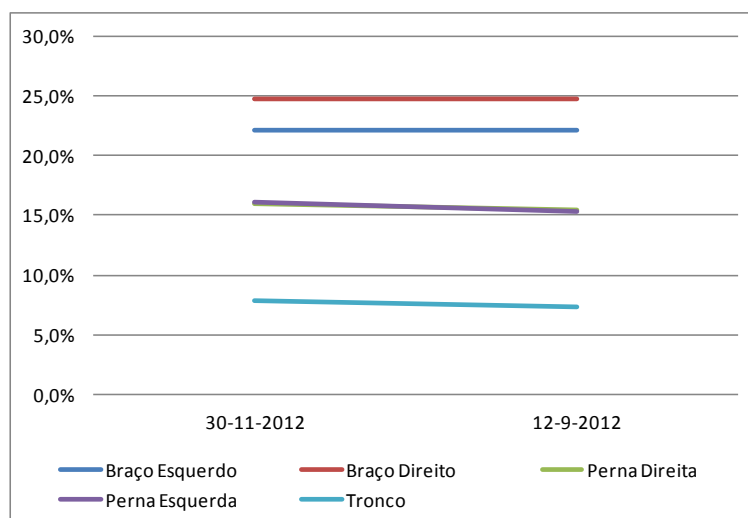
O Pedro, passou de um “Nível de Gordura Corporal Saudável” para um “Nível de Gordura Corporal Baixo”, passando a sua Percentagem de Massa Gorda Total para 11,7%.

Gráfico 50: Percentagem de Massa Gorda Total do Pedro Pedrosa



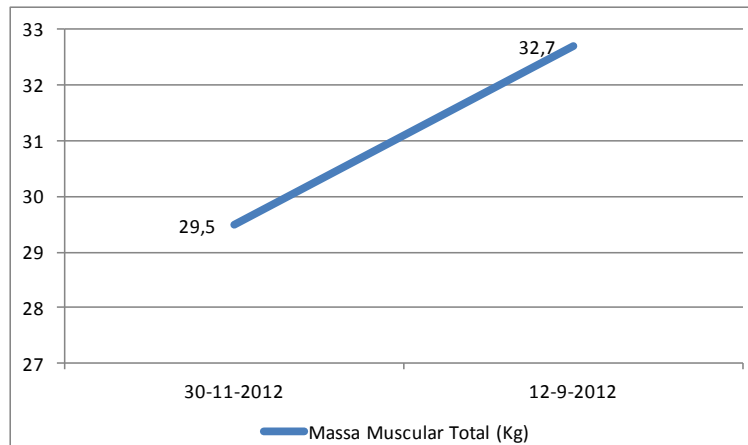
No gráfico que se segue, podemos observar as ligeiras baixas da %MG nos segmentos do Pedro.

Gráfico 51: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Pedro Pedrosa



No que respeita à Massa Muscular Total, o Pedro aumentou-a, não deixando de ser considerado, todavia, como um ginasta “Magro”.

Gráfico 52: Percentagem da Massa Muscular Total do Pedro Pedrosa



O Pedro, com exceção dos braços, que manteve, aumentos a sua MM em todos os segmentos corporais, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 53: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Pedro Pedrosa

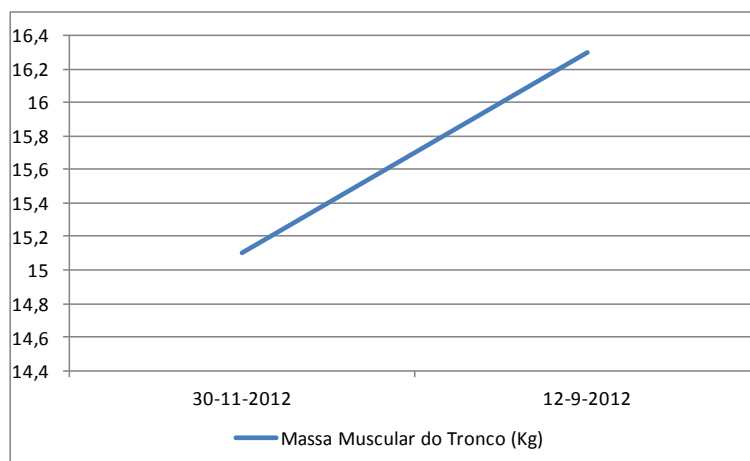
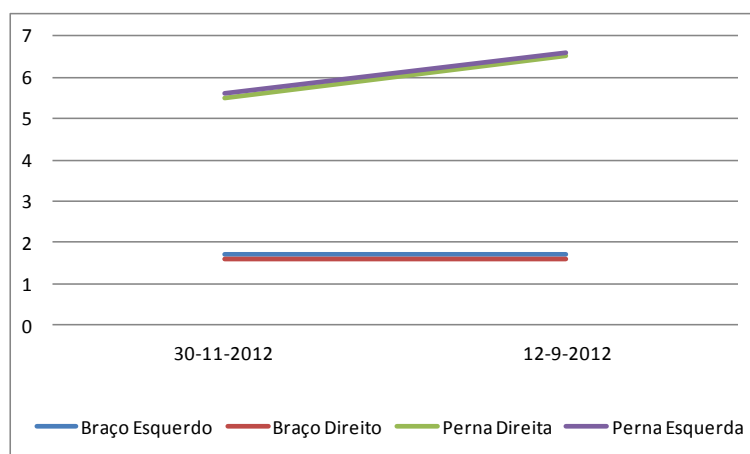
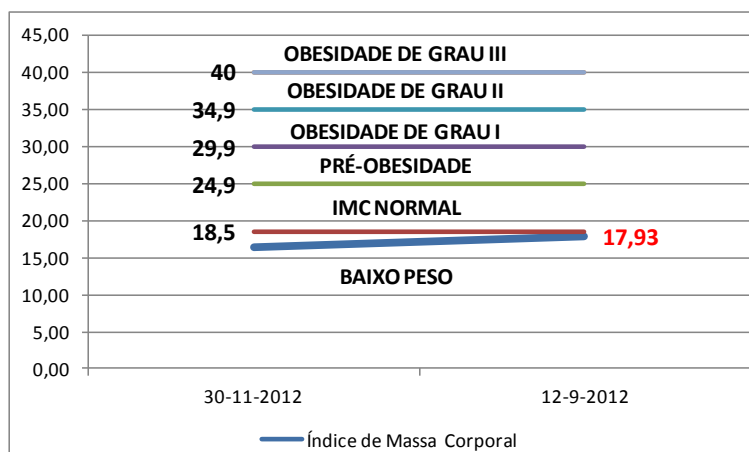


Gráfico 54: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Pedro Pedrosa



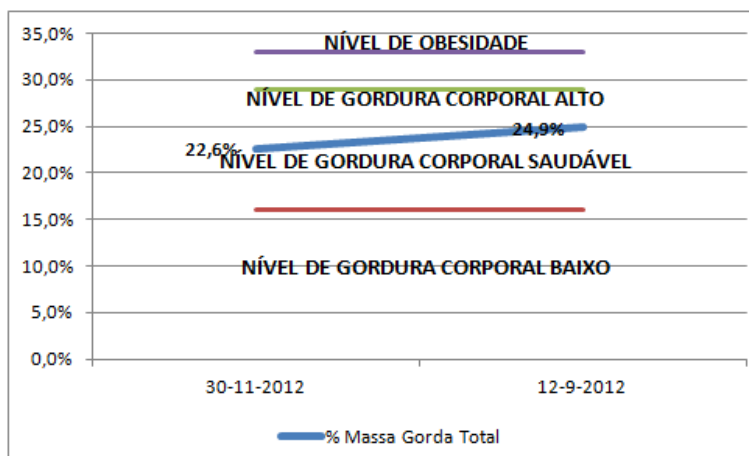
A Débora Gonçalves, cresceu ao longo desta época, aumentando a sua altura para 1,60 metros e o seu peso para 45,9Kg. O IMC da Débora, consequentemente também se aumentou, passando para $19,9\text{Kg/m}^2$. A ginasta continua, todavia, com um IMC “Baixo Peso”.

Gráfico 55: IMC da Débora Gonçalves



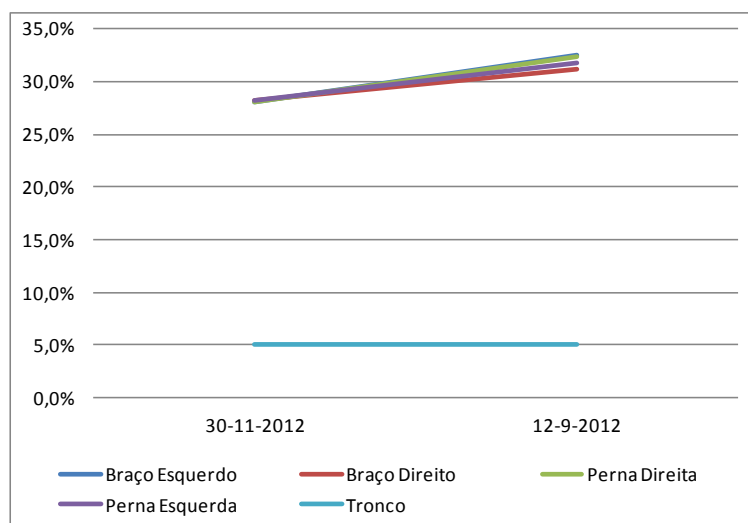
A Débora continua a encontrar-se num “Nível de Gordura Corporal Saudável”, tendo aumentado a sua Percentagem de Massa Gorda Total para 24,9%.

Gráfico 56: Percentagem de Massa Gorda Total da Débora Gonçalves



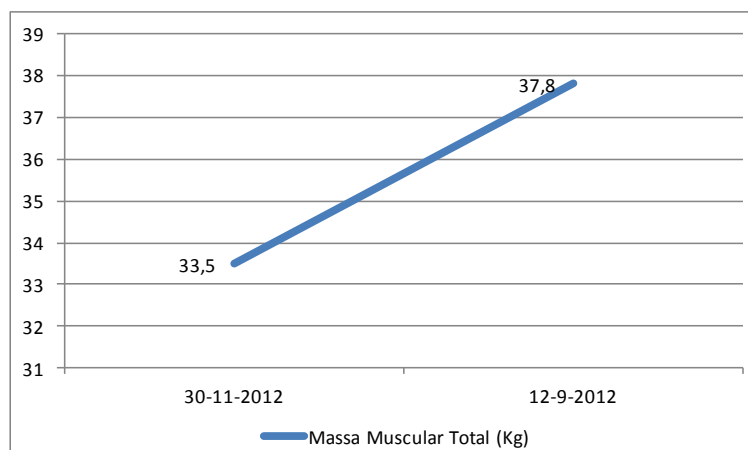
A Débora, com exceção do tronco, aumentou a sua %MG nos segmentos, como podemos observar no gráfico 57.

Gráfico 57: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos da Débora Gonçalves



A Débora aumentou a sua Massa Muscular Total para 37,8Kg e manteve-se como uma ginasta “Atleta Magra e Musculada”.

Gráfico 58: Percentagem da Massa Muscular Total da Débora Gonçalves



O aumento da MM da Débora foi em todos os segmentos corporais, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 59: Percentagem da Massa Muscular no Tronco da Débora Gonçalves

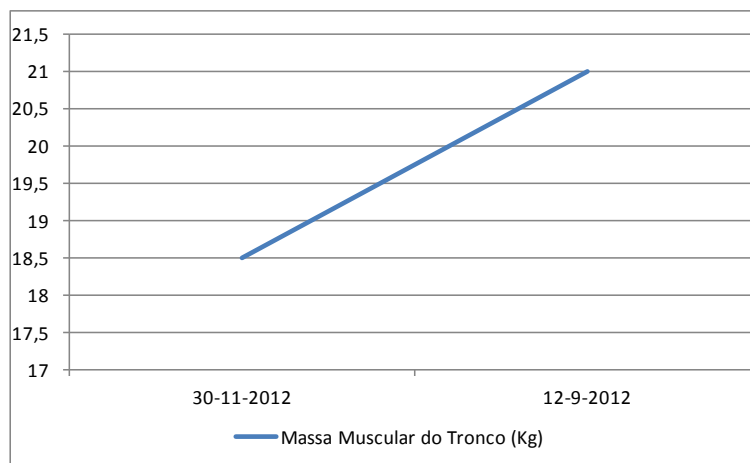
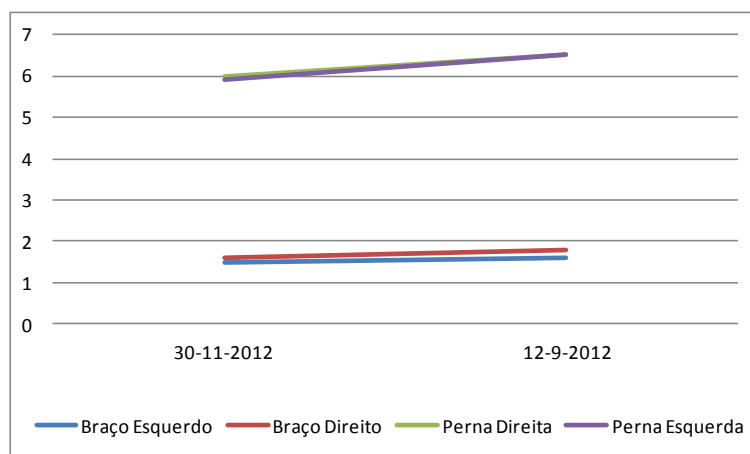
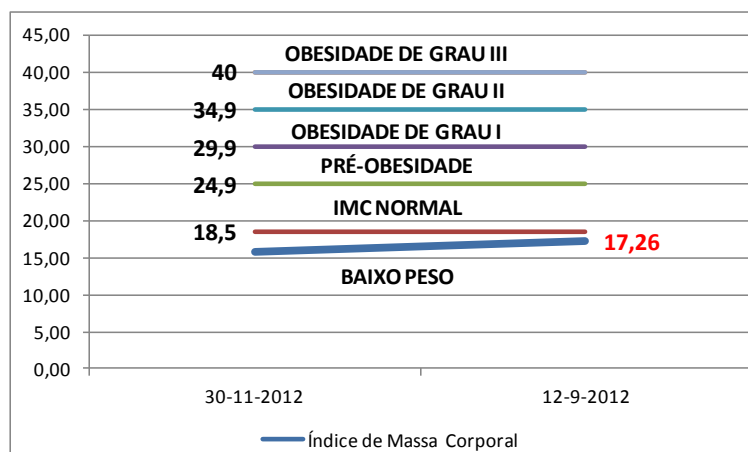


Gráfico 60: Percentagem da Massa Muscular nos Membros da Débora Gonçalves



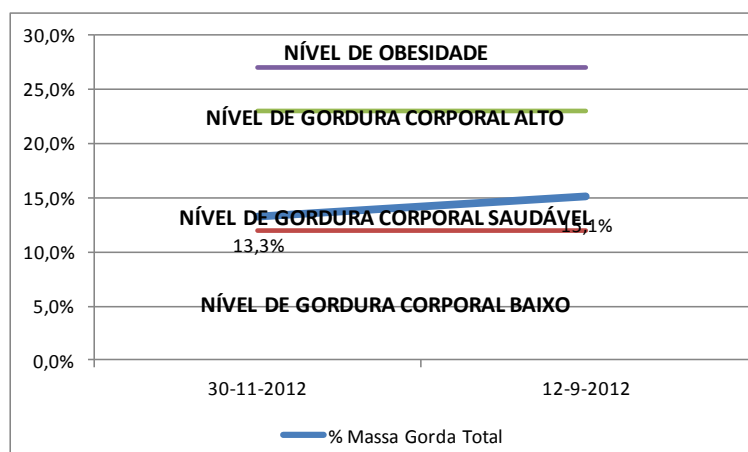
O Vasco Raminhos, ao longo desta época manteve a sua altura e aumentou o seu peso para 32,4Kg, tendo aumentado o seu IMC para 17,3Kg/m², mantendo-se o ginasta com “Baixo Peso”.

Gráfico 61: IMC do Vasco Raminhos



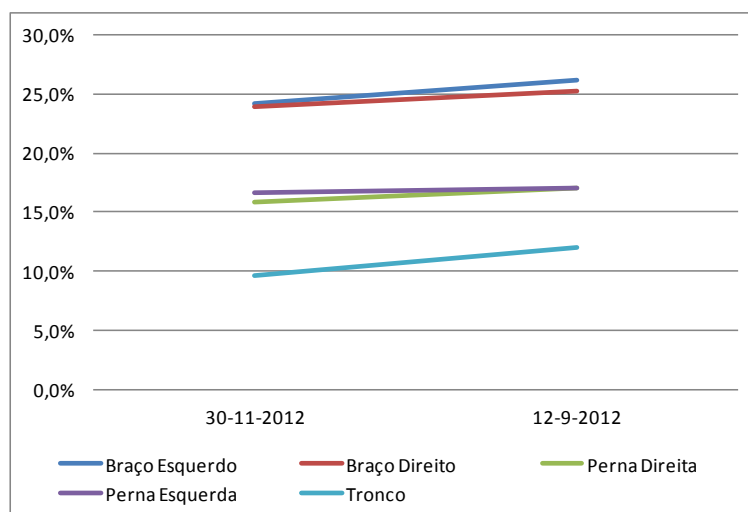
O Vasco aumentou a sua Massa Gorda Total para 15,1%, continuando a apresentar um “Nível de Gordura Corporal Saudável”.

Gráfico 62: Percentagem de Massa Gorda Total do Vasco Raminhos



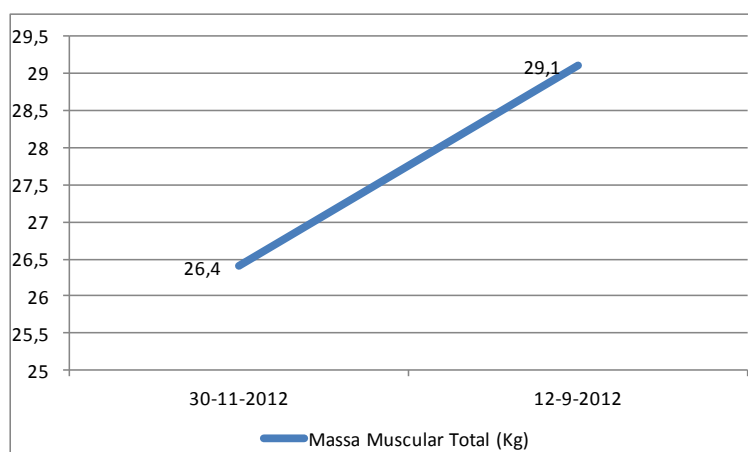
No gráfico que se segue, podemos observar que o Vasco aumentou a sua %MG em todos segmentos.

Gráfico 63: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Vasco Raminhos



No que respeita à Massa Muscular Total, podemos observar no gráfico 64 que o Vasco a aumentou, continuando, no entanto, a ser considerado um ginasta “Magro”.

Gráfico 64: Percentagem da Massa Muscular Total do Vasco Raminhos



O Vasco aumentou a MM de todos os seus segmentos corporais, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 65: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Vasco Raminhos

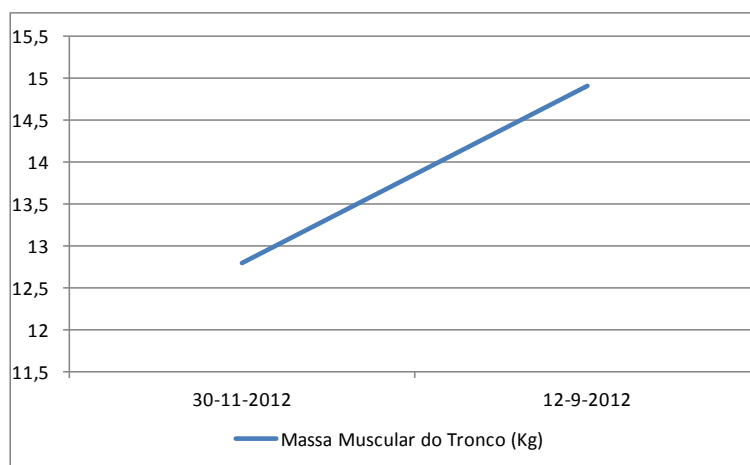
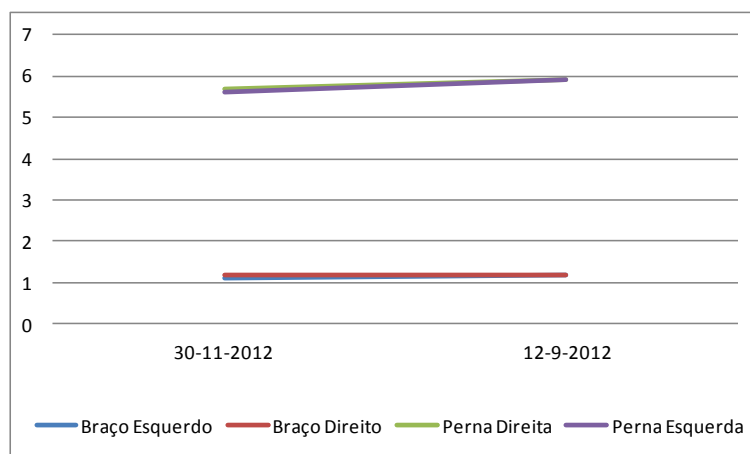
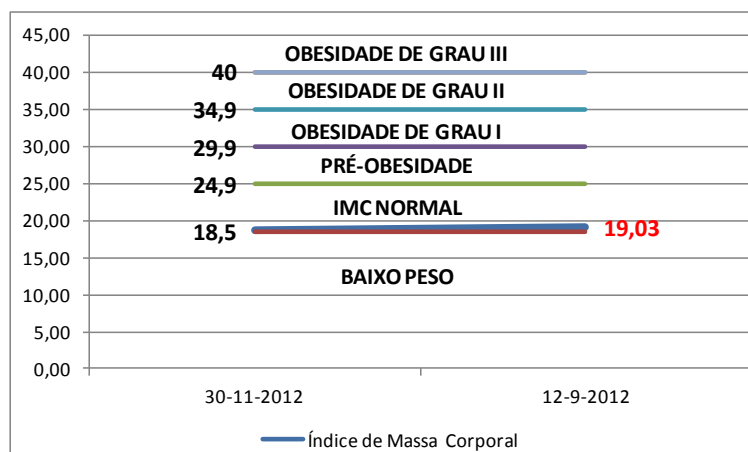


Gráfico 66: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Vasco Raminhos



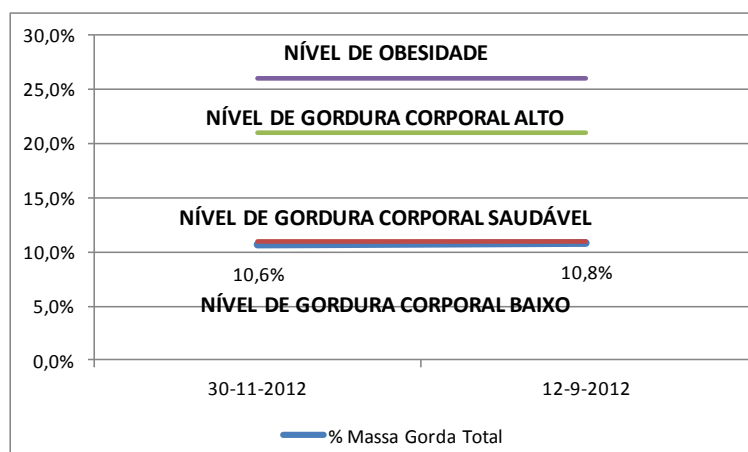
O Luís Afonso, ao longo desta época aumentou a sua altura para 1,65 metros e o seu peso para 51,8Kg, tendo aumentado ligeiramente o seu IMC. O IMC do Luís é considerado um “IMC Normal”.

Gráfico 67: IMC do Luís Afonso



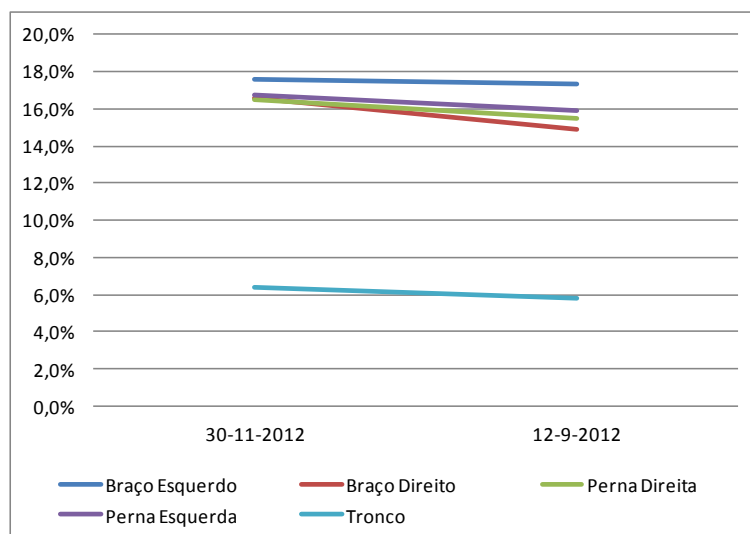
O Luís aumentou a sua Massa Gorda Total para 10,8%, continuando a apresentar um “Nível de Gordura Corporal Baixo”.

Gráfico 68: Percentagem de Massa Gorda Total do Luís Afonso



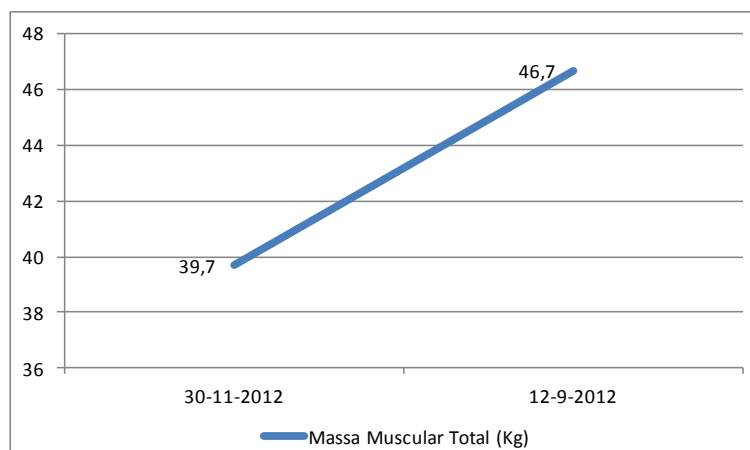
No gráfico que se segue, podemos observar que o Luís diminuiu a sua %MG em todos segmentos.

Gráfico 69: Percentagem da Massa Gorda Por Segmentos do Luís Afonso



No que respeita à Massa Muscular Total, podemos observar no gráfico 70 que o Luís a aumentou bastante e continuou a ser considerado um ginasta “Atleta – Magro e Musculado”.

Gráfico 70: Percentagem da Massa Muscular Total do Luís Afonso



Este aumento da sua MM do Luís deu-se por todos os segmentos corporais, sendo no tronco o seu maior incremento, como podemos observar nos gráficos que se seguem.

Gráfico 71: Percentagem da Massa Muscular no Tronco do Luís Afonso

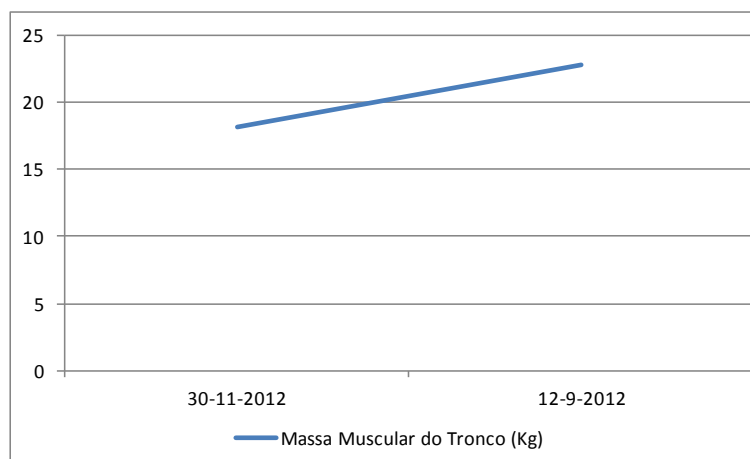
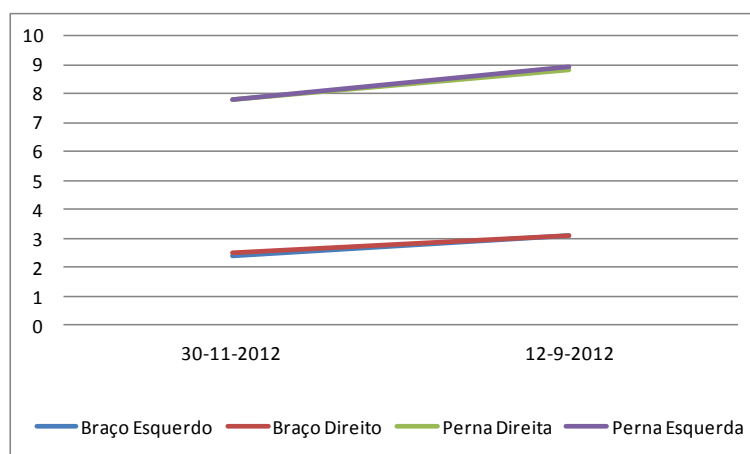


Gráfico 72: Percentagem da Massa Muscular nos Membros do Luís Afonso



8.2. A Nível dos Objetivos e Metas

8.2.1. Da Equipa

Como referimos anteriormente, o principal objetivo estabelecido para a equipa era a evolução dos ginastas a nível técnico, consubstanciado numa melhoria das três componentes da nota de TRI e das duas componentes da nota de DMT.

Assim, pretendíamos que os ginastas evoluíssem na execução dos saltos, das ligações de saltos e das séries, adquirissem saltos novos e aumentassem o tempo de voo.

No que diz respeito a este objetivo, podemos afirmar que de uma forma geral este objetivo foi concretizado na sua totalidade para toda a equipa, pois, mesmo com os percalços que falaremos no ponto a seguir, registou-se uma evolução de todos os ginastas da equipa a nível de execução técnica dos saltos, de aquisição de saltos novos e de aumento do tempo de voo.

Analisaremos a evolução de cada ginasta pertencente ao centro de treino, no ponto a seguir.

O segundo objetivo traçado para a equipa era o de os ginastas realizarem as suas séries o melhor possível em competição e de preferência conseguirem o máximo de lugares de pódio possível nas competições em que participariam, conseguindo ainda o apuramento direto dos Campeonatos Distritais para os Campeonatos Nacionais e destes para a Taça de Portugal.

Também quanto a este objetivo podemos dizer que ele foi conseguido para grande parte da equipa e na totalidade para o grupo de trabalho, já que vários dos nossos ginastas conseguiram lugares de destaque a nível distrital, nacional e internacional.

Quase todos os ginastas deste centro de treino ficaram nos primeiros lugares dos Campeonatos Distritais, tendo conseguido ser apurados diretamente do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional, nos aparelhos em que competiram, e a maior parte destes ginastas conseguiu o apuramento para a Taça de Portugal, pelo menos numa das provas, como poderemos observar mais à frente neste relatório.

8.2.2. De cada Ginasta do Centro de Treinos

De seguida vamos fazer uma reflexão a nível dos objetivos e metas traçados para cada ginasta. A análise dos resultados em competição, bem como da evolução de cada componente da nota obtida em competição será realizada mais à frente, num ponto próprio.

Assim, faremos neste ponto uma reflexão sobre a aquisição dos saltos novos objetivados e do aumento do tempo de voo para o tempo que os treinadores tinham como objetivo para eles.

Vamos então começar com os ginastas do Grupo Elite de DMT.

8.2.2.1. Inês Brito

A ginasta Inês Brito conseguiu adquirir o duplo encarpado atrás e melhorar a aquisição das progressões para os saltos que ainda estavam em aquisição no início da época, no entanto, a meio da época ela teve alguns problemas com os saltos, bloqueando vários saltos que já fazia há alguns anos. Este foi um dos motivos que levou à não participação da Inês na Loulé Cup 2012, os treinadores preferiram que a ginasta recuperasse os saltos perdidos, em vez de participar na Competição. Felizmente, com bastante empenho e dedicação a ginasta em Setembro já tinha conseguido recuperar os saltos perdidos, concretizando assim o seu objetivo do início da época e encontrando-se a em fase de aperfeiçoamento do Half In Half Out engrupado, do Rudy Out engrupado e do Full In Half Out engrupado.

Quadro 54: Cumprimento dos Objetivos da Inês Brito

INÊS BRITO – Ginasta Júnior Elite de DMT	
Duplo-Mini-Trampolim	
Saltos Adquiridos	Saltos Melhorados
8--< (adquirido) 811o (a aperfeiçoar) 8-3o (a aperfeiçoar) 821o (a aperfeiçoar)	Recuperou os saltos perdidos e adquiriu os saltos previstos

8.2.2.2. Márcio Correia

O ginasta Márcio Correia também conseguiu cumprir os objetivos traçados para ele a nível técnico. O Márcio melhorou a execução dos seus saltos e fez ligações novas com os saltos já adquiridos. Adquiriu ainda o Miller Engrupado e continua a aperfeiçoar o Triffis Engrupado.

Quadro 55: Cumprimento dos Objetivos do Márcio Correia

MÁRCIO CORREIA – Ginasta Sênior Elite de DMT	
Duplo-Mini-Trampolim	
Saltos Adquiridos	Saltos Melhorados
833o (adquirido) 12--1o (a aperfeiçoar)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos

8.2.2.3. André Fernandes

O ginasta André Fernandes também conseguiu cumprir os objetivos traçados para ele a nível técnico. O André aperfeiçoou a execução dos seus saltos e fez ligações novas com os saltos já adquiridos. O André conseguiu ainda adquirir o Double Full In Double Full Out Empranchado.

Quadro 56: Cumprimento dos Objetivos do André Fernandes

ANDRÉ FERNANDES – Ginasta Sênior Elite de DMT	
Duplo-Mini-Trampolim	
Saltos Adquiridos	Saltos Melhorados
844/ (adquirido)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos

Analisaremos agora os ginastas do Grupo Elite de TRA/DMT.

8.2.2.4. Marco Laginha

O ginasta Marco Laginha teve uma época muito boa no que diz respeito à sua evolução técnica. No DMT o Marco conseguiu melhorar a execução dos seus saltos e fazer novas ligações com os saltos já adquiridos. O

Marco adquiriu ainda, como estava previsto o Miller Engrupado. No que diz respeito ao Trampolim, foi aqui que o Marco teve mais evolução a nível de saltos novos, tendo adquirido todos os saltos que tínhamos objetivado para ele, como podemos ver no quadro que se segue. No que diz respeito ao TOF, o Marco superou os tempos de voo objetivados pelos treinadores, como podemos ver no próximo quadro.

Quadro 57: Cumprimento dos Objetivos do Marco Lagina

MARCO LAGINHA – Ginasta Júnior em TRA e Júnior Elite em DMT			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos		Saltos Melhorados	
833o (adquirido)		Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos	
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
3-/5-< (adquirido)	823o (adquirido)	TOF na Loulé Cup 2012 16,525 (não completou a série F2)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
3-/5-/ (adquirido)	823/(adquirido)		
3-/51< (adquirido)	833o (adquirido)		
3-/53/ (em aquisição)	833/ (adquirido)		
8--/(adquirido)	813o (adquirido)		
8-3< (adquirido)	822o (adquirido)		
821/ (adquirido)	822/(adquirido)		
813< (adquirido)	12--1o (adquirido)		

8.2.2.5. Mafalda Brás

A ginasta Mafalda Brás teve uma grande lesão no cotovelo em Janeiro de 2012, da qual resultou alguns meses sem saltar e após este período a Mafalda teve que recuperar os saltos que já tinha adquirido. A Mafalda, apesar do tempo que esteve parada, continuou a apresentar uma execução dos saltos muito boa, pelo que facilitou a recuperação dos saltos anteriormente adquiridos e a aquisição dos saltos que eram previstos adquirir para esta época, como podemos observar no quadro que se segue. No que diz respeito ao TOF, também aqui a Mafalda conseguiu superar os tempos de voo objetivados pelos treinadores, como podemos ver no próximo quadro.

Quadro 58: Cumprimento dos Objetivos da Mafalda Brás

MAFALDA BRÁS – Ginasta Júnior Elite em DMT e em TRI			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos		Saltos Melhorados	
8--< (adquirido)		Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos	
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
3-/53/ (a aperfeiçoar)	8-3< (adquirido)	TOF na Loulé Cup 2012	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
8--< (adquirido)	821o (a aperfeiçoar)	14,545 (F1)	
811o (adquirido)	822o (a aperfeiçoar)	(não completou a série F2)	

No que respeita aos ginastas do Grupo Não Elite:

8.2.2.6. Gonçalo Martins

O ginasta Gonçalo Martins, apesar de ser o ginasta mais novo da equipa, no final desta época é um dos ginastas que mais saltos consegue realizar, neste momento, na equipa. Podemos assim dizer que a época desportiva do Gonçalo foi excelente no que diz respeito à sua evolução técnica, superando inclusive os objetivos dos treinadores. No DMT o Gonçalo, para além de conseguir melhorar a execução dos seus saltos e fazer novas ligações com os saltos já adquiridos, adquiriu todos os saltos previstos pelos treinadores e ainda aprendeu a fazer o Half In Half Out Engrupado. No que diz respeito ao Trampolim, foi aqui que o Gonçalo teve mais evolução a nível de saltos novos, adquirindo para além dos saltos previstos pelos treinadores, cinco saltos que não estavam previstos (Rudy Out encarpado, o Half In Half Out encarpado, o Full In Full Out engrupado, o Half In Rudy Out engrupado e o Full In Half Out encarpado). Também não previsto, o Gonçalo encontra-se em fase de aquisição do Triffis Engrupado. No que diz respeito ao TOF, o Gonçalo mais uma vez superou os tempos de voo objetivados pelos treinadores, como podemos ver no próximo quadro.

Quadro 59: Cumprimento dos Objetivos do Gonçalo Martins

GONÇALO MARTINS – Ginasta Infantil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos		Saltos Melhorados	
8--o (adquirido)	8-1º (adquirido) 8-1< (adquirido)	811o (adquirido)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
Back 3-/ (adquirido)	821o (adquirido)	TOF na Loulé Cup 2012 14,285 (F1) 13,720 (F2) 13,405 (F3)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
3-/5-o (adquirido)	12---1o (em aquisição-não prev)		
3-/51o (adquirido)	8-3< (adquirido-não prev)		
8--< (adquirido)	811< (adquirido-não prev)		
8-1o (adquirido)	822o (adquirido-não prev)		
8-1< (adquirido)	813o (adquirido-não prev)		
811o (adquirido)	821< (adquirido-não prev)		
8-3o (adquirido)			

8.2.2.7. Sofia Correia

A ginasta Sofia Correia, foi uma das ginastas que mais evoluiu ao longo desta época, podendo afirmar por isso que esta época desportiva foi muito boa para a Sofia, no que diz respeito à sua evolução técnica, superando também os objetivos elaborados pelos treinadores. No DMT a Sofia conseguiu melhorar a sua execução e fazer os saltos novos previstos para ela e ainda conseguiu adquirir dois saltos que os treinadores não tinham previsto (o Duplo Atrás Encarpado e o Barani Out encarpado), como podemos observar no quadro seguinte. No que diz respeito ao Trampolim, também aqui a Sofia teve mais evolução a nível de saltos novos, adquirindo para além dos saltos previstos pelos treinadores, três saltos que não estavam previstos (o Half In Half Out engrupado e o Rudy Out engrupado e encarpado). Também no que diz respeito ao TOF, a Sofia mais uma vez superou os tempos de voo objetivados pelos treinadores para ela, como podemos ver no próximo quadro.

Quadro 60: Cumprimento dos Objetivos da Sofia Correia

SOFIA CORREIA – Ginasta Iniciada			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos			Saltos Melhorados
42/ (adquirido)	8--o (adquirido)	8--< (adquirido-não prev)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
43/ (adquirido)	8-1o (adquirido)	8-1< (adquirido-não prev)	
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
42/ (adquirido)	8--< (adquirido)	TOF na Loulé Cup 2012 13,445 (F1) 12,580 (F2) 12,930 (F3)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
43/ (adquirido)	8-1< (adquirido)		
Back 3-/ (adquirido)	811o (adquirido-não prev)		
3-/5-o (adquirido)	8-3o (adquirido-não prev)		
8--o (adquirido)	8-3< (adquirido-não prev)		
8-1o (adquirido)			

8.2.2.8. Mariana Aniceto

A ginasta Mariana Aniceto, apesar de também ter evoluído tecnicamente nos seus saltos e no seu tempo de voo, teve problemas com os seus saltos múltiplos ao longo da época. Esta ginasta, em Setembro do ano passado tinha adquirido e estava a aperfeiçoar o duplo engrupado atrás, e estava a adquirir o Duplo Atrás Encarpado atrás e o Barani Out Engrupado. Inexplicavelmente, pois não houve nenhuma queda que o provocasse, a Mariana deixou de conseguir fazer o Duplo Atrás, alegando apenas que tinha medo. A ginasta continuou a fazer todas as progressões possíveis de aquisição deste salto, executando-as muito bem e com boa altura, mas no momento de executar o salto completo a ginasta não o realiza. Os treinadores tentaram várias abordagens de recuperação do salto, incluindo manipulações diferentes, mas sem sucesso até Julho. Ao mesmo tempo que a ginasta ia tentando recuperar o Duplo Atrás engrupado, continuou a executar as progressões do Barani Out engrupado, do Full e do Rudy. Já em inícios de Dezembro a ginasta tinha o Rudy adquirido, estando a aperfeiçoá-lo tecnicamente e estava com o Full quase completo. Em Fevereiro a ginasta conseguiu executar o Full e o Barani Out no DMT e no Trampolim e encontrava-se já em fase de aperfeiçoamento dos saltos, sem no entanto ter sucesso no Duplo Atrás. Os treinadores continuaram a tentar que ela recuperasse o salto perdido, para além de executar todo o outro trabalho que tinha de ser realizado. Já em final

de Março o clube proporcionou a alguns dos seus ginastas um estágio em Salvaterra de Magos em que a Mariana participou.

Neste estágio a Mariana executou novamente todas as progressões do Duplo Atrás engrupado, sem no entanto o ter conseguido fazer. Fez o Barani Out inúmeras vezes para o fosso, com sucesso, mas sempre que lhe era pedido para ela o executar no Trampolim ela não o fazia. Em finais de Julho a Mariana participou nos campos de treino internacionais de trampolim, Algarve Gymcamps 2012, de onde saiu a fazer sem dificuldade o Duplo Atrás engrupado completo, todas as progressões do Duplo Atrás encarpado e o Barani Out engrupado completo no Trampolim, ligando-os até com outros saltos com rotação. Chegando aos treinos do clube, a ginasta conseguiu ainda fazer os saltos várias vezes e em vários treinos de seguida, até que mais uma vez, sem explicação possível, pois a ginasta voltou a não cair e todos os saltos até aí executados foram-nos com bastante sucesso e em segurança, a Mariana voltou a deixar de fazer os saltos múltiplos no trampolim, alegando medo. Em início de Setembro a ginasta encontra-se novamente a fazer todas as progressões do Duplo Atrás, engrupado e encarpado, e do Barani Out no Trampolim. A ginasta faz, no entanto, com sucesso o Barani Out engrupado no DMT, encontrando-se apenas em aperfeiçoamento. Esperemos que a Mariana resolva rapidamente este seu problema. Assim, como podemos observar no quadro que se segue, tanto no DMT, como no trampolim a Mariana conseguiu no entanto adquirir o Full e o Rudy e no Trampolim a Mariana conseguiu ainda adquirir o Cody engrupado e o Barani Ball Out Engrupado. No que diz respeito ao TOF, a Mariana conseguiu superar os tempos de voo objetivados pelos treinadores para ela, como podemos ver no próximo quadro.

Quadro 61: Cumprimento dos Objetivos da Mariana Aniceto

MARIANA ANICETO – Ginasta Iniciada			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos			Saltos Melhorados
42/ (adquirido)	8--o (não adquirido)		Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
43/ (adquirido)	8-1o (a aperfeiçoar)		
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
42/ (adquirido)	8--o (perdido, em aquisição)	TOF na Loulé Cup 2012 13,780 (F1) 13,205 (F2)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
43/ (adquirido)	8--< (em aquisição)		
3-/5-o (adquirido)	8-1o (em aquisição)		
3-/51o (adquirido)			

8.2.2.9. Pedro Pedrosa

O Pedro foi um ginasta que evolui bastante a nível de execução, no entanto o Pedro esta época não foi muito feliz no que diz respeito a lesões, estando de vez em quando com muitas dores nos joelhos, que implicavam fisioterapia e o impediam de saltar. No entanto, apesar destas lesões, o Pedro conseguiu uma boa evolução a nível de saltos novos, conseguindo adquirir os saltos previstos para ele e ainda adquirir outros saltos que não estavam previstos, tanto no Duplo-Mini-Trampolim, como no Trampolim, como podemos observar no quadro que mostra o cumprimento dos objetivos do Pedro. No que diz respeito ao TOF, também aqui o Pedro conseguiu atingir os seus objetivos, apesar de não demonstrar claramente no quadro 62, pois na prova o Pedro encontrava-se mais uma vez lesionado, tendo competido com muitas limitações. Está previsto que após esta prova o Pedro esteja parado cerca de um mês para recuperação desta lesão.

Quadro 62: Cumprimento dos Objetivos do Pedro Pedrosa

PEDRO PEDROSA – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos		Saltos Melhorados	
42/ (adquirido) 43/ (adquirido)	8--o (adquirido) 8-1o (adquirido) 8-1< (adquirido-não prev)		Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
42/ (adquirido) 43/ (adquirido) 3-/5-< (a adquirir) 8--o (adquirido) 8--< (adquirido)	8-1< (adquirido) 8-3o (adquirido) 821o (adquirido) 811o (adquirido-não prev)	TOF na Loulé Cup 2012 13,495 (F1) 12,900 (F2)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos

8.2.2.10. Débora Gonçalves

A Débora é uma ginasta que executava já bastante dificuldade nas suas séries e apresentou uma evolução muito boa a nível técnico e a nível de saltos novos. A Débora demonstrou também algumas fragilidades a nível psicológico em prova, não conseguindo por vezes demonstrar todo o trabalho feito nos treinos. Os treinadores estão a tentar combater essas fragilidades. Apesar destas fragilidades e de ela não ter conseguido atingir na totalidade as expectativas dos treinadores, podemos afirmar que a Débora teve uma boa evolução a nível de execução técnica e a nível de dificuldade como podemos observar no quadro que se segue. No que diz respeito ao TOF, a Débora conseguiu atingir os tempos de voo objetivados pelos treinadores para ela, como podemos ver no próximo quadro.

Quadro 63: Cumprimento dos Objetivos da Débora Gonçalves

DÉBORA GONÇALVES – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos		Saltos Melhorados	
8--< (adquirido) 8-1< (a adquirir)			Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
3-/51o (adquirido) 8--< (adquirido)	811o (a aperfeiçoar) 8-3o (adquirido)	TOF na Loulé Cup 2012 13,965 (F1) 13,320 (F2)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos

8.2.2.11. Vasco Raminhos

O Vasco é, tal como a Débora, um ginasta que executava já bastante dificuldade nas suas séries. O Vasco apresentou uma evolução boa a nível técnico, tendo adquirido ainda alguns saltos novos, como podemos observar no próximo quadro. No que diz respeito ao TOF, o Vasco praticamente manteve o seu tempo de voo nas séries, apesar deste tempo de voo não ser mau, devemos afirmar que o Vasco terá de o aumentar na próxima época.

Quadro 64: Cumprimento dos Objetivos do Vasco Raminhos

VASCO RAMINHOS – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos			Saltos Melhorados
8-1< (adquirido)			Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
3-/5-o (adquirido) 3-/51o (não adquirido) 8--/ (adquirido) 811o (a aperfeiçoar) 8-3o (adquirido)	8-3< (a aperfeiçoar) 821o (a aperfeiçoar)	TOF na Loulé Cup 2012 13,645 (F1) 13,650 (F2)	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos

8.2.2.12. Luís Afonso

Também o Luís foi um ginasta que evoluiu muito na execução dos saltos. Tal como o Pedro, nesta época também o Luís apresentou bastantes dificuldades devido ao seu joelho, que implicavam não saltar ou fazer treino muito condicionado. Apesar destas lesões, também o Luís conseguiu melhorar a nível de saltos novos, continuando apesar de tudo a aperfeiçoar o Full In Half Out engrupado e o Full In Full Out Engrupado. O Luís conseguiu, ainda, melhorar a execução dos seus saltos já adquiridos, tanto no Duplo-Mini-Trampolim como no Trampolim, como podemos observar no quadro seguinte. No que diz respeito ao TOF, o Luís conseguiu atingir os tempos de voo previstos pelos treinadores.

Quadro 65: Cumprimento dos Objetivos do Luís Afonso

LUÍS AFONSO – Ginasta Juvenil			
Duplo-Mini-Trampolim			
Saltos Adquiridos			Saltos Melhorados
8-1< (adquirido)	45/ (adquirido)		Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
Trampolim Individual			
Saltos Adquiridos		TOF	Saltos Melhorados
3-/5-< (adquirido)	8-3o (adquirido)	TOF na Loulé Cup 2012	Melhorou a Execução dos Saltos Já Adquiridos
3-/51o (adquirido)	821o (a aperfeiçoar)	14,505 (F1)	
811o (a aperfeiçoar)	822o (a aperfeiçoar)	14,425 (F2)	

8.3. A Nível dos Resultados em Prova da Equipa e dos Ginastas do Centro de Treinos

De seguida, faremos uma análise dos resultados em prova de toda a equipa e em especial dos ginastas do centro de treinos, para cada prova em que o clube participou.

Como foi referido anteriormente, relembramos que o Grupo Elite de DMT apenas participou em provas neste aparelho.

Houve no entanto uma exceção, que falaremos na prova devida, e que diz respeito à ginasta Inês Brito, visto que foi decidido que participaria nos Campeonatos Distrital e Nacional de Trampolim Individual e Sincronizado, para poder fazer par sincronizado com a Ginasta Mafalda Brás.

8.3.1. Loulé Cup 2011

Quadro 66: Participação na Loulé Cup 2012

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	23	3	14	--	23	0	--	2
Centro de Treinos	12		9	--	10	0	--	2

O clube participou nesta Competição Internacional com catorze ginastas na prova de Trampolim Individual, vinte e três na prova de Duplo-Mini-Trampolim e três treinadores.

Na prova de Trampolim Individual participaram os nove ginastas do centro de treinos que competem neste aparelho.

Na prova de DMT, participaram dez ginastas, os ginastas Luís Afonso e Pedro Pedrosa, do Grupo Não Elite, não participaram por apresentarem lesões nos joelhos (Síndrome de Osgood-Schlatter).

A equipa conseguiu 2 lugares de pódio, 16 ginastas conseguiram ficar a menos de meio da tabela, dos quais 9 em lugares de final.

Relativamente aos ginastas do centro de treino, a prestação foi boa, já que sendo esta uma prova internacional com uma dimensão grande a nível de quantidade e qualidade dos ginastas em prova, na prova de Trampolim Individual, no escalão Under 13 Feminino a ginasta Mariana Aniceto e no escalão Under 13 Masculino o ginasta Gonçalo Martins conseguiram ficar no primeiro terço da tabela.

No Duplo-Mini-Trampolim, a ginasta Débora Gonçalves conseguiu atingir o 1º lugar de pódio no escalão Under 13 Feminino e no escalão Under 13 Masculino conseguimos um 2º lugar com o ginasta Gonçalo Martins.

Também nesta prova e neste escalão tivemos mais um lugar do primeiro terço da tabela, com o ginasta Vasco Raminhos.

No escalão 13-14 Feminino, a ginasta Mafalda Brás ficou no 4º lugar e no escalão Open Masculino o ginasta André Fernandes ficou num honroso 6º lugar.

8.3.2. Campeonato do Mundo 2011

Quadro 67: Participação no Campeonato do Mundo 2011

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	1	0	0	0	1	0	0	0
Centro de Treinos	1		0	0	1	0	0	0

Dos ginastas deste clube apenas o ginasta André Fernandes conseguiu apuramento para o Campeonato do Mundo 2011, na prova de Duplo-Mini-Trampolim, tendo participado na prova Individual e por equipas.

A participação do André apesar de não ter conseguido os seus objetivos para esta prova, classificou-se em 11º lugar na prova individual e em 4º lugar por equipas.

8.3.3. Competições Mundiais por Grupos de Idades 2011

Quadro 68: Participação nas Competições Mundiais por Grupos de Idades 2011

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	3	1	1	1	2	0	0	0
Centro de Treinos	2		1	0	2	0	0	0

Dos ginastas deste clube que têm idade para participar nesta prova, apenas conseguiram apuramento três ginastas, a ginasta Mafalda Brás, nas provas de Trampolim Individual e Duplo-Mini-Trampolim, a ginasta Inês Brito, na prova de Duplo-Mini-Trampolim e o ginasta André Albano, na prova de Trampolim Sincronizado, fazendo par com o ginasta Tiago Romão do Gimnocracy Ginásio Clube.

Para esta competição foi ainda selecionado pela Federação de Ginástica de Portugal o nosso treinador Pedro Fernandes para acompanhar os Ginastas Portugueses como treinador da equipa Nacional.

Dois dos ginastas do clube apurados para esta competição pertencem ao grupo de trabalho.

A participação dos nossos ginastas foi boa, tendo em conta o elevado nível desta prova.

Quanto aos resultados obtidos, a ginasta Mafalda Brás, do escalão 13-14 Feminino, na prova de Trampolim Individual conseguiu um 37º lugar em cinquenta e nove participantes. Na prova de Duplo-Mini-Trampolim a Mafalda conseguiu ficar na primeira metade da prova, tendo alcançado um 14º lugar de entre ao trinta participantes.

A Inês Brito, que participou na prova de Duplo-Mini-Trampolim, no escalão 15-16 Feminino e conseguiu um 19º lugar de entre 34 participantes.

8.3.4. Torneio de Abertura Nacional

Quadro 69: Participação no Torneio de Abertura Nacional

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	19	3	14	3p	19	4	2	5
Centro de Treinos	11		10	3	10	3	2	4

O clube participou no Torneio de Abertura Nacional com dezanove ginastas e três treinadores.

Participaram nesta torneio, em Trampolim Individua catorze ginastas, em Duplo-Mini-Trampolim dezanove ginastas e três pares na prova de Trampolim Sincronizado.

O ginasta Luís Afonso não pode participar nesta competição por se encontrar a tentar o apuramento para uma prova internacional de Ginástica Acrobática, noutra local do país.

Assim, dos ginastas deste centro de treinos, participaram oito ginastas na prova de Trampolim Individual e dez na prova de Duplo-Mini-Trampolim.

Na prova de Trampolim Sincronizado participaram três ginastas do clube, sendo que o Gonçalo Martins fez par com um ginasta de outro clube e as duas meninas fizeram par juntas.

Na prova de Trampolim Individual, do Grupo de Trabalho, participaram todos os ginastas, com exceção do Luís Afonso.

Na prova de DMT, apenas não participaram o ginasta Luís Afonso e o ginasta Márcio Correia por se encontrar doente.

A participação dos nossos ginastas foi muito boa, visto que esta prova é de âmbito Nacional e a equipa conseguiu alcançar sete lugares de pódio.

Os resultados obtidos pelos nossos ginastas, na prova de Trampolim Sincronizado foram um 1º lugar do ginasta Gonçalo Martins com o ginasta Ruben Tavares da Academia de Ginástica de Sines, do escalão Infantil Masculino, um 2º lugar para o par Mariana Aniceto e Débora Gonçalves no escalão de Juvenis Femininos.

Na prova de Trampolim Individual o clube conseguiu quatro lugares de pódio, três deles de ginastas do centro de treinos.

Conseguiu ainda, para além destes quatro lugares, sete classificações a menos de meio da tabela, sendo que dois deles estão no primeiro terço da tabela.

Do nosso centro de treinos, no escalão Iniciados Feminino, a ginasta Sofia Correia, ficou em 3º lugar enquanto a ginasta Mariana Aniceto ficou em 5º lugar.

No escalão Juvenis Feminino, a ginasta Débora Gonçalves alcançou um 3º lugar, o mesmo acontecendo ao ginasta Vasco Raminhos no escalão Juvenis Masculino. O ginasta Pedro Pedrosa alcançou o 6º nesta prova.

A ginasta Mafalda Brás alcançou um 7º lugar no escalão de Juniores Femininos enquanto o Marco Laginha alcançou um 5º lugar no escalão Juniores Masculino.

Na prova de Duplo-Mini-Trampolim o clube conseguiu cinco lugares de pódio, quatro deles de ginastas do centro de treinos.

Para além destes lugares alcançados, o clube conseguiu ainda que mais quatro ginastas ficassem na primeira metade da tabela, sendo que dois deles ficaram no primeiro terço da tabela.

Do grupo de trabalho, no escalão Infantis Masculino, o ginasta Gonçalo Martins alcançou o 1º lugar.

No escalão Iniciados Feminino, a ginasta Sofia Correia, ficou em 2º lugar enquanto a ginasta Mariana Aniceto ficou em 6º lugar.

No escalão Juvenis Feminino, a ginasta Débora Gonçalves alcançou o 2º lugar.

O ginasta Pedro Pedrosa alcançou o 7º lugar e o ginasta Vasco Raminhos alcançou um 10º lugar, isto no escalão Juvenis Masculino.

A ginasta Mafalda Brás alcançou o 1º lugar e a Inês Brito alcançou o 5º lugar, no escalão de Juniores Femininos.

O ginasta Marco Laginha apenas alcançou o 13º lugar no escalão Juniores Masculino.

O ginasta André Fernandes alcançou o 2º lugar no escalão do Open Seniores Masculino.

8.3.5. Campeonato Distrital de Duplo-Mini-Trampolim

Quadro 70: Participação no Campeonato Distrital de Duplo-Mini-Trampolim

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	36	3	--	--	36	--	--	10
Centro de Treinos	11		--	--	11	--	--	10

O clube participou no Campeonato Distrital de Duplo-Mini-Trampolim com trinta e seis ginastas e três treinadores.

A ginasta Mafalda Brás, não pode participar nesta prova, pois no Torneio de Abertura Nacional lesionou-se no cotovelo e nesta altura ainda não estava apta a saltar.

Como esta ginasta é uma ginasta Elite neste aparelho não tinha a “obrigação” de participar nesta prova, tendo apuramento direto para a Prova Qualificativa e para o Campeonato Nacional.

Assim, dos ginastas do centro de treinos, participaram nesta competição onze ginastas.

Nesta prova o clube conseguiu atingir quinze lugares de pódio, entre outros excelentes resultados, pois conseguiu para além dos lugares de pódio, que nove ginastas ficassem na primeira metade da tabela, e destes, cinco ficaram no primeiro terço da tabela.

Neste campeonato o clube conseguiu 10 lugares de pódio através dos ginastas do centro de treinos.

O ginasta Gonçalo Martins, no escalão Infantis Masculino, ficou em 1º lugar, alcançando desta forma o título de Campeão Distrital.

O mesmo aconteceu com a ginasta Sofia Correia, enquanto a ginasta Mariana Aniceto ficou em 3º lugar, no escalão Iniciados Feminino.

No escalão Juvenis Feminino, a ginasta Débora Gonçalves conseguiu o 1º lugar.

O ginasta Vasco Raminhos alcançou também o título de campeão Distrital, enquanto o ginasta Luís Afonso conseguiu o 2º lugar, isto no escalão Juvenis Masculino. Ainda neste escalão, o ginasta Pedro Pedrosa conseguiu o 6º lugar.

No escalão Juniores Masculino, o ginasta Marco Laginha alcançou o 7º lugar.

No escalão Juniores Elite Femininos apenas contámos com a participação da ginasta Inês Brito, que conseguiu também o título de Campeã Distrital.

O mesmo aconteceu com o ginasta André Fernandes com o seu 1º lugar conseguido, seguido pelo ginasta Márcio Correia, que ficou em 2º lugar, no escalão do Seniores Elite Masculino.

Dos ginastas do nosso centro de treinos apenas o ginasta Pedro Pedrosa não teve apuramento direto para o Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim.

Este ginasta conseguiu, todavia apuramento para a Prova Qualificativa deste aparelho, de forma a tentar o seu apuramento para o Campeonato Nacional.

8.3.6. Prova Qualificativa de Duplo-Mini-Trampolim

Quadro 71: Participação na Prova Qualificativa de Duplo-Mini-Trampolim

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	8	2	--	--	8	--	--	1
Centro de Treinos	4		--	--	2	--	--	1

O clube participou nesta prova com oito ginastas e dois treinadores.

A ginasta Mafalda Brás, ainda não pode participar nesta prova, pois nesta altura ainda não se encontrava recuperada da sua lesão.

Esta ginasta tinha todavia o apuramento direto para o Campeonato Nacional garantido.

Do centro de treinos, participaram nesta competição apenas quatro ginastas, os três ginastas do Grupo Elite DMT e o ginasta Pedro Pedrosa para tentar o apuramento para o Campeonato Nacional de DMT.

Quanto aos resultados da prova qualificativa, dos ginastas do centro de treinos, neste campeonato o clube conseguiu o apuramento do ginasta que ainda não o estava, tendo o ginasta Pedro Pedrosa conseguido o 2º lugar nesta prova no seu escalão.

No escalão Juniores Elite Femininos apenas contámos com a participação da ginasta Inês Brito, que conseguiu um 7º lugar.

No escalão do Seniores Elite Masculino a prova não correu tão bem, tendo o ginasta Márcio Correia ficado em 6º lugar e o ginasta André Fernandes o 8º lugar.

Apesar de alguns resultados menos positivos todos os ginastas do nosso centro de treinos foram apurados para o Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim.

Em simultâneo com esta prova realizou-se o apuramento para o Campeonato da Europa de 2012, onde tínhamos quatro ginastas a tentar o apuramento.

O ginasta André Fernandes pontuou mais uma vez, passando ao próximo apuramento.

A ginasta Inês Brito e o ginasta Márcio Correia falharam as suas séries, não tendo conseguido pontuar para este campeonato.

O ginasta Marco Laginha apesar de não ter conseguido pontuar para o Campeonato da Europa, conseguiu no entanto pontuar para Ginasta Júnior Elite de DMT.

Este ginasta, no Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim irá já competir nesta categoria.

8.3.7. Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim

Quadro 72: Participação no Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	16	3	--	--	16	--	--	2
Centro de Treinos	10		--	--	10	--	--	2

O clube participou no Campeonato Nacional de Duplo-Mini-Trampolim com dezasseis ginastas e três treinadores.

O ginasta Gonçalo Martins, não participou neste campeonato, pois é um ginasta do escalão Infantil, que tem um Campeonato Nacional deste aparelho apenas para ginastas do escalão Infantil.

A ginasta Mafalda Brás, infelizmente ainda não pode participar nesta prova, devido à sua lesão no cotovelo.

Assim, do Grupo de Trabalho, participaram nesta competição dez ginastas.

Nesta prova o clube conseguiu atingir 2 lugares de pódio, entre outros muito bons resultados, como sejam, 7 ginastas na primeira metade da tabela, dos quais 5 no primeiro terço da tabela.

Os ginastas do centro de treinos conseguiram os 2 lugares de pódio.

Neste Campeonato Nacional a ginasta Sofia Correia sagrou-se Campeã Nacional de Duplo-Mini-Trampolim, enquanto a ginasta Mariana Aniceto ficou em 9  lugar, no escalão Iniciados Feminino.

No escalão Juvenis Feminino, a ginasta Débora Gonçalves ficou em 5  lugar.

O ginasta Vasco Raminhos conseguiu o 7  lugar do escalão Juvenis Masculino, enquanto os ginastas Luís Afonso e Pedro Pedrosa conseguiram apenas o 28  e o 29  lugares respetivamente.

No escalão Juniores Elite Masculino, o ginasta Marco Laginha alcançou o 7  lugar, depois de ter passado   final em 6  lugar.

No escalão Juniores Elite Femininos a ginasta Inês Brito ficou apenas em 17  lugar.

No escalão Seniores Elite Masculino o ginasta André Fernandes conseguiu o 2  lugar, após ter passado às finais em 3  lugar.

O ginasta Márcio Correia, ficou em 9º lugar não tendo conseguido lugar nas finais.

Neste aparelho, apenas os ginastas Elite, a ginasta Sofia Correia, a ginasta Débora Gonçalves e o ginasta Vasco Raminhos conseguiram apuramento para a Taça de Portugal.

8.3.8. Campeonato Distrital de Trampolim

Quadro 73: Participação no Campeonato Distrital de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	25	3	25	15	--	12	5	--
Centro de Treinos	10		10	8	--	9	5	--

O clube participou neste Campeonato de Trampolim com vinte e cinco ginastas na prova de Trampolim Individual, quinze na prova de Trampolim Sincronizado e três treinadores.

Do centro de treinos, participaram neste campeonato dez ginastas na prova de Trampolim Individual e oito na prova de Trampolim Sincronizado.

Na prova de Trampolim Sincronizado o ginasta Gonçalo Martins, que fez par com o ginasta Ruben Tavares da Academia de Ginástica de Sines sagrou-se Campeão Distrital do escalão Iniciados.

Ainda nesta prova, a ginasta Sofia Correia, que fez par com a ginasta Joana Brás, ficou em 2º lugar, enquanto a ginasta Mariana Aniceto, que fez par com a ginasta Sara Carapeto ficou em 5º lugar, no escalão Iniciadas.

No escalão Juvenis o par da ginasta Débora Gonçalves, com a Sofia Carapeto, ficou em 1º lugar, o mesmo acontecendo ao par composto pelos ginastas Pedro Pedrosa e Luís Afonso, do escalão Juvenis.

Como dissemos anteriormente, a ginasta Inês Brito fez par sincronizado com a ginasta Mafalda Brás, tendo este par ganho a prova no escalão Seniores.

Em termos de apuramento para o Campeonato Nacional de Trampolim Sincronizado, apenas a ginasta Mariana Aniceto e o seu par não conseguiu apuramento para o Campeonato Nacional nesta prova.

No que diz respeito aos resultados da prova de Trampolim Individual, podemos afirmar que o clube teve excelentes resultados, tendo obtido o 1º lugar em todos os escalões em que participou, para além dos outros lugares de pódio.

Os resultados dos ginastas do centro de treinos foram também excelentes, já que o ginasta Gonçalo Martins sagrou-se Campeão Distrital de Trampolim Individual do escalão Infantis, tendo conseguido apuramento para o Campeonato Nacional de Infantis, nesta prova.

No escalão Iniciados, também as nossas meninas obtiveram os melhores resultados, tendo a Sofia Correia alcançado o título de Campeão Distrital e a Mariana Aniceto o título de Vice-Campeã Distrital.

A ginasta Débora Gonçalves conseguiu o 3º lugar do escalão Juvenis Femininas.

No escalão Juvenis os nossos ginastas conseguiram excelentes resultados, o 1º lugar do ginasta Pedro Pedrosa, o 3º lugar do Luís Afonso e o 4º do Vasco Raminhos.

No escalão Juniores estivemos representados pelo ginasta Marco Laginha, que se sagrou Campeão Distrital.

O mesmo aconteceu à ginasta Inês Brito e Mafalda Brás, nos escalões Sénior e Júnior Elite, respetivamente.

No final desta prova, todos os ginastas do centro de treinos, com exceção do Vasco Raminhos, foram apurados diretamente para o Campeonato Nacional de Trampolim Individual.

8.3.9. Prova Qualificativa de Trampolim

Quadro 74: Participação na Prova Qualificativa de Trampolim Individual

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	6	2	6	--	--	0	--	--
Centro de Treinos	3		3	--	--	0	--	--

O clube participou nesta prova com apenas seis ginastas e dois treinadores.

Do Grupo de Trabalho apenas participaram nesta prova Vasco Raminhos, Marco Laginha e Mafalda Brás.

O ginasta Vasco Raminhos conseguir o apuramento para o Campeonato Nacional de Trampolim Individual ao conseguiu qualificar-se em 8º lugar.

O ginasta Marco Laginha tinha como objetivo conseguir passar à Categoria de Ginasta Júnior Elite de Trampolim Individual. O Marco, apesar de se ter classificado em 4º lugar nesta prova, não conseguiu passar a ginasta Júnior Elite de Trampolim.

A ginasta Mafalda Brás, ficou em 5º lugar nesta prova.

Deste modo todos os ginastas do centro de treinos ficaram apurados para o Campeonato Nacional de Trampolim Individual.

8.3.10. Frivolten Cup 2012

Quadro 75: Participação na Frivolten Cup 2012

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	14	3	14	--	10	1	--	3
Centro de Treinos	10		7	--	10	1	--	2

O clube participou, nesta Competição Internacional, com 14 ginastas: 10 na prova de Trampolim Individual e 13 na de Duplo-Mini-Trampolim. Participaram nesta competição os três treinadores do clube que trabalham com as classes de competição.

Do centro de treinos participaram nesta competição 7 ginastas na prova de Trampolim Individual e 10 na prova de Duplo-Mini-Trampolim.

No que diz respeito a resultados podemos afirmar que os resultados dos ginastas do centro de treinos foram muito bons, tendo em conta que se trata duma competição Internacional de prestígio.

Na prova de Trampolim Individual, no escalão Under 13 Masculino, o ginasta Gonçalo Martins classificou-se em 9º lugar de entre 46.

A ginasta Mariana Aniceto, participou no clube Under 13 Feminino e ficou em 16º lugar de entre 49 participantes.

No escalão 13-14 Feminino, a ginasta Débora Gonçalves, ficou em 12º lugar de entre 67 ginastas.

No escalão 13-14 Masculino, o ginasta Luís Afonso conseguiu classificar-se para final, em 7º lugar, tendo conseguido na final o 8º lugar. O ginasta Pedro Pedrosa conquistou o 9º lugar e o ginasta Vasco Raminhos ficou em 15º lugar. Neste escalão participaram 35 ginastas.

O Marco Laginha, no escalão 15-16 Masculino, conseguiu ir à final em 6º lugar, tendo conseguido na final o 3º lugar. Estavam a competir neste escalão 22 ginastas.

Na prova de Duplo-Mini-Trampolim os resultados foram ainda melhores já que tivemos bastantes ginastas apurados para as finais.

No escalão Under 13 Masculino, o ginasta Gonçalo Martins apurou-se para a final, tendo conquistado o 4º lugar.

A ginasta Mariana Aniceto, no escalão Under 13 Feminino também se apurou para a final, tendo também alcançado o 4º lugar.

No escalão 13-14 Feminino, a ginasta Débora Gonçalves, apurou-se para a final em 3º lugar, tendo conseguido o 5º lugar.

No escalão 13-14 Masculino, o ginasta Luís Afonso passou à final, em 1º lugar, tendo conseguido manter a classificação na final. O ginasta Vasco Raminhos também se apurou para a final, tendo depois ficado em 8º lugar. Já o ginasta Pedro Pedrosa classificou-se em 9º lugar, não tendo, por isso conseguido o apuramento para a final.

O Marco Laginha, no escalão 15-16 Masculino, passou à final em 4º lugar onde se classificou em 5º lugar.

Quanto aos nossos ginastas do Grupo Elite de DMT, a ginasta Inês Brito, no escalão 15-16 Feminino, passou às finais em 1º lugar, tendo, no entanto, ficado em 3º lugar nas finais. O ginasta André Fernandes apenas conseguiu o 9º lugar e o ginasta Márcio Correia apenas o 10º lugar, isto após os dois terem falhado uma das suas séries.

8.3.11. Campeonato Nacional de Trampolim Individual e Trampolim sincronizado

Quadro 76: Participação no Campeonato Nacional de Trampolim Individual e Trampolim Sincronizado

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	14	3	14	5	--	2	1	--
Centro de Treinos	9		9	7	--	2	1	--

O clube participou no Campeonato Nacional de Trampolim com 14 ginastas na prova de Trampolim Individual e 5 pares de Trampolim Sincronizado. O clube participou neste campeonato com 3 treinadores.

Do centro de treinos, participaram nesta competição 9 ginastas na prova de Trampolim Individual e 7 na prova de Trampolim Sincronizado.

Os resultados da prova de Trampolim Individual foram bastante bons, já que todos os ginastas do centro de treinos ficaram classificados no primeiro terço da tabela.

No escalão Iniciados Femininos, a Sofia Correia alcançou o 4º lugar e a ginasta Mariana Aniceto ficou classificada em 5º lugar.

Ambas as ginastas ficaram apuradas para a Taça de Portugal em Trampolim Individual.

A ginasta Débora Gonçalves conseguiu o 13º lugar do escalão Juvenis Femininas, não tendo conseguido o apuramento para a Taça de Portugal nesta prova.

No escalão Juvenis Masculinos os nossos ginastas conseguiram o 3º lugar - Luís Afonso, o Pedro Pedrosa conseguiu o 9º lugar e o Vasco Raminhos classificou-se em 12º lugar.

Por este motivo, apenas o ginasta Luís Afonso conseguiu o apuramento nesta prova para a Taça de Portugal.

No escalão Juniores Masculinos estivemos representados pelo ginasta Marco Laginha, que se classificou em 3º lugar, tendo conseguido o apuramento para a Taça de Portugal.

A ginasta Inês Brito no escalão Sénior Feminino classificou-se em 6º lugar, não tendo conseguido apuramento para a Taça de Portugal na prova de Trampolim Individual.

A ginasta Mafalda Brás, ginasta Elite Júnior Feminino, conseguiu o apuramento para a final desta prova em 3º lugar, tendo conseguido classificar-se na final em 4º lugar. A Mafalda, sendo uma ginasta Júnior Elite tinha já garantido o seu apuramento para a Taça de Portugal.

Na prova de Trampolim Sincronizado o ginasta Gonçalo Martins, par do ginasta Ruben Tavares da Academia de Ginástica de Sines, no escalão de Iniciados Masculinos, conseguiu classificar-se em 2º lugar.

A ginasta Sofia Correia, que fez par com a ginasta Joana Brás, classificou-se em 16º lugar, no escalão Iniciadas Femininas.

No escalão Juvenis Femininos o par da ginasta Débora Gonçalves, com a ginasta Sofia Carapeto, classificou-se em 12º lugar.

O par Pedro Pedrosa e Luís Afonso, do escalão Juvenis Masculinos, classificou-se em 4º lugar.

As ginastas Mafalda Brás e Inês Brito, classificaram-se em 5º lugar no escalão Seniores Femininos.

8.3.12. Campeonato Nacional de Infantis – DMT, TRI, TRS

Quadro 77: Participação no Campeonato Nacional de Infantis

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	4	1	3	1	2	2	0	2
Centro de Treinos	1		1	0	1	1	0	1

O clube participou no Campeonato Nacional de Trampolim com 3 ginastas na prova de Trampolim Individual, um par na prova de Trampolim Sincronizado, 2 na prova de Duplo-Mini-Trampolim e um treinador.

Do centro de treinos, apenas o ginasta Gonçalo Martins participou neste campeonato, visto que é um campeonato dedicado a ginastas Infantis e o Gonçalo é o nosso único ginasta Infantil.

A nível de resultados podemos afirmar que os ginastas tiveram uma excelente prestação, já que de entre cinco pódios possíveis o clube conquistou quatro.

Quanto ao Gonçalo Martins, ele participou apenas nas duas provas individuais, já que no Trampolim Sincronizado participou nesta prova no Campeonato Nacional de Iniciados Masculino, e como vimos anteriormente sagraram-se Vice-Campeões Nacionais.

Nas duas provas individuais em que o Gonçalo participou neste Campeonato, ele sagrou-se em ambas, Trampolim Individual e Duplo-Mini-Trampolim, Campeão Nacional.

8.3.13. Campeonato Distrital de Mini-Trampolim

Quadro 78: Participação no Campeonato Distrital de Mini-Trampolim

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	MT	DMT	TRI	MT	DMT
Equipa	20	2	--	20	--	--	9	--
Centro de Treinos	8		--	8	--	--	7	--

O clube participou neste campeonato Trampolim com vinte ginastas e dois treinadores.

Do centro de treinos, participaram nesta competição oito ginastas, tendo todos eles conseguido apuramento para o Campeonato Nacional de Mini-Trampolim.

Não participou neste Campeonato o ginasta Marco Laginha por motivos pessoais.

Os resultados da equipa em geral e dos ginastas do centro de treinos em particular, são de realçar visto que no clube não treinamos neste aparelho.

Apesar de não treinar, o clube conseguiu atingir nove lugares de pódio, entre outros excelentes resultados.

Através dos ginastas do centro de treinos, neste campeonato o clube conseguiu obter 8 lugares de pódio.

O ginasta Gonçalo Martins, no escalão Infantis Masculino, ficou em 1º lugar, alcançando desta forma o título de Campeão Distrital e ficando apurado para o Campeonato Nacional deste aparelho.

A ginasta Sofia Correia, classificou-se em 2º lugar enquanto a ginasta Mariana Aniceto se ficou em 4º lugar, no escalão Iniciados Feminino. Ambas as ginastas se apuraram para Campeonato Nacional.

No escalão Juvenis Feminino, a ginasta Débora Gonçalves conseguiu o 1º lugar, alcançando desta forma o título de Campeã Distrital e conseguido o apuramento para o Campeonato Nacional.

No escalão Juvenis Masculino, o ginasta Luís Afonso alcançou o título de Campeão Distrital, enquanto o ginasta Vasco Raminhos conseguiu o 2º lugar e ginasta Pedro Pedrosa conseguiu o 3º lugar. Os três ginastas ficaram apurados para o Campeonato Nacional.

No escalão Juniores Femininos, a ginasta Mafalda Brás sagrou-se Campeã Distrital, ficando assim apurada para o Campeonato Nacional.

Assim, como podemos verificar todos os ginastas do nosso centro de treinos tiveram apuramento para o Campeonato Nacional de Mini-Trampolim, tendo todos eles ficado ou no pódio ou nos quatro primeiros lugares da tabela.

8.3.14. Taça de Portugal

Quadro 79: Participação na Taça de Portugal

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	10	3	6	--	7	1	--	3
Centro de Treinos	9		5	--	7	1	--	3

Nesta prova existem apenas dois escalões, os Esperanças e os Absolutos, Femininos e Masculinos.

No escalão esperanças participam os 6 melhores ginastas do Campeonato Nacional do escalão Iniciados e os 6 melhores ginastas do escalão Juvenis, e nos Absolutos participam os 5 melhores resultados do Campeonato Nacional do escalão Júnior e os 5 melhores ginastas do escalão Sénior, mais todos os ginastas Elite. Isto para cada uma das prova.

Assim, podemos afirmar que só estão nesta Competição, os melhores ginastas do país em cada prova.

O clube participou nesta Competição com dez ginastas.

Na prova de Trampolim Individual participaram 6 ginastas, 3 esperanças Femininos, 1 esperança Masculino, 1 absoluto Feminino e 1 absoluto Masculino.

Na prova de Duplo-Mini-Trampolim participaram sete ginastas, dois esperanças Femininos, um Masculino, um absolutos Femininos e três Masculinos.

O clube levou a esta competição os três treinadores do clube que trabalham com as classes de competição.

Do centro de treinos participaram nesta competição 9 ginastas, 5 na prova de Trampolim Individual e 7 na prova de Duplo-Mini-Trampolim.

No que diz respeito a resultados podemos afirmar que os resultados foram muito bons, dado o elevado nível desta prova.

De seguida analisaremos os resultados da prova de Trampolim Individual.

No escalão Esperanças Femininos, a ginasta Sofia Correia conseguiu apuramento para a final em 7º lugar, tendo conseguido na final ficar classificada em 4º lugar. A ginasta Mariana Aniceto, ficou fora da final em 9º lugar.

No escalão Esperanças Masculinos, o ginasta Luís Afonso classificou-se em 12º lugar. É de notar que este ginasta se encontrava lesionado e mesmo assim participou nesta competição em várias provas, incluindo provas de acrobática. Esta prova, Trampolim Individual, foi a última a ser realizada pelo ginasta.

No escalão Absolutos Femininos, a ginasta Mafalda Brás classificou-se em 11º lugar, enquanto o ginasta Marco Laginha, do escalão Absolutos Masculinos se classificou para a final em 8º lugar, tendo conseguido uma classificação final de 3º lugar.

Quanto à prova de Duplo-Mini-Trampolim no escalão Esperanças Femininos, a ginasta Sofia Correia classificou-se em 1º lugar para a final, tendo conseguido o 2º lugar da classificação final. A ginasta Débora Gonçalves, que se classificou para a final em 8º lugar conseguiu o 4º lugar na classificação final.

No escalão Esperanças Masculinos, o ginasta Vasco Raminhos, apurou-se para a final em 4º lugar, tendo conseguido ficar em 2º lugar na classificação final.

A ginasta Mafalda Brás, no escalão Absolutos Femininos, passou à final em 6º lugar, tendo-se classificado em 5º lugar na final.

Dos nossos ginastas que participaram no escalão Absolutos Masculinos, apenas o ginasta André Fernandes se classificou para a final, em 1º lugar, tendo ganho o 2º lugar da final.

O ginasta Marco Laginha classificou-se em 17º lugar, enquanto o ginasta Márcio Correia se classificou em 25º lugar.

8.3.15. Campeonato Nacional de Mini-Trampolim

Quadro 80: Participação no Campeonato Distrital de Mini-Trampolim

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	MT	DMT	TRI	MT	DMT
Equipa	12	2	--	12	--	--	5	--
Centro de Treinos	9		--	9	--	--	4	--

O clube participou neste Campeonato de Mini-Trampolim com 12 ginastas e 2 treinadores.

Do centro de treinos, participaram nesta competição os nove ginastas que tinham sido apurados.

Em termos de resultados podemos dizer que este campeonato correu também muito bem, já que obtivemos cinco lugares de pódio e quase toda a equipa conseguiu ficar no primeiro terço da tabela.

Do grupo de trabalho, o Gonçalo Martins sagrou-se este ano, mais uma vez, Campeão Nacional ao ganhar esta prova no seu escalão.

A ginasta Sofia Correia, também se sagrou Campeão Nacional ao ganhar a prova no seu escalão.

À ginasta Mariana Aniceto, esta prova não correu muito bem, a ginasta lesionou-se no último salto, tendo-se classificado em 22º lugar, de entre 42 ginastas.

No escalão de Juvenis Femininos à ginasta Débora Gonçalves a prova também não correu muito bem, tendo conseguido classificar-se em 11º lugar.

No escalão Juvenis Masculinos os nossos ginastas também se portaram muito bem, tendo o ginasta Luís Afonso ficado em 3º lugar, o ginasta Pedro Pedrosa ficado em 6º lugar e o ginasta Vasco Raminhos ficado em 10º lugar.

No que diz respeito à nossa ginasta Júnior, Mafalda Brás, também esta se sagrou Campeã Nacional neste aparelho.

8.3.16. Loulé Cup 2012

Quadro 81: Participação no Campeonato Distrital de Mini-Trampolim

	Total de Ginastas Inscritos	N.º de Treinadores	Ginastas Inscritos			Lugares de Pódio		
			TRI	TRS	DMT	TRI	TRS	DMT
Equipa	22	3	17	--	22	0	--	2
Centro de Treinos	11		9	--	11	0	--	2

O clube levou a participar nesta Competição Internacional, dezassete ginastas na prova de Trampolim Individual e vinte e dois na prova de Duplo-Mini-Trampolim e três treinadores.

Na prova de Trampolim Individual participaram os nove ginastas do Grupo de Trabalho que competem neste aparelho.

Na prova de DMT, apenas não participou a ginasta Inês Brito, do Grupo Elite DMT, por motivos pessoais. Assim, participaram assim onze ginastas na prova de Duplo-Mini-Trampolim.

A nível de resultados da equipa podemos afirmar que a prestação dos nossos ginastas foi boa.

Relativamente aos ginastas do centro de treinos, a prestação foi também boa.

Esta competição, como foi referido anteriormente, é uma prova internacional com uma grande dimensão a nível de quantidade e qualidade dos ginastas em prova, ainda mais quando junto desta prova se realiza a Taça do Mundo de Trampolins e Tumbling, como foi o caso deste ano.

Na prova de Trampolim Individual, no escalão Under 13 Feminino a ginasta Sofia Correia apurou-se para a final, tendo depois ficado classificada em 5º lugar. A ginasta Mariana Aniceto ficou classificada em 14º lugar.

No escalão Under 13 Masculino o ginasta Gonçalo Martins conseguiu apurar-se para a final, tendo depois ficado classificado em 4º lugar.

No escalão 13-14 Feminino, à ginasta Débora Gonçalves a prova não correu muito bem, tendo a ginasta conseguido classificar-se em 18º lugar.

O ginasta Luís Afonso conseguiu classificar-se em 9º lugar. O ginasta Vasco Raminhos classificou-se em 14º lugar, enquanto o Pedro Pedrosa se classificou em 16º lugar. Estes ginastas participaram no escalão 13-14 Masculinos.

A ginasta Mafalda Brás competiu no escalão Juniores Femininos e classificou-se em 36º lugar, tendo ficado pouco acima do meio da tabela.

No escalão Juniores Masculino, o ginasta Marco Laginha classificou-se em 25º lugar, também pouco acima do meio da tabela.

No Duplo-Mini-Trampolim, no escalão Under 13 Femininos, mais uma vez a ginasta Sofia Correia conseguiu passar à final, tendo depois ficado classificada em 4º lugar. A ginasta Mariana Aniceto ficou classificada em 13º lugar, tendo ficado classificada na primeira metade da tabela.

O ginasta Gonçalo Martins, do escalão Under 13 Masculinos, classificou-se em 22º lugar, pois falhou uma das séries.

A ginasta Débora Gonçalves do escalão 13-14 Femininos, classificou-se em 18º lugar, pois tal como o Gonçalo, falhou uma das séries.

No escalão 13-14 Masculino, o Luís Afonso conseguiu apurar-se para a final, tendo-se depois classificado em 4º lugar. O Vasco Raminhos classificou-se em 9º lugar, enquanto o Pedro Pedrosa se classificou em 10º lugar.

A ginasta Mafalda Brás, que competiu no escalão Juniores Femininos, conseguiu o 3º lugar nesta prova.

No escalão Juniores Masculinos, o ginasta Marco Laginha classificou-se em 12º lugar, ou seja, na primeira metade da tabela.

Os nossos ginastas que competiram no Open Masculino passaram os dois à final, tendo o ginasta André Fernandes ganho a prova e o ginasta Márcio Correia ficado em 7º lugar.

8.4. A Nível da Evolução das Componentes da Nota Final de Cada Ginasta do Centro de Treinos

Para esta reflexão, tivemos em conta a prestação e evolução de cada ginasta em cada prova.

Foi para tal elaborado um conjunto de gráficos por ginasta e por aparelho, com os dados de cada competição em que cada ginasta participou.

No Trampolim Individual foi elaborado, por ginasta, um gráfico com a sua evolução na dificuldade da série facultativa (F2), um gráfico com a sua evolução a nível da execução das séries obrigatória (F1) e facultativa (F2), um gráfico com a evolução do *Time of Flight* (TOF) nas F1 e F2, sempre que este foi medido e ainda um gráfico que permite ver a evolução dos ginastas do início da época 2012 para o início da época 2013 na mesma prova, Loulé Cup 2011 e Loulé Cup 2012, a nível de todas as componentes da nota final observáveis em prova.

O *Time of Flight* não foi medido em todas as provas.

No Campeonato Distrital de Trampolim, este não foi medido, pois não havendo no país todo aparelhos de medir o TOF em número suficiente para todos os Campeonatos Distritais, também não foi procurada uma solução que permitisse avaliar esta variável, aproximando as notas atribuídas aos ginastas com as notas reais.

Também não foi medido o TOF no Campeonato Nacional de Infantis, isto apesar de na reunião de treinadores, realizada no início da época, o

assunto ter sido debatido e apesar das opiniões divergentes de alguns treinadores, ter ganho a opinião de que o TOF deveria ser medido já neste escalão, já que sendo o TOF uma variável da nota que veio para ficar e que tendo esta uma importância à volta dos 30% da nota final, esta variável deveria ser treinada desde cedo, tal como a execução e a dificuldade das séries.

Sempre que o ginasta conseguiu apurar-se para as finais nas provas em que havia finais, foi também elaborado um gráfico com a evolução do ginasta, em todas as componentes da nota final observáveis, na série da final.

Optamos por não fazer uma reflexão sobre a evolução dos ginastas nas provas de Trampolim Sincronizado, pelo facto de os pares não terem sido os mesmos no início ao fim da época, pelo facto de nem sempre serem compostos apenas por ginastas do centro de treinos e ainda por estes resultados não dependerem unicamente de um dos ginastas.

No Duplo-Mini-Trampolim, as provas das finais foram incluídas no gráfico junto com as eliminatórias. Estas provas (finais) têm o mesmo nome da prova das eliminatórias, acrescentando ao nome “-Final”.

Para a análise da evolução em prova neste aparelho, foi elaborado, para cada ginasta, um gráfico com a evolução da dificuldade das séries das eliminatórias, F1 e F2, e das finais, F3 e F4 (aqui denominadas igualmente por F1 e F2, já que apresentamos os resultados das finais como uma prova diferente das eliminatórias).

Foi também elaborado um gráfico com a evolução da execução das séries das provas e ainda um gráfico que, tal como no Trampolim, permite avaliar a evolução da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012, com todas as componentes da nota final da nota, avaliadas em prova.

No Mini-Trampolim sabendo de antemão que cada ginasta efetuou apenas dois ou três treinos para estas duas competições, iremos apenas analisar de forma muito ligeira estes resultados.

Foram então elaborados dois gráficos, um que permite ver a evolução da dificuldade das séries (F1, F2 e F3) e um gráfico que permite ver a evolução da execução das séries (F1, F2 e F3), de um campeonato para o outro.

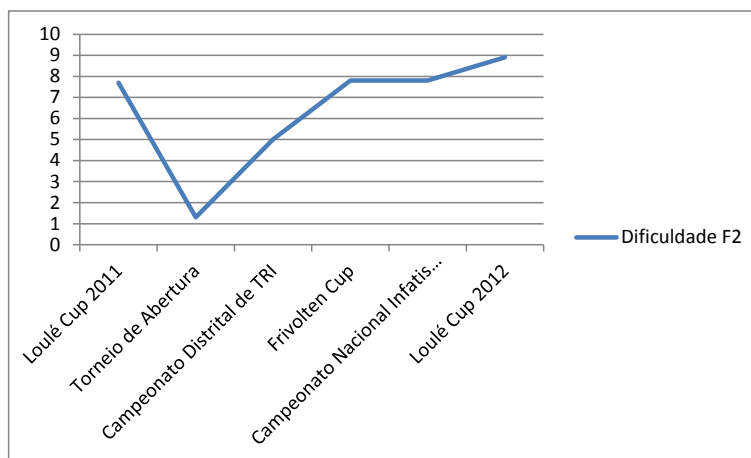
Iremos então de seguido fazer a análise dos gráficos atrás referidos, ginasta por aparelho e por ginasta.

8.4.1. Trampolim Individual

8.4.1.1. Gonçalo Martins

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que o Gonçalo a nível da dificuldade das séries foi fazendo um progresso notável.

Gráfico 73: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Gonçalo Martins

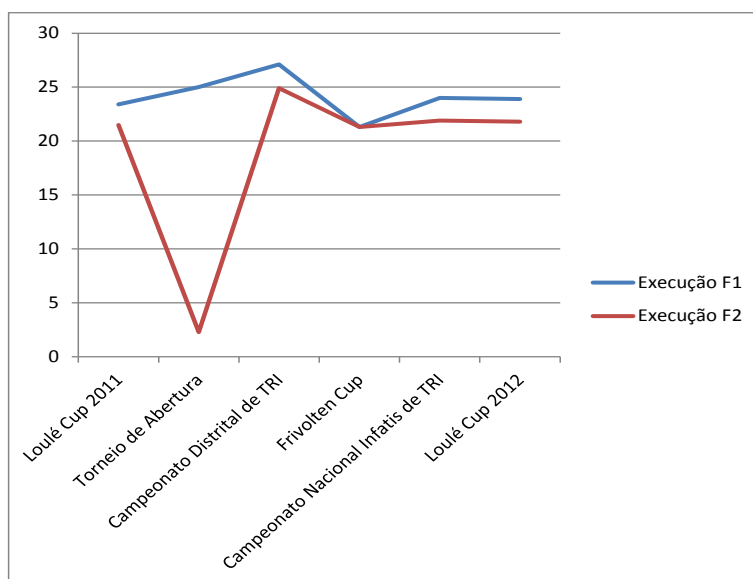


Podemos observar que com exceção de uma quebra da dificuldade no Torneio de Abertura Nacional, que se deveu ao facto de o Gonçalo ter falhado a série F2 nesta competição, o Gonçalo vem a subir essa dificuldade ao longo da época.

É ainda de realçar a dificuldade executada pelo Gonçalo em competição, pois o Gonçalo é ainda um ginasta do escalão Infantil que executa um nível de dificuldade bastante elevado para a sua idade.

No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que também nesta variável o Gonçalo consegue bons resultados de execução nas suas séries.

Gráfico 74: Evolução da Execução das Séries de TRI do Gonçalo Martins



Podemos reparar que tal como na dificuldade houve uma quebra no Torneio de Abertura Nacional, na execução da série F2, que se deveu, como foi explicado anteriormente, a uma falha do Gonçalo nesta Série.

De resto, podemos verificar que tanto a nível da série F1 como da série F2 o Gonçalo manteve praticamente o seu nível de execução, tendo subido ligeiramente no Campeonato Distrital de Trampolim, pois foi decidido baixar o nível de dificuldade das séries neste campeonato, já que o Gonçalo não tinha concorrência à sua altura e não valia a pena por isso arriscar numa série com mais dificuldade.

No que diz respeito ao TOF, embora tenhamos poucas provas (apenas três) em que esta variável foi medida para o Gonçalo, podemos verificar que o Gonçalo vem subindo o seu tempo de voo em ambas as séries.

Comparando a mesma prova, em alturas diferentes, Loulé Cup 2011 e Loulé Cup 2012, provas com um ano de intervalo entre elas, podemos observar nos gráficos que se seguem que o Gonçalo evoluiu em todas as componentes da nota final observáveis em competição.

Gráfico 75: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Gonçalo Martins

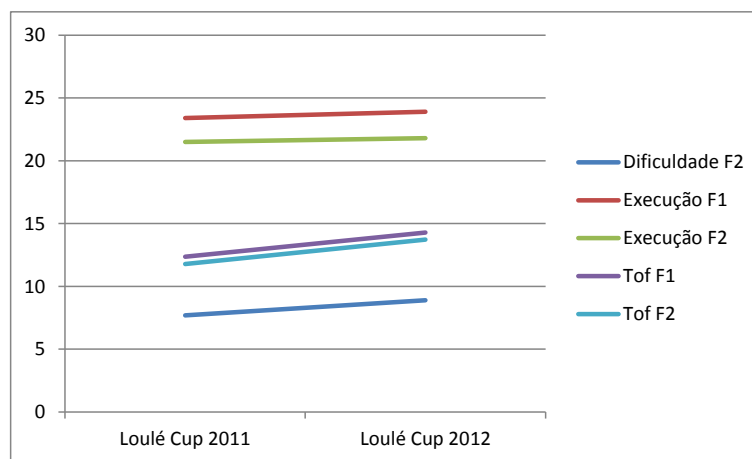
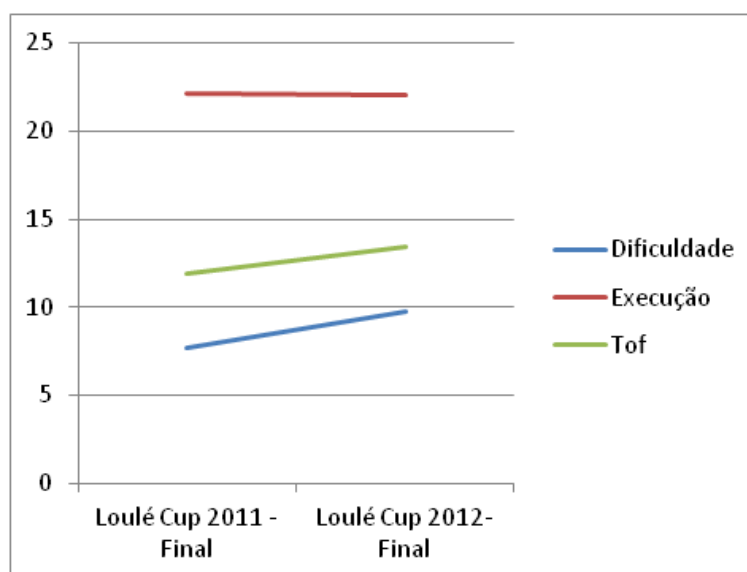


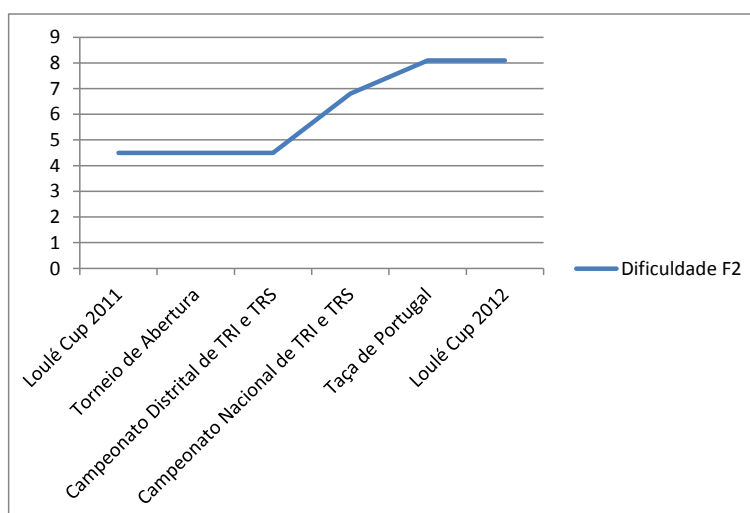
Gráfico 76: Evolução das Componentes da Nota Final da Série da Final de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Gonçalo Martins



8.4.1.2. Sofia Correia

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que a Sofia a nível da dificuldade das séries teve uma evolução notável ao longo da época.

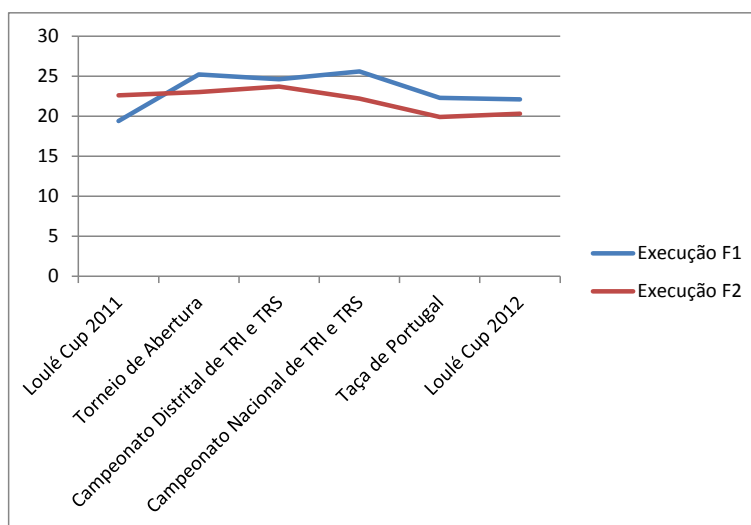
Gráfico 77: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Sofia Correia



Devemos realçar também a dificuldade executada pela Sofia, já que ela é ainda uma ginasta muito nova, encontrando-se no primeiro ano do escalão de Iniciados, e executa uma dificuldade grande para a sua idade.

No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que também nesta variável a Sofia consegue bons resultados nas suas séries.

Gráfico 78: Evolução da Execução das Séries de TRI da Sofia Correia



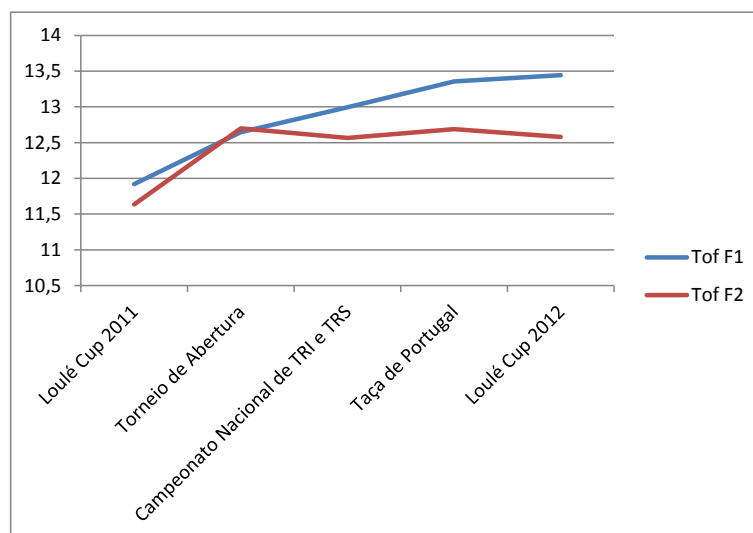
Podemos verificar no gráfico acima, que tanto a nível da série F1 como da série F2 a Sofia manteve praticamente o seu nível de execução ao longo da época, tendo baixado apenas ligeiramente na série F2 das duas últimas provas. No entanto, nestas provas a ginasta executou séries com maior dificuldade.

No que diz respeito ao TOF, podemos verificar no gráfico que se segue que a Sofia progrediu imenso no seu tempo de voo em ambas as séries.

Houve todavia na série F1 uma evolução ao longo de toda a época, que não aconteceu na série F2.

Na F2, o tempo de voo registou um aumento substancial até ao Torneio de Abertura Nacional, após o qual se manteve, embora com pequenas oscilações.

Gráfico 79: Evolução do ToF das Séries de TRI da Sofia Correia

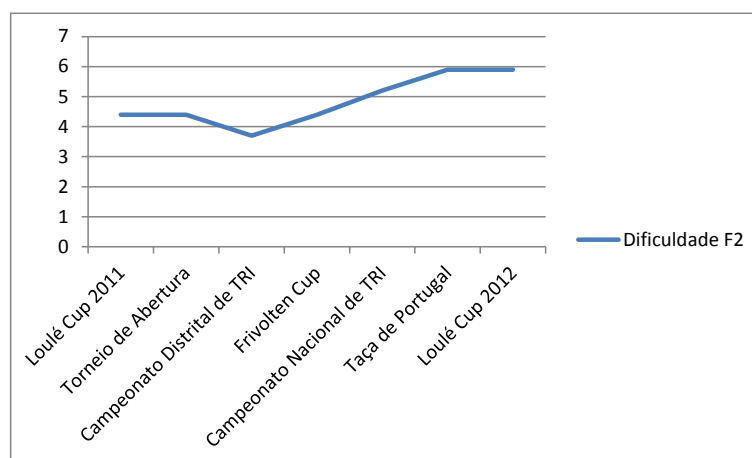


Comparando a mesma prova, em alturas diferentes, Loulé Cup 2011 e Loulé Cup 2012, podemos observar no gráfico seguinte que a Sofia evoluiu em todas as componentes da nota final observáveis em competição, com exceção da execução da Série F2 que baixou de uma prova para a outra.

8.4.1.3. Mariana Aniceto

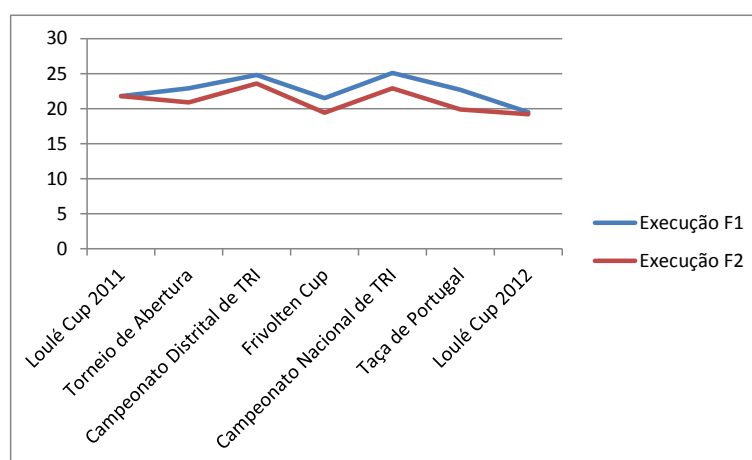
No Trampolim Individual podemos observar no gráfico seguinte, que na Mariana a dificuldade das séries foi progredindo ao longo da época.

Gráfico 80: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Mariana Aniceto



No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico 81 que a Mariana mantém praticamente a sua execução ao longo da época.

Gráfico 81: Evolução da Execução das Séries de TRI da Mariana Aniceto



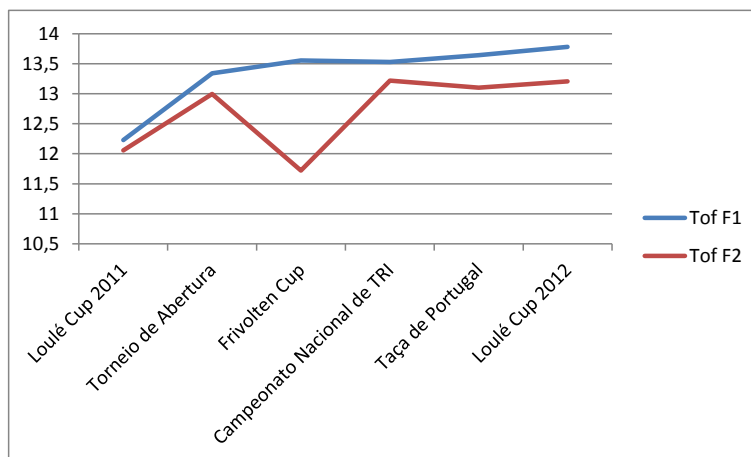
Nota-se na Frivolten Cup registou-se um decréscimo no valor da execução das séries, que no caso da série F2 se deveu ao facto da Mariana ter realizado apenas nove saltos nesta série.

Podemos também notar neste gráfico que a execução da Mariana baixou ligeiramente na Loulé Cup 2012.

Podemos verificar no gráfico 82 que a Mariana vem subindo o tempo de voo em ambas as séries.

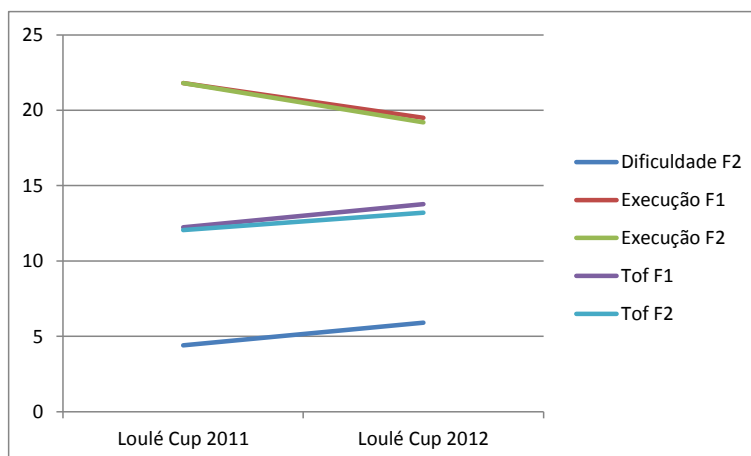
Notamos uma quebra no TOF da F2 da Frivolten Cup, que se deveu ao facto da Mariana ter efetuado apenas nove saltos nesta série.

Gráfico 82: Evolução do ToF das Séries de TRI da Mariana Aniceto



Comparando a mesma prova, em alturas diferentes, Loulé Cup 2011 e Loulé Cup 2012, podemos observar no gráfico que se segue que a Mariana evoluiu a nível de dificuldade da F2 e a nível de TOF de ambas as séries, mas baixou o da execução.

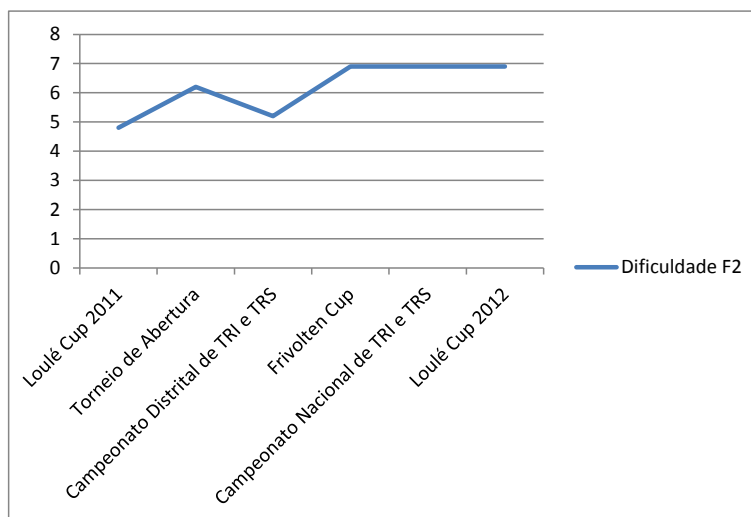
Gráfico 83: Evolução das Componentes da Nota Final da Série da Final de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mariana Aniceto



8.4.1.4. Pedro Pedrosa

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que o Pedro foi aumentando a dificuldade das suas séries até à Frivolten Cup, após a qual a manteve.

Gráfico 84: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Pedro Pedrosa

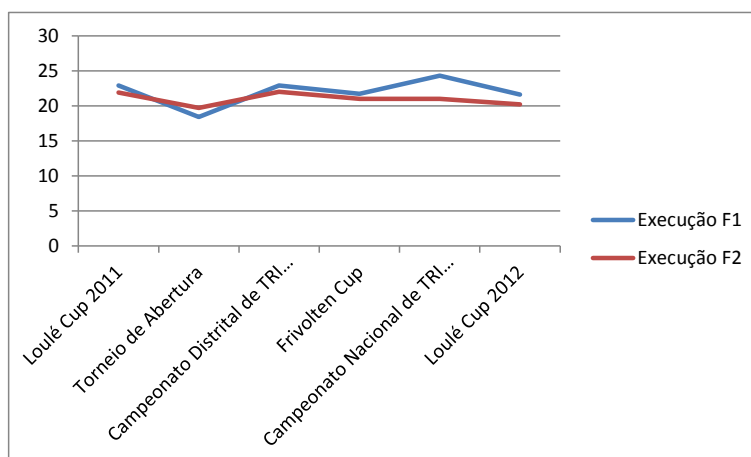


Tal como nos ginastas anteriores, podemos observar que a dificuldade baixa ligeiramente no Campeonato Distrital, pois tal como para os restantes ginastas, achamos que não valia a pena apostar em séries mais difíceis, aumentando o risco do Pedro falhar a série.

No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que o Pedro apresenta algumas oscilações nesta variável da nota que coincidem com o aumento ou diminuição da dificuldade das séries.

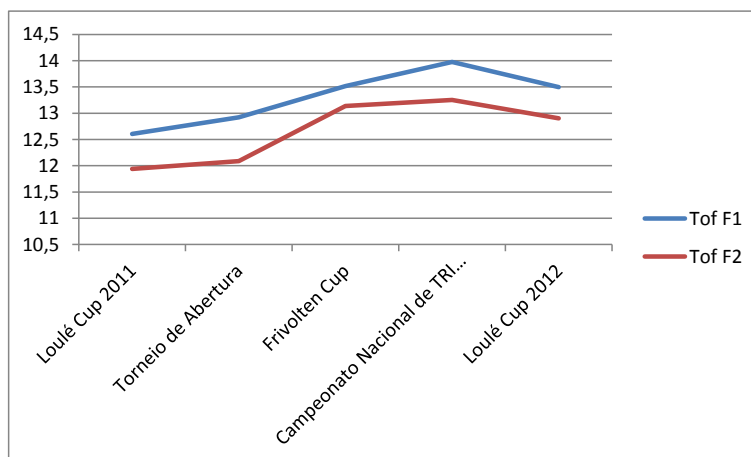
Devemos referir ainda que o Pedro apresentou ao longo da época algumas pequenas lesões que também não ajudaram a um desenvolvimento mais constante.

Gráfico 85: Evolução da Execução das Séries de TRI do Pedro Pedrosa



No que diz respeito ao TOF, podemos verificar, no gráfico que se segue, que o Pedro registou um aumento considerável no tempo de voo ao longo da época, apenas diminuindo ligeiramente na última competição e que se deveu ao facto de no mês anterior à competição o Pedro ter estado com treino muito condicionado devido a uma lesão nos membros inferiores.

Gráfico 86: Evolução do ToF das Séries de TRI do Pedro Pedrosa



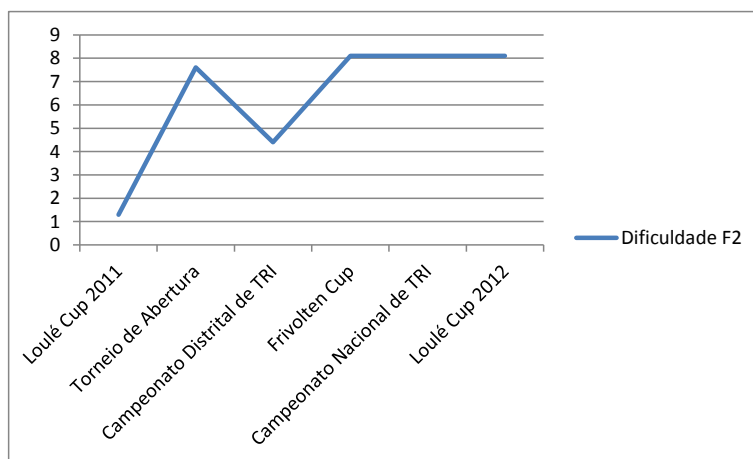
Comparando os resultados da Loulé Cup 2011 e da Loulé Cup 2012, podemos observar que o Pedro aumentou a dificuldade e o TOF, mas baixou a nível de execução.

8.4.1.5. Débora Gonçalves

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que a Débora depois de uma Loulé Cup 2011 em que falhou a série F2, manteve-se com uma prestação constante em prova ao longo de toda a época.

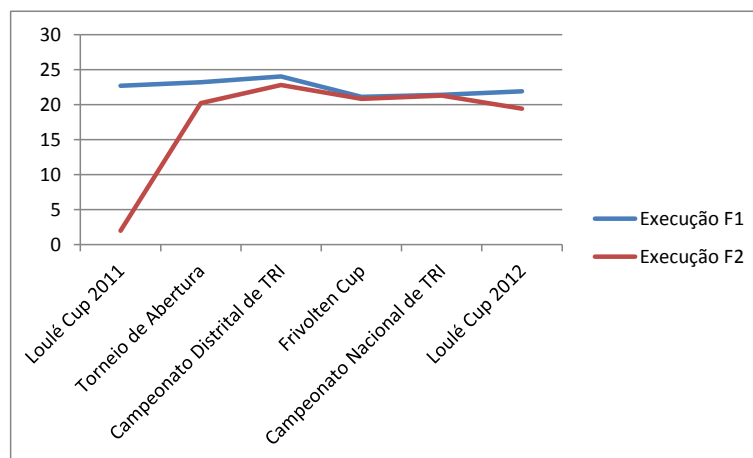
A dificuldade registou apenas um decréscimo no Campeonato Distrital, por opção dos treinadores, tendo voltado a subir na Frivolten Cup e mantido o resto da época.

Gráfico 87: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Débora Gonçalves



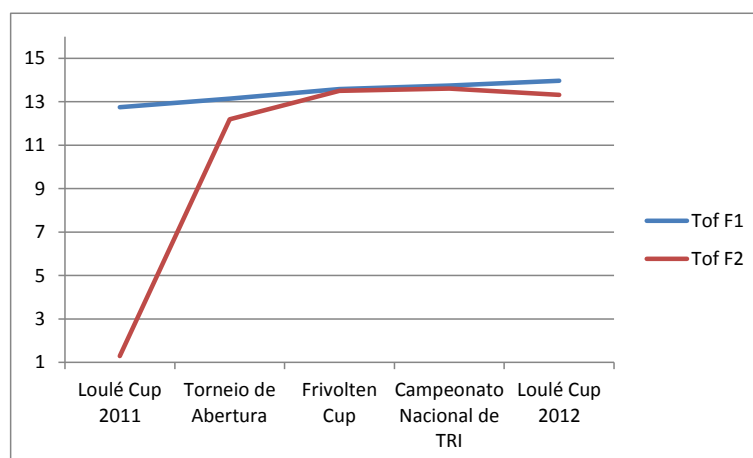
A Débora diminuiu ligeiramente a sua nota de execução do Campeonato Distrital para a Frivolten Cup, após o que a manteve o resto da época, em ambas as séries.

Gráfico 88: Evolução da Execução das Séries de TRI da Débora Gonçalves



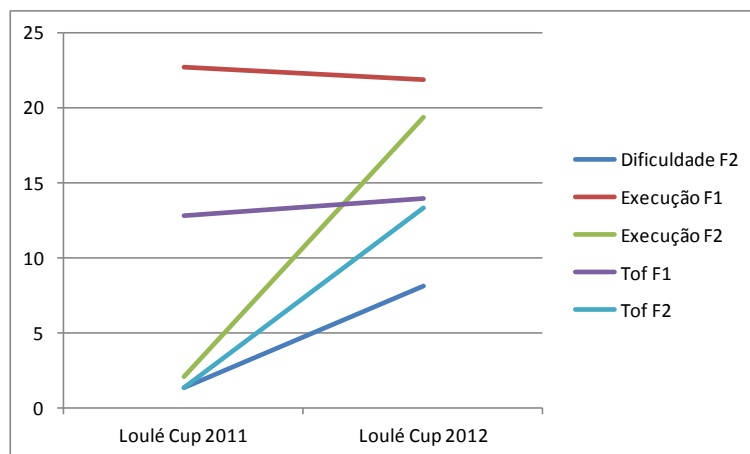
A Débora aumentou ligeiramente o seu tempo de voo ao longo da época, em ambas as séries.

Gráfico 89: Evolução do ToF das Séries de TRI da Pedro Pedrosa



Não vamos comparar os resultados obtidos na Loulé Cup 2011 e na Loulé Cup 2012, já que como a Débora tinha falhado a série F2 na Loulé Cup 2011, os resultados não seriam fidedignos.

Gráfico 90: Evolução das Componentes da Nota Final da Série da Final de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Débora Gonçalves

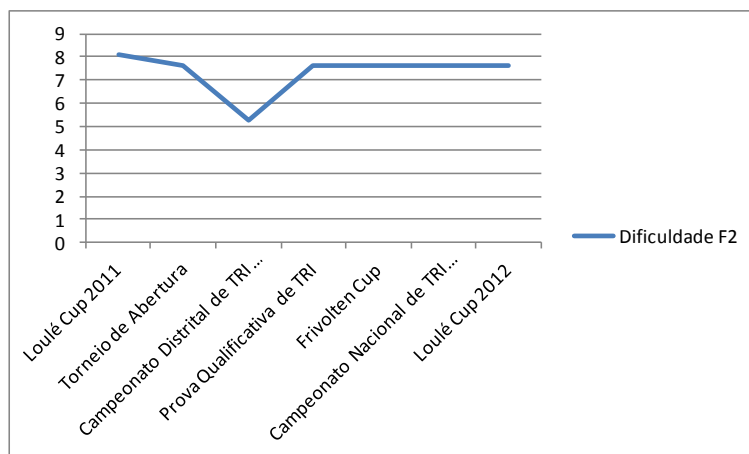


8.4.1.6. Vasco Raminhos

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que o Vasco baixou ligeiramente a dificuldade da sua série facultativa, da Loulé Cup 2011 para o Torneio de abertura, tendo-a mantido constante ao longo da restante época.

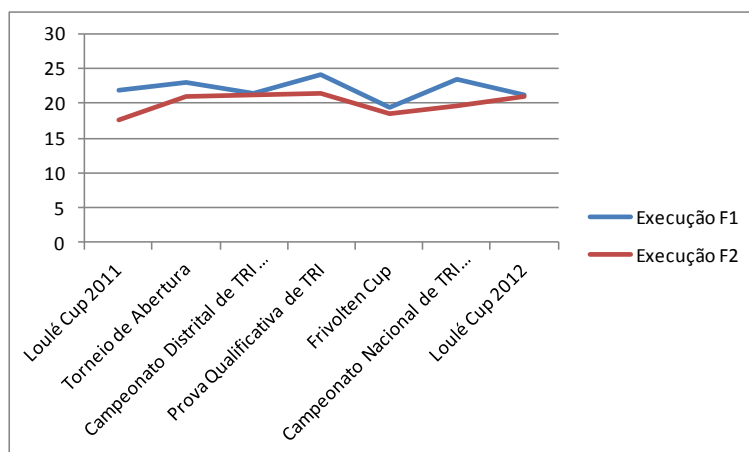
No entanto, ao analisar este gráfico, observamos que se registou uma grande diminuição da dificuldade desta série no Campeonato Distrital de Trampolim por opção dos treinadores.

Gráfico 91: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Vasco Raminhos



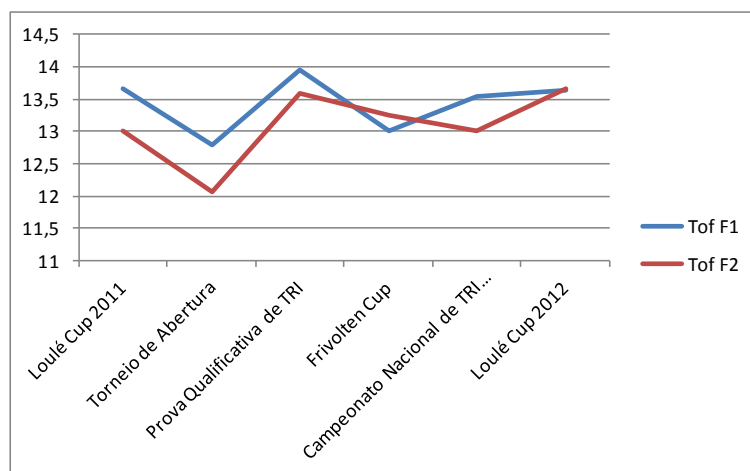
No que respeita à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que o Vasco foi subindo ligeiramente a execução das suas séries ao longo da época, tendo apenas uma ligeira diminuição na Frivolten Cup e no caso da série F1, uma diminuição da execução também no Campeonato Distrital.

Gráfico 92: Evolução da Execução das Séries de TRI do Vasco Raminhos



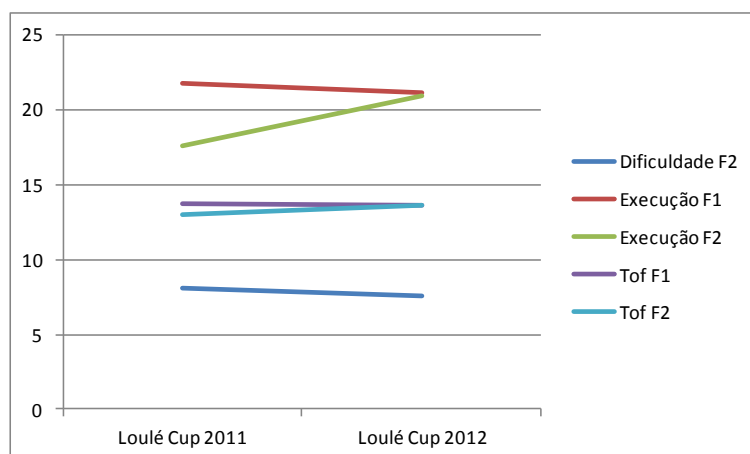
O Vasco do início para o fim da época aumentou o TOF ligeiramente na série F1 e substancialmente na série F2, apesar de haver oscilações do TOF ao longo da época.

Gráfico 93: Evolução do ToF das Séries de TRI do Vasco Raminhos



De uma Loulé Cup para outra, podemos observar que o Vasco diminuiu a dificuldade da série F2, baixou ligeiramente a execução da série F1 e aumentou a da F2 e subiu o TOF em ambas as séries.

Gráfico 94: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Vasco Raminhos



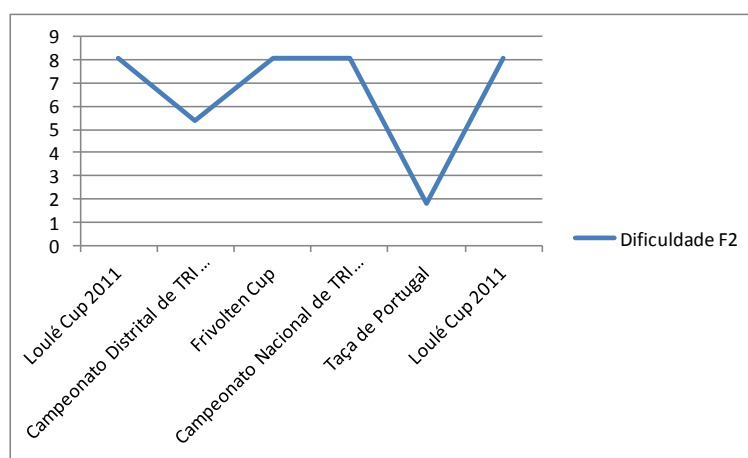
8.4.1.7. Luís Afonso

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que o Luís manteve a dificuldade das suas séries ao longo da época.

Notámos uma ligeira diminuição da dificuldade da série F2 no Campeonato Distrital, tal como para os seus colegas, por opção dos treinadores.

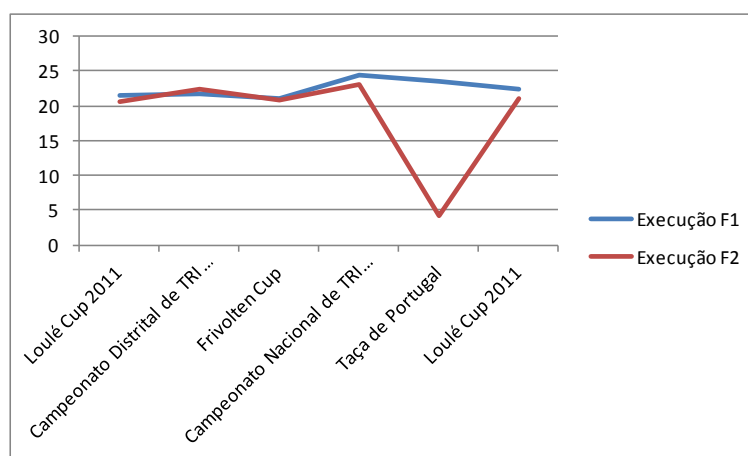
Na Taça de Portugal também houve uma diminuição da dificuldade da série F2, porque o Luís falhou a sua série. Esta falha foi explicada no ponto anterior referente a esta competição.

Gráfico 95: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Luís Afonso



No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que o Luís foi subindo a sua execução em ambas as séries, atingindo o seu pico no Campeonato Nacional.

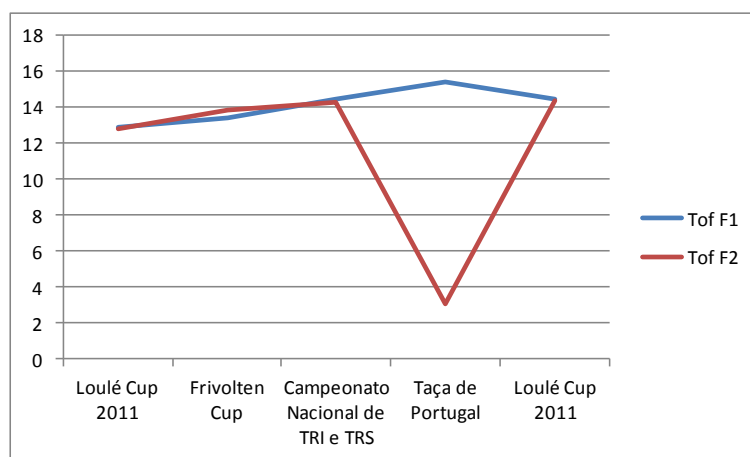
Gráfico 96: Evolução da Execução das Séries de TRI do Luís Afonso



Devemos ainda referir que o Luís apresentou ao longo da época algumas dificuldades no treino devido ao seu problema nos joelhos, como foi explicado anteriormente.

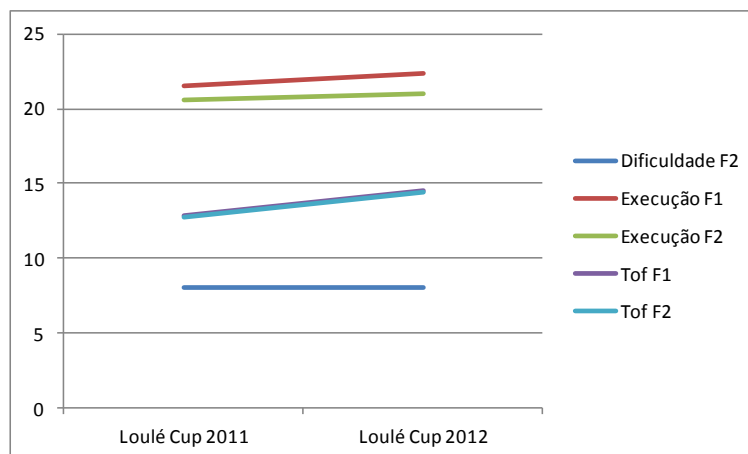
No que diz respeito ao TOF, podemos verificar, no gráfico que se segue, que este aumentou imenso ao longo da época.

Gráfico 97: Evolução do ToF das Séries de TRI do Luís Afonso



Comparando os resultados da Loulé Cup 2011 e da Loulé Cup 2012, podemos observar que o Luís aumentou em todas as componentes da nota final ajuizadas, em ambas as séries, com exceção da dificuldade da série F2, que manteve constante.

Gráfico 98: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Luís Afonso

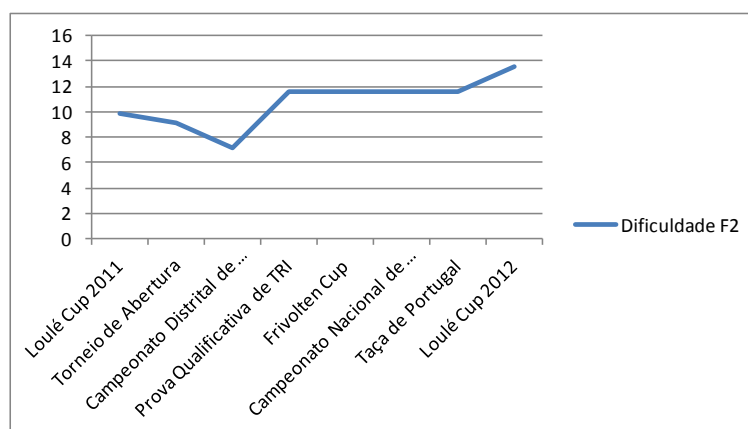


8.4.1.8. Marco Laginha

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que o Marco aumentou a dificuldade da sua série F2 da Loulé Cup 2011 para a Prova Qualificativa, a qual manteve até à Taça de Portugal onde a voltou a aumentar.

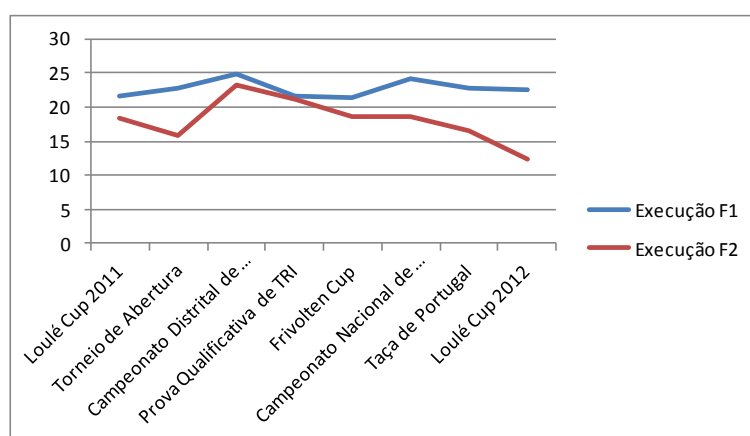
Mais uma vez notámos uma ligeira diminuição da dificuldade da série F2 no Campeonato Distrital, tal como para os seus colegas, por opção dos treinadores.

Gráfico 99: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI do Marco Laginha



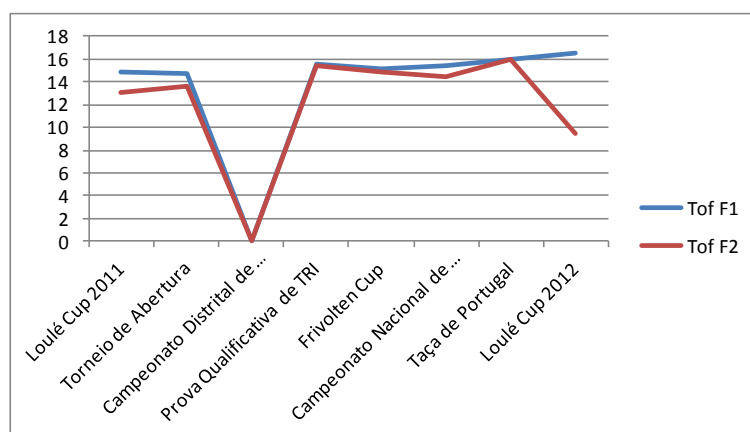
No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que o Marco aumentou a dificuldade da série F1 até ao campeonato Distrital, baixando-a depois até ao Campeonato Nacional, a partir do qual a voltou a subir. No que diz respeito à série F2, esta manteve-se mais inconstante, atingindo o seu pico máximo no Campeonato Distrital e tendo-a descido a partir dessa altura, talvez devido ao nível da dificuldade das suas séries.

Gráfico 100: Evolução da Execução das Séries de TRI do Marco Laginha



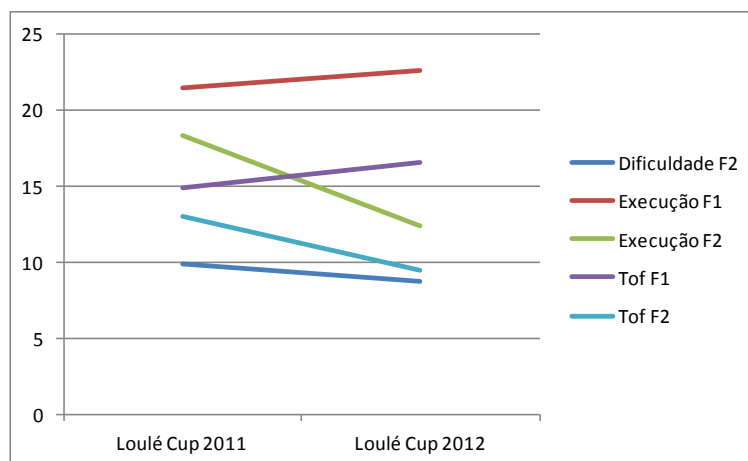
No que diz respeito ao TOF, podemos verificar, no gráfico que se segue, que este aumentou ligeiramente ao longo da época.

Gráfico 101: Evolução do ToF das Séries de TRI do Marco Laginha



Comparando os resultados da Loulé Cup 2011 e da Loulé Cup 2012, podemos observar que o Marco, relativamente à série F1 aumentou as duas componentes da nota final observáveis enquanto diminuiu as três componentes relativamente à série F2.

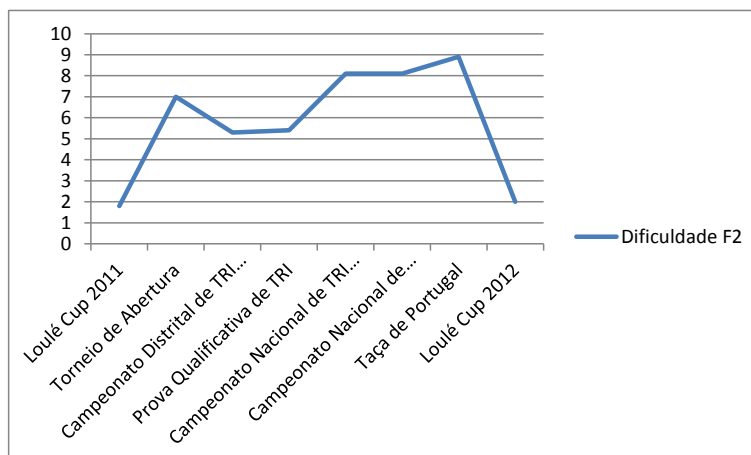
Gráfico 102: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Marco Laginha



8.4.1.9. Mafalda Brás

No Trampolim Individual podemos observar no gráfico que se segue, que a Mafalda foi aumentando a dificuldade das suas séries ao longo da época, tendo-a baixado apenas após o Torneio de Abertura (competição em que ela se lesionou gravemente no cotovelo) e a Prova Qualificativa de Trampolim Individual, período em que a Mafalda esteve em recuperação da lesão.

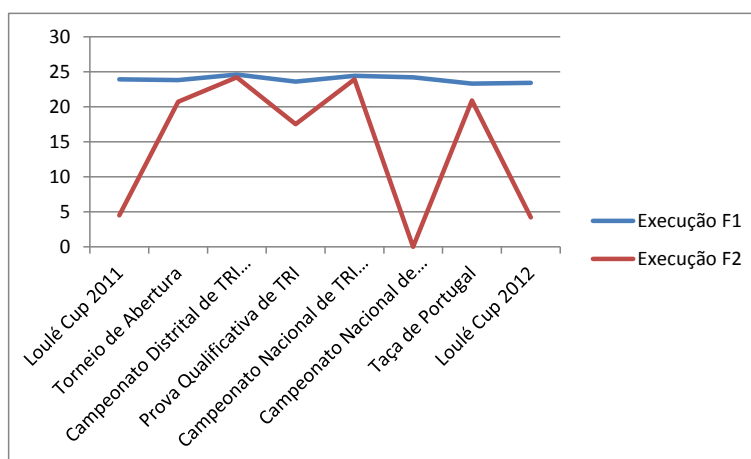
Gráfico 103: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Mafalda Brás



No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que a Mafalda conseguiu manter a sua boa execução da série F1 ao longo de toda a época.

No que respeita à série F2, já houve algumas oscilações, talvez devido ao aumento da dificuldade das séries, que primeiro a Mafalda tentou recuperar e que depois que conseguiu aumentar.

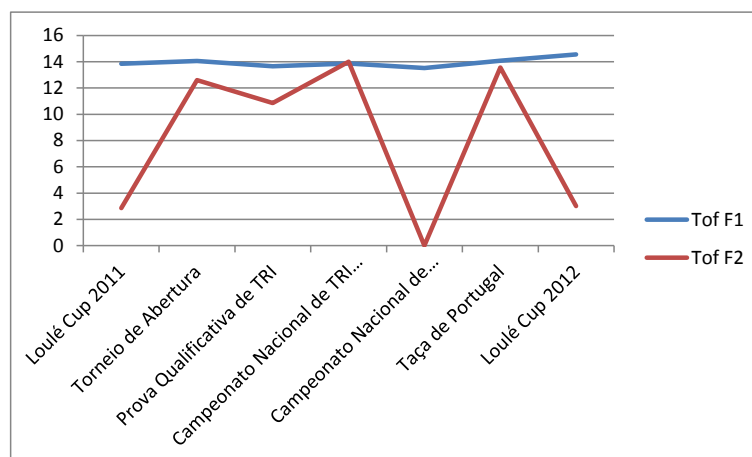
Gráfico 104: Evolução da Execução das Séries de TRI da Mafalda Brás



No que diz respeito ao TOF, podemos verificar, no gráfico que se segue, que este se manteve praticamente igual ao longo da época na série F1, tendo passado dos 14 segundos apenas na Loulé Cup 2012. Relativamente à

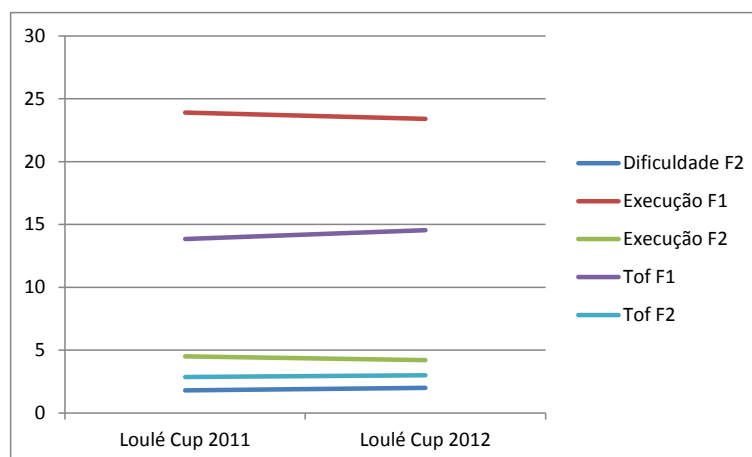
série F2, podemos verificar que este atingiu o seu ponto máximo no Campeonato Nacional, tendo atingido os 14 segundos. Nas outras competições a Mafalda oscilou bastante o seu TOF.

Gráfico 105: Evolução do ToF das Séries de TRI da Mafalda Brás



Quanto à comparação dos resultados da Loulé Cup 2011 e da Loulé Cup 2012, não podemos tirar conclusões relativamente à série F2, já que a Mafalda a falhou em ambas as competições. No que respeita às séries F1, podemos verificar que a Mafalda aumentou o seu TOF, mas diminuiu ligeiramente a sua execução.

Gráfico 106: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de TRI da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mafalda Brás



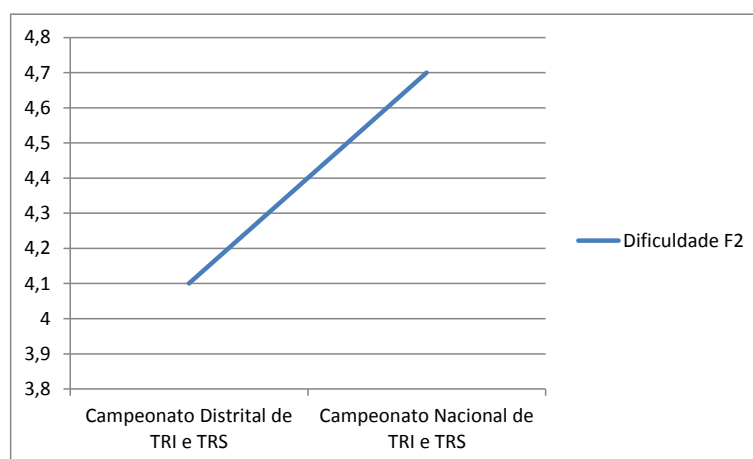
8.4.1.10. Inês Brito

No que diz respeito ao Trampolim, como afirmamos anteriormente, a Inês é uma ginasta que, normalmente, não treina nem compete neste aparelho.

Assim, e como poderemos verificar em todos os gráficos referentes a provas de trampolim, que a Inês apenas competiu no Campeonato Distrital e no Campeonato Nacional, tanto em Trampolim Individual, como em Trampolim Sincronizado onde fez par com a ginasta Mafalda Brás.

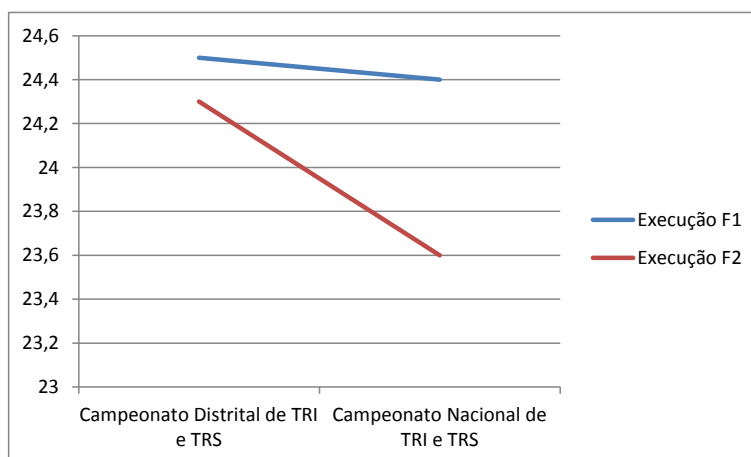
Passando agora à análise dos gráficos, no que respeita à dificuldade da série F2, a Inês subiu a sua dificuldade de um Campeonato para outro.

Gráfico 107: Evolução da Dificuldade da Série F2 de TRI da Inês Brito



No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que a Inês baixou a sua execução em ambas as séries, apesar de esta diminuição ser mais significativa na série F2.

Gráfico 108: Evolução da Execução das Séries de TRI da Inês Brito



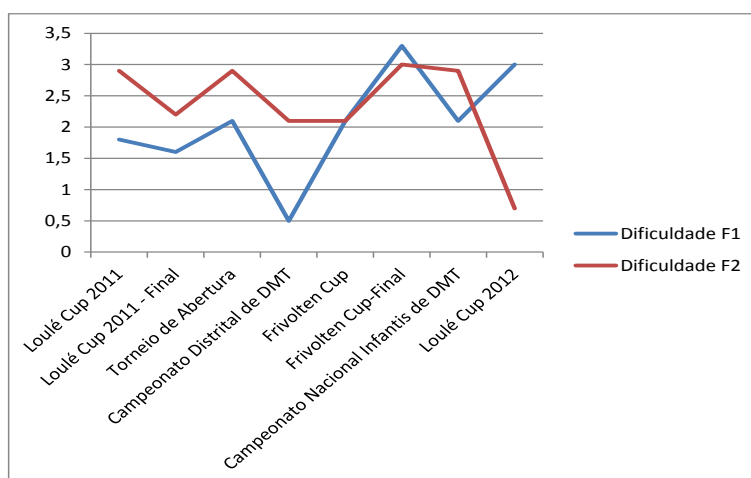
Não podemos fazer uma análise da evolução do TOF desta ginasta já que este não foi medido no Campeonato Distrital e por isso não temos um ponto de comparação com o Campeonato Nacional.

8.4.2. Duplo-Mini-Trampolim

8.4.2.1. Gonçalo Martins

No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que o Gonçalo a nível da dificuldade das séries foi progredindo.

Gráfico 109: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Gonçalo Martins

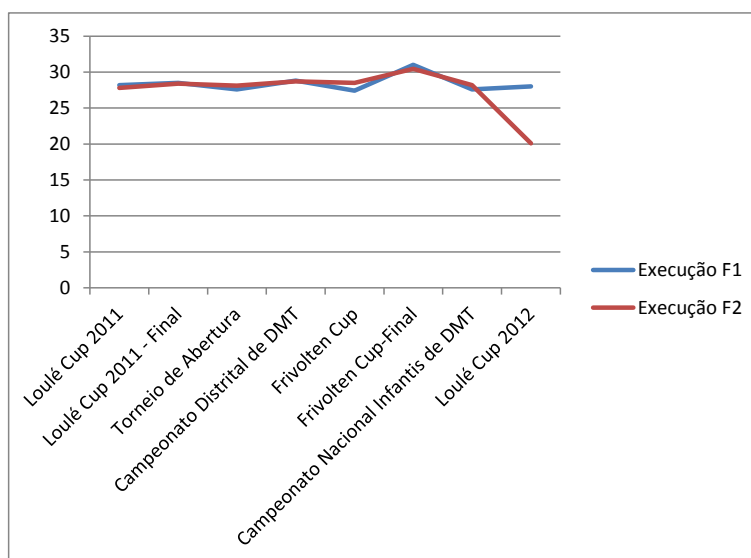


No Campeonato Distrital de DMT, a dificuldade da série F1 baixou drasticamente pelo facto desta série ser obrigatória e ter apenas esta dificuldade. Se repararmos, a série F2 subiu já de dificuldade, não tendo de qualquer forma o Gonçalo arriscado numa série mais difícil, visto que não tem em todo o Algarve um concorrente da sua idade ao seu nível.

Devemos também neste aparelho realçar a dificuldade executada pelo Gonçalo em competição que é de um nível de dificuldade bastante elevado para a sua idade.

No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que a nível de execução, o Gonçalo consegue bons resultados nas suas séries, tendo mantido a sua nota nesta variável, praticamente constante toda a época.

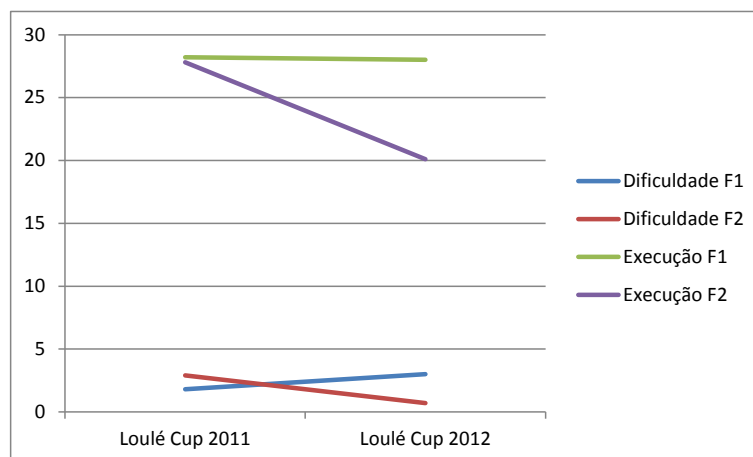
Gráfico 110: Evolução da Execução das Séries de DMT do Gonçalo Martins



Podemos reparar que tanto na dificuldade, como na Execução, houve uma quebra na última Prova, Loulé Cup 2012, na série F2, que se deveu ao facto do Gonçalo ter falhado nesta Série.

Este facto levou ao gráfico que se segue.

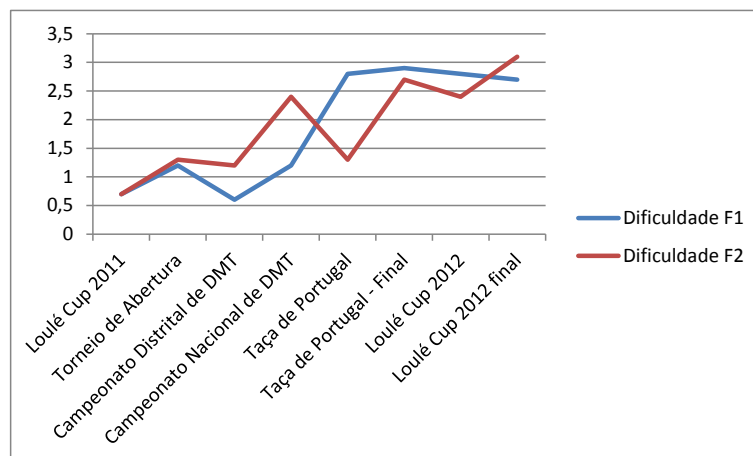
Gráfico 111: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Gonçalo Martins



8.4.2.2. Sofia Correia

No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que a Sofia, também aqui aumentou a sua dificuldade das séries em prova.

Gráfico 112: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Sofia Correia



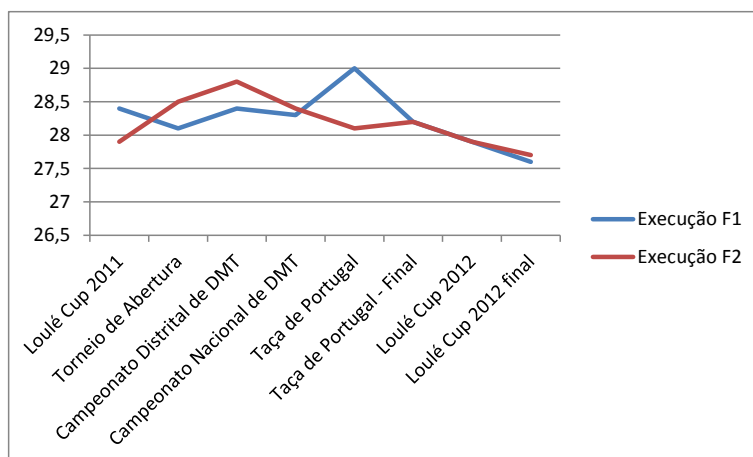
No Campeonato Distrital de DMT, a dificuldade da série F1 baixou relativamente ao Torneio de Abertura Nacional, pelo facto desta série ser obrigatória e ter apenas esta dificuldade.

Mantivemos a dificuldade na série F2 pois não valia a pena arriscar numa série mais difícil e correr o risco de falhar.

Este gráfico pode dar-nos a ideia de uma instabilidade a nível desta variável na Sofia, mas tal deve-se ao facto de nas provas com finais, poder jogar com as quatro séries que a Sofia tem treinado e escolher, consoante a prova e a prestação das adversárias na prova, para tentar obter o melhor resultado possível para a Sofia.

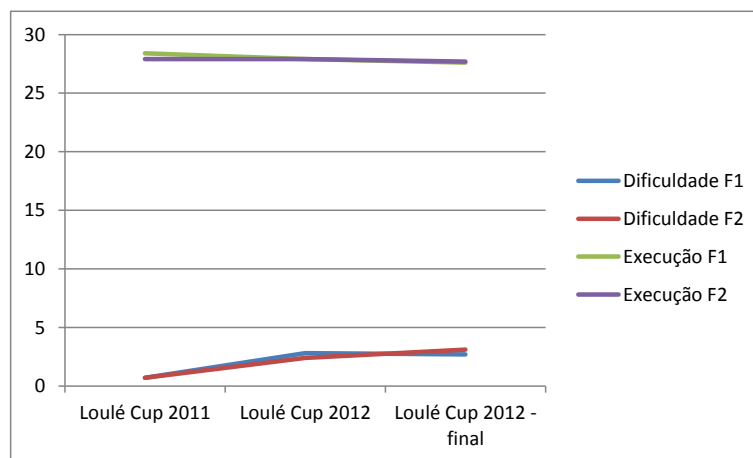
No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que a nível de execução, a Sofia consegue também bons resultados, apesar de ter baixado ligeiramente nas duas últimas provas da época.

Gráfico 113: Evolução da Execução das Séries de DMT da Sofia Correia



No que toca à comparação desta prova da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012, podemos observar, no próximo gráfico, que a Sofia mantém praticamente a sua execução em ambas as séries e aumenta a dificuldade das séries de uma prova para a outra.

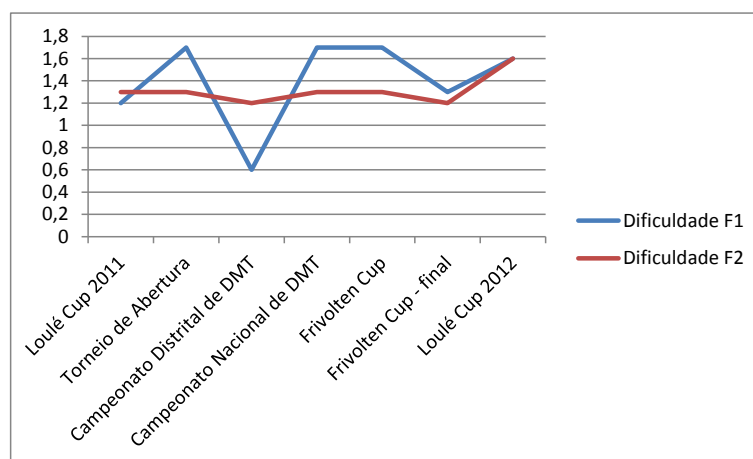
Gráfico 114: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Sofia Correia



8.4.2.3. Mariana Aniceto

No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que a Mariana foi progredindo ao nível da dificuldade das séries.

Gráfico 115: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Mariana Aniceto



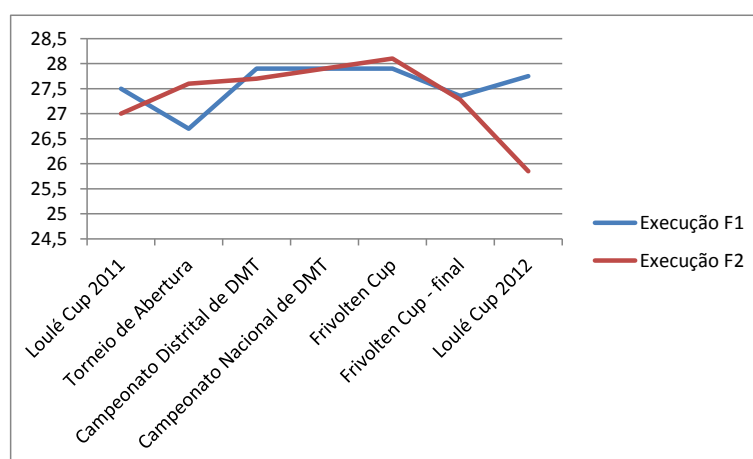
Tal como foi referido nos ginastas anteriores, a dificuldade da série F1 do Campeonato Distrital de DMT baixou drasticamente, apenas pelo facto desta série ser obrigatória e ter apenas esta dificuldade. Se repararmos, a série

F2 manteve a dificuldade do campeonato anterior por acharmos que não valia a pela arriscar numa série mais difícil.

Na final da Frivolten, podemos observar que a Mariana baixou o seu nível de dificuldade, isto deveu-se ao facto de a Mariana não ter séries mais difíceis treinadas em segurança para esta prova.

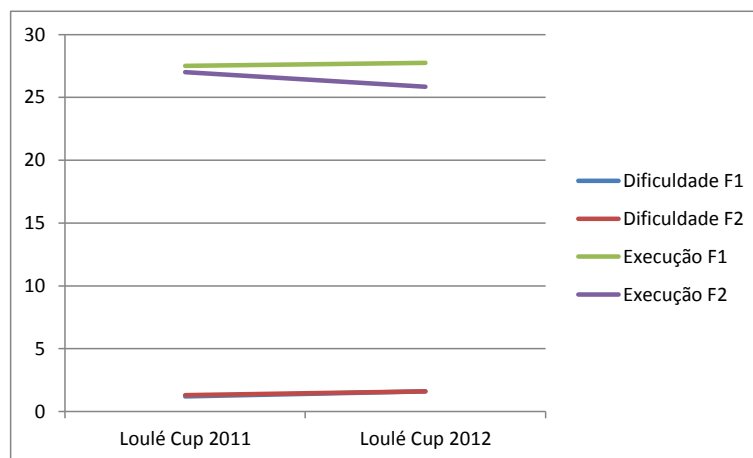
No que diz respeito à execução, podemos observar, no gráfico que se segue, que a nível de execução, a Mariana se manteve praticamente constante toda a época, com exceção da F1 no Torneio de Abertura Nacional e na Loulé Cup 2012, séries em que a ginasta terminou fora da box.

Gráfico 116: Evolução da Execução das Séries de DMT da Mariana Aniceto



No gráfico que compara os resultados das Loulé Cup 2011 e 2012, podemos observar que a Mariana subiu a sua dificuldade das séries F1 e F2, manteve a sua execução na F1 e diminuiu a execução da F2.

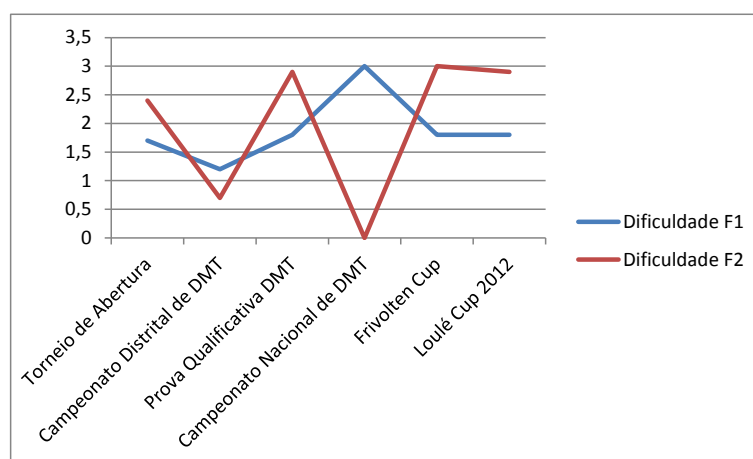
Gráfico 117: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mariana Aniceto



8.4.2.4. Pedro Pedrosa

No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que o Pedro a nível da dificuldade das séries não teve uma prestação constante.

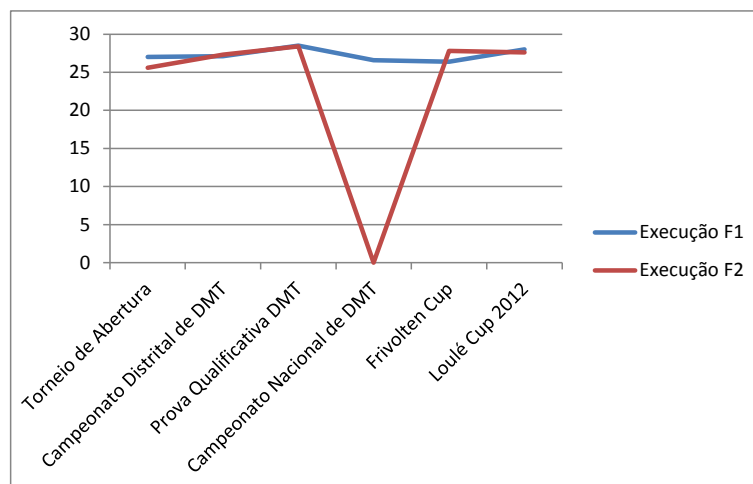
Gráfico 118: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Pedro Pedrosa



Este facto deveu-se também pelo facto de no momento da prova o Pedro sentir que não “dava” para fazer o salto que estava previsto na série e

ter alterado a série no momento, de forma a que a série fosse válida, daí não se notar esta inconsistência a nível da execução.

Gráfico 119: Evolução da Execução das Séries de DMT do Pedro Pedrosa



Como podemos observar, ao longo da época o Pedro falhou unicamente numa série, F2, no Campeonato Nacional de DMT.

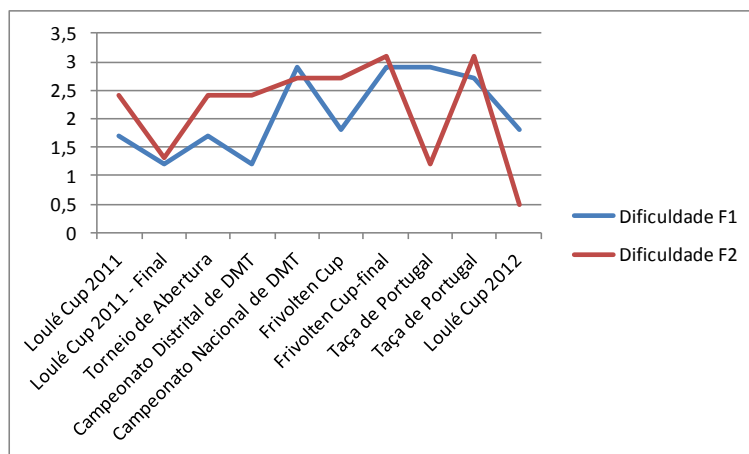
Ainda em relação à execução das séries, podemos observar que o Pedro conseguiu obter bons resultados nas suas séries, tendo mantido a sua nota nesta variável, praticamente constante toda a época, tanto na série F1 como na F2.

Neste aparelhos não nos é permitido fazer para o Pedro uma análise da evolução de uma Loulé Cup para outra, visto que o Pedro não participou nesta prova na Loulé Cup 2011.

8.4.2.5. Débora Gonçalves

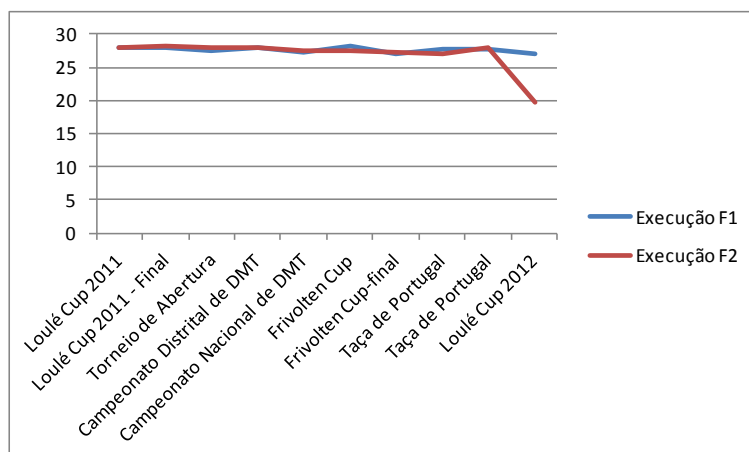
No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que a Débora a nível da dificuldade das séries apesar de ter falhado as séries na final da Loulé Cup 2011 e na Taça de Portugal, foi subindo a sua dificuldade das séries ao longo da época.

Gráfico 120: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Débora Gonçalves



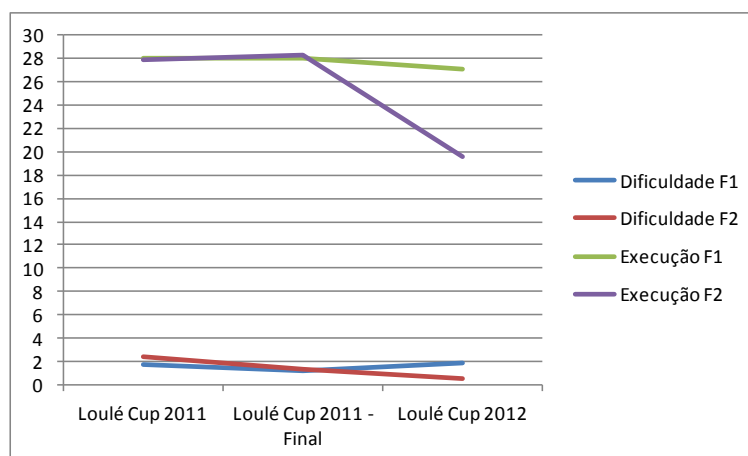
No que diz respeito à execução das séries, podemos observar que a Débora conseguiu obter muito bons resultados nas suas séries, tendo mantido a sua nota mais ou menos constante nesta variável ao longo da época, tanto na série F1 como na F2.

Gráfico 121: Evolução da Execução das Séries de DMT da Débora Gonçalves



No que diz respeito à evolução da ginasta de uma Loulé Cup para outra, podemos afirmar que a Débora se manteve praticamente igual a nível de dificuldade e de execução, isto apesar de na Loulé Cup 2012 a ginasta ter falhado a série F2 e por isso não ter conseguido passar à final.

Gráfico 122: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Débora Gonçalves



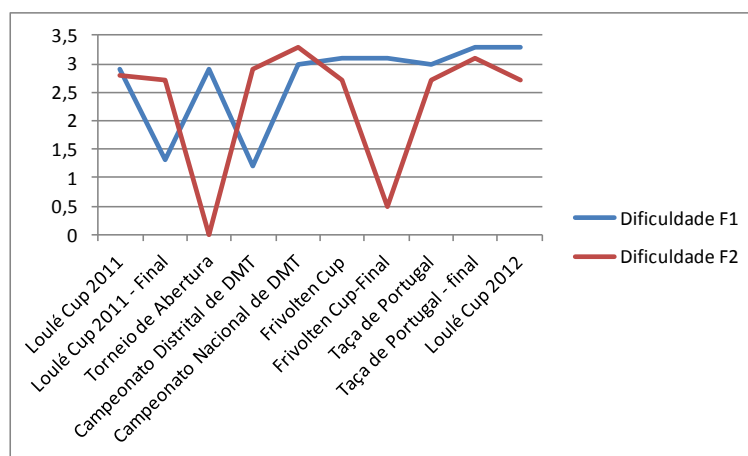
8.4.2.6. Vasco Raminhos

No Duplo-Mini-Trampolim, como podemos observar nos próximos dois gráficos que se seguem, o Vasco teve algumas competições que não lhe correram bem nesta época, o Torneio de Abertura Nacional, onde falhou a série F2 e a Frivolten, onde voltou a falhar a F2 na final.

A dificuldade da série F1 do Campeonato Distrital baixou, mas desta devido a esta série ser obrigatória e não ao Vasco ter falhado.

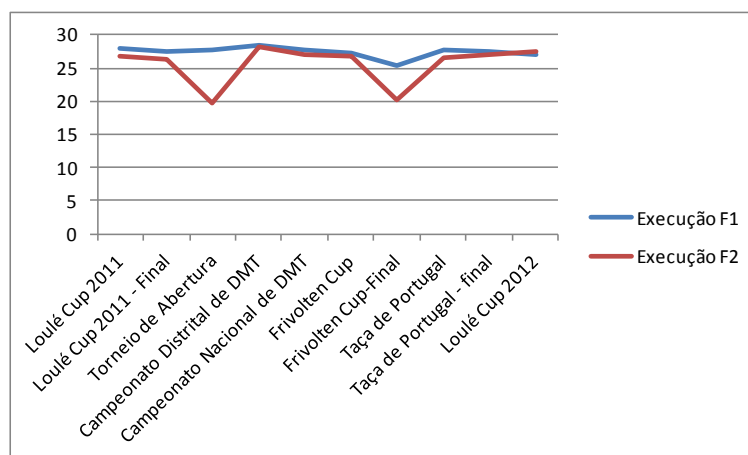
Assim, no que diz respeito à dificuldade das séries do Vasco, neste aparelho, podemos afirmar que na série F1 ela subiu ao longo da época e na série F2 ela se manteve praticamente durante toda a época, embora tenha tido um grande aumento no Campeonato Nacional.

Gráfico 123: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Vasco Raminhos



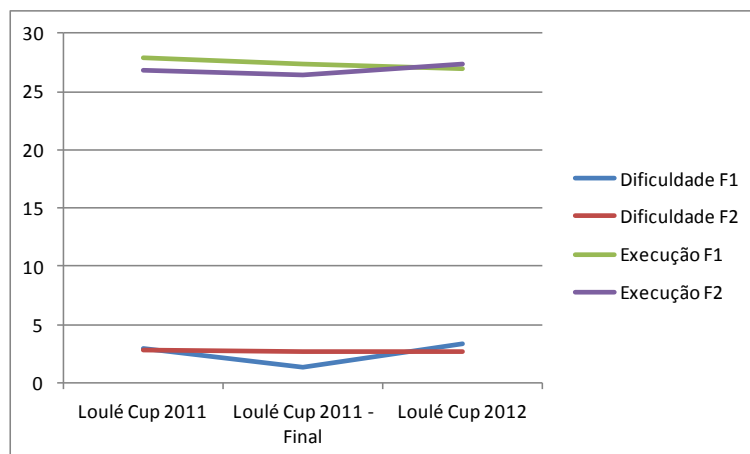
No que diz respeito à execução das séries, podemos observar que ela se manteve boa durante toda a época, tirando as exceções que falámos anteriormente, embora tenha havido umas ligeiras oscilações.

Gráfico 124: Evolução da Execução das Séries de DMT do Vasco Raminhos



No que diz respeito à evolução do ginasta de uma Loulé Cup para outra, podemos afirmar que o Vasco melhorou ligeiramente a sua série F2 nas duas componentes da nota final observáveis e na série F1 aumentou a dificuldade da séries, mas baixou ligeiramente a sua execução.

Gráfico 125: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Vasco Raminhos

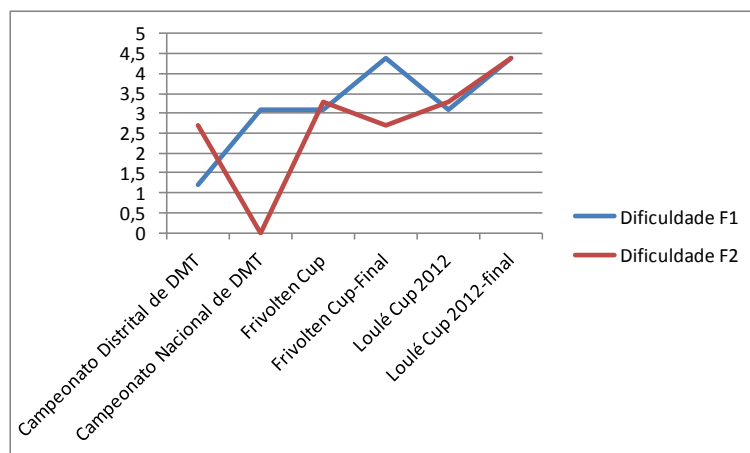


8.4.2.7. Luís Afonso

No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que o Luís foi aumentando gradualmente a dificuldade das suas séries, tendo descido apenas nas eliminatórias da Loulé Cup 2012, de forma a guardar as séries com maior dificuldade para as finais.

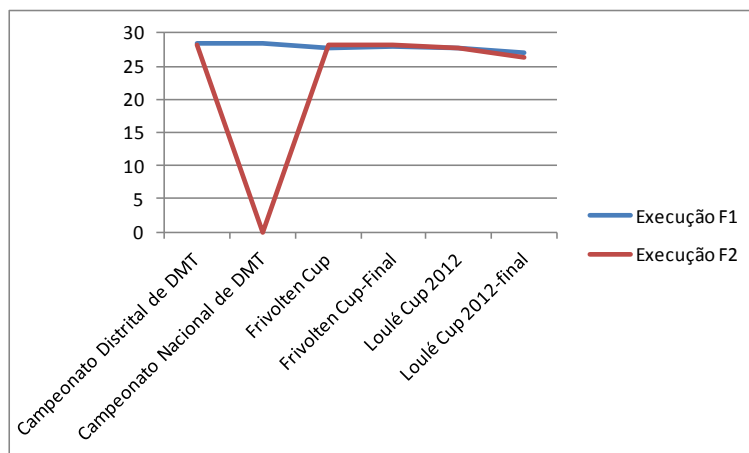
Podemos observar neste gráfico que o Luís falhou a série F2 no Campeonato nacional deste aparelho.

Gráfico 126: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Luís Afonso



Como podemos observar, no gráfico seguinte, o Luís manteve a sua boa execução ao longo da época em ambas as séries.

Gráfico 127: Evolução da Execução das Séries de DMT do Luís Afonso

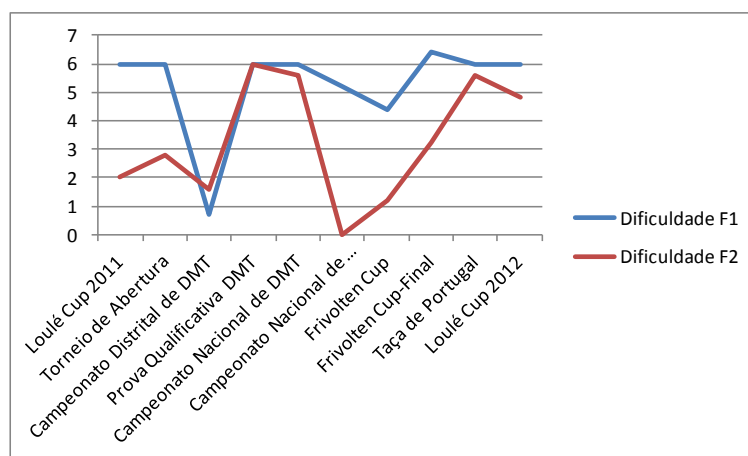


Neste aparelho não nos é permitido fazer para o Luís uma análise da evolução de uma Loulé Cup para outra, visto que ele não participou nesta prova na Loulé Cup 2011.

8.4.2.8. Marco Laginha

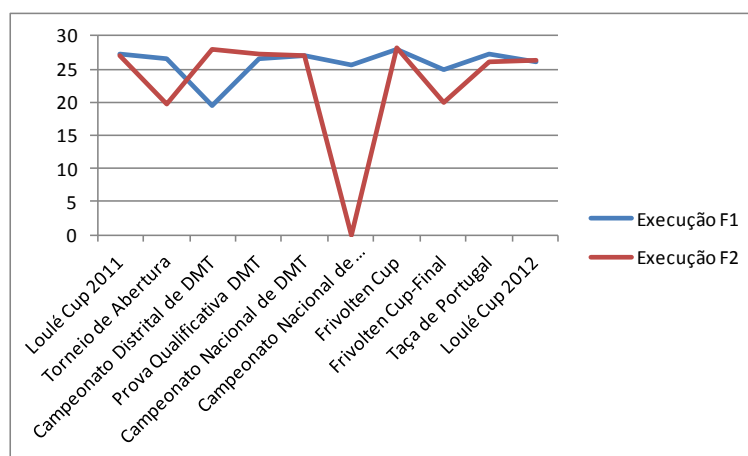
No Duplo-Mini-Trampolim observar no gráfico que se segue, que o Marco manteve a dificuldade da série F1, tendo-a subido apenas nas eliminatórias da Frivolten cup. No que diz respeito à dificuldade da série F2 podemos dizer que o Marco não conseguiu manter uma prestação uniforme e que o Marco teve o seu ponto máximo na Prova Qualificativa.

Gráfico 128: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Marco Laginha



No que diz respeito à execução das séries, como podemos observar no gráfico seguinte, também esta apresentou várias oscilações ao longo da época.

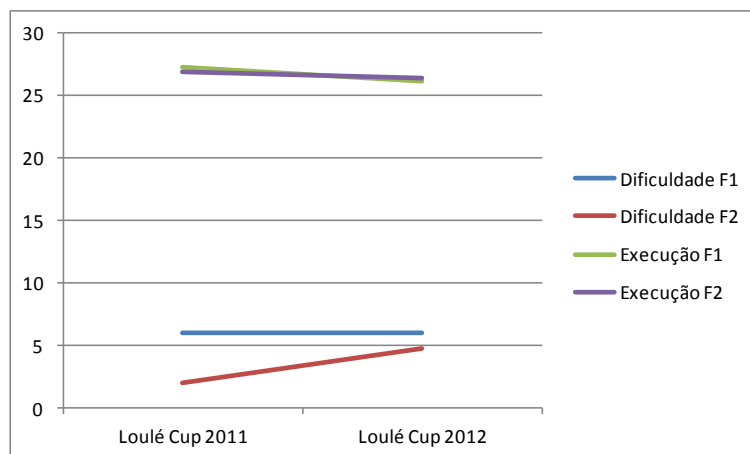
Gráfico 129: Evolução da Execução das Séries de DMT do Marco Laginha



Da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012, podemos afirmar que o Marco manteve a dificuldade e baixou a execução da Série F1, mas aumentou a dificuldade e manteve a execução da série F2.

Este aumento da dificuldade da série F2 deve-se ao facto de o Marco ter falhado esta série na Loulé Cup 2011.

Gráfico 130: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Marco Laginha



8.4.2.9. Mafalda Brás

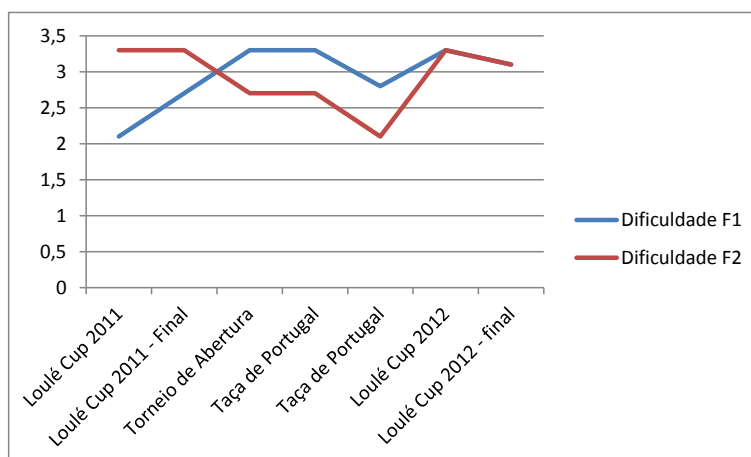
No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que a Mafalda aumentou a dificuldade da sua série F1 e manteve-a na série F2 até ao Torneio de abertura.

Após esta competição a Mafalda esteve em período de recuperação da sua lesão e não participou em nenhuma competição deste aparelho até à Taça de Portugal.

Na Taça de Portugal a Mafalda manteve a sua dificuldade das suas séries nas eliminatórias, tendo-a baixado na final.

Na Loulé Cup 2012 a Mafalda levou já séries com maior dificuldade, tendo a este nível recuperado o seu pico de forma da época anterior.

Gráfico 131: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Mafalda Brás

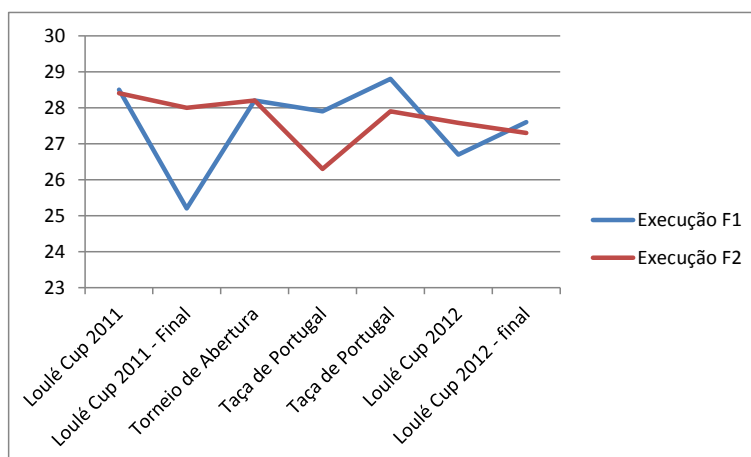


Como podemos observar, no gráfico seguinte, não há um padrão de desenvolvimento da execução das séries da Mafalda ao longo da sua época de DMT, já que como foi referido anteriormente a Mafalda esteve um longo período sem treinar, depois quando regressou aos treinos apenas podia treinar Trampolim e lentamente.

Assim a Mafalda passou esta época, a nível deste aparelho, a tentar recuperar a sua forma anterior.

Podemos afirmar que neste momento a Mafalda se encontra já numa fase em que está a aumentar tanto a sua dificuldade como a sua execução neste aparelho.

Gráfico 132: Evolução da Execução das Séries de DMT da Mafalda Brás

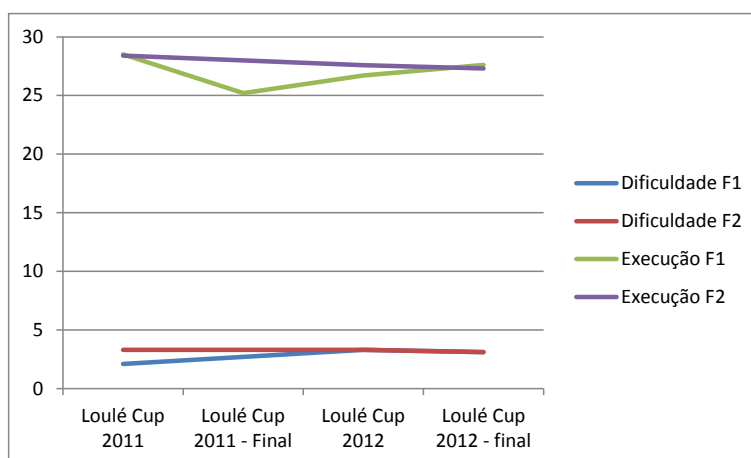


De uma Loulé Cup para outra, podemos verificar que a Mafalda conseguiu passar às finais em ambas as provas.

A nível de eliminatórias, podemos verificar que a Mafalda baixou a execução de ambas as séries, mas aumentou a sua dificuldade, principalmente da série F1.

Quanto às finais, podemos verificar que a Mafalda aumentou a execução da série F1, baixando ligeiramente a da F2, e que a dificuldade se manteve igual em ambas as séries.

Gráfico 133: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 da Mafalda Brás



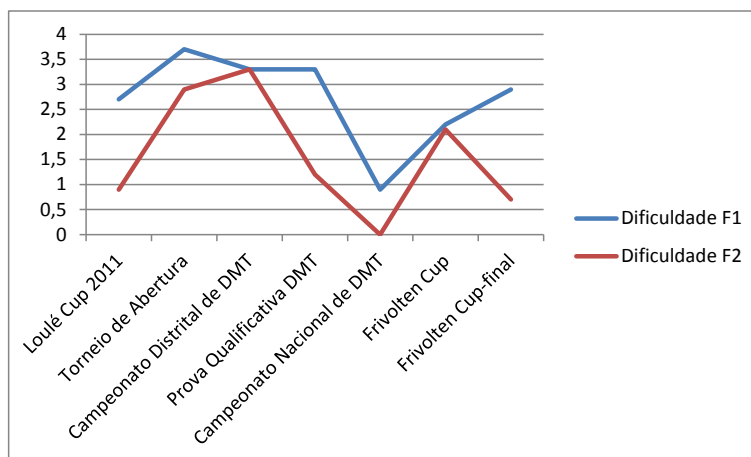
8.4.2.10. Inês Brito

No Duplo-Mini-Trampolim podemos observar no gráfico que se segue, que a Inês não teve uma época regular, apresentando bastantes oscilações de dificuldade ao longo da época.

Podemos observar, contudo, que a Inês acabou a época pior do que começou, pois a Inês “perdeu” alguns saltos ao longo da época.

A Inês neste momento encontra-se já em fase de recuperação desses saltos, tendo inclusive já recuperado alguns.

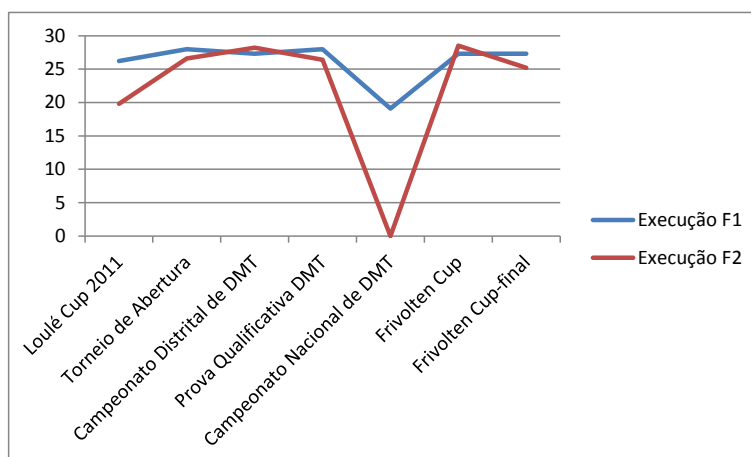
Gráfico 134: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT da Inês Brito



No que diz respeito à execução das séries, podemos verificar que, com exceção do Campeonato Nacional em que a Inês falhou ambas as séries, a Inês manteve a sua boa execução na série F1 e subiu ligeiramente a execução da série F2.

Este aumento de execução pode ter-se dado devido à diminuição da dificuldade das séries.

Gráfico 135: Evolução da Execução das Séries de DMT da Inês Brito



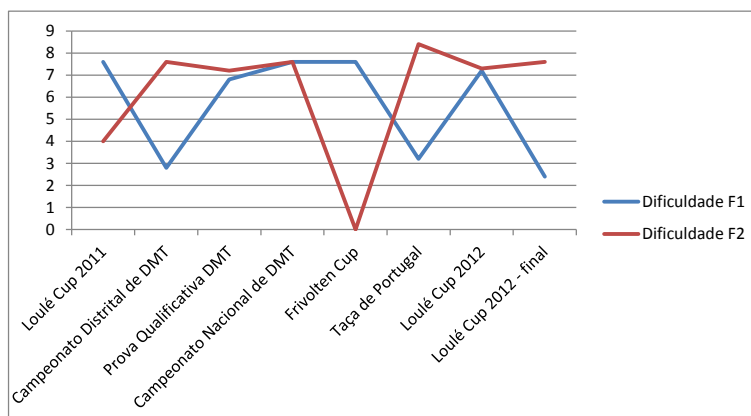
8.4.2.11. Márcio Correia

Como foi referido anteriormente, este ginasta apenas treina e compete *no Duplo-Mini-Trampolim.

Passando à análise da evolução do Márcio ao longo da época, podemos verificar que o Márcio não teve uma época regular, tendo falhado várias séries ao longo das competições em que participou nesta época, talvez devido ao elevado nível de dificuldade das suas séries.

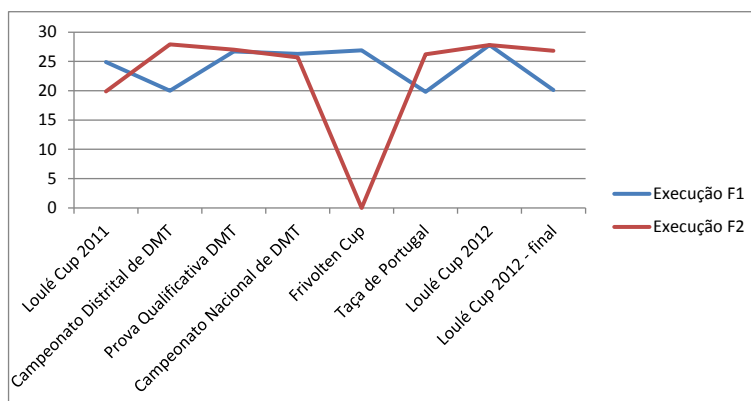
Assim, e ignorando as séries em que o Márcio falhou, podemos verificar, no gráfico que se segue, que o Márcio manteve a dificuldade da sua série F1 mas aumentou a dificuldade da sua série F2.

Gráfico 136: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do Márcio Correia



Já no que diz respeito à execução das suas séries, podemos verificar que há uma tendência para o Márcio manter a boa execução das suas séries.

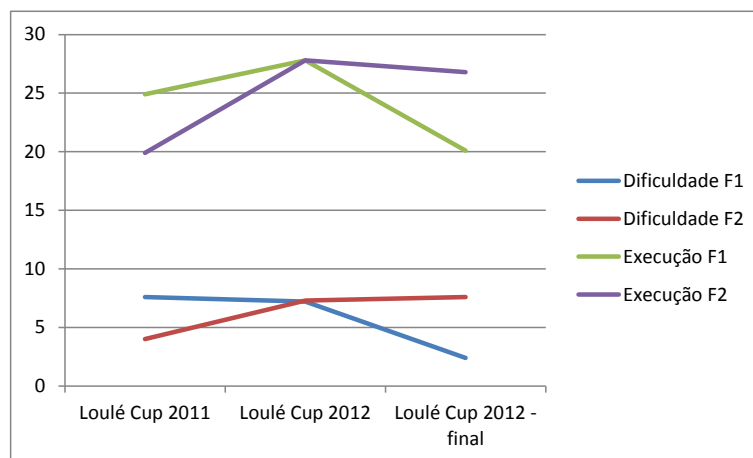
Gráfico 137: Evolução da Execução das Séries de DMT do Márcio Correia



No que respeita à análise da evolução do ginasta da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012, apenas iremos ter em consideração as provas das eliminatórias, já que em 2011 o Márcio não passou às finais.

Assim podemos observar que de uma competição para outras, o Márcio aumentou a execução de ambas as séries. No que respeita à dificuldade, esta diminuiu ligeiramente na série F1, mas aumentou na série F2, ou seja, podemos afirmar que o Márcio esteve melhor na Loulé cup 2012 do que na anterior. Talvez por este motivo ele tenha passado às finais neste ano.

Gráfico 138: Evolução das Componentes da Nota Final das Séries de DMT da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012 do Márcio Correia



8.4.2.12. André Fernandes

Também este ginasta, tal como foi referido anteriormente, apenas treina e compete no Duplo-Mini-Trampolim.

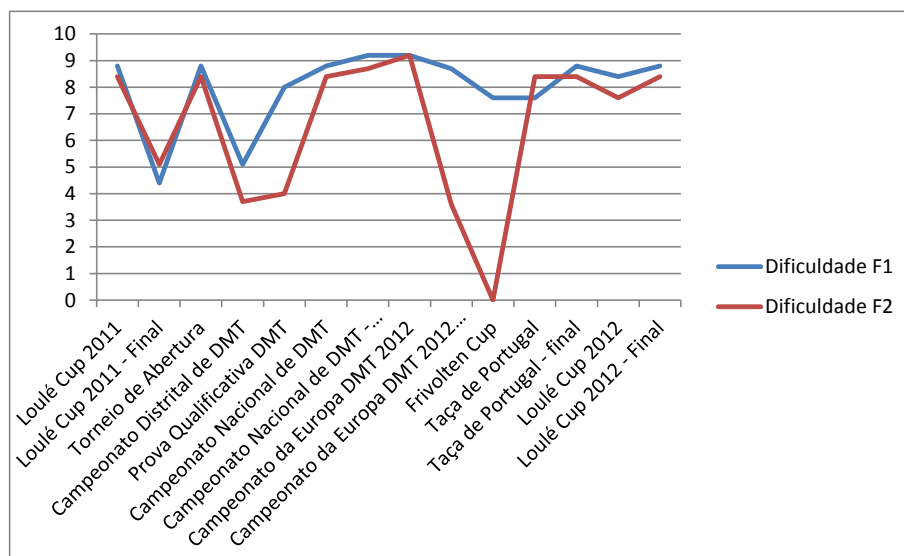
O André, teve uma época competitiva grande, já que para além das provas em que os seus colegas participaram, ele esteve a representar a Seleção de Portugal de Duplo-Mini-Trampolim, nos Campeonatos do Mundo 2011 e Campeonato da Europa 2012.

Ao longo de toda a época, com exceção da Frivolten Cup, em todas as provas em que houve finais, o André garantiu a sua presença nessas finais.

No que respeita à evolução da dificuldade das séries do André, podemos observar no gráfico que se segue, que ele manteve a dificuldade das Séries, aumentando-a apenas ligeiramente entre as eliminatórias do Campeonato Nacional e as eliminatórias do Campeonato da Europa, após o qual voltou a descê-la para o seu nível inicial.

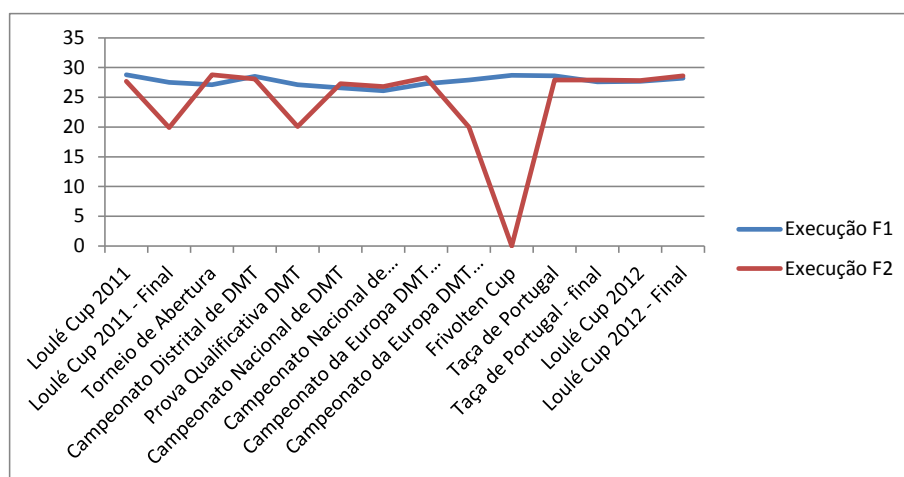
Não podemos deixar de referir, que tal como podemos observar no gráfico, o nível de dificuldade das séries do André é bastante elevado.

Gráfico 139: Evolução da Dificuldade das Séries de DMT do André Fernandes



No que respeita à execução das séries, podemos observar que o André manteve o seu excelente nível de execução ao longo de toda a época em ambas as séries, tendo este baixado apenas ligeiramente a meio da época para voltar a subir para o Loulé Cup 2012.

Gráfico 140: Evolução da Execução das Séries de DMT do André Fernandes



No que diz respeito à evolução da prestação do André da Loulé Cup 2011 para a Loulé Cup 2012, podemos observar que o André manteve a execução e a dificuldade de ambas as séries nas eliminatórias destas provas.

Quanto às finais, apenas podemos comparar a série F1, onde houve evolução na prestação do André a nível de dificuldade e de execução, já que em 2011 o André falhou a série F2.

Podemos todavia observar que de 2011 para 2012 o André melhorou nas duas componentes da nota final observáveis em prova.

8.4.3. Mini-Trampolim

8.4.3.1. Gonçalo Martins

No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que apesar da dificuldade de todas as séries ter aumentado do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional, com exceção da execução da série F1, a execução das séries F2 e F3 baixou bastante de um campeonato para outro.

Gráfico 141: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Gonçalo Martins

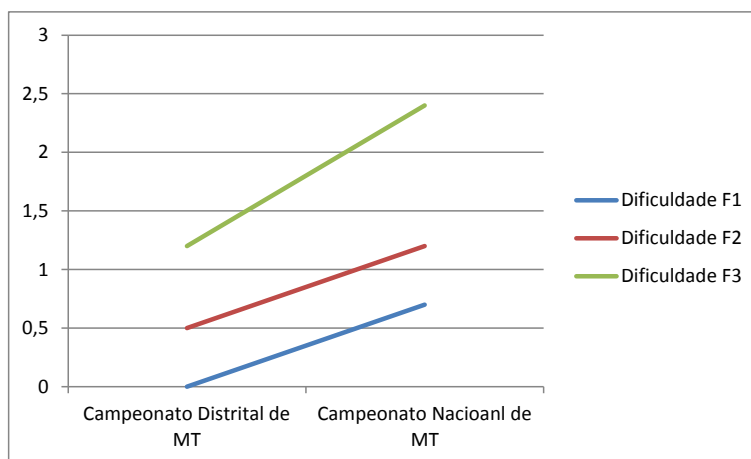
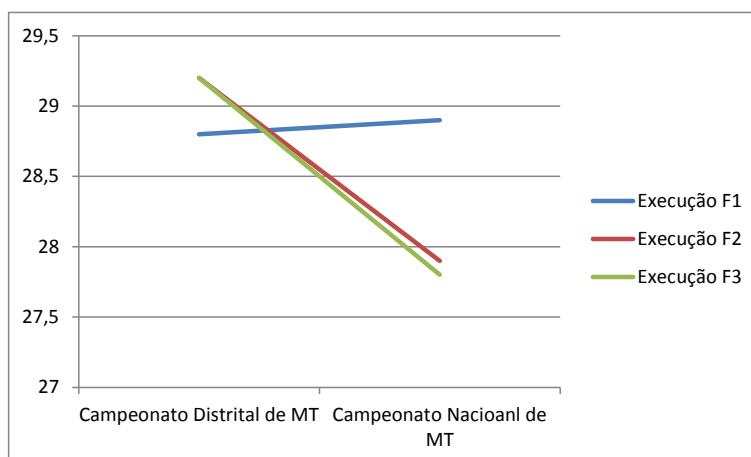


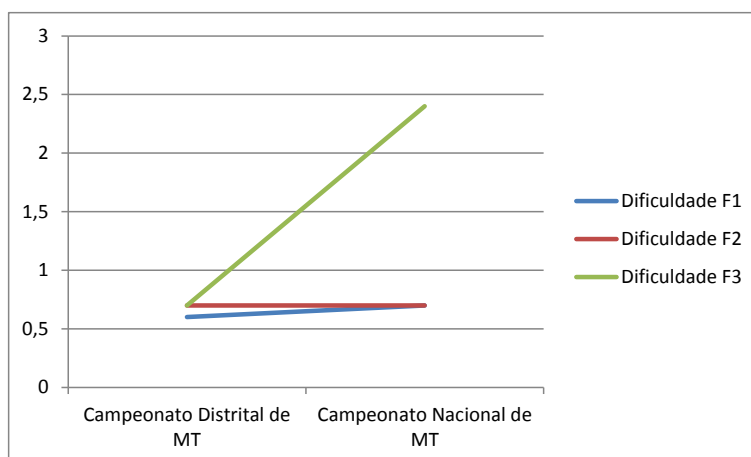
Gráfico 142: Evolução da Execução das Séries de MT do Gonçalo Martins



8.4.3.2. Sofia Correia

No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar no gráfico que se segue que a Sofia aumentou ligeiramente a dificuldade da série F1, manteve-a na Série F2 e aumentou-a imenso na série F3.

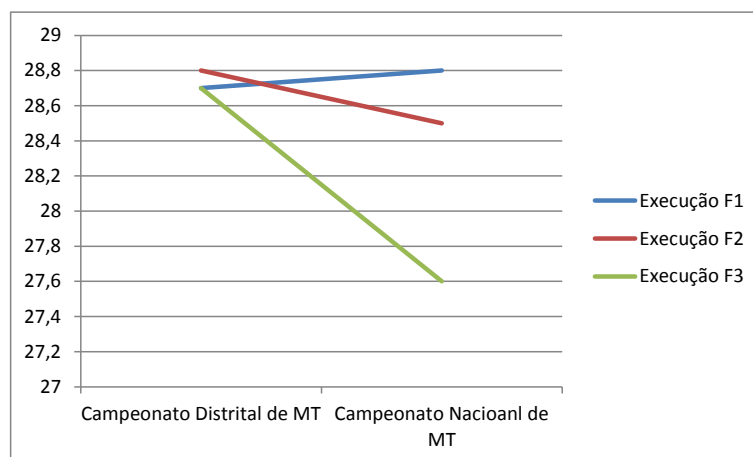
Gráfico 143: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Sofia Correia



No que diz respeito à execução, na série F1, apesar de ter aumentado a dificuldade desta série a Sofia conseguiu também aumentar a sua execução.

Podemos observar no gráfico que se segue que na série F2, a Sofia baixou ligeiramente a sua execução e na F3 a Sofia baixou imenso a execução, talvez devido ao grande aumento da dificuldade na série.

Gráfico 144: Evolução da Execução das Séries de MT da Sofia Correia



8.4.3.3. Mariana Aniceto

No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que a Mariana aumentou a dificuldade apenas na série F1 mas baixou a execução em todas as séries do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional.

Gráfico 145: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Mariana Aniceto

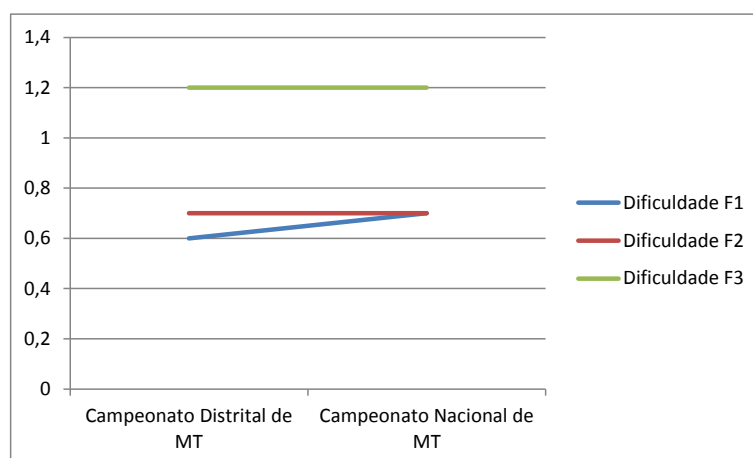
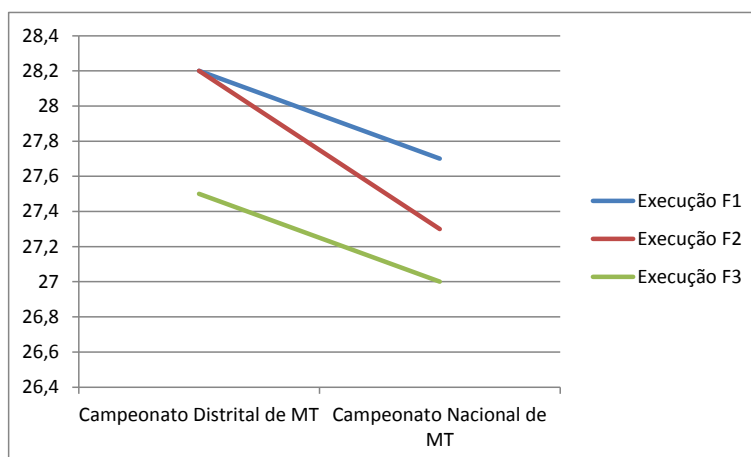


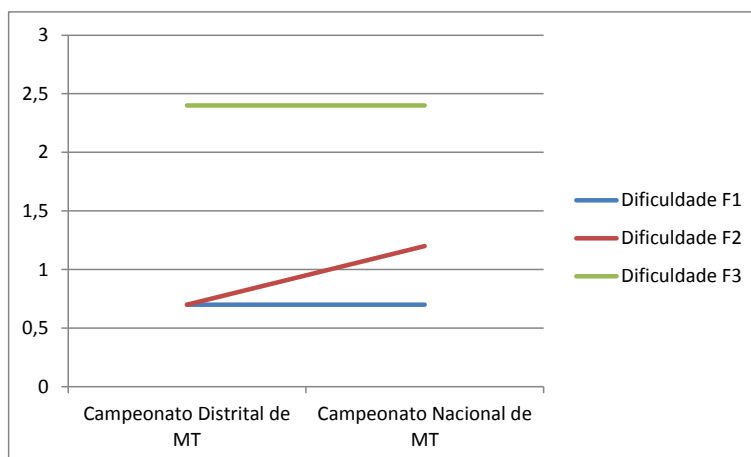
Gráfico 146: Evolução da Execução das Séries de MT da Mariana Aniceto



8.4.3.4. Pedro Pedrosa

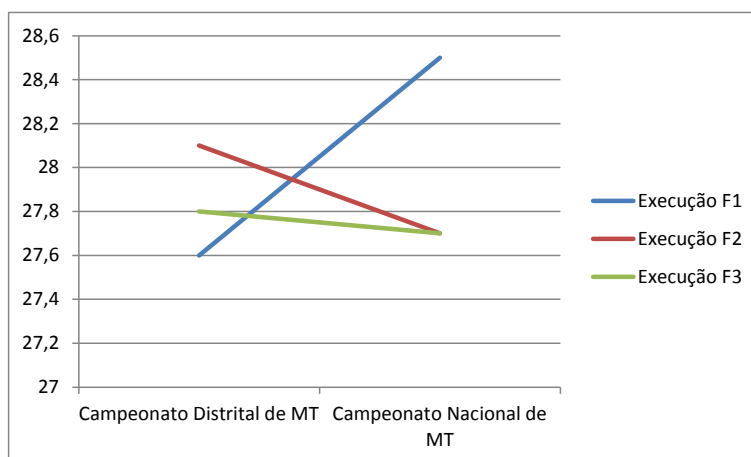
No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que o Pedro manteve constante a dificuldade das séries F1 e F3, tendo aumentado a dificuldade das séries F2 do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional.

Gráfico 147: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Pedro Pedrosa



A nível da execução das séries, podemos observar que o Pedro aumentou imenso a execução da série F1, baixou bastante na execução da F2 (talvez devido ao aumento da dificuldade) e baixou ligeiramente a execução da F3.

Gráfico 148: Evolução da Execução das Séries de MT do Pedro Pedrosa

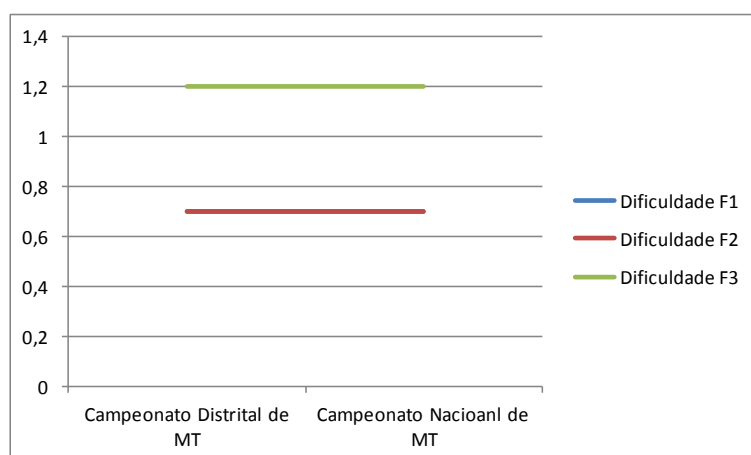


8.4.3.5. Débora Gonçalves

No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que a Débora manteve constante a dificuldade das suas séries do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional.

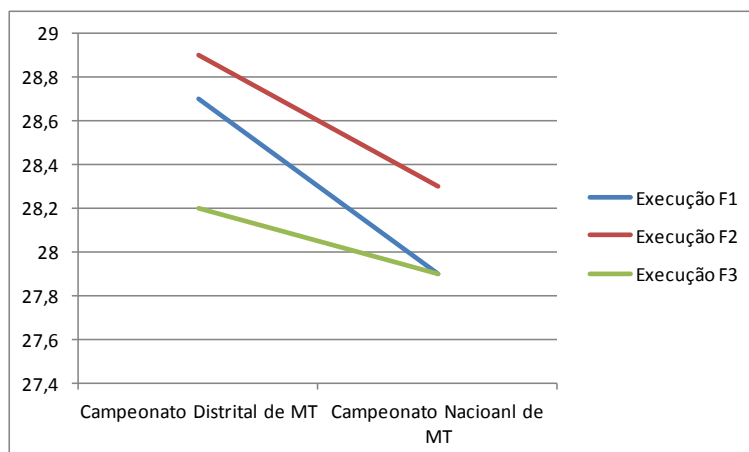
A dificuldade das Séries F1 e F2 é a mesma, daí não se conseguir visualizar neste gráfico a dificuldade da série F1.

Gráfico 149: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Débora Gonçalves



A nível da execução das séries, podemos observar que a Débora diminuiu bastante a sua prestação em todas as séries.

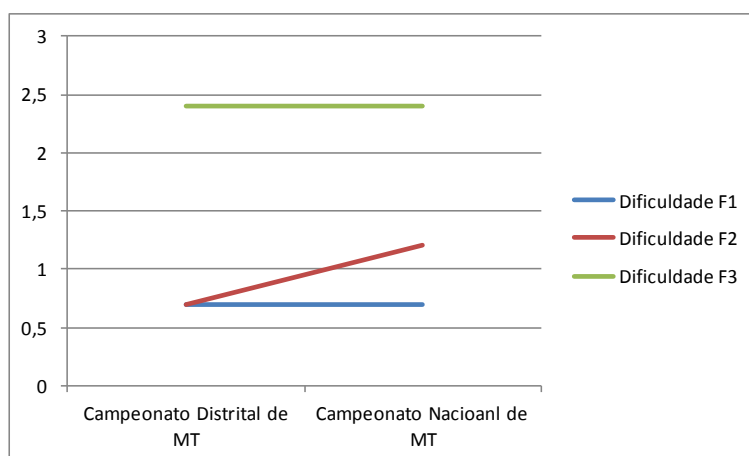
Gráfico 150: Evolução da Execução das Séries de MT da Débora Gonçalves



8.4.3.6. Vasco Raminhos

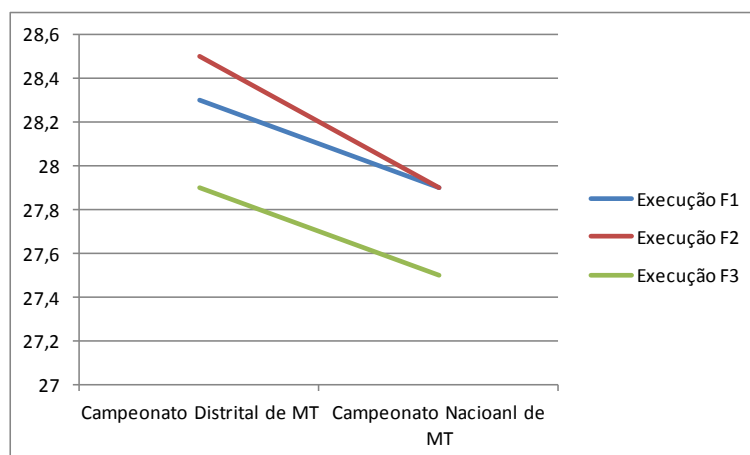
No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que o Vasco manteve constante a dificuldade das séries F1 e F3 e aumentou a dificuldade da série F2, do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional.

Gráfico 151: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Vasco Raminhos



A nível da execução das séries, podemos observar que o Vasco diminuiu bastante a sua prestação em todas as séries.

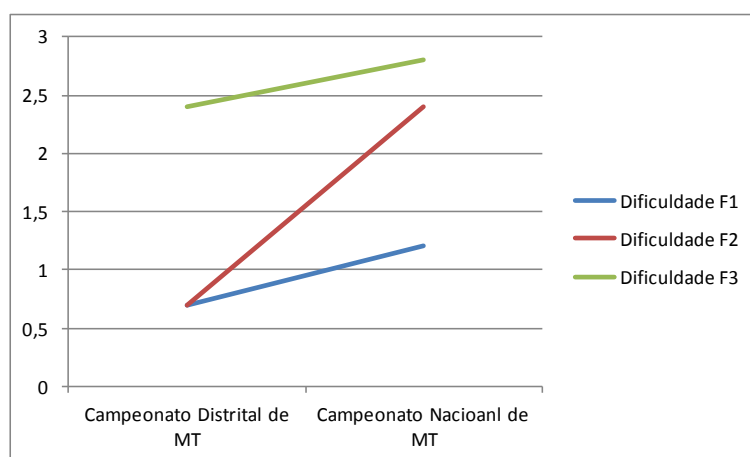
Gráfico 152: Evolução da Execução das Séries de MT do Vasco Raminhos



8.4.3.7. Luís Afonso

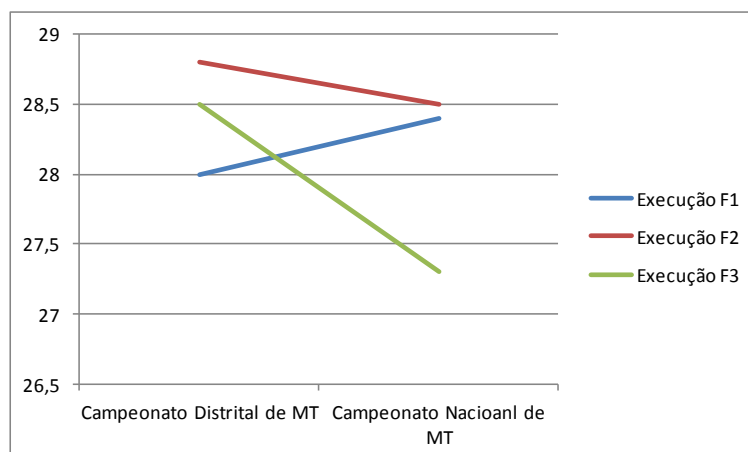
No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que o Luís aumentou a dificuldade das suas séries do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional.

Gráfico 153: Evolução da Dificuldade das Séries de MT do Luís Afonso



A nível da execução das séries, podemos observar que o Luís aumentou a execução da série F1 e baixou a execução das séries F2 e F3.

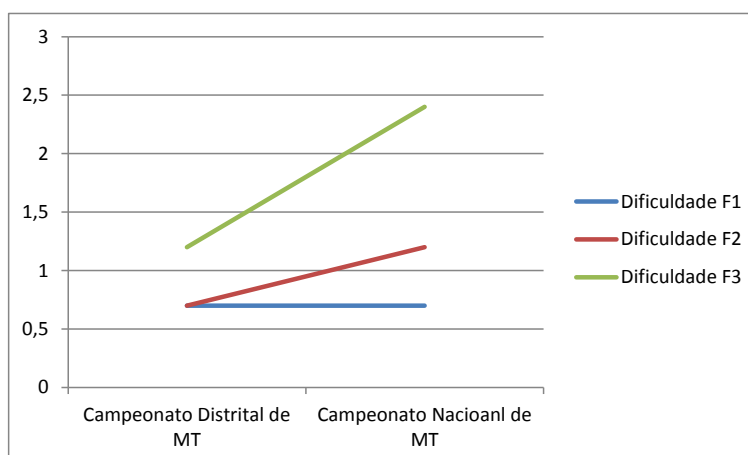
Gráfico 154: Evolução da Execução das Séries de MT do Luís Afonso



8.4.3.8. Mafalda Brás

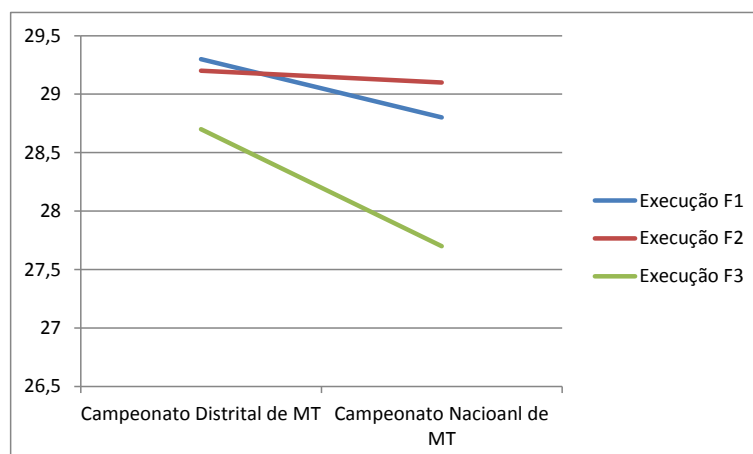
No que diz respeito ao Mini-Trampolim, podemos observar que a Mafalda manteve a dificuldade da série F1 e aumentou a dificuldade das séries F2 e F3, do Campeonato Distrital para o Campeonato Nacional.

Gráfico 155: Evolução da Dificuldade das Séries de MT da Mafalda Brás



A nível da execução das séries, podemos observar que a Mafalda diminuiu a execução das suas séries, principalmente das séries F1 e F3.

Gráfico 156: Evolução da Execução das Séries de MT da Mafalda Brás



9. CONCLUSÕES

Podemos afirmar que, relativamente aos objetivos por nós traçados, todos os ginastas do centro de treino evoluíram positivamente, em todos os aspetos do treino e em todas as dimensões passíveis de ajuizamento, nos aparelhos em que competem. Todos evoluíram bastante, no que toca à execução dos seus saltos e séries, bem como a nível de ToF, neste caso, apenas no que respeita aos ginastas que competem em TRI. No que concerne à dificuldade, aquisição de saltos novos, também todos evoluíram substancialmente, embora não de forma homogénea, tendo alguns até, ultrapassado os objetivos para si definidos.

Também a nível de condição física se pode afirmar que se assistiu a uma evolução substancial, tendo todos os ginastas aumentado a sua massa muscular.

Para além destes aspetos, eminentemente técnicos e físicos, é com agrado que reconhecemos quão boa é a relação entre os ginastas da equipa, existindo um forte espírito de grupo, mesmo quando competem uns contra os outros.

Ao longo da época, aprendemos muito a nível de treino, do binómio ensino-aprendizagem, das ajudas e manipulações em aquisição de saltos novos e na construção de séries, usufruindo também dos resultados do estudo experimental bem como do pequeno trabalho de observação do ToF efetuados, de que falaremos adiante.

As séries dos ginastas em ambos os aparelhos foram sendo alteradas ao longo da época, para as diferentes competições, consoante os objetivos de cada uma e as competências adquiridas / desenvolvidas pelos ginastas. Após cada competição, a prestação de cada um dos ginastas foi cuidadosamente analisada, com recurso à gravação de vídeo, de forma a proporcionar-lhes um

elevado auto-conhecimento, identificando os seus pontos fortes e fracos, de forma a procurar sempre melhorar, de umas competições para as outras.

Sendo a Ginástica de Trampolins um desporto individual, o treino foi sempre adaptado a cada ginasta, dentro do quadro condicionante determinado pelo tempo de treino e pelo número de ginastas presente em cada sessão de treino. Temos consciência de que este quadro foi relativamente desfavorável para os ginastas, pois devido ao número elevado de ginastas por aparelho, o tempo de voo efetivo de cada ginasta não foi suficiente para maximizar as suas possibilidades de desenvolvimento e a mais rápida resolução de algumas dificuldades sentidas ao longo da época. Como já foi referido, o clube tudo está a fazer para colmatar esta lacuna, na época que se segue, nomeadamente, procurando ativamente outro espaço de treino para a equipa de competição.

De forma geral, os ginastas tiveram boas classificações, ao longo da época, conquistando alguns lugares de pódio ou, pelo menos, ficando no primeiro terço das tabelas classificativas ou, na pior das hipóteses, na primeira metade.

Iniciámos esta época, a implementação de um caderno individual do ginasta, o que, apesar das resistências iniciais, se revelou uma ferramenta muito útil. Este processo ainda não está completamente adquirido e estamos até a elaborar um livro Excel que permitirá uma mais fácil análise, através de gráficos e relatórios, do volume e da intensidade do treino, diário, semanal e mensal, de cada ginasta.

No que concerne ao estudo experimental, temos esperança que a determinação de notas e de ponderações de referência possam ser de elevada utilidade para os treinadores de trampolins, quer do ponto de vista da tática competitiva, quer do planeamento de treino.

No que respeita à observação realizada na Loulé Cup 2011, relativamente à relação entre ToF e tempo de série, estamos também confiantes de que lançámos a primeira pedra para um estudo mais

aprofundado, que pretendemos fazer na época 2012/2013, e que dará uma ferramenta indispensável para o treino e, quem sabe, também, para as competições distritais.

Como nota final, não podemos deixar de referir o enorme prazer que foi a realização deste centro de treino, certos do saber e da experiência adquiridos e da vontade de dar continuidade ao trabalho realizado, em prol do desenvolvimento gímico e pessoal dos ginastas e da treinadora envolvidos.

10. ESTUDO EXPERIMENTAL: SUBSÍDIO PARA A DETERMINAÇÃO DE NOTAS DE REFERÊNCIA E DE PESOS DAS COMPONENTES DA NOTA FINAL NAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE TRAMPOLIM POR GRUPOS DE IDADE.

10.1. Objetivos

Este estudo tem como objetivo, proporcionar aos treinadores, mais alguma informação de apoio à tomada de decisão no âmbito do planeamento tático e técnico das séries dos seus ginastas, a saber:

1. Determinação do peso de cada componente da nota final, nas competições internacionais de Trampolins por grupos de idades;
2. Determinação das notas de referência de Execução, Dificuldade, Tempo de Voo (Time of Flight ou ToF) e das Notas Finais, nas passagens às Provas Finais e na obtenção de lugares de pódio, nas competições internacionais de Trampolins por grupos de idades.

10.2. Metodologia

Para este estudo foram utilizados os resultados de quatro provas, as edições de 2011 e de 2012 da Loulé Cup, uma das maiores e mais prestigiadas competições internacionais, e as Competições Mundiais por Grupos de Idades (CMGI), de 2010 e de 2011.

As dados relativos ao Tempo de Voo (Time of Flight - ToF) das CMGI 2010 não são oficiais, visto que o ToF apenas passou a vigorar oficialmente a 1 de Janeiro de 2011. No entanto, os valores foram medidos por aparelhos homologados pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), e operados por um juiz internacional, cumprindo o protocolo oficial que entraria em vigor em 2011.

Os escalões competitivos da Loulé Cup são, *Under 13* (todos os ginastas com menos de 13 anos), 13-14 (ginastas com 13 e 14 anos), Juniores (ginastas com 15-16 anos) e Open (ginastas com 17 anos ou mais).

Os escalões dos CMGI são, 11-12 (ginastas com 11 e 12 anos), 13-14 (ginastas com 13 e 14 anos), 15-16 (ginastas com 15 e 16 anos) e 17-18 (ginastas com 17 e 18 anos).

Neste estudo, faremos equivaler o escalão *Under 13* da Loulé Cup ao escalão 11-12 anos das CMGI, ressaltando-se o facto de poder haver alguma distorção criada pelo maior universo etário dos ginastas *Under 13* da Loulé Cup.

O escalão 13-14 das duas provas e o escalão Júnior da Loulé Cup com o 15-16 anos das CMGI é composto por ginastas com idades idênticas, tendo por isso sido considerados como relacionáveis.

Iremos também fazer corresponder o escalão Open da Loulé Cup, ao escalão 17-18 anos das CMGI.

Aos escalões idênticos de ambas as provas, atribuiremos a denominação <13, 13-14, 15-16 e ≥ 17 , para efeito do presente estudo.

Nas CMGI, os ginastas apenas realizam uma série facultativa, nas Qualificativas, enquanto na Loulé Cup, os ginastas realizam uma série obrigatória (F1) e uma facultativa (F2).

Desta forma, apenas tomaremos em conta a série facultativa (F2) da Loulé Cup e a das Qualificativas das CMGI, mesmo no que respeita ao Objetivo 2, fazendo assim com que as notas observáveis e as variáveis delas derivadas sejam integráveis e comparáveis.

Para evitar alguma distorção dos resultados, as séries claramente incompletas foram eliminados do estudo.

Começámos então por calcular a ponderação de cada componente da nota final quer nas Provas Qualificativas quer nas Finais de cada competição, em cada um dos escalões e para os sectores feminino e masculino. De seguida calculámos a média dessas ponderações, para o conjunto das competições em estudo. A este resultado chamamos *Ponderação de Referência*.

Estas *ponderações de Referência* foram calculadas para as três componentes da nota final, tanto para as Provas Qualificativas como para as Finais.

Calculámos depois as *Ponderações de Referência*, para cada componente da nota final sem o ToF, de forma a permitir fazer uma análise de cada componente, na nota final do ginasta, com e sem o ToF, para as Provas Qualificativas e para as Finais.

De seguida, calculámos as *Notas de Referência* que permitem a um ginasta chegar às finais destas competições.

Para tal, para cada escalão, seleccionámos apenas as oito melhores notas finais das séries facultativas, em cada competição, e calculámos a média de cada uma das suas componentes - *Notas de Referência das Qualificativas*. Calculámos as notas de referência, para as diferentes competições em análise no estudo.

Determinámos ainda a nota máxima e nota mínima de cada competição, para cada componente da nota final.

Seguidamente, determinámos as *Notas de Referência* para obtenção de um lugar de pódio. Para tal, seleccionámos as três melhores séries das Finais, em cada competição e em cada escalão, e calculámos a média de cada uma das notas que compõem a nota final - *Notas de Referência das Finais*, para cada prova e cada escalão.

Nos quadros elaborados no ponto 10.4., cálculo das notas de referência, para cada competição, no que respeita às “Notas da Prova

Qualificativa”, a “Nota do Primeiro Classificado” é a nota do ginasta que se qualificou para a prova final em primeiro lugar. No caso das “Notas da Prova Final”, a “Nota do Primeiro Classificado”, corresponde ao ginasta medalhado com ouro. A “Nota Média” é a média das notas dos oito primeiros classificados, no caso das “Notas da Prova Qualificativa”, e a média das notas de pódio (três primeiros classificados), no caso das “Notas da Prova Final”. A “Nota de Referência”, que aparece em destaque, é a nota do ginasta que ficou classificado em oitavo lugar no caso das “Notas da Prova Qualificativa”, e do ginasta que ficou em terceiro lugar, no caso das “Notas da Prova Final”.

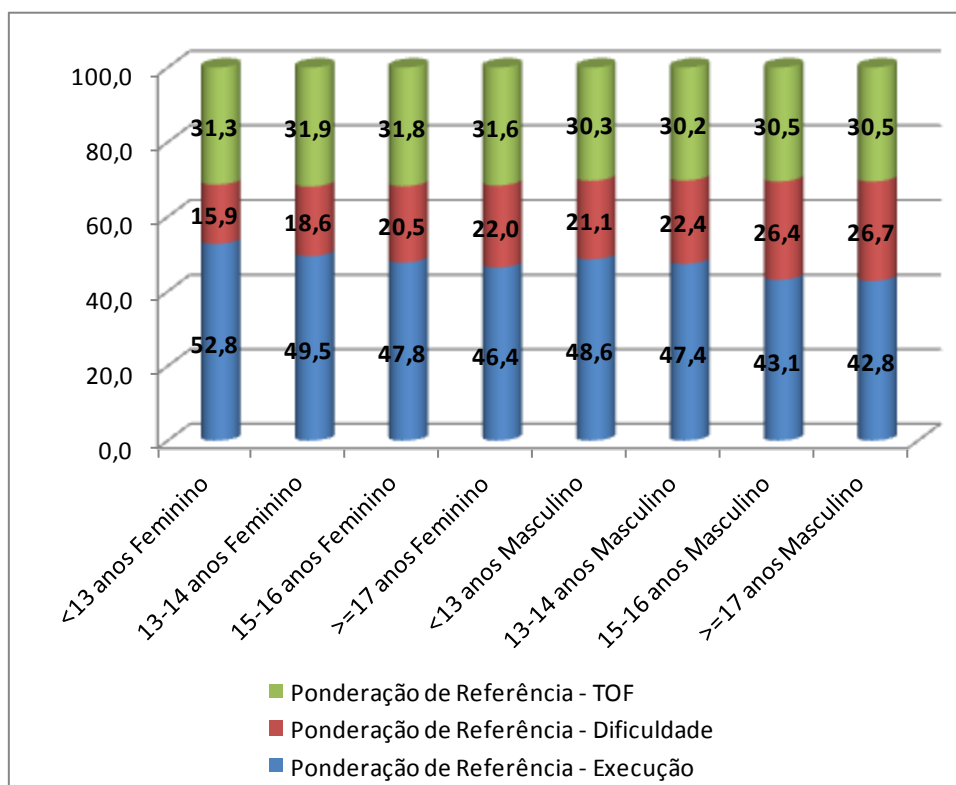
As notas da coluna “CMGI” são as médias das notas das duas edições das CMGI consideradas, 2010 e 2011. O mesmo acontece com as notas da coluna “LOULÉ CUP”, que são as médias das duas edições da Loulé Cup consideradas, 2011 e 2012.

Na coluna “Global” podemos encontrar as médias das notas das “CMGI” e das “LOULÉ CUP”.

10.3. Ponderações de Referência, das CMGI 2010 e 2011 e das Loulé Cup 2011 e 2012

Podemos analisar, no gráfico EE1, adiante, os valores médios da *ponderação de referência* de cada variável, para cada escalão, nas qualificativas de cada competição.

Gráfico 157: Ponderações de Referência nas Qualificativas



Como podemos verificar neste gráfico, a Execução apresenta uma ponderação mais elevada em relação às outras variáveis.

A ponderação da nota de Execução vai diminuindo com o aumento da idade dos ginastas.

Podemos verificar, todavia, que em todos os escalões, a ponderação da nota de Execução na nota final é superior nos ginastas do sexo feminino em relação aos do sexo masculino.

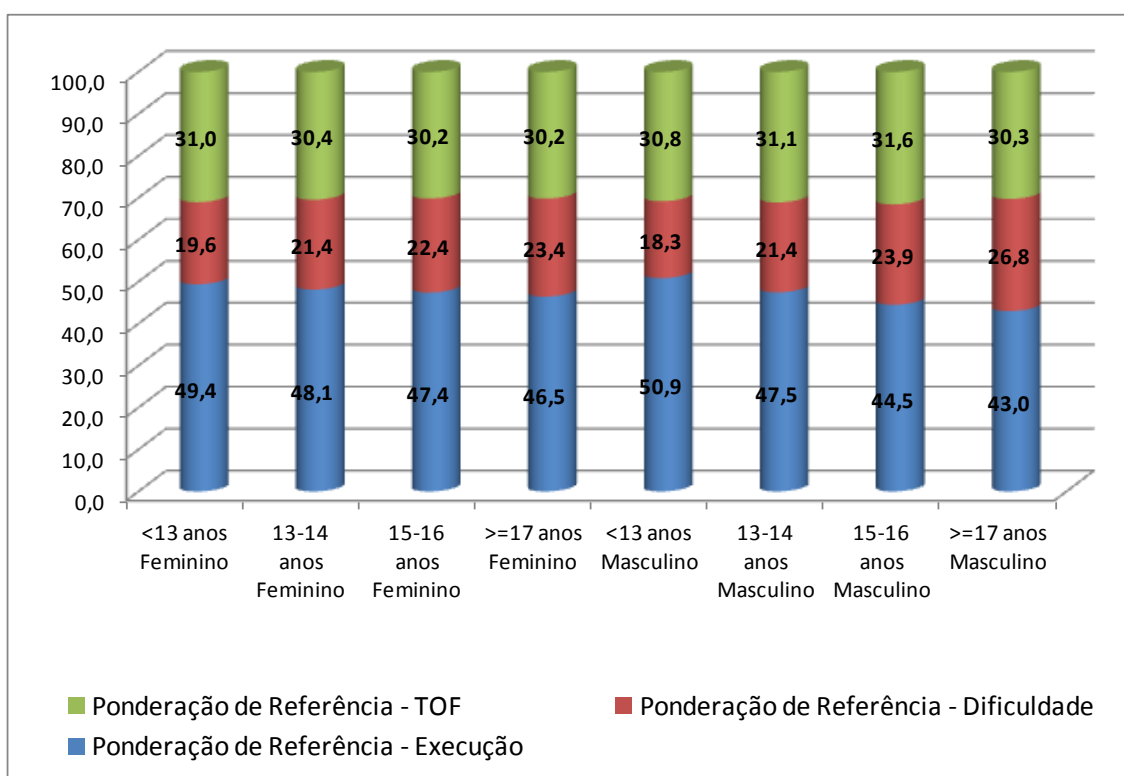
Como podemos verificar no Gráfico 157, a ponderação da nota de Dificuldade na nota final, ele é substancialmente mais elevada nos ginastas do sexo masculino, em todos os escalões.

Podemos também verificar que esta variável é a que tem menor peso na nota final dos ginastas.

No que diz respeito ao tempo de voo dos ginastas (*Time of Flight* ou ToF), podemos verificar que a ponderação desta variável na nota final é cerca de 1pp maior nos ginastas do sexo feminino, quando comparados com os do sexo masculino.

O gráfico 158 apresenta as *ponderações de referência* das variáveis nas notas das Finais.

Gráfico 158: Ponderações de Referência nas Finais



Podemos verificar que a ponderação da variável Execução na nota final das séries vai diminuindo com o aumento da idade dos ginastas.

Quanto ao ToF, mais uma vez, podemos verificar que apresenta ponderações na nota final, muito semelhantes para os ginastas de ambos os sexos. Podemos observar também que o peso desta variável é menor para todos os escalões nas ginastas do sexo feminino e mais elevada para os

ginastas de todos os escalões do sexo masculino, apenas com uma exceção: último escalão das provas Qualificativas.

A ponderação da variável Dificuldade aumenta com o aumento da idade dos ginastas em ambos os sexos. Quando comparamos a provas qualificativas com as finais, verificamos que a ponderação desta variável é mais elevada em todos os escalões do sexo feminino e é menos em todos os escalões do sexo masculino, com exceção do último escalão.

10.4. Cálculo das Notas de Referência

Nesta parte do nosso trabalho, calcularemos, as notas de referência de qualificação para as provas finais, bem como, as de obtenção de lugares de pódio, entre outros dados.

10.4.1. Nota de Referência de Qualificação Para as Finais, em Competições Internacionais de Trampolins por Grupos de Idade

Nos quadros que se seguem podem consultar-se as notas de referência para qualificação para a prova final das competições internacionais e ainda as notas de referência para obtenção de um lugar de pódio.

No Quadro 83, podemos verificar que no escalão <13 anos feminino, para uma ginasta conseguir apuramento para a final deverá obter uma nota de 45,595 pontos nos CMGI e de 39,203 pontos na Loulé Cup.

A nota de execução média nas provas qualificativas destas competições internacionais é de 23 pontos nas CMGI e de 22,1 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 9,7 pontos nas CMGI e de 7,5 pontos na Loulé Cup, e o ToF médio é de 13,901 pontos nas CMGI, e de 13,150 pontos na Loulé Cup.

Quadro 82: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão <13 Anos Feminino

ESCALÃO < 13 ANOS FEMININO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	47,214	47,633	47,010	48,255	46,795	48,330	45,260
		Execução	23,6	23,2	22,7	23,6	24,0	24,9	23,1
		Dificuldade	9,5	10,4	10,6	10,1	8,7	9,2	8,1
		ToF	14,139	14,133	13,710	14,555	14,145	14,230	14,060
	NOTA MÉDIA	TOTAL	44,657	46,557	45,734	47,380	42,756	42,927	42,586
		Execução	22,6	23,0	22,5	23,5	22,1	23,0	21,3
		Dificuldade	8,6	9,7	9,5	9,9	7,5	7,1	7,8
		ToF	13,525	13,901	13,784	14,018	13,150	12,839	13,461
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	42,399	45,595	44,535	46,655	39,203	39,400	39,005
		Execução	21,7	22,1	21,8	22,4	21,2	22,7	19,7
		Dificuldade	7,8	10,2	9,4	10,9	5,4	4,3	6,5
		ToF	12,974	13,345	13,335	13,355	12,603	12,400	12,805
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	48,324	49,290	48,895	49,685	47,358	48,390	46,325
		Execução	24,4	24,8	25,2	24,3	24,0	25,1	22,8
		Dificuldade	9,8	10,0	9,8	10,2	9,5	9,2	9,8
		ToF	14,224	14,540	13,895	15,185	13,908	14,090	13,725
	NOTA MÉDIA	TOTAL	46,846	48,339	47,767	48,912	45,353	45,773	44,933
		Execução	23,7	24,0	23,4	24,6	23,4	24,2	22,6
		Dificuldade	9,2	10,0	10,3	9,7	8,4	8,1	8,6
		ToF	13,938	14,306	14,067	14,545	13,570	13,440	13,700
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	45,580	47,653	46,870	48,435	43,508	42,815	44,200
		Execução	23,8	23,8	22,4	25,1	23,8	24,3	23,3
		Dificuldade	8,4	9,8	10,6	9,0	7,0	6,3	7,6
		ToF	13,430	14,103	13,870	14,335	12,758	12,215	13,300

Para uma ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, nas finais, uma nota superior a 47,653 pontos nas CMGI e de 43,508 pontos na Loulé Cup.

Para uma ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 24,8 pontos nas CMGI e de 24 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 10 pontos nas CMGI e 9,5 pontos na

Loulé Cup e um ToF de 14,504 pontos nas CMGI e 13,908 pontos na Loulé Cup.

No Quadro 83, podemos verificar que no escalão <13 anos masculino, para um ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 46,118 pontos nos CMGI e de 42,445 pontos na Loulé Cup.

Quadro 83: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão <13 Anos Masculino

ESCALÃO < 13 ANOS MASCULINO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	48,784	49,890	50,800	48,980	47,678	48,165	47,190
		Execução	23,9	24,8	25,2	24,3	23,0	22,9	23,1
		Dificuldade	10,7	10,3	10,4	10,1	11,1	11,3	10,8
		ToF	14,259	14,890	15,200	14,580	13,628	13,965	13,290
	NOTA MÉDIA	TOTAL	46,154	47,731	47,661	47,801	44,578	44,072	45,083
		Execução	22,8	23,3	23,4	23,2	22,3	22,0	22,6
		Dificuldade	9,5	10,1	9,9	10,3	8,9	8,7	9,1
		ToF	13,835	14,281	14,323	14,238	13,390	13,409	13,371
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	44,281	46,118	46,155	46,080	42,445	41,230	43,660
		Execução	22,2	22,8	23,3	22,2	21,7	21,5	21,8
		Dificuldade	8,3	9,0	8,2	9,7	7,6	7,0	8,1
		ToF	13,831	14,418	14,655	14,180	13,245	12,730	13,760
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	48,873	49,948	50,365	49,530	47,798	49,065	46,530
		Execução	23,0	23,4	24,2	22,5	22,7	23,8	21,6
		Dificuldade	11,5	11,8	11,0	12,5	11,3	11,3	11,3
		ToF	14,323	14,848	15,165	14,530	13,798	13,965	13,630
	NOTA MÉDIA	TOTAL	47,183	48,910	48,883	48,937	45,456	44,963	45,948
		Execução	23,0	23,5	23,8	23,1	22,4	23,0	21,9
		Dificuldade	10,3	10,8	10,4	11,2	9,7	8,8	10,6
		ToF	13,975	14,660	14,717	14,603	13,289	13,163	13,415
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	46,090	48,213	47,955	48,470	43,968	42,730	45,205
		Execução	23,1	23,7	24,4	22,9	22,5	23,0	22,0
		Dificuldade	9,4	10,3	9,6	11,0	8,4	7,0	9,8
		ToF	13,665	14,263	13,955	14,570	13,068	12,730	13,405

A execução média nas provas qualificativas destas competições internacionais é de 23,3 pontos nas CMGI e de 22,3 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 10,1 pontos nas CMGI e de 8,9 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 14,281 pontos nas CMGI e de 13,390 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 48,213 pontos nas CMGI e a 43,968 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 23,4 pontos nas CMGI e de 22,7 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 11,8 pontos nas CMGI e 11,3 pontos na Loulé Cup e um ToF de 14,848 pontos nas CMGI e 13,798 pontos na Loulé Cup.

No Quadro 84, podemos verificar que no escalão 13-14 anos feminino, para uma ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 48,385 pontos nas CMGI e de 43,978 pontos na Loulé Cup.

A execução média nas provas qualificativas destas competições internacionais é de 23,2 pontos nas CMGI e de 22,5 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 11,7 pontos nas CMGI e de 8,6 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 14,874 pontos nas CMGI e de 13,951 pontos na Loulé Cup.

Para uma ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 50,343 pontos nas CMGI e a 45,963 pontos na Loulé Cup.

Para uma ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 24,7 pontos nas CMGI e de 24,8 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 11,5 pontos nas CMGI e 8,1 pontos na Loulé Cup e um ToF de 15,085 pontos nas CMGI e de 14,260 pontos na Loulé Cup.

Quadro 84: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 13-14 Anos Feminino

ESCALÃO 13-14 ANOS FEMININO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	49,226	51,833	52,690	50,975	46,620	46,210	47,030
		Execução	23,3	24,8	26,5	23,0	21,9	21,8	21,9
		Dificuldade	10,9	12,0	10,8	13,1	9,9	9,6	10,1
		ToF	15,026	15,133	15,390	14,875	14,920	14,810	15,030
	NOTA MÉDIA	TOTAL	47,422	49,755	50,104	49,406	45,088	44,509	45,668
		Execução	22,8	23,2	23,3	23,0	22,5	22,2	22,9
		Dificuldade	10,2	11,7	12,0	11,4	8,6	8,3	8,9
		ToF	14,412	14,874	14,804	14,943	13,951	13,959	13,943
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	46,181	48,385	48,395	48,375	43,978	43,475	44,480
		Execução	22,7	23,1	22,8	23,3	22,3	21,8	22,7
		Dificuldade	9,6	11,0	11,5	10,4	8,2	8,2	8,2
		ToF	13,956	14,385	14,095	14,675	13,528	13,475	13,580
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	49,173	51,185	52,205	50,165	47,160	47,490	46,830
		Execução	24,7	24,7	26,1	23,2	24,8	24,9	24,7
		Dificuldade	9,8	11,5	10,8	12,1	8,1	8,5	7,7
		ToF	14,673	15,085	15,305	14,865	14,260	14,090	14,430
	NOTA MÉDIA	TOTAL	48,647	50,790	51,697	49,883	46,504	47,090	45,918
		Execução	23,8	23,8	24,9	22,8	23,7	23,8	23,7
		Dificuldade	10,2	11,8	11,5	12,1	8,6	9,0	8,1
		ToF	14,697	15,173	15,330	15,017	14,221	14,357	14,085
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	48,153	50,343	50,965	49,720	45,963	46,745	45,180
		Execução	23,1	22,4	22,6	22,2	23,7	23,8	23,6
		Dificuldade	10,6	12,7	13,3	12,1	8,5	8,8	8,2
		ToF	14,503	15,243	15,065	15,420	13,763	14,145	13,380

No Quadro 85, podemos verificar que no escalão 13-14 anos masculino, para um ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 50,245 pontos nos CMGI e de 44,935 pontos na Loulé Cup.

A execução média nas provas qualificativas destas competições internacionais é de 23,8 pontos nas CMGI e de 22,3 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 11,2 pontos nas CMGI e de 9,8 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 15,393 pontos nas CMGI e de 14,566 pontos na Loulé Cup.

Quadro 85: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 13-14 Anos Masculino

ESCALÃO 13-14 ANOS MASCULINO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	52,103	53,828	53,580	54,075	50,378	51,070	49,685
		Execução	24,4	25,4	26,1	24,7	23,5	22,9	24,0
		Dificuldade	12,1	12,9	12,1	13,7	11,2	12,1	10,3
		ToF	15,628	15,528	15,380	15,675	15,728	16,070	15,385
	NOTA MÉDIA	TOTAL	49,295	51,918	51,186	52,650	46,672	47,085	46,259
		Execução	23,1	23,8	23,9	23,8	22,3	22,4	22,3
		Dificuldade	11,2	12,7	12,1	13,4	9,8	9,8	9,8
		ToF	14,979	15,393	15,236	15,550	14,566	14,885	14,247
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	47,590	50,245	48,950	51,540	44,935	45,115	44,755
		Execução	22,1	22,7	22,7	22,6	21,6	22,6	20,6
		Dificuldade	10,8	12,3	11,8	12,7	9,3	7,9	10,6
		ToF	14,715	15,345	14,450	16,240	14,085	14,615	13,555
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	52,409	53,903	53,020	54,785	50,915	52,995	48,835
		Execução	24,5	25,6	25,7	25,4	23,4	24,8	21,9
		Dificuldade	12,4	12,6	12,1	13,1	12,1	12,1	12,1
		ToF	15,609	15,753	15,220	16,285	15,465	16,095	14,835
	NOTA MÉDIA	TOTAL	51,098	53,387	52,207	54,567	48,809	49,480	48,138
		Execução	24,2	25,1	24,9	25,3	23,4	24,6	22,1
		Dificuldade	11,5	12,9	12,4	13,4	10,1	9,3	11,0
		ToF	15,356	15,403	14,907	15,900	15,309	15,580	15,038
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	49,901	52,795	51,180	54,410	47,008	46,920	47,095
		Execução	23,7	24,6	23,9	25,2	22,9	24,3	21,4
		Dificuldade	11,1	13,0	12,3	13,7	9,2	7,9	10,5
		ToF	15,101	15,245	14,980	15,510	14,958	14,720	15,195

Para um ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 52,795 pontos nas CMGI e a 47,008 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 25,6 pontos nas CMGI e de 23,4 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 12,6 pontos nas CMGI e 12,1 pontos na

Loulé Cup e um ToF de 15,753 pontos nas CMGI e de 15,465 pontos na Loulé Cup.

No Quadro 86, podemos verificar que no escalão 15-16 anos feminino, para uma ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 48,605 pontos nos CMGI e de 46,058 pontos na Loulé Cup.

Quadro 86: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 15-16 Anos Feminino

ESCALÃO 15-16 ANOS FEMININO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	51,319	52,718	53,850	51,585	49,920	49,945	49,895
		Execução	23,3	23,3	24,4	22,2	23,4	23,8	22,9
		Dificuldade	12,6	13,9	14,0	13,7	11,3	11,3	11,2
		ToF	15,444	15,568	15,450	15,685	15,320	14,845	15,795
	NOTA MÉDIA	TOTAL	48,764	50,145	50,434	49,856	47,383	47,468	47,299
		Execução	22,8	23,1	23,3	22,9	22,5	23,1	21,9
		Dificuldade	11,2	12,1	12,3	12,0	10,2	9,7	10,7
		ToF	14,811	14,920	14,847	14,994	14,702	14,643	14,762
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	47,331	48,605	48,450	48,760	46,058	46,030	46,085
		Execução	22,1	22,2	21,0	23,3	22,1	22,0	22,2
		Dificuldade	10,5	11,5	12,1	10,9	9,6	9,4	9,7
		ToF	14,681	14,955	15,350	14,560	14,408	14,630	14,185
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	52,226	53,555	54,580	52,530	50,898	51,530	50,265
		Execução	24,5	25,0	26,8	23,1	24,1	25,1	23,1
		Dificuldade	12,1	12,9	12,3	13,5	11,3	11,3	11,2
		ToF	15,626	15,705	15,480	15,930	15,548	15,130	15,965
	NOTA MÉDIA	TOTAL	51,037	52,853	53,972	51,733	49,222	48,995	49,448
		Execução	23,9	24,0	25,1	22,8	23,8	24,2	23,4
		Dificuldade	12,0	13,4	13,3	13,4	10,5	10,1	11,0
		ToF	15,179	15,503	15,538	15,467	14,855	14,662	15,048
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	50,134	52,185	53,570	50,800	48,083	47,445	48,720
		Execução	23,7	23,6	24,1	23,0	23,8	23,8	23,8
		Dificuldade	11,7	13,6	14,0	13,1	9,8	9,1	10,4
		ToF	14,809	15,085	15,470	14,700	14,533	14,545	14,520

A execução média nas provas qualificativas destas competições internacionais é de 23,1 pontos nas CMGI e de 22,5 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 12,1 pontos nas CMGI e de 10,2 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 14,920 pontos nas CMGI e de 14,702 pontos na Loulé Cup.

Para uma ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 52,185 pontos nas CMGI e a 48,083 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 25 pontos nas CMGI e de 24,1 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 12,9 pontos nas CMGI e de 11,3 pontos na Loulé Cup e um ToF de 15,705 pontos nas CMGI e de 15,548 pontos na Loulé Cup.

No Quadro 87, podemos verificar que no escalão 15-16 anos masculino, para um ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 52,355 pontos nos CMGI e de 50,040 pontos na Loulé Cup.

A execução média na prova qualificativa destas competições internacionais é de 23,5 pontos nas CMGI e de 22,6 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 14,6 pontos nas CMGI e de 13,1 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 16,206 pontos nas CMGI e de 15,919 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 54,118 pontos nas CMGI e a 50,923 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 24,5 pontos nas CMGI e de 23,8 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 15,7 pontos nas CMGI e de 14,1 pontos na Loulé Cup e um ToF de 16,990 pontos nas CMGI e de 16,400 pontos na Loulé Cup.

Quadro 87: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão 15-16 Anos Masculino

ESCALÃO 15-16 ANOS MASCULINO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	55,024	56,535	56,035	57,035	53,513	53,090	53,935
		Execução	23,3	24,1	23,9	24,3	22,4	22,4	22,4
		Dificuldade	15,3	15,7	15,4	16,0	14,9	14,5	15,2
		ToF	16,499	16,735	16,735	16,735	16,263	16,190	16,335
	NOTA MÉDIA	TOTAL	52,944	54,281	54,086	54,476	51,607	51,571	51,643
		Execução	23,0	23,5	23,4	23,6	22,6	22,6	22,5
		Dificuldade	13,9	14,6	14,6	14,6	13,1	13,2	13,1
		ToF	16,063	16,206	16,061	16,351	15,919	15,771	16,068
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	51,198	52,355	51,785	52,925	50,040	49,575	50,505
		Execução	22,3	22,4	22,1	22,7	22,1	22,0	22,2
		Dificuldade	13,2	14,0	14,0	13,9	12,4	12,2	12,6
		ToF	15,773	16,005	15,685	16,325	15,540	15,375	15,705
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	55,720	57,190	56,720	57,660	54,250	54,430	54,070
		Execução	24,2	24,5	24,3	24,7	23,8	24,4	23,2
		Dificuldade	14,9	15,7	15,4	16,0	14,1	13,7	14,4
		ToF	16,695	16,990	17,020	16,960	16,400	16,330	16,470
	NOTA MÉDIA	TOTAL	53,823	55,177	54,757	55,597	52,468	53,297	51,640
		Execução	23,2	23,6	23,7	23,4	22,9	23,8	22,0
		Dificuldade	14,4	14,9	14,5	15,3	13,8	13,7	13,9
		ToF	16,239	16,710	16,557	16,863	15,768	15,797	15,740
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	52,520	54,118	53,740	54,495	50,923	51,770	50,075
		Execução	22,5	22,8	23,4	22,2	22,2	23,2	21,1
		Dificuldade	14,3	15,1	14,5	15,6	13,6	13,5	13,7
		ToF	15,720	16,268	15,840	16,695	15,173	15,070	15,275

No Quadro 88, podemos verificar que no escalão ≥ 17 anos feminino, para uma ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 47,503 pontos nos CMGI e de 45,990 pontos na Loulé Cup.

A execução média na prova qualificativa destas competições internacionais é de 23 pontos nas CMGI e de 21,6 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 11,2 pontos nas CMGI e de 11,4 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 14,892 pontos nas CMGI e de 14,788 pontos na Loulé Cup.

Quadro 88: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão >=17 Anos Feminino

ESCALÃO >= 17 ANOS FEMININO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	50,524	51,330	50,820	51,840	49,718	52,915	46,520
		Execução	23,2	24,5	23,6	25,3	22,0	22,7	21,3
		Dificuldade	12,2	11,4	11,8	11,0	13,0	14,5	11,4
		ToF	15,124	15,480	15,420	15,540	14,768	15,715	13,820
	NOTA MÉDIA	TOTAL	48,459	49,048	48,519	49,577	47,870	50,191	45,549
		Execução	22,3	23,0	22,3	23,6	21,6	22,3	21,0
		Dificuldade	11,3	11,2	11,5	10,9	11,4	12,8	10,1
		ToF	14,840	14,892	14,694	15,089	14,788	15,078	14,499
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	46,746	47,503	47,405	47,600	45,990	48,070	43,910
		Execução	21,5	21,3	20,8	21,8	21,7	22,6	20,7
		Dificuldade	10,5	11,5	11,8	11,2	9,4	10,7	8,1
		ToF	14,821	14,703	14,805	14,600	14,940	14,770	15,110
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	51,116	51,170	52,475	49,865	51,063	53,970	48,155
		Execução	23,7	24,4	25,1	23,6	23,1	23,3	22,8
		Dificuldade	12,4	11,6	11,8	11,4	13,2	15,0	11,4
		ToF	15,016	15,220	15,575	14,865	14,813	15,670	13,955
	NOTA MÉDIA	TOTAL	49,981	50,010	50,540	49,480	49,952	51,977	47,927
		Execução	23,5	24,2	24,2	24,1	22,9	23,5	22,2
		Dificuldade	11,6	10,9	11,4	10,3	12,3	13,3	11,2
		ToF	14,914	14,977	14,940	15,013	14,852	15,210	14,493
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	48,815	48,995	48,870	49,120	48,635	49,565	47,705
		Execução	23,1	23,6	22,7	24,4	22,6	23,7	21,4
		Dificuldade	11,1	10,8	11,3	10,3	11,3	11,2	11,4
		ToF	14,715	14,645	14,870	14,420	14,785	14,665	14,905

Para um ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 48,995 pontos nas CMGI e de 48,635 pontos na Loulé Cup.

Para uma ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 24,4 pontos nas CMGI e de 23,1 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 11,6 pontos nas CMGI e de 13,2 pontos

na Loulé Cup e um ToF de 15,220 pontos nas CMGI e de 14,813 pontos na Loulé Cup.

No Quadro 89, podemos verificar que no escalão ≥ 17 anos masculino, para um ginasta conseguir apuramento para a final deverá ter uma nota perto de 53,043 pontos nos CMGI e de 51,028 pontos na Loulé Cup.

Quadro 89: Notas de Referência em Competições Internacionais, Escalão ≥ 17 Anos Masculino

ESCALÃO ≥ 17 ANOS MASCULINO			GLOBAL	CMGI	CMGI 2010	CMGI 2011	LOULÉ CUP	LOULÉ CUP 2011	LOULÉ CUP 2012
NOTAS DA PROVA QUALIFICATIVA	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	57,096	57,595	59,705	55,485	56,598	59,115	54,080
		Execução	24,0	24,5	25,6	23,4	23,6	25,3	21,8
		Dificuldade	16,3	16,5	16,4	16,7	16,1	16,6	15,6
		ToF	16,750	16,553	17,705	15,400	16,948	17,215	16,680
	NOTA MÉDIA	TOTAL	53,928	54,426	54,844	54,008	53,429	55,686	51,171
		Execução	22,6	22,9	23,0	22,9	22,3	24,0	20,6
		Dificuldade	15,4	15,8	15,1	16,5	15,0	15,3	14,6
		ToF	15,935	15,697	16,757	14,638	16,173	16,399	15,946
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	52,035	53,043	53,590	52,495	51,028	53,625	48,430
		Execução	21,7	22,2	21,9	22,5	21,1	22,9	19,3
		Dificuldade	14,9	15,6	15,0	16,2	14,2	14,6	13,8
		ToF	15,486	15,245	16,690	13,800	15,728	16,125	15,330
NOTAS DA PROVA FINAL	NOTA DO PRIMEIRO CLASSIFICADO	TOTAL	56,059	55,578	54,830	56,325	56,540	57,710	55,370
		Execução	23,3	23,2	22,6	23,8	23,4	24,0	22,8
		Dificuldade	15,8	15,3	15,2	15,4	16,2	16,8	15,6
		ToF	17,009	17,078	17,030	17,125	16,940	16,910	16,970
	NOTA MÉDIA	TOTAL	54,526	54,832	54,093	55,570	54,221	56,455	51,987
		Execução	22,8	23,0	22,8	23,3	22,5	23,8	21,1
		Dificuldade	15,2	15,1	14,9	15,3	15,2	15,8	14,6
		ToF	16,618	16,698	16,393	17,003	16,538	16,822	16,253
	NOTA DE REFERÊNCIA	TOTAL	53,409	53,993	53,685	54,300	52,825	55,425	50,225
		Execução	22,3	22,7	23,0	22,4	21,9	23,3	20,5
		Dificuldade	14,8	14,9	14,8	15,0	14,6	15,2	14,0
		ToF	16,359	16,393	15,885	16,900	16,325	16,925	15,725

A execução média nas provas qualificativas destas competições internacionais é de 22,9 pontos nas CMGI e de 22,3 pontos na Loulé Cup. A dificuldade média é de 15,8 pontos nas CMGI e de 15,0 pontos na Loulé Cup e o ToF médio é de 15,697 pontos nas CMGI e de 16,173 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta deste escalão conseguir um lugar de pódio deverá ter, na final, uma nota superior a 53,993 pontos nas CMGI e a 52,825 pontos na Loulé Cup.

Para um ginasta ganhar a competição deverá ter uma nota de execução à volta de 23,2 pontos nas CMGI e de 23,4 pontos na Loulé Cup. Deverá ter uma dificuldade à volta de 15,3 pontos nas CMGI e 16,2 pontos na Loulé Cup e um ToF de 17,078 pontos nas CMGI e de 16,940 pontos na Loulé Cup.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé. (2009). Projecto APAGL PRO 16. Ginástica Acrobática_Trampolim_DMT, 2009-2016. Loulé: Portugal, disponível em <http://www.apagl.pt/apagl/varias/PROJECTO%20pro16.pdf>.

Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé. (2011). Workplan, 6th Loulé Cup. (2011). Loulé: Portugal, disponível em <http://www.apagl.pt/detnovidades.asp?idnovidade=200>.

Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé. (2012). Workplan, 7th Loulé Cup. (2012). Loulé: Portugal, disponível em <http://www.apagl.pt/detnovidades.asp?idnovidade=250>.

Brentwood Trampoline. History of trampolining. Brentwood: Reino Unido, disponível em <http://www.brentwoodtc.org/history.htm>

British Gymnastics. (2011). What is Time of Flight (TOF)?. English Institute Of Sport. Grã Bretanha

Conselho Científico FADEUP. (2009), Normas e orientações para a redacção e apresentação de dissertações e relatórios. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Federação de Ginástica de Portugal. (2009). Guia de Ajuizamento 2009-2012. Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, disponível em <http://www.anjttuga.com/uploads/5/4/8/8/5488979/guiaajuizamento.pdf>.

Federação de Ginástica de Portugal. (2011). Circular da Prova Qualificativa de Trampolim. Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, disponível em <http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/fgpdocs/TRA/Circular%20Prova%20Qualificativa%20TR.pdf>.

Federação de Ginástica de Portugal. (2011). Manual - Ginástica de Trampolins 2011. Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, disponível em http://www.gympor.com/upload/userfiles/File/fgpdocs/TRA/Manual%202011_02_24_v2.pdf.

Federação de Ginástica de Portugal. (2012). Manual - Ginástica de Trampolins 2012. Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, disponível em http://www.gympor.com/upload/noticia/Manual_TRI_TRS_DMT_TU_MT_2012_V2.pdf.

Fédération Internationale de Gymnastique. History of Trampoline Gymnastics. Lousane: Suíça, disponível em

<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5187-88540-205762-44704-282957-custom-item,00.html>

Fédération Internationale de Gymnastique. (2010). Workplan World Age Group Competition.. Metz: França, disponível em <http://www.metz2010.sportcentric.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5237-203365-220588-nav-list,00.html>.

Fédération Internationale de Gymnastique. (2011). Workplan World Age Group Competition. Birmingham: Grã Bretanha, disponível em <http://www.fig->

gymnastics.com/vsite/vfile/page/fileurl/0,11040,5248-205308-222531-174463-0-file,00.pdf.

Jemni, M., Sands, W.A., Salmela, J.H., Holvoet, P. & Gateva, M. (2011). *The Science Of Gymnastics*. London and New York: Routledge.

Smoleuskiy, V. e Gaverdouskiy, I. (1996). *Tratado General de Gimnasia Artística Desportiva. Deporte & Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Tanita Corporation. (2009). *Body Composition Guide fot InnerScan*. Tóquio: Tanita Corporation.

Tanita Corporation. (2009). *Manual InnerScan, Body Composition Monitor*. Tóquio: Tanita Corporation.

Trampolining-Online. *Trampolining - The history of Trampolining*. Reino Unido, disponível em

<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5187-88540-205762-44704-282957-custom-item,00.html>

ANEXOS

ANEXO I – DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DOS PAIS

DECLARAÇÃO

Eu, _____
_____, portador(a) do Bilhete de Identidade/Cartão
do Cidadão n.º _____, válido até _____,
declaro que autorizo Maria de Fátima Veloso Dourado Gonçalves de Cordes
Aniceto a utilizar os dados do/a meu/minha filho/a, _____
_____, nomeadamente
nome, idade, composição corporal, resultados , bem como outros dados
relevantes, em documentos relativos ao seu curso de Mestrado em Alto
Rendimento Desportivo.

Por ser verdade, e me ter sido pedido, passo esta declaração que dato
a assino.

Loulé, 01 de Outubro de 2011

ANEXO II – FICHAS DE REGISTO DA AVALIAÇÃO CORPORAL DOS GINASTAS

Data do teste												
Nome do Ginasta	André Fernandes	Márcio Correia	Luís Afonso	Sofia Correia	Inês Brito	Mafalda Brás	Marco Laginha	Vasco Raminhos	Débora Gonçalves	Pedro Pedrosa	Mariana Aniceto	Gonçalo Martins
Ano de Nascimento	1988	1992	1998	2001	1995	1997	1997	1999	1999	1999	2000	2002
Género	Masculino	Masculino	Masculino	Feminino	Feminino	Feminino	Masculino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Idade	24	20	14	11	17	15	15	13	13	13	12	10
Altura												
Peso												
Índice de Massa Corporal												
Metabolismo basal												
Idade Metabólica												
% Água												
Gordura Visceral												
Massa Óssea												
% Massa Gorda Total												
% MG Braço Esquerdo												
% MG Braço Direito												
% MG Perna Direita												
% MG Perna Esquerda												
% MG Tronco												
Nível de Constituição Física												
kg Massa Muscular Total												
Kg MM Braço Esquerdo												
Kg MM Braço Direito												
Kg MM Perna Direita												
Kg MM Perna Esquerda												
Kg MM Tronco												

ANEXO III – TABELA DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E DO PERÍMETRO DE CINTURA																						MINISTÉRIO DA SAÚDE ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO ALGARVE	
		ALTURA (cm)																					
		1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	
PESO (kg)	120	30,3	31,3	32,0	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4	46,3	47,2	48,1	49,0
	119	30,2	31,2	32,0	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4	46,3	47,2	48,1	49,0
PESO (kg)	118	30,1	31,1	31,9	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	42,6	43,5	44,4	45,3	46,2	47,1	48,0	48,9
	117	30,0	31,0	31,8	32,6	33,5	34,4	35,3	36,2	37,1	38,0	38,9	39,8	40,7	41,6	42,5	43,4	44,3	45,2	46,1	47,0	47,9	48,8
PESO (kg)	116	29,9	30,9	31,7	32,5	33,4	34,3	35,2	36,1	37,0	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4	43,3	44,2	45,1	46,0	46,9	47,8	48,7
	115	29,8	30,8	31,6	32,4	33,3	34,2	35,1	36,0	36,9	37,8	38,7	39,6	40,5	41,4	42,3	43,2	44,1	45,0	45,9	46,8	47,7	48,6
PESO (kg)	114	29,7	30,7	31,5	32,3	33,2	34,1	35,0	35,9	36,8	37,7	38,6	39,5	40,4	41,3	42,2	43,1	44,0	44,9	45,8	46,7	47,6	48,5
	113	29,6	30,6	31,4	32,2	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7	37,6	38,5	39,4	40,3	41,2	42,1	43,0	43,9	44,8	45,7	46,6	47,5	48,4
PESO (kg)	112	29,5	30,5	31,3	32,1	33,0	33,9	34,8	35,7	36,6	37,5	38,4	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7	45,6	46,5	47,4	48,3
	111	29,4	30,4	31,2	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,2	40,1	41,0	41,9	42,8	43,7	44,6	45,5	46,4	47,3	48,2
PESO (kg)	110	29,3	30,3	31,1	31,9	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4	46,3	47,2	48,1
	109	29,2	30,2	31,0	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	42,6	43,5	44,4	45,3	46,2	47,1	48,0
PESO (kg)	108	29,1	30,1	30,9	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3	36,2	37,1	38,0	38,9	39,8	40,7	41,6	42,5	43,4	44,3	45,2	46,1	47,0	47,9
	107	29,0	30,0	30,8	31,6	32,5	33,4	34,3	35,2	36,1	37,0	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4	43,3	44,2	45,1	46,0	46,9	47,8
PESO (kg)	106	28,9	29,9	30,7	31,5	32,4	33,3	34,2	35,1	36,0	36,9	37,8	38,7	39,6	40,5	41,4	42,3	43,2	44,1	45,0	45,9	46,8	47,7
	105	28,8	29,8	30,6	31,4	32,3	33,2	34,1	35,0	35,9	36,8	37,7	38,6	39,5	40,4	41,3	42,2	43,1	44,0	44,9	45,8	46,7	47,6
PESO (kg)	104	28,7	29,7	30,5	31,3	32,2	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7	37,6	38,5	39,4	40,3	41,2	42,1	43,0	43,9	44,8	45,7	46,6	47,5
	103	28,6	29,6	30,4	31,2	32,1	33,0	33,9	34,8	35,7	36,6	37,5	38,4	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7	45,6	46,5	47,4
PESO (kg)	102	28,5	29,5	30,3	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,2	40,1	41,0	41,9	42,8	43,7	44,6	45,5	46,4	47,3
	101	28,4	29,4	30,2	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4	46,3	47,2
PESO (kg)	100	28,3	29,3	30,1	30,9	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	42,6	43,5	44,4	45,3	46,2	47,1
	99	28,2	29,2	30,0	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3	36,2	37,1	38,0	38,9	39,8	40,7	41,6	42,5	43,4	44,3	45,2	46,1	47,0
PESO (kg)	98	28,1	29,1	29,9	30,7	31,6	32,5	33,4	34,3	35,2	36,1	37,0	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4	43,3	44,2	45,1	46,0	46,9
	97	28,0	29,0	29,8	30,6	31,5	32,4	33,3	34,2	35,1	36,0	36,9	37,8	38,7	39,6	40,5	41,4	42,3	43,2	44,1	45,0	45,9	46,8
PESO (kg)	96	27,9	28,9	29,7	30,5	31,4	32,3	33,2	34,1	35,0	35,9	36,8	37,7	38,6	39,5	40,4	41,3	42,2	43,1	44,0	44,9	45,8	46,7
	95	27,8	28,8	29,6	30,4	31,3	32,2	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7	37,6	38,5	39,4	40,3	41,2	42,1	43,0	43,9	44,8	45,7	46,6
PESO (kg)	94	27,7	28,7	29,5	30,3	31,2	32,1	33,0	33,9	34,8	35,7	36,6	37,5	38,4	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7	45,6	46,5
	93	27,6	28,6	29,4	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,2	40,1	41,0	41,9	42,8	43,7	44,6	45,5	46,4
PESO (kg)	92	27,5	28,5	29,3	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4	46,3
	91	27,4	28,4	29,2	30,0	30,9	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	42,6	43,5	44,4	45,3	46,2
PESO (kg)	90	27,3	28,3	29,1	29,9	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3	36,2	37,1	38,0	38,9	39,8	40,7	41,6	42,5	43,4	44,3	45,2	46,1
	89	27,2	28,2	29,0	29,8	30,7	31,6	32,5	33,4	34,3	35,2	36,1	37,0	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4	43,3	44,2	45,1	46,0
PESO (kg)	88	27,1	28,1	28,9	29,7	30,6	31,5	32,4	33,3	34,2	35,1	36,0	36,9	37,8	38,7	39,6	40,5	41,4	42,3	43,2	44,1	45,0	45,9
	87	27,0	28,0	28,8	29,6	30,5	31,4	32,3	33,2	34,1	35,0	35,9	36,8	37,7	38,6	39,5	40,4	41,3	42,2	43,1	44,0	44,9	45,8
PESO (kg)	86	26,9	27,9	28,7	29,5	30,4	31,3	32,2	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7	37,6	38,5	39,4	40,3	41,2	42,1	43,0	43,9	44,8	45,7
	85	26,8	27,8	28,6	29,4	30,3	31,2	32,1	33,0	33,9	34,8	35,7	36,6	37,5	38,4	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7	45,6
PESO (kg)	84	26,7	27,7	28,5	29,3	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,2	40,1	41,0	41,9	42,8	43,7	44,6	45,5
	83	26,6	27,6	28,4	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4
PESO (kg)	82	26,5	27,5	28,3	29,1	30,0	30,9	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	42,6	43,5	44,4	45,3
	81	26,4	27,4	28,2	29,0	29,9	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3	36,2	37,1	38,0	38,9	39,8	40,7	41,6	42,5	43,4	44,3	45,2
PESO (kg)	80	26,3	27,3	28,1	28,9	29,8	30,7	31,6	32,5	33,4	34,3	35,2	36,1	37,0	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4	43,3	44,2	45,1
	79	26,2	27,2	28,0	28,8	29,7	30,6	31,5	32,4	33,3	34,2	35,1	36,0	36,9	37,8	38,7	39,6	40,5	41,4	42,3	43,2	44,1	45,0
PESO (kg)	78	26,1	27,1	27,9	28,7	29,6	30,5	31,4	32,3	33,2	34,1	35,0	35,9	36,8	37,7	38,6	39,5	40,4	41,3	42,2	43,1	44,0	44,9
	77	26,0	27,0	27,8	28,6	29,5	30,4	31,3	32,2	33,1	34,0	34,9	35,8	36,7	37,6	38,5	39,4	40,3	41,2	42,1	43,0	43,9	44,8
PESO (kg)	76	25,9	26,9	27,7	28,5	29,4	30,3	31,2	32,1	33,0	33,9	34,8	35,7	36,6	37,5	38,4	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7
	75	25,8	26,8	27,6	28,4	29,3	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,2	40,1	41,0	41,9	42,8	43,7	44,6
PESO (kg)	74	25,7	26,7	27,5	28,3	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5
	73	25,6	26,6	27,4	28,2	29,1	30,0	30,9	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	42,6	43,5	44,4
PESO (kg)	72	25,5	26,5	27,3	28,1	29,0	29,9	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3	36,2	37,1	38,0	38,9	39,8	40,7	41,6	42,5	43,4	44,3
	71	25,4	26,4	27,2	28,0	28,9	29,8	30,7	31,6	32,5	33,4	34,3	35,2	36,1	37,0	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4	43,3	44,2
PESO (kg)	70	25,3	26,3	27,1	27,9	28,8	29,7	30,6	31,5	32,4	33,3	34,2	35,1	36,0	36,9	37,8	38,7	39,6	40,5	41,4	42,3	43,2	44,1
	69																						

ANEXO IV – ITENS PARA A ELABORAÇÃO DO CADERNO DO GINASTA

CADERNO PESSOAL DO GINASTA

Não te esqueças que este caderno é pessoal e se não quiseres não tens de o mostrar a ninguém a não ser aos treinadores, que estão sempre disponíveis para te ajudar.

Deves lembrar-te que as coisas que escreveres no caderno, apenas a ti dizem respeito. Também por isso, escreve a verdade ou apenas te enganarás a ti próprio/a.

As primeiras páginas são para registar a tua identificação e as seguintes para registar coisas importantes dos treinos.

Parte 1 (não utilizes a parte de trás das folhas)

Na primeira página podes fazer um desenho, relacionado com os trampolins, o clube, os treinos, ..., se o pretenderes.

PARTE 1- INFORMAÇÕES PESSOAIS

(1 PÁGINA; A APRESENTAÇÃO FICA AO TEU GOSTO)

- Nome
- Data de Nascimento
- Idade
- Escalão
- Nacionalidade
- Morada

- N.º Calçado
- N.º Roupa
- Horários dos teus treinos

2- Avaliação da minha composição corporal

(Utilizando 1/2 página, faz o seguinte quadro; se preferires, fotocopia esta folha, recorta-o e cola-o no teu caderno)

Datas	Altura	Peso	IMC	%MG	%MM	%H ₂ O	IMB

3- A minha Condição Física

(Utilizando 1/2 página, faz o seguinte quadro; se preferires, fotocopia esta folha, recorta-o e cola-o no teu caderno)

Datas	Altura	Peso	IMC	%MG	%MM	%H ₂ O	IMB

4- Informações Escolares (1 folha, inicia este ponto numa folha nova)

- Ano
- Turma
- Escola
- O meu horário (desenha o teu horário)
- Calendário Escolar (férias, feriados,...)

5- Competições (as folhas que forem necessárias)

5.1. Competições distritais, nacionais, particulares

Ex: - Nome da competição: (1 linha)

- Data:
- Local: (1 linha)
- Provas Existentes: (3 linhas)
- Provas em que eu gostava de participar: (1 linha)
- Provas em que vou participar: (1 linha)
- O meu objetivo para cada uma das provas em que vou participar: (4 linhas para cada prova)
- Os meus resultados + as notas conseguidas (dificuldade, execução, time of flight, sincronismo) (4 linhas para cada prova)
- O que acho que preciso de melhorar: (4 linhas)

5.2. Competições internacionais (não escreves nada; deixas em branco, o espaço necessário para registar 3 competições).

6- Objetivos (nº folhas que aches necessário)

- Os meus objetivos para esta época são:
- Os objetivos que eu acho que os meus treinadores têm para mim, para esta época são:
- O que eu acho que tenho de fazer para concretizar os meus objetivos:
- Os meus objetivos para a próxima época:

7- Sonhos (folhas que aches necessário)

- Os meus sonhos são:

PARTE 2 – TREINO

(AGORA UTILIZA A FRENTE E O VERSO DAS FOLHAS)

Data (semana de __ a __ de _____)

- Faltas da semana (4 linhas)
 - Dia da falta e o motivo
- Séries (1+1/2 páginas)
 - Séries de TRI (10 linhas)
 - Séries de TRS (10 linhas)
 - Séries de DMT (3 linhas)

- Elementos/Saltos (1/2 página)
 - Elementos a realizar
 - Elementos novos
- Ligações (1/2 página)
 - Ligações a realizar
 - Ligações novas
- Condição Física (1/2 página)
- Notas e Observações da semana (2 páginas)
 - Para escrever o que fazes e como fazes, em cada parte do treino, grau de concretização e aspetos que aches que tens de te lembrar e ou melhorar.

ANEXO V – CARTA DE COMPETIÇÃO DE DMT

CARTA DE COMPETIÇÃO DUPLO MINI-TRAMPOLIM					 		NÚMERO		
S1	ELEMENTO	DIF					DATA NASC.	GRUPO	
1									
2								GINASTA	
3									
	TOTAL	0,0	TOTAL					CATEGORIA	
S2	ELEMENTO	DIF						EVENTO	
1					CLUBE				
2					Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé 				
3									
	TOTAL	0,0	TOTAL						
S3	ELEMENTO	DIF			SÉRIE	S1	S2	S3	S4
					E1				
1					E2				
2					E3				
3					E4				
	TOTAL	0,0	TOTAL		E5				
S4	ELEMENTO	DIF			DIF				
					TOTAL				
1					NOTA PRELIMINARES			ASSINATURA	
2									
3					NOTA FINAIS				
	TOTAL	0,0	TOTAL						

ANEXO VI – CARTA DE COMPETIÇÃO DE TRI

CARTA DE COMPETIÇÃO TRAMPOLIM INDIVIDUAL					 		EVENTO			
S1	ELEMENTO	DIF	ELEMENTO	DIF					GRUPO	
									NUMERO	
1					SÉRIE	S1	S2	S3	GINASTA	
2					E1					
3					E2				DATA NASC.	
4					E3				CATEGORIA	
5					E4				CLUBE	
6					E5				Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé 	
7					DIF					
8					TOF					
9					=					
10					NOTA PRELIMINARES			NOTA FINAIS	ASSINATURA	
	TOTAL		TOTAL							
S2	ELEMENTO	DIF	ELEMENTO	DIF	S3	ELEMENTO	DIF	ELEMENTO	DIF	
1					1					
2					2					
3					3					
4					4					
5					5					
6					6					
7					7					
8					8					
9					9					
10					10					
	TOTAL	0,0	TOTAL			TOTAL	0,0	TOTAL		

ANEXO VII – CARTA DE COMPETIÇÃO DE TRS

CARTA DE COMPETIÇÃO TRAMPOLIM SINCRONIZADO					 		GRUPO
F1	ELEMENTO	*					NÚMERO
1					GINASTAS		DATA NASC.
2							
3							
4							CATEGORIA
5							EVENTO
6							
7					CLUBE		
8					Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé 		
9							
10							
	TOTAL			TOTAL	SÉRIE 1	SÉRIE 2	
F2	ELEMENTO	DIF			E1		E1
					E2		E2
1					E3		E3
2					E4		E4
3					S1		S1
4					S2		S2
5					S3		S3
6					DIF		DIF
7					TOTAL		TOTAL
8							
9					NOTA FINAL		ASSINATURA
10							
	TOTAL	0,0		TOTAL			

ANEXO VIII – CARTA DE COMPETIÇÃO DE MT

CARTA DE COMPETIÇÃO MINI-TRAMPOLIM					 		GRUPO
S1	ELEMENTO	DIF					NÚMERO
1					GINASTA		DATA NASC.
	TOTAL	0,0	TOTAL				
S2	ELEMENTO	DIF			CATEGORIA		
					EVENTO		
1					CLUBE		
	TOTAL	0,0	TOTAL				
S3	ELEMENTO	DIF			Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Loulé 		
1							
	TOTAL	0,0	TOTAL				
SÉRIE 1		SÉRIE 2			SÉRIE 3		
E1		E1			E1		
E2		E2			E2		
E3		E3			E3		
E4		E4			E4		
E5		E5			E5		
DIF		DIF			DIF		
TOTAL		TOTAL			TOTAL		
NOTA FINAL							

ANEXO IX – TABELA DE DIFICULDADE DE ACESSO À FRIVOLTEN CUP

DIFICULDADE MÍNIMA PARA A FRIVOLTEN CUP				
ESCALÃO	TRAMPOLIM		DMT	
	FEMININO	MASCULINO	FEMININO	MASCULINO
U12	4,5	5,6	1,7	2,4
13-14	5,6	7,6	2,0	2,8
15-16	7,6	10,0	3,3	5,2
SÉNIOR	10,0	12,0	4,4	6,8

PLANIFICAÇÃO DA ÉPOCA 2011/2012

XXV