



EXIGÈNCIES TÈCNIQUES 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."





MINITRAMPOLÍ

Es realitzaran tres salts diferents: 1 obligatori i 2 lliures.

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
Prebenjamí	Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i posició de vela/quinta a acabar dempeus.
Benjamí	Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella enrere.
Aleví	Roda, tombarella endavant, salt amb ½ gir i quarta.
Infantils	Roda, roda, vertical repulsió (pam-pam) i tombarella.
Cadet/Juvenil	Rondada, ½ gir, rondada i quarta.



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

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



Es realitzaran dos exercicis: un obligatori i un lliure.

Exercici OBLIGATORI:

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



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 0.0 a 0.5
Inseguretat final	de 0.0 a 0.3
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

**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	0.3
Tocar amb una o dues mans l'aparell un cop acabat el salt	0.3
Per elements de més	0.3
Caure de genolls, de cul, de pit o d'esquena o fora la zona de recepció	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



VALOR DE LES DIFICULTATS

Nom	dificultat
Salt vertical: encongit, carpa, 1/2 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	de 0.0 a 0.5
Inseguretat final	de 0.0 a 0.3
Per elements addicionals	0.3
Per trepitjar els límits laterals de la pista	0.3 cada cop
Un cop acabat l'exercici, caure de genolls , de cul, d'esquena	0.5
No començar amb carrera o passos l'exercici (categories aleví, infantil i cadet)	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

**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	0.3
Tocar amb una o dues mans l'aparell un cop acabat el salt	0.3
Caure de genolls, de cul, de pit o d'esquena o fora la zona de recepció	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