



NORMATIVA TÈCNICA COPA CATALANA 2019

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

NORMES GENERALS

1. Competició individual, per equips i Sincronisme, on es competeix en tres categories (nivells) d'iniciació/promoció amb dues classes de dificultats (A i B) i una categoria OPEN individual amb requisits a nivell Nacional (veure Normatives específiques de cada categoria), per TRA, DMT i MT. Per Sincronisme es crea la categoria OPEN que pot ser mixta.
2. Els aparells de competició són: Trampolí, Tumbling (veure apartat 6), Doble MiniTramp i MiniTramp, aquest últim, no està inclòs a la categoria OPEN.
3. Un gimnasta que participi en qualsevol de les tres categories de nivells, podrà participar en la categoria OPEN, amb les següents excepcions:
 - 3.1.1. No podrà participar en el mateix aparell.
 - 3.1.2. La nota obtinguda en la categoria OPEN, no comptabilitzarà per a les fases de nivells.
4. Perquè es realitzi competició en una categoria, hi ha d'haver inscrits a cada fase, un mínim de tres gimnastes en individual, un mínim de dos equips i un mínim de 6 parelles a sincronisme.
5. En cas que un cop tancades les inscripcions no hi hagi prou gimnastes en un nivell (3 mínim) com per disputar competicions en categoria A i B, les categories s'agruparan en una de sola. En cas que la categoria en què hi hagi més gimnastes sigui la A (A:3 –B:1; A:2 –B:1; A:3 –B:2), es disputarà la competició en A, amb els requisits d'aquesta categoria. Si la categoria que té més gimnastes és la B (A:1 –B:3; A:1 –B:2; A:2 –B:3), es disputarà la competició en categoria B, amb els requisits d'aquesta categoria.

En aquest cas especial, les notes es comptabilitzaran en la seva categoria original d'inscripció per al còmput general, sempre que es realitzi competició durant les Fases.
6. Per realitzar competició a Tumbling, es requereix que s'inscriguin un mínim de 2 categories amb un mínim de 5 gimnastes per categoria. El Comitè Tècnic es reserva la decisió final d'incloure d'aquest aparell en competició per motius logístics.
7. Si en l'inscripció d'una categoria hi ha 3 gimnastes i en el moment de realitzar la competició hi ha un/una o dues gimnastes que no poden participar per lesió o una altra causa, la competició d'aquesta categoria, es realitzarà amb els/les gimnastes que estiguin en condicions de participar (un/una o dues gimnastes).
8. Si en el moment de la competició una categoria no arriba a tres gimnastes, segons el punt anterior, l'organització es reserva la possibilitat d'incloure els/les gimnastes en altres grups, per a optimitzar el desenvolupament de la competició.
9. Durant les Fases de la Copa Catalana, es permetrà un canvi de categoria B a categoria A per aparell. Es podrà escollir lliurement el moment del canvi. Per a les finals es tindran en compte totes les notes obtingudes en B i la classificació final, serà en el categoria i nivell superior. Els canvis d'A a B no estan permesos, menys en el cas en què no hagin suficients inscripcions, veure punt 5.

INSCRIPCIONS

- A cada fase es podran afegir tants gimnastes com es vulgui.
- Els/les gimnastes no podran canviar de nivell durant les quatre fases (veure Normativa general de competicions).



CATEGORIES

NIVELL 1 (A i B):	fins 11 anys	(2008, 2009, 2010.....)
NIVELL 2 (A i B):	de 12 a 14 anys	(2007 al 2005)
NIVELL 3 (A i B):	15 anys i més	(2004, 2003, 2002,)

OPEN Individual: Requisits: Participació oberta a gimnastes amb exercicis de categories nacionals, mínim Infantil.

Els gimnastes que entrenen al CAR, només podran participar a la categoria OPEN.

OPEN Sincronisme: Qualsevol categoria i pot ser mixta.

Requisits per nivells:

- Nivells 1 i 2: No podran participar gimnastes que estiguin o hi hagin estat al pla d'Alt Rendiment.
- Nivell 3: No podran participar gimnastes dintre del pla d'Alt Rendiment.
- Els gimnastes dins del Pla de Tecnificació, només podran participar en els nivells de categoria A.
- Els gimnastes de la categoria 1B i 2B que facin pòdium a dos de les fases individuals de la Copa Catalana de l'any anterior i que per edat els toqui repetir en el mateix nivell, passaran automàticament a la categoria A.

COMPETICIÓ INDIVIDUAL

- Constarà de 4 fases, en les que guanyaran els/les tres primers/res gimnastes de cada nivell i de cada aparell.

Mínim 3 gimnastes per categoria per realitzar la competició.

Repartiment de premis: De 3 a 4 gimnastes, un primer, a partir de 5 gimnastes, primer, segon i tercer.

Les notes es traduiran en punts que serviran per al seu còmput a la Final i que es distribuïran de la següent manera:

MT: màxim 30 punts; **DMT:** màxim 35 punts; **TRA:** màxim 40 punts..

Exemple MT: 30 punts al primer classificat, 29 punts al segon i així fins al final (mateixa nota, mateixos punts).

TUM i Sincronisme, no comptaran per a la classificació general de punts.

S'aplicarà la fórmula de desempat.

La 4^a fase serà per obtenir:

Final Individual absoluta

Es sumaran els punts de les tres millors fases de cada gimnasta dels tres aparells.

Menys de tres fases no es considerarà els punts per a la final.

Obtindran premi al 1er, 2on i 3er classificat, amb la següent consideració:

De 3 a 4 gimnastes, un primer, a partir de 5 gimnastes, primer, segon i tercer.

Això ens donarà el/la Campió/na Absolut/a, de la Copa Catalana 2019, en cadascú dels seus nivells.

No s'aplicarà la fórmula de desempat.

Si les seves condicions ho permeten, un/a gimnasta pot participar en un nivell superior al que li correspongui per edat, mai en un d'inferior.



COMPETICIÓ PER EQUIPS

- Constarà de 3 fases, en les que guanyaran el primer equip de cada aparell, amb la puntuació més alta obtinguda de la suma de les tres millors notes de cada passada. Mínim 2 Equips per categoria per realitzar la competició. Obtindrà premi el primer classificat. Els equips estaran formats per un mínim de tres gimnastes i un màxim de cinc, els equips poden ser mixtes i els gimnastes, poden ser de qualsevol nivell, menys OPEN. Veure el apartat d'inscripcions. S'aplicarà la fórmula de desempat.

La 3^a fase serà per obtenir:

Final per equips absoluta per aparells

Puntuaran els tres millors equips de cada aparell, de les dues millors fases de les tres. Menys de dues fases no es considerarà la nota per a la final.

Obtindran premi al 1er, 2on i 3er classificat a cada aparell, amb la següent consideració:

De 3 a 4 equips, un primer, a partir de 5 equips, primer, segon i tercer.

Això ens donarà el equip Campió Absolut de cada aparell, de la Copa Catalana 2019.

La composició dels equips guanyadors, es determinarà per la seva participació en les fases que han puntuat.

No s'aplicarà la fórmula de desempat.

COMPETICIÓ DE SINCRONISME

- Constarà de 4 fases, en les que guanyaran les tres primeres parelles a cada fase. Mínim 6 parelles per realitzar la competició. De 3 a 4 parelles, un primer, a partir de 5 parelles, primer, segon i tercer.

MENCIÓ ESPECIAL

S'atorgarà un premi especial al millor Entrenador/a de la Copa Catalana 2019.

Es determinarà, segons la posició que ocupin els seus gimnastes en el Pòdium de las finals per equips (3a Fase) i Individuals (4a Fase) i segons el següent barem:

Primer classificat: equip 6 punts; individual 5 punts
 Segon classificat: equip 5 punts; individual 4 punts
 Tercer classificat: equip 4 punts; individual 3 punts

REQUERIMENTS CATEGORIES DIFICULTATS MÀXIMES - QUADRE RESUM

Per cada passada		MINI TRAMP	DOBLE MINI	TUMBLING	TRAMPOLÍ
nivell	grup	dificultat	dificultat	dificultat	dificultat
NIVELL 1	B	0,6	0,7	0,4	1,2
NIVELL 2	B	0,9	1,2	1,2	3,5
NIVELL 3	B	1,1	2	1,5	4,5



EXERCICIS TRAMPOLÍ COPA CATALANA 2019

Característiques Generals

Es realitzaran dues rutines lliures que constaran de 10 elements cadascuna d'elles i només es valorarà l'execució i la dificultat dels elements realitzats. De la primera rutina, no es contarà la dificultat.

En las categorías B, si la segona rutina supera la dificultat màxima permesa, l'exercici tindrà una puntuació de 0 punts.

Nivell 1 – B, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

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

Els elements sense dificultat que son permesos de repetir, seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada. La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 1,2 punts**.

Nivell 1 – A, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

No es repetirà cap element durant la rutina.

Nivell 2 – B, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

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

Els elements sense dificultat que son permesos de repetir, seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada. La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 3,5 punts**.

Nivell 2 – A, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

No es repetirà cap element durant la rutina.

Nivell 3 – B, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

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

Els elements sense dificultat que son permesos de repetir, seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada. La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 4,5 punts**.

Nivell 3 – A, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

No es repetirà cap element durant la rutina.

- ❖ A les categories B, només comptaran exercicis dins de la dificultat permesa.
- ❖ A les rutines 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 0,3 punts.

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

Sincronisme

Es realitzaran dues rutines lliures.



EXERCICIS TUMBLING COPA CATALANA 2019

Característiques Generals

Es realitzaran dues passades lliures i només es valorarà l'execució i la dificultat dels elements realitzats. Es permet repetició d'elements i només l'últim element, podrà ser un salt vertical sense rotació transversal (salt agrupat, gir, etc.)' menys al nivell 3A que haurà d'acabar en mortal. En las categorías B, si qualsevol passada supera la dificultat màxima permesa, l'exercici tindrà una puntuació de 0 punts.

Nivell 1 – B, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

Les passades constaran de 4 elements. La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 0,4 punts**.

Nivell 1 – A, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

Les passades constaran de 4 elements.

Nivell 2 – B, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

Les passades constaran de 6 elements. La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 1,2 punts**.

Nivell 2 – A, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

Les passades constaran de 6 elements.

Nivell 3 – B, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

Les passades constaran de 6 elements. La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 1,5 punts**.

Nivell 3 – A, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

Les passades constaran de 8 elements. Es permet repetició d'elements i no estan permeses les tombarelles.

Dificultats:

- ❖ A les categories B, només comptaran passades dins de la dificultat permesa.
- ❖ No estan permesos elements estàtics, com el suport invertit (la vertical).
- ❖ Les passades començaran amb carrera i com a opció, es podrà utilitzar un aparell d'impulsió tipus "reuther" per realitzar el primer element.
- ❖ Les tombarelles, salts agrupat i carpat, mig gir i rodes, no tenen valor de dificultat.
- ❖ En els salts verticals sense rotació transversal, cada gir sencer, té un valor de dificultat de 0,1 punts i solament es realitzaran en l'últim element.
- ❖ Les rondades, flic-flac i palomes, tenen valor de 0,1 punts.
- ❖ Els Tempo (whipbacks), tenen valor de 0,2 punts.
- ❖ A partir de mortals, s'aplicarà el reglament nacional de puntuació.

Deduccions:

- ❖ Per no acabar el últim element a la zona de caiguda, sempre que l'últim element no es realitzi en direcció contrària, es deduirà 0,2 punts en l'execució.
- ❖ Per elements addicionals (només una vegada), es deduirà 0,5 punts de la nota d'execució.
- ❖ Assistència d'un ajudant, es deduirà 1 punt de la nota d'execució.
- ❖ Assistència d'un ajudant durant la passada, es para la passada i no es comptabilitza l'element.
- ❖ Comunicar-se amb el gimnasta durant la passada, es deduirà 0,3 punts en l'execució per cada vegada que succeeixi.
- ❖ Aterrar directament fora de l'àrea de caiguda o al costat de la pista, es deduirà 1 punt de la nota d'execució.
- ❖ La resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.



EXERCICIS DOBLE MINITRAMP COPA CATALANA 2019

Característiques Generals

Es realitzaran dues passades lliures.

Es requereix que els elements de cada passada, siguin diferents entre sí.

No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell i només es valorarà l'execució i la dificultat dels elements realitzats.

En las categorías B, si qualsevol passada supera la dificultat màxima permesa, l'exercici tindrà una puntuació de 0 punts.

Nivell 1 – B, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 0,7 punts**.

Nivell 1 – A, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

Nivell 2 – B, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 1,2 punts**.

Nivell 2 – A, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

Nivell 3 – B, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 2 punts**.

Nivell 3 – A, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002.....)

Dificultats:

- ❖ A les categories B, només comptaran passades dins de la dificultat permesa.
- ❖ Salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada, no tenen valor de dificultat.
- ❖ Cada mig gir longitudinal té el valor de 0,1 punts, i 0,2 punts si es realitza dintre d'un mortal (4/4).
- ❖ Les bonificacions per girs en mortals simples (4/4), s'aplicaran de la següent forma:

Amb mes de 1 gir se li afegirà 0,3 punt cada mig gir de mes.

Amb mes de 2 girs se li afegirà 0,4 punt cada mig gir de mes.

Amb mes de 3 girs se li afegirà 0,5 punt cada mig gir de mes.

Deduccions:

- ❖ Trepitjar les zones vermelles dels extrems, no tenen penalització.
- ❖ Trepitjar la zona vermella central, es penalitza amb 0,3 punt, cada vegada que ocorri, menys en el primer contacte a l'inici de la passada.
- ❖ Inestabilitat final, de 0,1 a 0,3 punts.
- ❖ La resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.



EXERCICIS MINITRAMP COPA CATALANA 2019

Característiques Generals

Es realitzaran tres passades lliures.

Es requereix que els elements de cada passada, siguin diferents.

En las categorías B, si qualsevol element supera la dificultat màxima permesa, la passada tindrà una puntuació de 0 punts.

Nivell 1 – B, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 0,6 punts**.

Només un element dels tres, podrà tenir com a màxim un gir de 360° sobre l'eix transversal (mortal).

Nivell 1 – A, fins 11 anys (anys 2008, 2009, 2010,)

Nivell 2 – B, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 0,9 punts**.

Nivell 2 – A, de 12 a 14 anys (anys 2007 al 2005)

Nivell 3 – B, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

La dificultat realitzada haurà de tenir, com a **màxim 1,1 punts**.

Nivell 3 – A, a partir de 15 anys (anys 2004, 2003, 2002,)

Dificultats:

- ❖ A les categories B, només comptaran passades dins de la dificultat permesa.
- ❖ Salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada, no tenen valor de dificultat.
- ❖ Cada mig gir longitudinal té el valor de 0,1 punts, i 0,2 punts si es realitza dintre d'un mortal (4/4).
- ❖ Cada gir transversal sencer (4/4), té una bonificació de 0,1 punts.
- ❖ Les bonificacions per girs en mortals simples (4/4), s'aplicaran de la següent forma:

Amb mes de 1 gir se li afegirà 0,3 punt cada mig gir de mes.

Amb mes de 2 girs se li afegirà 0,4 punt cada mig gir de mes.

Amb mes de 3 girs se li afegirà 0,5 punt cada mig gir de mes.

Deduccions:

- ❖ S'aplicarà el codi de puntuació del doble MiniTramp.



NORMATIVA CATEGORIA OPEN INDIVIDUAL

NORMES GENERALS

- ❖ Un gimnasta que estigui participant en les categories nivells, podrà participar en la categoria OPEN prèvia inscripció i segons normes generals de nivells.
- ❖ Competició oberta a les categories Infantil, Juvenil, Júnior i Sènior, en Trampolí, Tumbling i Doble Mini-Tramp, indistintament del sexe.
- ❖ Per realitzar competició a Tumbling, es requereix que s'inscriguin un mínim de 10 gimnastes per categoria. El Comitè Tècnic es reserva la decisió final d'incloure d'aquest aparell en competició per motius logístics
- ❖ Les puntuacions d'aquesta categoria, no dependran de les diferents fases, si no que en cada fase, obtindrem els tres primers classificats de cada aparell.
- ❖ A cada fase, el mínim de participants serà de 3 gimnastes per poder realitzar la competició.
- ❖ Els premis, es repartiran de la següent manera:
De 3 a 4 gimnastes: un primer; a partir de 5 gimnastes: primer, segon i tercer.
- ❖ Si es necessita que els gimnastes puntuïn amb notes reconegudes per la RFEG, s'habilitaran les categories necessàries reconegudes a nivell nacional, amb els requisits de la Normativa de la RFEG.
- ❖ L'organització, es reserva el dret a convidar a gimnastes d'altres comunitats o països.

PROGRAMA TÈCNIC

TRAMPOLÍ

- ❖ Una rutina obligatòria, corresponent a la categoria que es presenta i que estigui en vigor (Normativa F.C.G.). En la Categoria Sènior, les dificultats de l'exercici Obligatori no es tindran en compte per a la classificació, però si es comptaran per a l'obtenció de notes oficials sol·licitades per la RFEG.
- ❖ Una rutina lliure.

TUMBLING

- ❖ Dues passades de 8 elements corresponents a la primera i segona passada de la categoria que es presenta i que estigui en vigor (Normativa F.C.G.).

DOBLE MINI-TRAMP

- ❖ Es realitzaran 2 passades lliures (Normativa F.C.G.).

APARELLS DE COMPETICIÓ.

Es competirà en aparells homologats per la FCC.