



# REGLAMENT DE TRAMPOLÍ

*Departament d'Esports Individuals*

*"Aquest Reglament serà d'aplicació a 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."*





## ÍNDIX

<b>1. <u>LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (CEC)</u></b> .....	<b>3</b>
<b>2. <u>L'ESPORT</u></b>	
2.1. Definició.....	4
2.2. Aparells.....	4
<b>3. <u>SISTEMA DE COMPETICIÓ</u></b>	
3.1. Competició Individual.....	6
3.2. Competició per Equip.....	10
<b>4. <u>GUARDONS</u></b> .....	<b>10</b>
<b>5. <u>TROBADA</u></b>	
5.1. Orientacions tècniques.....	10
<b>6. <u>SISTEMA DE PUNTUACIÓ</u></b> .....	<b>11</b>
<b>7. <u>PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS</u></b>	
5.1. Personal Tècnic.....	16
5.2. Participants.....	16
<b>8. <u>ORGANITZACIÓ I COMITÈ DE VALORACIÓ</u></b> .....	<b>17</b>
<b>9. <u>RECLAMACIONS I CONTACTE</u></b> .....	<b>17</b>



## 1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (CEC)

Tots els esports necessiten 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 participi 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, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

**“és més important la progressió que el resultat”**

**“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants, és el principal objectiu del CEEB”**

**“el treball de valors complementa el treball esportiu”**

***Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Trampolí i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.***



## 2. L'ESPORT

### 2.1. Definició

El **trampolí** és una disciplina esportiva de la gimnàstica que consisteix en realitzar una sèrie d'exercicis executats en diversos aparells elàstics, on l'acrobàcia és la principal protagonista. Aquesta especialitat és divideix en 4 aparells: mini trampolí , doble minitrampolí, trampolí i tumbling.

### 2.2. Aparells

- **Trampolí:** l'exercici de trampolí es caracteritza per altura i ritme continuo i es compon per la realització de 10 salts seguits.



- **Doble minitrampolí:** Aparell on es realitzen dos salts per caure dempeus en una colxoneta.





- **Minitrampolí:** aparell similar al doble minitramp, però més petit en el qual es competeix amb un sol salt que culmina en una colxoneta.



- **Tumbling/Terra:** disciplina en la qual es realitza una successió d'acrobàcies sobre un terra.





### 3. SISTEMA DE COMPETICIÓ

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona organitza dues competicions de la modalitat de Trampolí: una individual i una per equips.

Oferim la possibilitat de competir únicament en l'aparell de Minitrampolí i Tumbling i en les rotacions de Trampolí i Dobletrampolí donar l'oportunitat de provar l'aparell.

Aquesta opció és proposada per facilitar la participació d'aquelles entitats que no disposen del material necessari per competir en els quatre aparells.

#### 3.1. Competició Individual

Els participants competiran individualment a tots els aparells.

Exercicis per cada aparell:

#### MINITRAMPOLÍ

A minitrampolí cal fer tres salts diferents

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet/Juvenil
salt agrupat	carpa oberta	carpa tancada	mig gir	gir sencer
<i>2 salts lliures</i>	<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, un obligatori i un lliure.

### **1a sèrie OBLIGATÒRIA:**

Categoria	Sèrie acrobàtica
<b>Prebenjamí</b>	Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i posició de vela/quinta a acabar dempeus.
<b>Benjamí</b>	Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella enrere.
<b>Aleví</b>	Roda, tombarella endavant, salt amb ½ gir i quarta.
<b>Infantils</b>	Rondada, ½ gir, tombarella saltada, roda.
<b>Cadet/Juvenil</b>	Rondada, ½ gir, tombarella saltada, roda.

### **2a sèrie lliure:**

Execució de 4 elements acrobàtics consecutius.

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 (màxim dos).
- 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.

### 1a passada OBLIGATÒRIA

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

### 2a passada LLIURE

- Els mortals tan sols es comptarà la dificultat de sortida, és a dir, es poden fer d'entrada i/o spotter però no comptarà la dificultat.





TRAMPOLÍ



Es realitzaran dos exercicis: un obligatori i un lliure.

### Exercici OBLIGATORI:

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil-Cadet-Juvenil
1. Caiguda assentat 2. Recuperació a peu 3. ½ gir	1. Carpa oberta 2. Salt vertical 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	1. Carpa tancada 2. ½ gir 3. Agrupat 4. Carpa oberta 5. Assentat 6. ½ gir assentat 7. ½ gir a peu 8. Salt vertical 9. ¼ a esquena 10. ¼ a peu	1. 1 gir 2. Carpa oberta 3. Agrupat 4. Assentat 5. ½ gir assentat 6. ¼ a pit 7. ¼ a peu 8. Salt vertical 9. ¼ a esquena 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)



### 3.2. 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.

## 4. GUARDONS

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. **Es realitzaran dues entregues de guardons per categoria dividida d'aquesta manera: trampolí-dobletrampolí i tumbling-minitrampolí.** La classificació del equip serà el resultat de la suma de les tres millors notes de cada aparell.

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

## 5. 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.

## 6. SISTEMA DE PUNTUACIÓ

En els quatre aparells l'execució es multiplicarà per tres i en els exercicis lliures, es sumarà 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
1/2 gir		0.1
gir sencer		0.2
caiguda assentat > recuperació a peu		0.0 - 0.0
caiguda assentat > 1/2 gir a peu		0.0 - 0.1
caiguda assentat > 1/2 gir assentat > recup. a peu		0.0 - 0.1 - 0.0
caiguda assentat > 1/2 gir assentat > 1/2 gir a peu		0.0 - 0.1 - 0.1
1/4 a pit > 1/4 a peu		0.1 - 0.1
caiguda assentat > 1/4 a pit > 1/4 a peu		0.0 - 0.1 - 0.1
1/4 a esquena > 1/4 a peu		0.1 - 0.1
1/4 a esquena > 3/4 quinta		0.1 - 0.3
1/4 a esquena > 2/4 a pit > 1/4 a peu		0.1 - 0.2 - 0.1
1/2 gir a pit > 1/4 a peu		0.2 - 0.1
3/4 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
Salt vertical: encongít, carpa, ½ gir	0.00
Posició de vela/quinta	0.00
Tombarella endavant i enrere	0.00
Tombarella saltada	0.10
Vertical tombarella (només principi o final de l'exercici)	0.10
Gir sencer	0.10
Quarta	0.10
Roda	0.10
Rondada	0.20
Quinta	0.20
Remuntat endavant i enrere (sense perdre ritme)	0.20
Paloma	0.30
Flic-flac	0.30



## DEDUCCIONS

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

## 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

Totes les entitats han de tenir obligatòriament un Tècnic Esportiu amb llicència vigent. Aquesta persona serà la responsable de tots els participants de la seva entitat.

El Tècnic esportiu pot anar acompanyat d'un Auxiliar amb llicència i/o d'un Delegat/a amb llicència.

El personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Trampolí i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

És responsabilitat de l'equip Tècnic presentar impreses les llicències de tots els seus participants.

### 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.

#### 7.2.1. Uniformitat

**Tots els participants han de portar la vestimenta adient a la modalitat esportiva, cabell ben recollit i mitjons curts blancs.**

Recomanem que la vestimenta dels gimnastes sigui:

- Noies: Mallot (amb o sense mànigues) i sabatilles de gimnàstica i/o mitjons curts blancs.
- Nois: Mallot o samarreta de tirants, pantaló curt (pantaló llarg monocolor opcional a Trampolí) i sabatilles de gimnàstica i/o mitjons curts blancs.

Es permetrà els peus descalços només a Tumbling.

Es demana a les entitats que portin la mateixa equipació (el xandall de l'escola o del club/entitat), calçat adient (bambes esportives).





## **8. ORGANITZACIÓ I COMITÈ DE VALORACIÓ**

### **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.

### **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.

## **9. RECLAMACIONS I CONTACTE**

Els dubtes, qüestions i reclamacions respecte als resultats d'alguna fase, classificació, etc, es podran notificar en un termini de 10 dies al següent correu electrònic: [gmendez@elconsell.cat](mailto:gmendez@elconsell.cat)

Per debatre i proposar canvis en el sistema de competició, normativa o reglament, es farà de manera presencial a la reunió d'entitats i entrenadors de principi de curs.