

jogos para fazer dinheiro

Ginástica de Trampolim

História

Provas

Trampolim Individual: a categoria mais popular

e a olímpica. O aparelho no qual são executados os

movimentos mede 5m x 3m x

1,15m e é conhecido pelo público em geral como cama el

ástica. O ginasta adquire

altura e estabilidade com saltos preliminares.

Ele então

inicia a execução de 20 elementos técnicos,

sem interrupções, divididos em duas

séries de 10 na preliminar e na final executa outra série

de 10 elementos que pode ser

igual a uma das séries da preliminar.

Trampolim Sincronizado: esta prova tem as mesmas

características que o Trampolim Individual, porém

realizada com dois ginastas

saltando simultaneamente em dois trampolins diferentes posicionados pa

ralelamente a uma

distância de 2m.

Duplo Mini-Trampolim: um aparelho de proporções menores

no qual o

ginasta executa uma corrida antes dos elementos técnicos

os. Após a corrida, o ginasta faz

a aproximação e salta no aparelho, executando quatro passadas

com dois elementos

técnicos diferentes, sendo duas passadas na preliminar

e duas passadas na final. Todas

as passadas devem ser diferentes.

Tumbling: esta prova é executada numa pista de 26m,

na qual o ginasta executa quatro passadas com oito elementos acrobáticos

em cada

série, sendo duas passadas na preliminar e duas passadas

na final. O ginasta deve

manter o ritmo durante toda a execução.

Execução técnica: são cinco árbitros, exceto

para o Trampolim Sincronizado com quatro árbitros, que fazem esta

avaliação, onde o

ginasta recebe parte da nota 10 e sofre deduções conform

e a qualidade técnica dos movimentos.

Para chegar-se à nota de execução, elimina-se a maior e

menor nota e somam-se as restantes.

Dificuldade dos elementos: são dois árbitros que fazem esta a