



REGLAMENT DE TRAMPOLÍ

"Aquest Reglament serà d'aplicació en totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."



1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

2. L'ESPORT

2.1 Definició

2.2 Aparells

3. LA TROBADA

4. LA COMPETICIÓ

4.1 Individual

4.2 Per Equips

5. GUARDONS

6. SISTEMA DE PUNTUACIÓ

7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

8. ORGANITZACIÓ I COMITÈ DE VALORACIÓ

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

Tots els esports necessiten d'unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica.

Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

2. L'ESPORT

2.1 Definició

El **trampolí** més conegut com a llit elàstic, és una disciplina esportiva de gimnàstica que consisteix en realitzar una sèrie d'exercicis acrobàtics enllaçats dels quals es valora l'execució i la dificultat.

2.2 Aparells que s'utilitzen

La modalitat s'anomena Trampolí però també consta d'altres aparells:

- Trampolí
- Doble minitrampolí
- Minitrampolí
- Tumbling

3. LA TROBADA

Una única jornada pensada per a motivar tots aquells i aquelles gimnastes que comencen a practicar aquest esport i també com a jornada de promoció d'aquest esport tant poc conegut. Per a que pares i mares, entrenadors i totes aquelles persones interessades, puguin conèixer millor aquesta modalitat.

Es fan rotacions en les que tots els participants passen pels quatre aparells: terra, minitrampolí, doble minitrampolí i trampolí.

Molt probablement aquesta trobada dóna la possibilitat a molts dels participants a conèixer i provar aparells dels que no poden disposar a les seves escoles i entitats.

S'afegeix una rotació totalment lúdica amb jocs i inflables (si la instal·lació ho permet) per tal de donar un caire més festiu a la Trobada.

En aquest acte no hi haurà jurat emeten puntuacions ni classificacions finals.

Sempre que sigui possible, es lliurarà un petit obsequi a tots els participants.

4. LA COMPETICIÓ

Al CEEB s'organitzen dues competicions: una individual i una per equips.

4.1 Competició Individual

Exercicis per cada aparell:

MINITRAMPOLÍ

A minitrampolí cal fer tres salts diferents

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil
salt agrupat	carpa oberta	carpa tancada	mig gir
<i>2 salts lliures</i>	<i>2 salts lliures</i>	<i>2 salts lliures</i>	<i>2 salts lliures</i>

TUMBLING

Es realitzaran dos exercicis.

Els exercicis de Tumbling consten de quatre elements seguint les següents premisses:

- Els elements han de ser seguits, en la mateixa direcció, amb un ritme dinàmic, i continu.
- Trigar més de 2 segons en els enllaços suposarà interrupció del exercici.
- Els exercicis començaran amb dues o tres passes o amb carrera per agafar impuls.
- Es permet un pas intermedi (enllaç) entre els elements
- Es permet la repetició d'elements.
- Els salts verticals (agrupats, girs...) només es poden fer de final. L'únic salt permès a meitat és el mig gir.

DOBLE MINITRAMPOLÍ

- Es fan dues passades, una obligatòria i una lliure.
- Els salts mortals tan sols es permeten de sortida és a dir, no es permeten ni d'entrada ni en spotter

1a passada OBLIGATÒRIA

	entrada	part central (spotter)	sortida
Prebenjamins	salt estirat	salt estirat	Agrupat
Benjamins	salt estirat	agrupat	carpa oberta
Alevins	salt estirat	carpa oberta	carpa tancada
Infantils	salt estirat	carpa tancada	mig gir
Cadet/juvenil	salt estirat	carpa oberta	gir sencer

2a passada LLIURE

- Els mortals tan sols es permeten de sortida, és a dir, no es permeten ni d'entrada ni en spotter.

TRAMPOLÍ

Es realitzaran dos exercicis: un obligatori i un lliure.

Exercici OBLIGATORI

Prebenjamins		Benjamins	
*	caiguda assentat	1	carpa oberta
*	recuperació a peu	2	salt vertical
*	½ gir	3	salt agrupat
		4	salt vertical
		5	½ gir
		6	salt vertical
		7	carpa tancada
		8	salt vertical
		9	caiguda assentat
		10	½ gir a peu
Alevins		Infantils	
1	carpa tancada	1	1 gir
2	½ gir	2	carpa oberta
3	agrupat	3	agrupat
4	carpa oberta	4	assentat
5	assentat	5	½ gir assentat
6	½ gir assentat	6	¼ a pit
7	½ gir a peu	7	¼ a peu
8	salt vertical	8	salt vertical
9	¼ a esquena	9	¼ a esquena
10	¼ a peu	10	¾ (quinta)

- En els exercicis obligatoris tan sols es comptarà l'execució.
- Si hi ha qualsevol canvi en els elements o en l'ordre dels elements (excepte la categoria prebenjamí), es tallarà l'exercici en el mateix element que això passi.

Exercici LLIURE:

- Es pot repetir l'obligatori.
- Es permeten els salts verticals enmig de l'exercici sempre que es combinin amb els elements, es a dir, NO se'n poden fer dos de seguits, ni com a final d'exercici.
- Es poden realitzar un màxim de dos mortals a l'exercici. (ja siguin endavant, endarrere, baranis...) **A partir del tercer NO es comptarà la dificultat.**
- No es permet cap element de més d'un mortal (4/4)

4.2 Competició per EQUIPS

Un equip estarà format per un mínim de 3 participants i un màxim de 7 *aproximadament*. Sempre es procurarà que participi un únic equip per cada categoria i entitat. Si això no és possible pel número de participants, s'anomenarà amb les lletres A, B, etc.

Comptaran les tres millors notes de cada equip.

Els exercicis seran els mateixos que en la competició Individual, un obligatori i un lliure.

5. GUARDONS

En la Competició INDIVIDUAL hi haurà guardons per els 4 aparells, en la d' EQUIPS, es sumaran les notes dels quatre aparells. Hi haurà classificació única per cada categoria.

Competició INDIVIDUAL: guanyaran una medalla els tres gimnastes de cada categoria i aparell. És lliurarà un diploma de participació a tots els participants.

Competició PER EQUIPS: guanyaran una medalla els components dels tres primers equips classificats per cada categoria.

A tots els participants sempre que sigui possible, es lliurarà un petit obsequi de participació.

6. SISTEMA DE PUNTUACIÓ i dificultats

En els quatre aparells l'execució es multiplicarà per tres i en els exercicis lliures, es sumará la dificultat.

TRAMPOLÍ

VALOR DE LES DIFICULTATS: Elements i Enllaços

Nom	símbol	dificultat
salt agrupat		0.0
carpa oberta		0.0
carpa tancada		0.0
½ gir		0.1
gir sencer		0.2
caiguda assentat > recuperació a peu		0.0 - 0.0
caiguda assentat > ½ gir a peu		0.0 - 0.1
caiguda assentat > ½ gir assentat > recup. a peu		0.0 - 0.1 - 0.0
caiguda assentat > ½ gir assentat > ½ gir a peu		0.0 - 0.1 - 0.1
¼ a pit > ¼ a peu		0.1 - 0.1
caiguda assentat > ¼ a pit > ¼ a peu		0.0 - 0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¼ a peu		0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¾ quinta		0.1 - 0.3
¼ a esquena > ¼ a pit > ¼ a peu		0.1 - 0.2 - 0.1
½ gir a pit > ¼ a peu		0.2 - 0.1
¾ endavant i enrere	30 (0</)	0.3
mortal agrupat endavant i enrere	40 0	0.5
mortal carpat endavant i enrere	40 <	0.6
mortal planxat endavant i enrere	40 /	0.6
barani agrupat, carpat i planxat	41 (0</)	0.6

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 0.5
Inseguretat final	de 0 a 0.2

Un cop finalitzat l'exercici:

Tocar el protector	0.3
Tocar amb una o dues mans la lona	0.3
Per elements de més	0.3
Caure de genolls, de cul, de pit o d' esquena o tocar el matalàs	0.5

INTERRUPCIÓ D'UN EXERCICI

- No utilitzar la elasticitat de la lona
- No caure amb els dos peus a la lona
- Fer dos salts verticals seguits
- Canviar un element del exercici obligatori

MINITRAMPOLÍ**VALOR DE LES DIFICULTATS**

Nom	símbol	dificultat
salt agrupat		0.0
carpa oberta		0.0
carpa tancada		0.0
½ gir		0.1
gir sencer		0.2
mortal agrupat endavant	40 0	0.5
mortal carpat endavant	40 <	0.6
mortal planxat endavant	40 /	0.6
barani agrupat	41 0	0.7
barani carpat	41 <	0.7
barani planxat	41 /	0.7
pirueta endavant	42	0.9

DEDUCCIONS

Execució de cada element de 0.0 a 0.5

Inseguretat final de 0.0 a 0.3

Tocar el protector en la presa d'impuls 0.1

Tocar amb una o dues mans a terra o tocar l'aparell un cop acabat el salt
0.3

Caure de fora de la zona de recepció, caure de genolls, de cul, de pit o
d'esquena 0.5

SALT NUL

Trepitjar la lona o caure al matalàs amb un sol peu

Caure amb qualsevol part del cos que no siguin els dos peus

Rebre ajuda de l'entrenador/a

TUMBLING

VALOR DE LES DIFICULTATS

Nom	dificultat
Tombarella endavant i enrere	0.00
Vertical tombarella (només principi o final de l'exercici)	0.10
Salt vertical: encongit, carpa, 1/2 gir	0.10
Quarta	0.10
Roda	0.10
Rondada	0.20
Quinta	0.20
Gir sencer	0.20
Remuntat endavant i enrere (sense perdre ritme)	0.20
<i>Paloma i flic-flac</i>	0.30

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 0.5 punts
Inseguretat final	de 0 a 0.3 punts
Per elements addicionals	0.3 punts
Per trepitjar els límits laterals de la pista	0.3 cada vegada
Un cop acabat l'exercici, caure de genolls , de cul, d' esquena	0.5 punts
No començar amb carrera o passos l'exercici les categories aleví, infantil i cadet:	0.3 punts

INTERRUPCIÓ DE L'EXERCICI

- Trigar més de 2 segons entre els enllaços dels elements
- Sortir-se de la pista
- Rebre ajuda de l'entrenador/a

DOBLE MINITRAMPOLÍ**VALOR DE LES DIFICULTATS**

Nom	símbol	dificultat
salt agrupat		0.0
carpa oberta		0.0
carpa tancada		0.0
½ gir		0.1
gir sencer		0.2
mortal agrupat endavant	40 0	0.5
mortal carpat endavant	40 <	0.6
mortal planxat endavant	40 /	0.6
mortal agrupat enrere	40 0	0.5
mortal carpat enrere	40 <	0.6
mortal planxat enrere	40 /	0.6
barani agrupat	41 0	0.7
barani carpat	41 <	0.7
barani planxat	41 /	0.7
pirueta endavant	42	0.9
rudi	43	1.2

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0.0 a 0.5
Inseguretat final	de 0.0 a 0.3
Tocar el protector en la presa d' impuls	0.1
Tocar amb una o dues mans a terra o tocar l'aparell un cop acabat el salt	0.3
Caure fora de la zona de recepció, de genolls, de cul, de pit o d' esquena	0.5

SALT NUL

- Trepitjar la lona o caure al matalàs clarament amb un sol peu
- Caure amb qualsevol part del cos que no siguin els dos peus
- Rebre l'ajuda de l'entrenador

7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

7.1 El personal tècnic

Tots els tècnics que participin en la competició han de conèixer la normativa.

S'han de comportar de forma esportiva durant tota la competició i intentar crear entre tots un bon ambient durant la competició.

Aquest curs serà requisit imprescindible portar les llicències dels esportistes, tècnics i delegats a totes les competicions i/o trobades.

7.2 Els participants

Els participants hauran d'evitar qualsevol comportament indisciplinat i mantenir una actitud de respecte vers els companys, els entrenadors, el jurat i el personal de l'organització.

Respectar el material i la instal·lació de la competició mantenint-la neta i no fent-la malbé.

Seguir els horaris establerts i ser puntuals.

8. ORGANITZACIÓ I COMITÈ DE VALORACIÓ (jurat)

8.1 Organització

Marcarà les dates, convocarà els jurats i elaborarà els horaris i ordre de pas de les competicions.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat.

Com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

Servirà de canal per fer arribar les reclamacions a l'òrgan o a la persona que correspongui.

8.2 Comitè de Valoració

Els comitès de valoració (jurats) estaran formats pel CEEB.

Hi haurà com a mínim un membre del comitè en cada aparell excepte al Trampolí que com a mínim hi haurà dos, un d'execució i un de dificultat.

Les funcions i deures del comitè son:

- Conèixer perfectament la normativa del CEEB
- Arribar 30 minuts abans de l' inici de la competició.
- Assistir al curs de reciclatge de cada nova temporada.
- Participar en la reunió de comitè prèvia a la competició.
- Mostrar-se respectuos i proper als gimnastes amb actitud alegre i positiva.
- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici al participant.
- Cada membre del comitè és l'únic i absolut responsable de la seva nota. Ha de ser en tot moment imparcial i neutral.