



CT. DE CATALUNYA INDIVIDUAL I CLUBS 2020

NORMATIVA TÈCNICA

TRAMPOLÍ, TÚMBLING, DOBLE MINI-TRAMP I MINI-TRAMP

XV TROFEU "ELEGÀNCIA"

CATEGORIES

INDIVIDUALS

ALEVÍ	Fins a 10 anys (nascuts fins el 2010).
INFANTIL	11 i 12 anys (nascuts en el 2009 i 2008).
JUVENIL	13 i 14 anys (nascuts en el 2007 i 2006).
JUNIOR	15 i 16 anys (nascuts en el 2005 i 2004).
SÈNIOR	17 anys i majors (nascuts en el 2003 i anteriors).
OPEN MT	Juvenil, Junior i Sènior.

EQUIPS I SINCRONISME

SUB-14	13 anys o menys (nascuts en 2007 o posteriors).
ABSOLUTA	14 anys o més (nascuts en 2006 i anteriors).

TRAMPOLÍ

NORMES GENERALS

L'exercici OBLIGATORI:

- Constarà de 10 elements diferents.
- Es realitzaran els requeriments que es demanen a cada categoria i no podran ser combinades entre si per formar un únic element.
- El exercici quedarà inscrit en la targeta de competició i marcant els elements exigits, amb un asterisc i en el lloc destinat a tal efecte.

Les exigències per les diverses categories per a la rutina obligatòria, seran las següents:

CATEGORIA SENIOR:

A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- ▶ Els 10 elements diferents, tindran rotació com a mínim de 270° sobre l'eix transversal.
- ▶ Quatre elements podran tenir dificultat (marcar amb asterisc) i no es podran repetir en l'exercici lliure, en cas contrari no es tindrà en compte la dificultat.
- ▶ La dificultat dels 4 elements se sumarà a la nota d'execució.



CATEGORIA JUNIOR:

A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- ▶ Dels 10 elements diferents, 9 tindran rotació com a mínim de 270° sobre el eix transversal.
- ▶ Un element haurà d'acabar de pit o esquena.
- ▶ Un element de sortida de pit o esquena amb combinació amb l'element anterior.
- ▶ Un element de com a mínim 540° de gir.
- ▶ Un doble mortal endavant o enrere (720°), amb o sense gir sobre l'eix longitudinal.

CATEGORIA JUVENIL:

A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- ▶ Dels 10 elements diferents, 1 podrà ser sense rotació transversal.
- ▶ L'exercici haurà d'incloure:
 - Un element haurà d'acabar de pit o esquena.
 - Un element de sortida de pit o esquena amb combinació amb l'element anterior.
 - Mortal enrere planxat (/)
 - Barani planxat (/)

CATEGORIA INFANTIL:

A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- ▶ Dels 10 elements diferents, 2 podran ser sense rotació transversal.
- ▶ L'exercici haurà d'incloure:
 - 1 element amb caiguda de pit o esquena.
 - 1 element amb sortida de pit o esquena.
 - Mortal enrere lliure.
 - Barani lliure.

DOBLE MINI-TRAMP

- Les passades en Doble MiniTramp són lliures.
- Només es permetrà realitzar un element sense rotació transversal en cada passada. Si es realitzen els dos elements sense rotació transversal, la nota de la passada, serà 0 punts.
- Segons les competicions, els exercicis constaran de:
 - Campionat de Clubs: - Dues passades diferents en la preliminar i una en la final, que es podrà repetir.
 - Individual, categoria Aleví: - Dues passades diferents. No hi ha Final.
 - Individual, resta de categories: - Quatre passades diferents (dues en la preliminar i dues en la final que no es podran repetir respecte a les preliminars).



TUMBLING

NORMES GENERALS

- Els exercicis quedaran inscrits en la targeta de competició i marcant els elements exigits, amb un asterisc i en el lloc destinat a tal efecte.

CATEGORIA SENIOR:

Tres passades de 8 elements (2 en la Semifinal i 1 en la Final)

- ▶ Primera passada:
 - Mínim dos mortals. Un d'ells serà l'últim element.
 - Cap element podrà tenir més de 180° de gir sobre l'eix longitudinal.
- ▶ Segona passada:
 - Mínim dos mortals; amb 360° de gir sobre l'eix longitudinal.
 - La passada haurà d'acabar mínim en mortal amb 360° de gir.
- ▶ Final:
 - Passada amb 2 mortals mínim. Un d'ells serà l'últim element.
 - L'exercici es podrà repetir respecte a la fase classificatòria.

CATEGORIA JUNIOR:

Tres passades de 8 elements (2 en la Semifinal i 1 en la Final)

- ▶ Primera passada:
 - Mínim un mortal. Que serà l'últim element.
 - Cap element podrà tenir mes de 180° de gir sobre l'eix longitudinal.
- ▶ Segona passada:
 - Mínim dos mortals; un d'ells haurà de tenir 360° de gir sobre l'eix longitudinal.
- ▶ Final:
 - Passada amb 2 mortals mínim. Un d'ells serà l'últim element.
 - El exercici es podrà repetir respecte a la fase classificatòria.

CATEGORIA JUVENIL:

Tres passades de 8 elements (2 en la Semifinal i 1 en la Final)

- ▶ Primera passada:
 - La passasa haurà de tenir un mortal, mínim. Acabarà en mortal.
- ▶ Segona passada:
 - Aquesta passada no podrà ser igual al primera.
 - La passada haurà d'acabar en mortal.



► Final:

- Un mortal mínim. Acabarà en mortal.
- L'exercici es podrà repetir respecte a la fase classificatòria.

CATEGORIA INFANTIL:

Tres passades de 6 elements (2 en la Semifinal i 1 en la Final)

► Primera passada:

- Haurà de tenir un mortal, mínim. Acabarà en mortal.

► Segona passada:

- Aquesta passada no podrà ser igual a la primera.
- La passada haurà d'acabar en mortal.

► Final:

- Un mortal mínim. Acabarà en mortal.
- L'exercici es podrà repetir respecte a la fase classificatòria.

MINI-TRAMP

NORMAS GENERALS

- En categories Aleví i Infantil, dues passades lliures i diferents, com a mínim una d'elles serà amb 360° de rotació transversal.
- En OPEN, dues passades lliures i diferents amb 360° mínim de rotació transversal
- No podran participar gimnastes que estiguin o hi hagin estat al pla d'Alt Rendiment.

NORMES GENERALS DE COMPETICIÓ

- La competició serà per categories:
TRA, TUM i DMT: individual masculí i femení i equips sub14 i Absoluta, masculí i femení.
Aleví i Infantil individual, en el cas que no hagin suficients inscripcions, serà mixta.
OPEN MT: individual i mixta. La participació mínima serà: 3 gimnastes.
TRA - Sincronisme: sub14 i Absoluta, les parelles poden ser mixtes i poden pertànyer a Clubs diferents.).
- La competició individual constarà de:
TRA, TUM i DMT: una fase preliminar i una final (menys en la categoria ALEVI que no hi haurà final)
MT i SINCRO: només haurà fase preliminar.
TRA, TUM i DMT, a la Final, accediran els gimnastes amb las 8 millors notes.
De 9 a 8 gimnastes a la fase prèvia, només accediran 5 gimnastes a la final.
De 7 a 6 gimnastes a la fase prèvia, només accediran 3 gimnastes a la final.
Amb menys de 6 gimnastes, no es realitzarà final.

TRA i TUM: es realitzarà finals a partir d'infantil. L'actuació a la final, serà en ordre invers a la classificació de les preliminars i es parteix de 0 punts.



DMT: l'actuació a la final serà en ordre invers però no es parteix de zero, les notes seran acumulatives.

- Per a la competició per equips, s'obtindrà la classificació de les notes de la fase prèvia, obtingudes de la competició individual. La puntuació total se obtindrà de la suma de les tres millors notes de cada equip en cada passada.

La categoria **sub14**, es formarà per gimnastes de la categoria Aleví, Infantil i Juvenil del primer any i la categoria **Absoluta**, es formarà per gimnastes de la categoria Juvenil del segon any, Junior i Sènior. No es tindrà en compte la dificultat dels exercicis de la primera rutina, que si comptaran per a la classificació individual. Només es permetrà un canvi respecte als 4 gimnastes que formen l'equip, sempre que estiguin inscrits.

En el cas de gimnastes de categories inferiors de Tumbling, que participin en equip i que el seu exercici no arribi a la mateixa quantitat d'elements que la resta de categories, les seves notes seran sotmeses a una ponderació per obtenir la puntuació d'equip. Per passades completes amb 5 elements, el total de deduccions es multiplicarà per 1,2

- 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. Els gimnastes que pugin de categoria, hauran de realitzar els requeriments de la nova categoria
- A les targetes de competició s'inscriuran totes les rutines / elements (finals incloses). Las targetes de competició es lliuraran abans de l'inici de la competició, segons normativa general de competicions i 15 minuts abans de l'inici de les finals. L'incompliment de aquesta regla donarà la desqualificació del gimnasta/s.
- Per el Trofeu "ELEGÀNCIA", només es considerarà la fase prèvia de la competició Individual.
- 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. En aquestes categories es puntuarà segons codi de puntuació FIG.
- 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.
- Per realitzar competició a Sincronisme, es requereix que s'inscriguin un mínim de 3 parelles per categories. El Comitè Tècnic es reserva la decisió final d'incloure d'aquest aparell en competició per motius logístics
- L'organització, es reserva el dret a convidar fora de concurs, a gimnastes d'altres comunitats o països.

APARELLS DE COMPETICIÓ

Es competirà en aparells homologats per la FCC.

COMPETICIO

Per el trofeu "ELEGÀNCIA" es sumaran les notes d'execució de la fase preliminar en Trampolí (Obligatori + Lliure), obtenint un sol guanyador, independentment de la categoria.



PROGRAMA TECNIC

TRAMPOLÍ

- Competició individual, per equips i parelles.
- Cada categoria individual realitzarà la seva rutina obligatòria (Normes Generals del 2020) + una rutina Lliure.
- A sincronisme, es realitzaran dos exercicis lliures.
- Totes les rutines hauràn d'estar inscrites en la targeta de competició.
- En la categoria ALEVÍ, es realitzaran dos exercicis lliures amb una dificultat mínima de 1,5 punts, es penalitzarà amb 0,2 punts per dècima que falti per arribar a la mínima dificultat.
- L'exercici de la categoria ALEVÍ, es podrà repetir en les dues passades.

DOBLE MINI-TRAMP

- Competició individual i per equips.
- Dues passades en la preliminar i dues passades en la final (menys en la categoria ALEVI que no hi haurà final).
- Totes les passades hauràn d'estar inscrites en la targeta de competició.
- No es podrà repetir el mateix element en la mateixa posició i en el mateix lloc del aparell.
- No realitzar els requeriments, es penalitzarà amb 0,50 punts per el jutge de dificultat.
- En ALEVÍ, només un element en cada passada podrà no tenir dificultat, si no és així, la passada serà 0 punts.

TUMBLING

- Competició individual i per equips.
- Cada categoria, es regirà segon les Normes Generals del 2020.
- Totes les passades hauràn d'estar inscrites en la targeta de competició.
- La categoria ALEVÍ, realitzarà:
Dues passades de 5 elements amb les següents exigències:

Primer exercici:

- ▶ Dos Flic-flac.
- ▶ Només es permet un element sense rotació sobre l'eix transversal.

Segon exercici:

- ▶ Es podrà repetir el primer exercici.

MINI-TRAMP

- Competició individual.
- Segons NORMES GENERALS.
- Totes les passades hauràn d'estar inscrites en la targeta de competició.