



# REQUISITS TÈCNICS 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
<b>Prebenjamí</b>	Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i posició de vela/quinta a acabar dempeus.  <a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>
<b>Benjamí</b>	Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella enrere.  <a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>
<b>Aleví</b>	Roda, tombarella endavant, salt amb ½ gir i tombarella enrere.  <a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>



<b>Infantils</b>	Rondada, salt amb ½ gir, roda i tombarella enrere. <a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>
<b>Cadet/Juvenil</b>	Rondada, salt amb ½ gir, tombarella saltada i roda. <a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>

### **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)
<a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>	<a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>	<a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>	<a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>

- 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

Element	Símbol	Dificultat
bot vertical	/	0.0
salt agrupat	I <sup>^</sup>	0.0
carpa oberta	>O	0.0
carpa tancada	>T	0.0
1/2 gir	1/2	0.1
gir sencer	gir/g	0.2
caiguda assentat > recuperació a peu	L+ peu	0.0 - 0.0
caiguda assentat > 1/2 gir a peu	L + 1/2 peu	0.0 - 0.1
caiguda assentat > 1/2 gir assentat > recup. a peu	L/L + 1peu	0.0 -0.1 -0.0
caiguda assentat > 1/2 gir assentat > 1/2 gir a peu	L/L + 1/2 peu	0.0 -0.1 -0.1
1/4 a pit > 1/4 a peu	1pit+1peu	0.1 - 0.1
caiguda assentat > 1/4 a pit > 1/4 a peu	L+1pit+1peu	0.0 - 0.1 - 0.1
1/4 a esquena > 1/4 a peu	1esq + 1esq	0.1 - 0.1
1/4 a esquena > 3/4 quinta	1esq + 3q	0.1 - 0.3
1/4 a esquena > 2/4 a pit > 1/4 a peu	1esq + 2pit + 1peu	0.1 - 0.2 - 0.1
1/2 gir a pit > 1/4 a peu	2pit	0.2 - 0.1
3/4 endavant i enrere	3	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





## MINITRAMPOLÍ

### VALOR DE LES DIFICULTATS

Nom	símbol	dificultat
salt agrupat	I <sup>^</sup>	0.0
carpa oberta	<O	0.0
carpa tancada	<T	0.0
½ gir	1/2	0.1
gir sencer	gir	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	I <sup>^</sup>	0.0
carpa oberta	<O	0.0
carpa tancada	<T	0.0
½ gir	1/2	0.1
gir sencer	gir	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