

# SALTOS ORNAMENTAIS

Pelo 1º Tenente *Jorge Alberto Prati de Aguiar.*

Instrutor da E.E.F.E.



Os saltos ornamentais constituem um belo espetáculo de domínio do corpo, flexibilidade e arrojo. Poucos são os praticantes desse difícil esporte que conseguem reunir essas e tantas outras qualidades, indispensáveis para se poder atingir uma perfeita execução.



Instantâneo da trajetória descrita por um saltador no ar com o corpo "esticado", executando um arrojado e difícil salto; note-se a perfeita extensão das pernas e dos pés.

Figuram, com destaque, entre os programas olímpicos e no Brasil, têm tido um desenvolvimento sempre crescente, notadamente, em São Paulo e no Rio, tanto assim que estivemos brilhantemente representados nos Jogos Olímpicos de Londres, por dois valorosos elementos, ambos paulistas: Milton Busin, recordista e tri-campeão sul-americano de saltos de trampolim e Haroldo Mariano, saltador de plataforma, e também recordista sul-americano, nessa especialidade.

Nos saltos ornamentais o domínio impecável do corpo, durante a trajetória no ar, exige da pessoa um treino assíduo, vontade, energia e tenacidade. É indispensável método de vida regular, com bastante ar e sol, tratamento adequado do corpo, exercícios de porte e especialmente ginástica acrobática, (ginástica de chão e

de aparelhos) que proporciona um indispensável treinamento neuro-muscular.

Os exercícios ginásticos dão ao corpo graça, soltura e facilidade para os saltos, qualidades estas sem as quais os mesmos careceriam de valor.

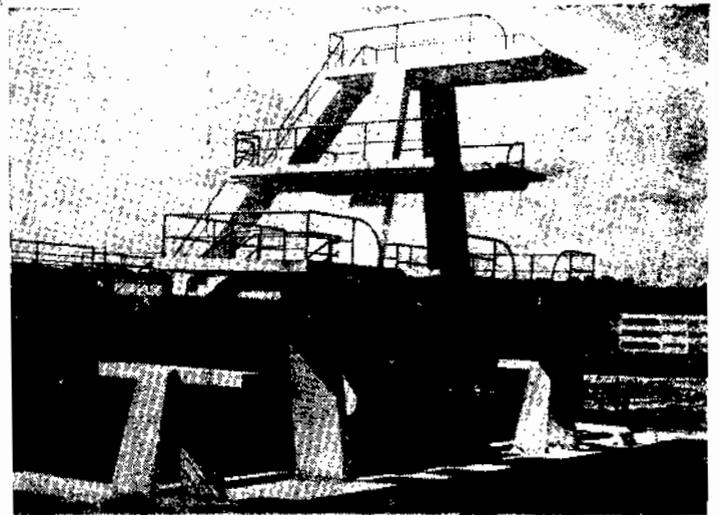
Como todos os esportes, os saltos ornamentais estão sujeitos a uma regulamentação, da qual vamos focalizar os pontos mais importantes.

As provas de Saltos compreendem:

- Saltos de trampolim.
- Saltos de plataforma fixa.

O trampolim é constituído de uma tábua flexível de 4 metros de comprimento por 0,50 ms. de largura, devendo ser provido de ponto de apoio móvel para os Jogos Olímpicos, competições internacionais ou campeonatos oficiais. Pode ser colocado a 1 metro ou a 3 metros do nível da água e deve sair, pelo menos, 1 metro além da borda da piscina. Deve ser revestido, em toda sua extensão, por um tapete de fibra de côco. A profundidade da água para os saltos de trampolim, deverá ser de 3 metros, no mínimo.

A plataforma fixa é uma superfície rígida, de 5 metros de comprimento, no mínimo; por 2 de largura. Deve estar colocada a 5 metros ou a 10 metros da superfície da água. As variações até 10% são permitidas. A plataforma de 5 metros deverá ultrapassar a borda da piscina 1 metro, no mínimo, e a de 10 metros deve sair 2 metros, além da borda. De qualquer forma, a plataforma superior deverá ultrapassar de 1 metro a inferior. As plataformas deverão ser imóveis e revestidas de um tapete de fibra de côco e protegidas lateralmente e atrás por grades. A profundidade da água para os saltos de plataforma deverá ser de 4,5 metros, sendo admitida excepcionalmente, a profundidade de 3 metros para os saltos da plataforma de 5 metros.



TORRE DE SALTO (Escola Militar de Resende)

Esta fotografia, tirada quando o conjunto das três piscinas estava em construção, bem mostra o quanto magestosa é a obra. Note-se bem as 4 bases para adaptação de trampolins de 1 e 3 metros, as 2 plataformas fixas de 5 metros, as plataformas de 7, 5 e 10 metros, bem como todas as características técnicas de construção. O tanque de saltos mede 25 x 25 x 5 metros.

De uma maneira geral, os saltos poderão ser executados:

- sem corrida
- com corrida
- em equilíbrio.

No primeiro caso, o saltador tomará posição à borda do trampolim ou plataforma com o corpo esticado, cabeça alta e pés juntos, braços na horizontal, à frente do corpo, na altura dos ombros e na largura destes, dedos unidos e esticados.

No segundo caso, o saltador deverá fazer uma pequena corrida de impulsão que consistirá, no mínimo, em 3 passos, naturais e em linha reta, antes do pulo para a extremidade da prancha. Se o salto é executado de trampolim, a impulsão tem que ser dada com ambos os pés simultaneamente e bem unidos. Se o salto é de plataforma, a saída poderá ser feita com um só pé.

No terceiro caso, o saltador deverá fazer uma "parada" sobre as mãos e se manter um momento nessa posição, antes de ser iniciado o salto. Os saltos em "equilíbrio" são executados só de plataforma.

No julgamento, apenas o salto deverá ser considerado, sem levar em conta a aproximação do saltador para a posição de início do salto. Os pontos a considerar são:

- 1) A corrida
- 2) O impulso de saída
- 3) A técnica e o estilo do salto durante a trajetória no ar
- 4) A entrada na água.

Durante a trajetória no ar o corpo poderá ser mantido: «esticado», «carpado» ou «grupado».

No primeiro caso, o corpo não poderá ser dobrado nem nos quadrís nem nos joelhos, os braços deverão ficar estendidos e os pés unidos e esticados, inclusive os dedos.

No segundo caso, o corpo ficará dobrado nos quadrís, mas as pernas serão conservadas em extensão nos joelhos e os dedos dos pés esticados.

No terceiro caso, o corpo ficará todo encolhido, O encolhimento será o mais compacto possível, com os joelhos juntos e os dedos dos pés esticados.

Nos saltos mortais grupados (distintos dos saltos mortais ao vôo) a rotação deverá começar assim que o

saltador deixar a prancha ou plataforma; porém, nos saltos mortais ao vôo, deverá verificar-se a descida de cabeça bem definida, antes de ser iniciado o salto mortal, o qual deverá ser executado o mais rapidamente possível.

A entrada na água será, em todos os casos, na vertical ou quase, com o corpo estendido e os dedos dos pés esticados. Tôdas as entradas de cabeça serão executadas com os braços estendidos adiante da cabeça e as mãos juntas; tôdas as entradas de pé, com os braços colados ao corpo e sem dobrar os cotovelos.

Nas figuras abaixo, estão ilustrados os seguintes saltos:

- 1) Duplo e meio salto mortal para frente (grupado)
- 2) 1,5 salto mortal para frente ao vôo (grupado)
- 3) Salto revirado (carpado)
- 4) Pontapé à lua com salto mortal (esticado).

Até bem pouco tempo, tôdas as competições de saltos ornamentais compreendiam um determinado número de «saltos obrigatórios» fixado para cada período de tempo e um outro conjunto de "saltos voluntários" que eram escolhidos antecipadamente pelos concorrentes.

Entretanto, pelo novo programa da F.I.N.A. adotado no Brasil, e como resultado de decisões num Congresso realizado em Londres, logo após os Jogos Olímpicos de 1948, ficou assentada a *abolição dos saltos obrigatórios*, estando regulamentadas as seguintes normas:

#### Competição de Seniors Trampolim (3 metros)

*Masculino* — a) 6 Saltos voluntários sendo 5 de grupos diferentes, com graus de dificuldade não ultrapassando 11,0 em seus 6 saltos;

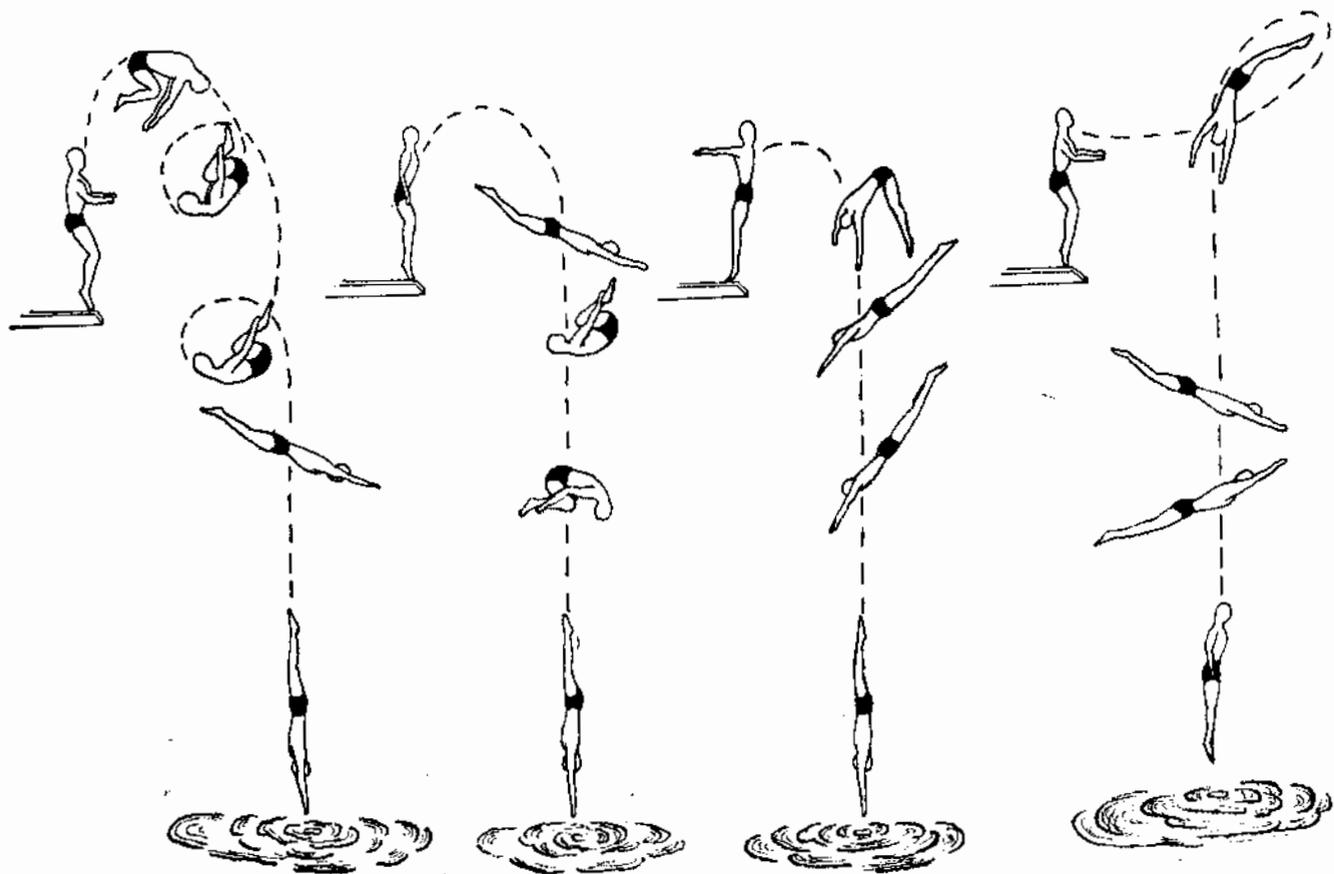
b) 6 Saltos voluntários, sendo 5 de grupos diferentes e sem limite de graus de dificuldade.

*Feminino* — a) 5 Saltos voluntários, de grupos diferentes, com graus de dificuldade não ultrapassando 8,0 em seus 5 saltos;

b) 5 Saltos voluntários, de grupos diferentes, sem limite de grau de dificuldade.

#### Plataforma

*Masculino* — a) 6 Saltos voluntários com graus de dificuldade não ultrapassando 11,0 em seus 6 saltos;



dificuldade;

c) todos os saltos podem ser executados de 5 ou 10 metros.

*Feminino* — a) 4 Saltos voluntários, com graus de dificuldades não ultrapassando 7,0 em seus 4 saltos;

b) 2 Saltos voluntários sem limite de graus de dificuldade;

c) todos os saltos podem ser executados de 5 ou 10 metros.

Os saltos de trampolim estão estabelecidos na Tabela A e os de plataforma na Tabela B, ambas contidas nas Regras de Saltos Ornamentais. Nestas tabelas, consta o grau de dificuldade de cada salto, que multiplicado pela média dos graus após o cancelamento do maior e do menor, (variáveis de 1 a 10), conferidos, pelo juízes, dará o total de pontos obtidos pelo competidor em determinado salto. Somando-se o grau dos diferentes saltos, teremos a contagem final de pontos, conquistados pelo saltador.

### PROGRAMA DE SALTOS OBRIGATÓRIOS PARA A TEMPORADA DE 1949-50

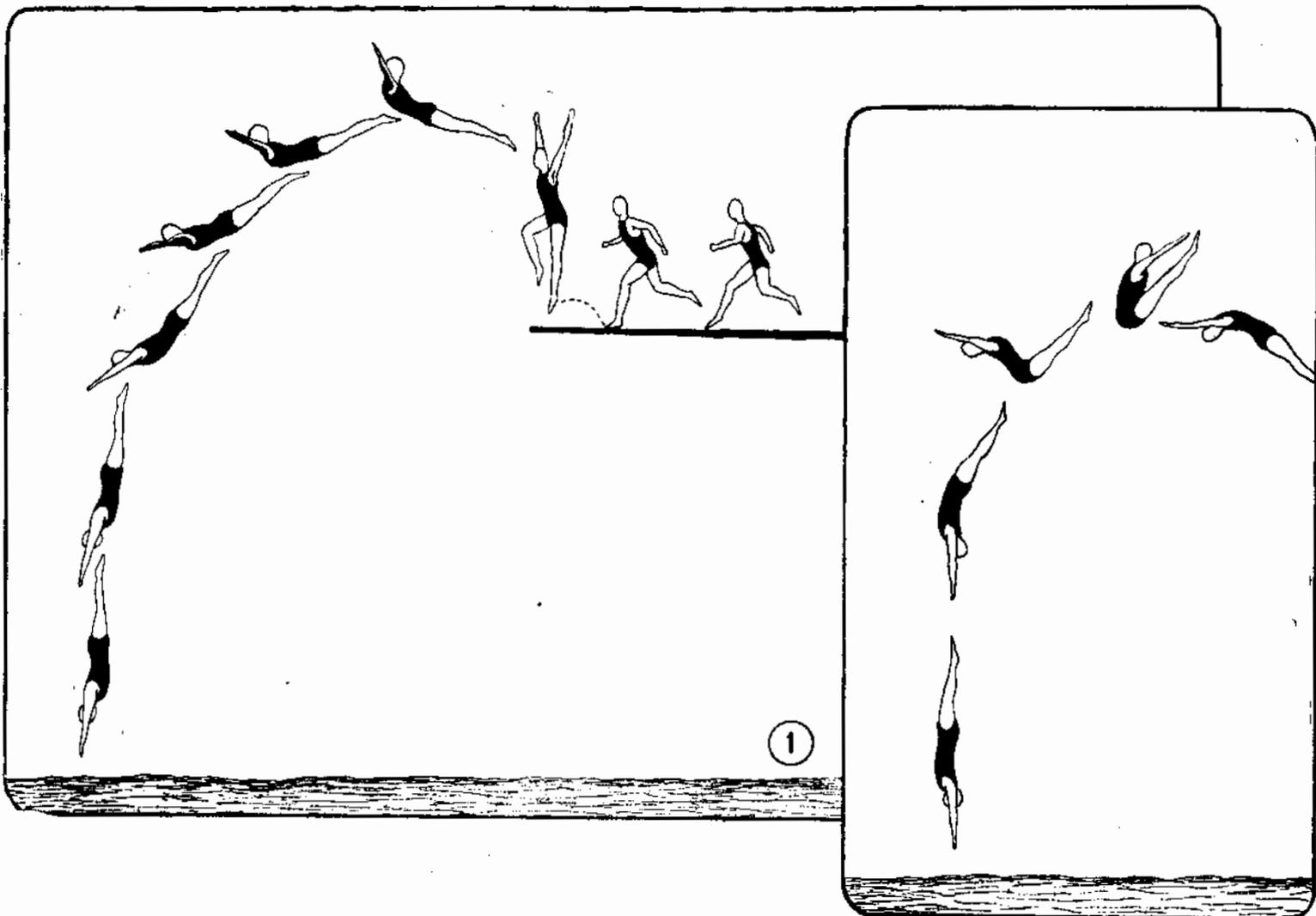
TABELA A

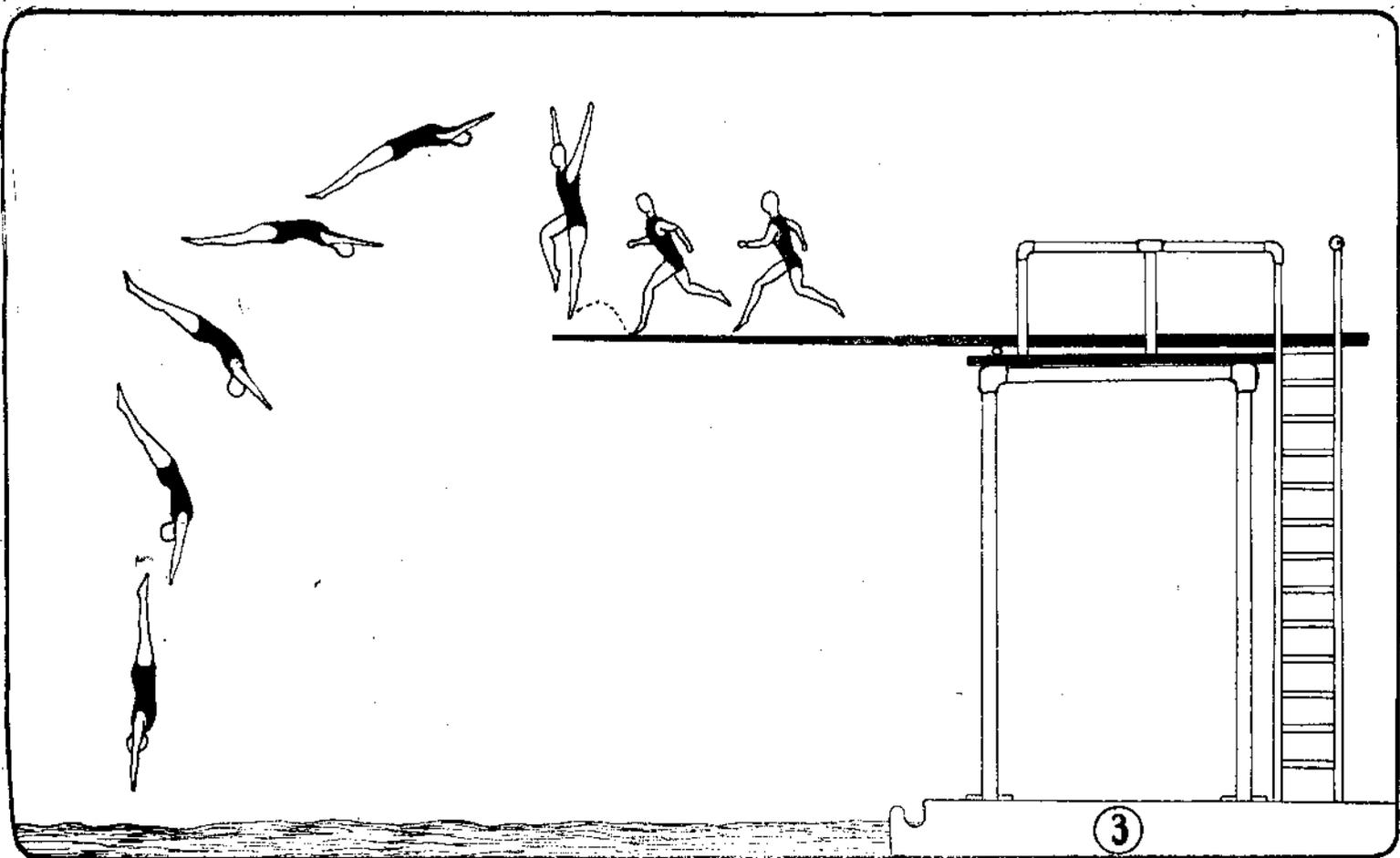
JUVENIS — Trampolim de 1 metro-Masculino e Feminino	
1° — I — 1 — Salto para a frente	a) c/c 1,2
2° — II — 22 — Revirado	b) -- 1,1
ESTREANTES — Trampolim de 3 metros-Masculino	
1° — I — 1 — Salto para a frente	a) c/c 1,3
2° — II — 9 — Salto para trás	a) -- 1,6
3° — III — 15 — Pontapé	a) c/c 1,9
PRINCIPIANTES — Trampolim de 3 metros-Masculino	
Os mesmos saltos para estreantes	
ESTREANTES — Trampolim de 3 metros-Feminino	
1° — I — Salto para a frente	a) c/c 1,3
2° — II — 9 — Salto para trás	a) c/c 1,6
PRINCIPIANTES — Trampolim de 3 metros-Feminino	
Os mesmos saltos para estreantes	
NOVÍSSIMOS — Trampolim de 3 metros-Masculino e Feminino	

		com um e meio mortal	c) c/c 1,7
	2° — II — 10 —	Salto mortal para trás	b) -- 1,5
	3° — III — 16 —	Pontapé mortal	c) c/c 1,7
JUNIORS — Trampolim de 3 metros-Masculino			
1° — I — 1 —	Salto para a frente		b) c/c 1,2
2° — II — 10 —	Salto mortal para trás		b) -- 1,6
3° — III — 17 —	Pontapé mortal em voo		c) c/c 1,8
4° — IV — 22 —	Revirado		a) -- 1,4
JUNIORS — Trampolim de 3 metros-Feminino			
1° — I —	Salto para a frente		b) c/c 1,2
2° — II — 10 —	Salto mortal para trás		a) -- 1,5
3° — III — 15 —	Pontapé		a) c/c 1,9
4° — IV — 22 —	Revirado		b) -- 1,2

TABELA B

ESTREANTES — Plataforma de 5 metros-Masculino	
1° — I — 1 — Salto para a frente	b) c/c 1,2
2° — II — 12 — Salto mortal para trás, em voo	c) -- 1,5
3° — III — 17 — Pontapé c/mortal	c) p 1,2
PRINCIPIANTES — Plataforma de 5 metros-Masculino	
Os mesmos saltos para estreantes	
ESTREANTES — Plataforma de 5 metros-Feminino	
1° — I — 1 — Salto para a frente	a) p 1,0
2° — II — 12 — Salto mortal para trás, em voo	c) -- 1,5
PRINCIPIANTES — Plataforma de 5 metros-Feminino	
Os mesmos saltos para estreantes	
NOVÍSSIMOS — Plataforma de 5 metros-Masculino e Feminino	
1° — I — 10 — Salto para trás	b) -- 1,5
2° — III — 16 — Pontapé	a) c/c 1,7
3° — IV — 23 — Revirado	b) -- 1,2
JUNIORS — Plataforma de 10 metros-Masculino	
1° — I — 4 — Um e meio mortal para a frente	b) c/c 1,6
2° — II — 17 — Pontapé	b) c/c 1,8
3° — IV — 23 — Revirado	a) -- 1,5
4° — V — 32 — Equilíbrio c/mortal	a) -- 1,5





Salto obrigatório de trampolim de 3 metros para homens, que vigoraram durante o período de 1947-1948 inclusive para os Jogos Olímpicos de Londres:

SALTOS — Grande dificuldade

FIGURA 1 — (1a) — Saltos simp. para a frente com corrida 1.3

FIGURA 2 — (9b) — Salto simples para trás..... 1.7

FIGURA 3 — (15a) — Pentapé à lua com córrida..... 1.9

FIGURA 4 — (22) — Salto simples revirado..... 1.2

FIGURA 5 — (31a) — Parafuso para frente com corrida. 2.0

