



FEDERACIÓ CATALANA DE GIMNÀSTICA

# CAMPIONAT DE CATALUNYA

## EN EDAT ESCOLAR

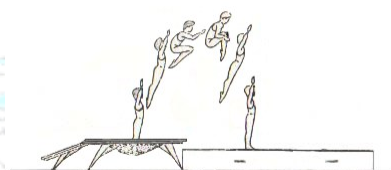
# 2019

## NORMATIVA TÈCNICA

MINI-TRAMP



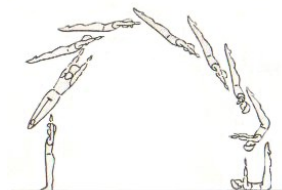
DOBLE MINI-TRAMP



TUMBLING



TRAMPOLÍ





# NORMATIVA CAMPIONAT DE CATALUNYA ESCOLAR 2019

## MINI-TRAMP - DOBLE MINI-TRAMP – TUMBLING – TRAMPOLÍ

### NORMES GENERALS

Podran participar tots els Clubs, escoles i entitats esportives.

En el cas de que un club, escola o entitat no estigui federat i només per aquesta competició es podrà donar d'alta com entitat usuària sense cap cost. No podran participar, gimnastes que hagin participat en campionats oficials com al campionat de Catalunya i Copa Catalana categories A.

### COMPETICIÓ

La competició serà individual i per equips, repartit en quatre nivells i en els aparells de MiniTramp, Doble MiniTramp, Tumbling i Trampolí, es podrà participar en els aparells que es desitgi.

Perquè una categoria obtingui premi, haurà de tenir 2 gimnastes mínim en la competició individual i 2 equips mínim en la competició per equips.

La composició dels equips, podrà ser mixta i de qualsevol dels quatre nivells, amb un màxim de 5 components per equip, dels quals es consideraran les tres millors notes. Es podrà formar tants equips com permeti el nombre total de gimnastes de l'Entitat, creant-se equips A, B, C, etc... Un mateix gimnasta, pot pertànyer a diversos equips, si aquests estan en aparells diferents. Es permet un canvi si l'equip està format per 4 gimnastes i dos canvis si l'equip està format per 5 gimnastes. Només es permet un canvi en equips de 3 gimnastes, per causes justificades de malalties, lesions o per baixa del club (cal portar justificant).

Els premis, seran per nivell i aparell en la classificació individual i per aparell en la classificació per equips.

■ **Constarà de una fase prèvia**, en la que es classificaran, els/les sis millors gimnastes de cada aparell. Mínim 5 gimnastes per a realitzar la competició de l'aparell. Aquesta Fase, determinarà els equips guanyadors.

■ **Una fase final**, que serà individual i es realitzarà amb un mínim de 5 gimnastes, obtenint premi el 1er, 2n i 3er classificat.

Els Tècnics, són els màxims responsables del comportament dels seus gimnastes.

Els Tècnics i gimnastes que incompleixin les normes, podran ser sancionats pels responsables de la competició i apartats de la competició.

### CATEGORIES

**1r nivell:** fins 8 anys (nascuts fins el 2011)

**2n nivell:** 9 i 10 anys (anys 2010 i 2009)

**3r nivell:** 11 a 13 anys (anys 2008 a 2006 )

**4t nivell:** 14 a 16 anys (anys 2005 fins el 2003)

Un/a gimnasta podrà participar en un nivell superior al que li correspongui per l'edat, però no en un inferior.



## EXERCICIS CAMPIONAT DE CATALUNYA ESCOLAR 2019

**Mini-tramp, 1r nivell – fins 8 anys (nascuts fins al 2011)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.  
Es requereix que els elements siguin diferents entre sí, dintre de la mateixa fase.  
En la fase final, es podrà repetir **un** dels 2 exercicis de la fase prèvia.

**Mini-tramp, 2n nivell – 9 i 10 anys (anys 2010 i 2009)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.  
Es requereix que els elements siguin diferents entre sí, dintre de la mateixa fase.  
En la fase final, es podrà repetir **un** dels 2 exercicis de la fase prèvia.

**Mini-tramp, 3r nivell – de 11 a 13 anys (anys 2008 a 2006)**

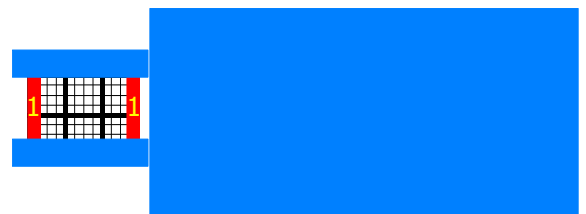
Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.  
Es requereix que els elements siguin diferents entre sí dintre de la mateixa fase i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,1 punts de dificultat.  
En la fase final, es podrà repetir **un** dels 2 exercicis de la fase prèvia.

**Mini-tramp, 4t nivell – de 14 a 16 anys (anys 2005 a 2003)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.  
Es requereix que els elements siguin diferents entre sí dintre de la mateixa fase i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,2 punts de dificultat.  
En la fase final, es podrà repetir **un** dels 2 exercicis de la fase prèvia.

## VALOR DE LES DIFICULTATS

|   |           |
|---|-----------|
| Salt estès .....                                    | 0 punts   |
| Salt agrupat .....                                  | 0 punts   |
| Salt frontal amb tombarella .....                   | 0 punts   |
| Salt en carpa amb cames obertes .....               | 0 punts   |
| Salt en carpa amb cames tancades .....              | 0 punts   |
| Salt estès amb ½ gir (180°) .....                   | 0.1 punts |
| Salt estès amb 1 gir (360°) .....                   | 0.2 punts |
| Salt estès amb 1 ½ gir (540°) .....                 | 0.3 punts |
| Mortal endavant agrupat .....                       | 0.5 punts |
| Mortal endavant en carpa .....                      | 0.6 punts |
| Mortal endavant estès .....                         | 0.6 punts |
| Mortal endavant amb ½ gir agrupat (Barani-O) .....  | 0.7 punts |
| Mortal endavant amb ½ gir en carpa (Barani-<) ..... | 0.7 punts |
| Mortal endavant amb ½ gir estès (Barani-/) ....     | 0.7 punts |
| Mortal endavant amb 1 gir (Full-front) .....        | 0.9 punts |
| Mortal endavant amb 1 ½ gir (Rudi) .....            | 1.2 punts |

**Aclariment sobre els girs.**

No arribar als graus de gir a realitzar, se li comptarà l'element immediatament inferior (de ½ en ½ gir).

Exemple: si ha de realitzar 1 gir sencer i en recepcionar al matalàs, no arriba a completar els 360°, però passa de 180°, se li comptarà la dificultat de ½ gir (180°).

El salt frontal amb tombarella, ha d'acabar de peus.  
Els salts que no tinguin dificultat, solament puntua l'execució.  
Tots els salts a realitzar, haurien d'estar inscrits en les targetes de competició de MiniTramp.  
Es permet variar l'ordre de realització dels elements inscrits en les targetes de competició.

**Doble mini-tramp, 1r nivell – fins 8 anys (nascuts fins al 2011)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.

Es requereix que les dues passades, tinguin elements diferents entre sí. No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell i dintre de la mateixa fase.

En la fase final, es podrà repetir **un** de les 2 passades de la fase prèvia.

**Doble mini-tramp, 2n nivell – 9 i 10 anys (anys 2010 i 2009)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.

Es requereix que les dues passades, tinguin elements diferents entre sí. No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell i dintre de la mateixa fase.

En la fase final, es podrà repetir **un** dels 2 passades de la fase prèvia.

**Doble mini-tramp, 3r nivell – de 11 a 13 anys (anys 2008 a 2006)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.

Es requereix que les dues passades, tinguin elements diferents entre sí i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,1 punts de dificultat.

No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell i dintre de la mateixa fase.

En la fase final, es podrà repetir **un** de les 2 passades de la fase prèvia.

**Doble mini-tramp, 4t nivell – de 14 a 16 anys (anys 2005 a 2003)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final.

Es requereix que les dues passades, tinguin elements diferents entre sí i que un d'ells tingui, com a mínim, 0,2 punts de dificultat.

No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell i dintre de la mateixa fase.

En la fase final, es podrà repetir **un** de les 2 passades de la fase prèvia.

**VALOR DE LES DIFICULTATS**

Els elements, són iguals en dificultat que en MiniTramp, amb la diferència de les combinacions que es poden executar en aquest aparell.

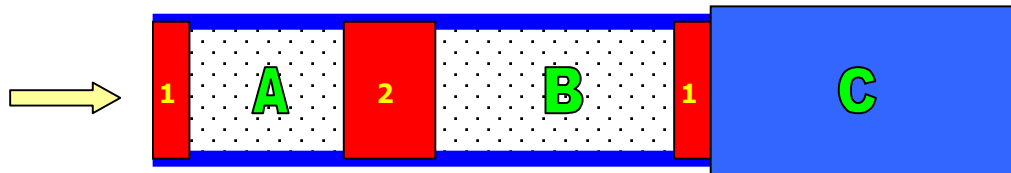
A més dels exposats per a MiniTramp, es poden afegir, elements específics cap a enrere, com:

|   |           |
|---|-----------|
| Mortal enrere agrupat .....                     | 0.5 punts |
| Mortal enrere en carpa .....                    | 0.6 punts |
| Mortal enrere estès .....                       | 0.6 punts |
| Mortal enrere amb ½ gir agrupat .....           | 0.7 punts |
| Mortal enrere amb ½ gir en carpa .....          | 0.7 punts |
| Mortal enrere amb ½ gir estès .....             | 0.7 punts |
| Mortal enrere amb 1 gir (Full-back) .....       | 0.9 punts |
| Mortal enrere amb 1 i ½ gir .....               | 1.2 punts |
| Mortal enrere amb 2 girs (Double Full-back) ... | 1.5 punts |



En aquest aparell, no es podran realitzar caigudes a esquena "tombarelles"  
Les possibles combinacions dintre del Doble MiniTramp, són:

Entrada amb carrera



**Opció 1:** Realitzar el primer element de zona (A) a zona (B).

Realitzar el segon element de zona (B) a zona (C) (recepció en matalàs).

Total s'han de realitzar 2 bots en l'aparell (contactes amb la lona) mes sortida a C.

**Opció 2:** Realitzar un salt estirat de zona (A) a zona (B) (salt d'aproximació)

Realitzar el primer element de zona (B) a caure a zona (B).

Realitzar el segon element de zona (B) a zona (C) (recepció en matalàs).

Total s'han de realitzar 3 bots en l'aparell (contactes amb la lona) mes sortida a C.

Tots els salts a realitzar, haurien d'estar inscrits en les targetes de competició de Doble MiniTramp.

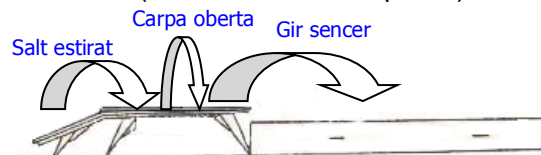
Es permet variar l'ordre de realització dels elements inscrits en les targetes de competició.

Exemples de una passada:

**Opció 1:** Carpa oberta – 1 gir sencer (total dificultat: 0.2 punts)



**Opció 2:** Carpa oberta – 1 gir sencer (total dificultat: 0.2 punts)



## DEDUCCIONS A L'EXECUCIÓ

### MiniTramp i Doble MiniTramp

Per a les deduccions que no apareguin en la següent relació, s'aplicarà el codi de puntuació.

1. Si es trepitja en les proteccions laterals amb un o dos peus, no es conta l'exercici (0 punts).
2. Si les proteccions laterals només es toquen o freguen, es deduirà 0,1 punts per cada vegada que ocorri. (deducció addicional).
3. La recepció sobre la lona, ha de realitzar-se amb els dos peus al mateix temps, en cas contrari, no es conta l'element en el qual ha ocorregut la recepció errònia.



4. Les zones pintades en vermell al principi i al final dels aparells (1), es poden trepitjar, en Doble MiniTramp, la zona central (2), sí té penalització de 0,1 punts cada vegada que es toca menys al realitzar la entrada (deducció addicional).
5. Si no s'aprofita l'elasticitat de la lona per a realitzar l'exercici, l'exercici en el qual ha ocorregut l'anomalia, no es tindrà en compte.
6. Després del senyal del jutge, es disposa de 20 segons per a iniciar l'exercici, en cas contrari es penalitzarà amb 0,1 punts (deducció addicional).
7. A l'iniciar la caiguda cap a la matalàs de recepció després de l'exercici sobre l'aparell, s'aplicaran les següents deduccions finals (només s'aplicarà la de major valor):
  - 7.1. Caure directament al terra fora del matalàs de recepció..... 1 punt
  - 7.2. Després de caure en el matalàs de recepció, tocar el terra..... 1 punt
  - 7.3. Després de caure en el matalàs de recepció, tocar amb una o ambdues mans l'aparell o zona de recepció..... 0,5 punts
  - 7.4. Després de caure en el matalàs de recepció, caure de genolls, assegut, esquena o pit en el matalàs..... 1 punt

I les següents deduccions addicionals:

8. Rebre assistència d'un vigilant després de l'aterratge..... 0,5 punts
9. Parlar o fer indicacions al gimnasta per part dels seus vigilants o entrenador durant la passada i per cada vegada..... 0,1 punts
10. No romandre de peus durant 3 segons a l'acabar l'exercici..... 0.1 – 0,3 punts

### **Tumbling, 1r nivell – fins 8 anys (nascuts fins al 2011)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 4 elements.

Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.

En la fase prèvia, els 2 exercicis seran diferents.

En la fase final, el exercicis podrà ser un dels dos de la fase prèvia.

### **Tumbling, 2n nivell – 9 i 10 anys (anys 2010 i 2009)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 4 elements.

Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.

En la fase prèvia, els 2 exercicis seran diferents.

En la fase final, el exercicis podrà ser un dels dos de la fase prèvia.

### **Tumbling, 3è nivell – de 11 a 13 anys (anys 2008 a 2006)**

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 5 elements.

Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.

Un dels elements serà una roda lateral, indicar-ho amb un asterisc (\*).

En la fase prèvia, els 2 exercicis seran diferents.

En la fase final, el exercicis podrà ser un dels dos de la fase prèvia.





### Tumbling, 4t nivell - de 14 a 16 anys (anys 2005 a 2003)

Es realitzaran 3 passades lliures. 2 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 6 elements.

Es permet repetició d'elements i el últim element acabarà de peus a la zona de recepció.

Un dels elements serà una paloma, indicar-ho amb un asterisc (\*).

En la fase prèvia, els 2 exercicis seran diferents.

En la fase final, el exercicis podrà ser un dels dos de la fase prèvia.

### VALOR DE LES DIFICULTATS

- Els exercicis, començaran amb carrera i com a opció, es podrà utilitzar un aparell d'impulsió tipus "reuter" per realitzar el primer element, els exercicis acabaran de peus i mira'n cap l'inici o final de la pista.
- Les tombarelles i verticals tombarella, no tenen valor de dificultat..... 0 punts.
- Salts agrupat i carpat, mig gir, tenen valor de: ..... 0,10 punts.
- Rodes, tenen valor de: ..... 0,15 punts.
- Les rondades, tenen valor de: ..... 0,20 punts.
- Flic-flac i palomes, tenen valor de: ..... 0,25 punts.
- Els Tempo (Flic-flac sense mans), tenen valor de: ..... 0,30 punts.
- Mortals enrere agrupat, tenen valor de: ..... 0,50 punts.
- Mortals endavant agrupat, tenen valor de: ..... 0,50 punts.
- A partir de mortals amb girs, s'aplicarà el reglament nacional de puntuació.
- Els salts verticals amb girs, solament es podran realitzar en l'últim element de l'exercici.

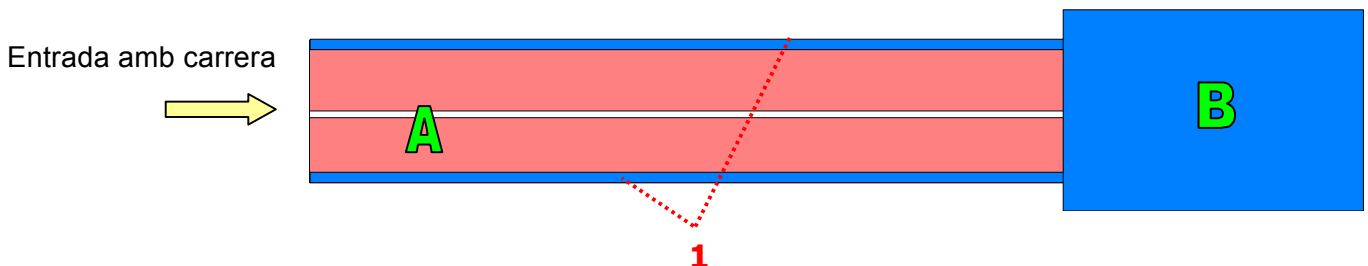
### EXEMPLES DE PASSADA

#### Gimnasta de 1r Nivell (4 elements)

Tombarella endavant → Roda → Rondada → ½ gir      Total dificultat: 0,45 punts.  
 (0)                    (0,15)                    (0,20)                    (0,10)

#### Gimnasta de 4r Nivell (6 elements)

Paloma → Roda → Roda → Roda → Rondada → Flic-flac      Total dificultat: 1,15 punts.  
 (0,25)    (0,15)    (0,15)    (0,15)    (0,20)    (0,25)



Tots els salts a realitzar, haurien d'estar inscrits en les targetes de competició de Túmbling. No es permet variar l'ordre dels elements inscrits en les targetes de competició.



## DEDUCCIONS A L'EXECUCIÓ

- ▣ La passada, te que ser dinàmica i s'han d'enllaçar els elements sense interrupcions, trigar més de 2 segons en els enllaços, suposarà la interrupció de la passada.
- ▣ Per no acabar el últim element a la zona de caiguda (B), es deduirà **0,1 punts** de la nota d'execució, llevat de que el salt final, sigui un salt que inverteixi el sentit de realització de l'exercici (exemple: rondada - mortal endavant), en aquest cas, la passada s'acabarà damunt de la pista.
- ▣ Per cada element addicional, es deduirà **0,5 punt** de la nota d'execució.
- ▣ Assistència d'un ajudant després d'aterrar, es deduirà **1 punt** de la nota d'execució.
- ▣ Assistència d'un ajudant durant l'exercici, finalitza l'exercici i no es comptabilitza l'element.
- ▣ Comunicar-se amb el gimnasta durant l'exercici, es deduirà **0,1 punts** en la execució.
- ▣ Aterrar directament fora de la zona de caiguda (B) o al costat de la pista (A), es deduirà **1 punt** de la nota d'execució.
- ▣ Trepitjar els límits laterals de la pista (1), es deduirà **0,1 punts** en la execució per cada vegada.
- ▣ Caure amb qualsevol part del cos, es deduirà **1 punt** de la nota d'execució.
- ▣ La resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.

### Trampolí, 1r nivell – fins 8 anys (nascuts fins al 2011)

Es realitzaran 2 exercicis lliures. 1 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt vertical , salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Tres dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

En la fase final, el exercicis es podrà repetir de la fase prèvia.

### Trampolí, 2n nivell – 9 i 10 anys (anys 2010 i 2009)

Es realitzaran 2 exercicis lliures. 1 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt vertical , salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Tres dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

En la fase final, el exercicis es podrà repetir de la fase prèvia.

### Trampolí, 3è nivell – de 11 a 13 anys (anys 2008 a 2006)

Es realitzaran 2 exercicis lliures. 1 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt vertical , salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Dos dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

En la fase final, el exercicis es podrà repetir de la fase prèvia.



**Trampolí, 4t nivell - de 14 a 16 anys (anys 2005 a 2003)**

Es realitzaran 2 exercicis lliures. 1 en la fase prèvia i 1 en la fase final i que constaran de 10 elements.

Els elements que son permesos de repetir, seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada. Un dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar.

En la fase final, el exercicis es podrà repetir de la fase prèvia.

**VALOR DE LES DIFICULTATS**

|   |           |
|---|-----------|
| Salt estès .....                                | 0 punts   |
| Salt agrupat .....                              | 0 punts   |
| Salt en carpa amb cames obertes .....           | 0 punts   |
| Salt en carpa amb cames tancades .....          | 0 punts   |
| Caiguda assegut .....                           | 0 punts   |
| Caiguda d'esquena .....                         | 0.1 punts |
| Caiguda de pit .....                            | 0.1 punts |
| Salt estès amb ½ gir (180°) .....               | 0.1 punts |
| Salt estès amb 1 gir (360°) .....               | 0.2 punts |
| Salt estès amb 1 ½ gir (540°) .....             | 0.3 punts |
| ¾ de mortal endavant .....                      | 0.3 punts |
| ¾ de mortal enrere .....                        | 0.3 punts |
| Mortal endavant o enrere agrupat .....          | 0.5 punts |
| Mortal endavant o enrere en carpa o estès ..... | 0.6 punts |
| Mortal enrere amb 1 gir (Full) .....            | 0.7 punts |
| Mortal enrere amb 2 girs (Doble Full) .....     | 0.9 punts |
| Doble mortal enrere agrupat .....               | 1.0 punts |
| Doble mortal enrere en carpa o estès .....      | 1.2 punts |

**EXEMPLES DE EXERCICIS A TRAMPOLÍ****Gimnasta de 2n Nivell**

|    | <b>Element</b>                  | <b>Dif.</b> |
|----|---------------------------------|-------------|
| 1  | Caiguda de pit                  | 0.1         |
| 2  | Recuperació a peus              | 0.1         |
| 3  | Salt en carpa amb cames obertes | 0.0         |
| 4  | Salt estès                      | 0.0         |
| 5  | Caiguda assegut                 | 0.0         |
| 6  | Recuperació a peus              | 0.0         |
| 7  | Salt estès                      | 0.0         |
| 8  | Salt agrupat                    | 0.0         |
| 9  | Salt en carpa amb cames obertes | 0.0         |
| 10 | Salt estès amb 1 gir            | 0.2         |
|    | Dificultat TOTAL                | 0.4         |

**Gimnasta de 4r Nivell**

|    | <b>Element</b>                   | <b>Dif.</b> |
|----|----------------------------------|-------------|
| 1  | ¾ de mortal endavant             | 0.3         |
| 2  | Recuperació a peus               | 0.1         |
| 3  | Caiguda assegut                  | 0.0         |
| 4  | Recuperació amb ½ gir a peus     | 0.1         |
| 5  | Salt estès                       | 0.0         |
| 6  | Salt en carpa amb cames tancades | 0.0         |
| 7  | Salt estès amb ½ gir             | 0.1         |
| 8  | Salt en carpa amb cames obertes  | 0.0         |
| 9  | Salt agrupat                     | 0.0         |
| 10 | Mortal endavant agrupat          | 0.5         |
|    | Dificultat TOTAL                 | 1.1         |

❖ En els exercicis de cada categoria, se aplicaran els següents criteris:

|   |                     |
|---|---------------------|
| Per cada salt vertical de més .....                         | 0,5 punts.          |
| Per realitzar elements addicionals (només una vegada) ..... | 0,5 punts.          |
| No mantenir 3 segons en l'estabilitat final .....           | de 0,1 a 0,2 punts. |

❖ Per a la resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.