

# GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ

## **NORMATIVA TÈCNICA COPA CATALANA 2022**

### TRAMPOLÍ – TÚMBLING – DOBLE MINI-TRAMP – MINI-TRAMP

#### **TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS**

##### **1. NORMES GENERALS**

1.1. Totes les competicions de caràcter oficial, es desenvoluparan obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i les normatives tècniques específiques vigents de cada especialitat.

1.2. Tots/es els/les participants en les competicions de caràcter oficial hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica de la modalitat en la que intervenen.

1.3. Per damunt d'aquesta Normativa Tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i la normativa de llicències de la FCG, així com qualsevol altre normativa i/o reglament.

##### **2. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS**

2.1. Podran prendre part tots els clubs o entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació en quant al nombre de gimnastes i equips.

2.2. Les inscripcions es realitzaran d'acord amb la normativa general de competicions de la FCG i respectant les directrius de la normativa de la Federació.

2.3. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cada una de les competicions.

2.4. En referència a la baixa de gimnastes, serà d'obligatori compliment allò que es detalla al títol quart de la normativa general de competicions.

Si les baixes s'informen el mateix dia de la competició, s'hauran d'entregar directament al responsable de competició mitjançant el document oficial de baixa de la modalitat de trampolí que trobareu al Web de la FCG (versió 2022).

S'indicaran en les caselles: nom i cognoms, nombre de dorsal; els aparells en els quals serà baixa i categoria de cada un d'ells, exemple:

<i>Gimnasta</i>	<i>Dorsal</i>	<i>MT</i>	<i>DMT</i>	<i>TRA</i>	<i>SIN</i>	<i>TUM</i>
<b>Alex Ruiz Vilalta</b>	<b>35</b>	<b>N2 Elit</b>	<b>N2 Elit</b>	<b>N2 Elit</b>		
<b>Laia Ribas Justo</b>	<b>47</b>	<b>N1 Base</b>	<b>N1 Base</b>			

**2.5. Fulls de competició:** Els fulls de competició s'hauran de lliurar degudament complimentats (finals incloses) amb nomenclatura FIG per als elements que estiguin contemplats en el codi de puntuació, i marcant amb un asterisc els requeriments exigits, en el cas que haguessin, es lliuraran a la taula de resultats (mínim 1h abans que s'iniciï la competició).

Cada aparell disposa del seu full específic de competició i se n'haurà d'entregar 1 per gimnasta i aparell exceptuant sincronisme que s'entregarà un full de competició per parella.

Les dades necessàries, seran:

Document versió 2022: número de dorsal; sexe (dona/home); Nivell (1Elit, 1Base,....., Open individual).

**2.6** Perquè es realitzi competició, hi ha d'haver inscrits a cada fase, un mínim de tres gimnastes en individual per categoria, un mínim de dos equips per aparell i un mínim de 5 parelles a sincronisme.

**2.7.** Per realitzar competició a Túmbling, 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 aquest aparell en competició per motius logístics.

**2.8.** Si a la inscripció d'una categoria hi ha 3 gimnastes i en el moment de realitzar la competició hi ha un/una o dos 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<sup>i</sup> (un/una o dues gimnastes).

**2.9.** 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.

**2.10.** Durant les Fases de la Copa Catalana, es permetrà un canvi de categoria Base a categoria Elit per aparell. Es podrà escollir lliurement el moment del canvi. Per a les finals es tindran en compte totes les notes obtingudes en Base i la classificació final, serà en el categoria Elit. Els canvis d'Elit a Base no estan permesos, menys en el cas en què no hagin suficients inscripcions, veure punt 4.6.

### **3. LLICÈNCIES, ACREDITACIONS I TITULACIONS**

**3.1.** Tots els/les gimnastes participants hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica, justificant l'edat amb la presentació de qualsevol dels documents originals següents: DNI, passaport individual, llibre de família o llibre d'escolaritat. Podran participar els gimnastes amb llicències FCG1, FCG2, RFEG1 o RFEG2.

**3.2.** Els/les entrenadors/res inscrits/tes pels clubs o entitats esportives per actuar com a tals, hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica de l'any en curs FCG o RFEG. Veure Normativa Llicències FCG.

**3.3.** Les llicències dels gimnastes (en cas de requeriment), hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

**3.4.** Els/les entrenadors/es inscrits/es per les entitats hauran de tenir com a mínim el primer nivell de tècnics.

*\*Per la resta de titulacions veure Quadre relació titulacions tècnics – nivells de competicions\**

**3.5.** Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació corresponent, haurà d'estar "tutelat/da" per un/a tècnic/a acreditat/da per la FCG. Aquest tècnic/a estarà present a la pista de competició o a una zona de les grades destinada (veure Protocol de Competicions específic de cada competició), i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i de les seves gimnastes, així com de totes les actuacions del/de la mateix/a durant el desenvolupament de la competició, assumint les responsabilitats que això

comporta. En cas contrari ni l'entrenador/a ni les gimnastes podran accedir a la zona de competició i per tant no podran competir.

La sol·licitud de TUTELA haurà de enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció. SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.

Tots aquests punts són vàlids sempre i quan els/les tècnics/ques/monitors/res tinguin tramitada la seva corresponent llicència de l'any en curs a la FCG o a la RFEG, així com la seva pòlissa de Responsabilitat Civil.

- Veure Normativa General de Competicions de la FCG

3.6. Els/les entrenadors/es hauran de dur en les competicions en un lloc visible, la seva llicència, (la Federació Catalana facilitarà el "porta-carnets" gratuïtament); en cas de pèrdua caldrà adquirir un de nou a la mateixa Federació.

Segons el nivell dels/de les tècnics/ques, les llicències variaran el seu color.

3.7. Els/les Tècnics/ques, que figurin en el full d'inscripció hi hauran d'estar obligatòriament presents durant la Competició com a responsables dels gimnastes inscrits. Si un tècnic inscrit no pot estar, haurà de ser substituït per un altre Tècnic/a amb la titulació suficient.

3.8. Els/les jutges/ses per actuar com a tal en aquesta competició, hauran d'estar en possessió de la llicència expedida per la Federació Catalana de Gimnàstica i acreditar haver superat qualsevol dels nivells dels cursos de Jutges de TRA.

## **4. COMPETICIONS, CLASSIFICACIONS I PREMIS**

### 4.1. Competicions – Fases – Copa Catalana

- Tres Fases amb classificació individual + Final.
- Dues fases amb classificació per equips + Final.

### 4.2. Classificacions i Premis

4.2.1 Hi haurà classificació individual per categoria i nivell a les tres fases i classificació per equips i per aparell en les dues primeres fases.

Repartiment de premis Individual per Fase: fins a 3 gimnastes, un primer premi; a partir de 4 gimnastes, primer, segon i tercer premi.

Repartiment de premis per equips i Fase: Obtindrà premi el primer equip classificat.

S'aplicarà la fórmula de desempat.

4.2.2 Hi haurà una final individual per categoria i nivell, segons condicions de l'apartat 4.7.2 i una final d'equips a cada aparell, segons condicions de l'apartat 4.8.2.

Repartiment de premis Final Individual: fins a 3 gimnastes, un primer premi; a partir de 4 gimnastes, primer, segon i tercer premi.

Repartiment de premis Final per equips: fins a 2 equips, un primer premi, a partir de 3 equips, primer, segon i tercer premi.

No s'aplicarà la fórmula de desempat.

4.3. Els aparells de competició són: Trampolí, Túmbling (veure apartat 2.7), Doble MiniTramp i MiniTramp (aquest últim, no està inclòs a la categoria OPEN).

4.4. Els/les gimnastes podran participar a nivell individual, i/o formant part d'un equip i/o per parelles, on es competeix en tres categories d'iniciació/promoció (nivells) amb dues classes de dificultats (Elit i Base) i una categoria OPEN individual per TRA, DMT i TUM amb requisits a nivell Nacional (veure Normatives específiques de cada categoria). Les categories i equips poden ser mixtos. Per Sincronisme, la categoria OPEN pot ser mixta.

La inscripció a cada Fase serà oberta a afegir nous gimnastes i equips.

Si un club, escola o entitat esportiva inscriu més d'un equip en el mateix nivell, es denominaran A, B, C, etc.

4.5. Un gimnasta que participi en qualsevol de les tres categories de nivells, podrà participar en la categoria OPEN, amb les següents excepcions:

- No podrà participar en el mateix aparell.
- La nota obtinguda en la categoria OPEN, no comptabilitzarà per a les fases de nivells.

4.6. En cas que un cop tancades les inscripcions no hi hagi prou gimnastes en un nivell (3 mínim) com per disputar competicions en categoria «Elit 1,2,3» i/o «Base 1,2,3», les categories s'agruparan en una de sola.

En cas que la categoria en què hi hagi més gimnastes sigui la «Elit» (veure exemples), es disputarà la competició en «Elit», amb els requisits d'aquesta categoria.

Categoria	gimnastes	Categoria	gimnastes	Categoria de competició
Elit	3	Base	1	Elit
Elit	2	Base	1	Elit
Elit	3	Base	2	Elit

Si la categoria que té més gimnastes és la «Base» (veure exemples), es disputarà la competició en categoria «Base», amb els requisits d'aquesta categoria.

Categoria	gimnastes	Categoria	gimnastes	Categoria de competició
Elit	1	Base	3	Base
Elit	1	Base	2	Base
Elit	2	Base	3	Base

En aquest cas, els gimnastes de categoria «Elit », poden realitzar el seu exercici no sent penalitzats amb 0 punts, però limitant la dificultat a la màxima permesa en «Base». En aquest cas especial, les notes es comptabilitzaran en la seva categoria original d'inscripció per al còmput general, sempre que es realitzi competició de la categoria «Elit » durant les Fases.

#### 4.7. COMPETICIÓ INDIVIDUAL

4.7.1. 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.

Hi hauran de participar un mínim 3 gimnastes per categoria per realitzar la competició.

Les notes es traduiran en punts (màxim 30 punts per aparell) que serviran per al seu còmput a la Final i que per percentatge es distribuïran de la següent manera:

**MT:** Punts x 0,20; **DMT:** Punts x 0,30; **TRA:** Punts x 0,50.

Distribució de punts: 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.

#### 4.7.2. Final Individual absoluta

Es sumaran els punts de cada gimnasta de les dues millors fases de les tres i de la suma dels tres aparells (MT+DMT+TRA), veure apartats 4.2.2 i 4.7.1.

Això ens donarà el/la Campió/na Absolut/a, de la Copa Catalana 2022, en cadascú dels seus nivells. Amb una Fase, no es consideraran els punts per a la Final.

#### 4.8. COMPETICIÓ PER EQUIPS

4.8.1. Els equips estaran formats per un mínim de tres gimnastes i un màxim de cinc i puntuaran les tres millors notes, els equips poden ser mixtos i els gimnastes, poden ser de qualsevol nivell, menys OPEN. (Veure el apartat d'inscripcions).

4.8.2. A cada Fase guanyarà el primer equip de cada aparell, amb la puntuació més alta obtinguda de la suma de les tres millors notes de cada passada.

Hi hauran de participar un mínim 2 Equips per aparell per realitzar la competició.

#### 4.8.3. Final per equips absoluta per aparells

Es sumaran els punts de cada equip i de cada aparell de les dues Fases.

Això ens donarà el equip Campió Absolut de cada aparell, de la Copa Catalana 2022.

La composició dels equips guanyadors, es determinarà per la seva participació d'un mínim de tres gimnastes fixos en el mateix equip.

Amb una Fase, no es consideraran els punts per a la Final.

#### 4.9. COMPETICIÓ DE SINCRONISME

Hi haurà classificació per les tres primeres parelles a cada fase.

Hi hauran de participar un mínim de 5 parelles per realitzar la competició, podran ser mixtes i pertànyer a diferents clubs amb la recomanació que els components de la parella s'entrenin habitualment junts mentre durin les restriccions per pandèmia.

#### 4.10. MENCIÓ ESPECIAL

S'atorgarà un premi especial al millor Entrenador/a de la Copa Catalana 2022.

Es determinarà, segons la posició que ocupin els seus gimnastes en el Pòdium de las finals per equips i Individuals. Amb una sola Fase no es consideraran els punts.

L'obtenció de punts serà amb 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

#### 4.11. DESEMPATS

##### 4.11.1. Classificació Individual (fase classificatòria)

La Classificació individual s'estableix per la suma de les notes finals del primera i segona rutina o passada.

En cas d'empat en qualsevol lloc, es procedirà de la següent forma.

1. El gimnasta amb la nota més alta final de la segona rutina o passada (Execució + dificultat).
2. Nota més alta d'execució de la segona rutina o passada.
3. Suma de les notes d'execució de tots els jutges de la segona rutina o passada.
4. Es va traient les notes més baixes d'execució de cada jutge de la segona rutina o passada.
5. Si continua l'empat, procedir de la mateixa manera per a les notes de la primera rutina o passada.

##### Esquema d'exemple

INDIVIDUAL										Ejemplo									
clas	gimnasta	club	1a passada							2a passada							TOTAL		
			J1	J2	J3	J4	J5	exec	dif.	subtotal	J1	J2	J3	J4	J5	exec	dif.	subtotal	
			8,00	7,50	7,80	7,90	7,80	23,5	2,100	25,600	7,90	7,80	7,90	7,70	7,50	23,4	1,500	24,900	50,500

Diagrama d'empat: Una línia horitzontal connecta les columnes de '1a passada' i '2a passada'. Arrows numerats indiquen el procediment: 1 (línia blava) apunta a 'subtotal' de la 2a passada; 2 (línia verda) apunta a 'exec' de la 2a passada; 3 (línia groga) apunta a 'J5' de la 2a passada; 4 (línia groga) apunta a 'J4' de la 2a passada; 5 (línia morada) apunta a 'J5' de la 1a passada.

##### 4.11.2. Classificació per equips (fase classificatòria)

La Classificació per equips s'estableix per la suma de les tres notes més altes obtingudes pels membres de l'equip de la primera rutina o passada i la suma de les tres notes més altes de la segona rutina o passada.

En cas d'empat en qualsevol lloc, es procedirà de la següent forma.

1. L'equip amb la suma de les tres notes més altes de la segona rutina o passada.
2. L'equip amb la suma de les dues notes més altes de la segona rutina o passada.
3. L'equip amb la nota més alta de la segona rutina o passada.
4. Si continua l'empat, procedir de la mateixa manera per a les notes de la primera rutina o passada.

##### Esquema d'exemple

EQUIPS			Ejemplo	
clas	gimnasta	club	1a passada	2a passada
			30,50	30,00
			30,00	29,50
			29,50	29,00
			29,00	28,50
				178,50

Diagrama d'empat: Una línia horitzontal connecta les columnes de '1a passada' i '2a passada'. Arrows numerats indiquen el procediment: 1 (línia blava) apunta a '2a passada' de la fila 1; 2 (línia verda) apunta a '2a passada' de la fila 2; 3 (línia groga) apunta a '1a passada' de la fila 2.



#### 4.12. Reclamacions

No s'admetran reclamacions sobre les puntuacions que atorguen els jutges, només s'admetran reclamacions per error de transcripció o suma. Les reclamacions es realitzaran per mitjà d'un escrit dirigit al Comitè de Competició, abans que comenci els escalfaments de l'última rotació i si el motiu de la reclamació es produeix a l'última rotació, la reclamació es lliurarà abans del lliurament de trofeus. El Comitè de Competició, resoldrà en la major brevetat possible i dins de la Fase on es produeixi la reclamació, si la decisió és favorable, es procedirà a la rectificació.

#### 4.13. Reglamentació

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica dels nivells, de les normes específiques de cada modalitat gimnàstica, del codi de puntuació i del reglament tècnic de la FIG i la Normativa General de Competicions de la FCG.

#### 4.14. Comitè de Competició (comissió de seguretat i disciplina)

El Comitè de Competició és l'encarregat de fer que es compleixin les normes establertes per a la competició, així com velar pel correcte desenvolupament de les proves. Resoldrà sobre possibles interpretacions de les Normatives Tècniques i actuar segons Normativa General de Competicions de la FCG (Títol setè).

Aquest comitè es constituirà abans d'iniciar cada competició.

#### 4.15. Material

Els/les gimnastes, els entrenadors/res i els/les delegats/des de les entitats inscrites, es comprometen a utilitzar el material que l'organització posi a la seva disposició per a la competició, sense alterar l'ordre de col·locació a la sala i que serà supervisat pel responsable de la competició o per delegació, d'un membre del Comitè Tècnic.

#### 4.16. Vestuari

Per ser en pista, s'haurà de portar roba esportiva, no es permetrà a cap entrenador entrar en pista, sense aquest requisit. Els pantalons texans no es consideraran roba esportiva, el personal de l'organització, està exempt d'aquesta norma.

La vestimenta dels gimnastes, serà:

**Noies:** Mallot (amb o sense mànigues, es poden utilitzar leotards, malles curtes o vestit complet cenyits al cos) i sabatilles de gimnàstica (no "vambes") i/o mitjons blancs.

**Nois:** Mallot o samarreta de tirants, pantaló curt (pantaló llarg monocolor opcional a Trampolí) i sabatilles de gimnàstica (no "vambes") i/o mitjons blancs.

*No es permet l'ús de joies o rellotges durant la competició. Es permeten anells sense pedres si estan tapats. El no compliment d'aquestes normes comportarà una penalització de 0,1 punt en cada actuació on passi, descomptant-se de la puntuació total.*

#### 4.17. Jurat

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Jutges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica o en la seva absència, pel president del Comitè Tècnic.

El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Jutges/ses de la FCG.

## **TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES**

### **5. CATEGORIES, EDATS I REQUERIMENTS**

#### 5.1. Categories i edats

**NIVELL 1 (Elit i Base):** fins 10 anys (2012, 2013, 2014.....)

**NIVELL 2 (Elit i Base):** de 11 a 13 anys (2011 al 2009)

**NIVELL 3 (Elit i Base):** 14 anys i més (2008, 2007, 2006, .....)

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

**OPEN Sincronisme:** Qualsevol categoria i pot ser mixta.

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

#### 5.2. Requisits de participació per nivells

Nivells 1 i 2: No podran participar gimnastes que hi hagin estat al pla d'Alt Rendiment, aquests gimnastes podran participar en el nivell 3 categoria Elit.

Nivells 1, 2 i 3: No podran participar gimnastes que estiguin dintre del pla d'Alt Rendiment.

Els gimnastes dins del Pla de Tecnificació, només podran participar als nivells de categoria Elit. Enguany no hi ha canvi de categoria dels gimnastes que hagin aconseguit pòdium l'any passat.

#### 5.3. Requeriments Categories

#### **QUADRE RESUM DIFICULTATS MÀXIMES**

		MINI TRAMP	DOBLE MINI	TÚMBLING	TRAMPOLÍ
nivell	categoria	dificultat	dificultat	dificultat	dificultat
N 1	Base	0,6	0,7	0,4	1,2
N 2	Base	0,9	1,2	1,2	3,5
N 3	Base	1,1	2	1,5	4,5



## EXERCICIS TRAMPOLÍ - COPA CATALANA

### 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.

A les categories «Base», si la segona rutina supera la dificultat màxima permesa, l'exercici tindrà una puntuació de 0 punts. Veure excepcions en l'apartat 4.6.

### Nivell 1 – Base

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 – Elit

No es repetirà cap element durant la rutina.

### Nivell 2 – Base

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 – Elit

No es repetirà cap element durant la rutina.

### Nivell 3 – Base

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 – Elit

No es repetirà cap element durant la rutina.

1. A les categories Base, només comptaran exercicis dins de la dificultat permesa.
2. 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 realitzarà una rutina lliure.

## EXERCICIS TÚMBLING - COPA CATALANA

### 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 3 Elit que haurà d'acabar en mortal. A les categories «Base», si qualsevol passada supera la dificultat màxima permesa, l'exercici tindrà una puntuació de 0 punts. Veure excepcions en l'apartat 4.6.

### Nivell 1 – Base

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

### Nivell 1 – Elit

Les passades constaran de 4 elements.

### Nivell 2 – Base

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

### Nivell 2 – Elit

Les passades constaran de 6 elements.  
L'últim element haurà d'acabar en mortal.

### Nivell 3 – Base

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

### Nivell 3 – Elit

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

### Dificultats:

- ❖ A les categories Base, 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 només 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 FIG 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 MINI-TRAMP - COPA CATALANA

### 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.

A les categories «Base», si qualsevol passada supera la dificultat màxima permesa, l'exercici tindrà una puntuació de 0 punts. Veure excepcions en l'apartat 4.6.

### Nivell 1 – Base

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

### Nivell 1 – Elit

Sense restriccions a la dificultat.

### Nivell 2 – Base

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

### Nivell 2 – Elit

Sense restriccions a la dificultat.

### Nivell 3 – Base

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

### Nivell 3 – Elit

Sense restriccions a la dificultat.

### Dificultats:

- ❖ A les categories Base, 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 i central, no tenen penalització.
- ❖ Inestabilitat final, de 0,1 a 0,3 punts.
- ❖ La resta de deduccions addicionals, es regiran per el codi de puntuació.



## EXERCICIS MINI-TRAMP - COPA CATALANA

### Característiques Generals

Es realitzaran tres passades lliures.

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

A les categories «Base», si qualsevol element supera la dificultat màxima permesa, la passada tindrà una puntuació de 0 punts. Veure excepcions en l'apartat 4.6.

### Nivell 1 – Base

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 – Elit

Sense restriccions a la dificultat.

### Nivell 2 – Base

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

### Nivell 2 – Elit

Sense restriccions a la dificultat.

### Nivell 3 – Base

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

### Nivell 3 – Elit

Sense restriccions a la dificultat.

### Dificultats:

- ❖ A les categories Base, 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:

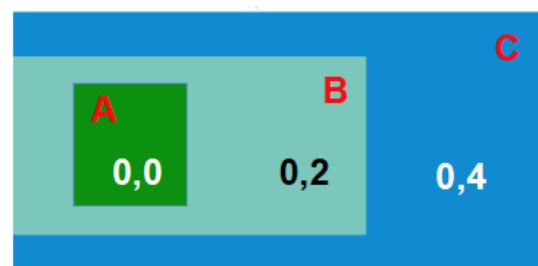
Amb mes de 1 gir se li afegirà 0,3 punt cada mig gir de mes.

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:

- ❖ Zones de recepció i les seves deduccions.
- ❖ Per a la resta de 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, Túmbling i Doble Mini-Tramp, indistintament del sexe.
- ❖ Per realitzar competició a Túmbling, 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 a 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.
- ❖ 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.-Campionat de Catalunya-). 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.

#### TÚMBLING

- ❖ 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.-Campionat de Catalunya-).

#### DOBLE MINI-TRAMP

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

### 6. APARELLS DE COMPETICIÓ.

Es competirà en aparells homologats per la F.C.G.

Nota: Veure apartat 8 sobre els requeriments de les matalassos de recepció.

### 7. PROTOCOL DE COMPETICIÓ

Veure Normativa Especial COVID-19

**8. REQUERIMENTS DELS MATALASSOS DE RECEPCIÓ (MESURES DE LES ZONES)**

