



NORMATIVA DE TRAMPOLÍ

Departament d'Esports Individuals
2022-2023

"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."



Ajuntament de
Barcelona



TRAMPOLÍ

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.

- **Trampolí:** l'exercici de trampolí es caracteritza per altura i ritme continu 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.



A continuació es concreten una sèrie de regles perquè aquest **esport, resulti formatiu i també divertit**. L'objectiu és permetre que els/les gimnastes gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen en la seva trajectòria.

PRINCIPIES ESPORTIUS DEL CEEB

Aquests principis acordats des de fa temps al CEEB es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la nostra filosofia: La primera parla d'objectius educatius, la segona del nostre compromís esportiu i la tercera dels valors del CEEB.

“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”

Des del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona vetllem pel benestar físic i psicològic de tots/es els/les esportistes implicant-nos en les seves necessitats individuals per facilitar al màxim la participació en totes les nostres jornades.

Per més informació no dubteu en comunicar-vos amb nosaltres.

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.

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 Tennis Taula i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

NORMATIVA GENERAL

1. Categories convocades

Prebenjamí:	gimnastes nascuts/des els anys 2015 o 2016 o 2017
Benjamí:	gimnastes nascuts/des els anys 2013 o 2014
Aleví:	gimnastes nascuts/des els anys 2011 o 2012
Infantil:	gimnastes nascuts/des els anys 2009 o 2010
Cadet:	gimnastes nascuts/des els anys 2007 o 2008
Juvenil:	gimnastes nascuts/des els anys 2005 o 2006
Sènior:	gimnastes nascuts/des abans de l'any 2004

2. Condicions de participació

a.- Requisits dels i de les **participants**

- ✓ Tenir llicència d'esportista en el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.
- ✓ Participar en la categoria que correspon al seu any de naixement, tret de les excepcions següents:
 1. Participants amb patologies especials, acreditades amb document mèdic oficial, que podran participar en la categoria immediatament inferior a la seva edat.
 2. En la fase d'Equips, per formar equip.
- ✓ 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 i les gimnastes sigui:
 - Mallot (amb o sense mànigues) o samarreta ajustada.
 - Malles curtes o llargues (opcional) o pantaló curt.
 - Sabatilles de gimnàstica i/o mitjons curts blancs.

Es permetrà els peus descalços només a Tumbling.

b.- Requisits del **personal tècnic**

- ✓ Tramitar la llicència de **tècnic/a, Auxiliar i/o Director/a Esportiu/va**. No es permet cap altre llicència per poder estar a la zona de competició.
- ✓ **Portar visible la seva Acreditació a les jornades.**
- ✓ El personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants.
- ✓ És responsabilitat de l'equip tècnic **portar les llicències en format digital de tots els seus participants el dia de la competició.**
- ✓ **Enviar per correu electrònic les fitxes** de l'exercici lliure de **Trampolí i Tumbling** la setmana prèvia a la competició (abans del dijous previ).
- ✓ Els tècnics i/o auxiliars han de portar l'equipament de l'entitat i calçat adient (bambes esportives).

3. Aspectes tècnics

a) 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.

b) Exercicis de competició

Hi ha un exercici obligatori i un/dos lliures en tots els aparells.

Els requisits tècnics de les competicions són els que recull el document de requisits tècnics de Trampolí del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

c) Modalitats

Es convoquen dues modalitats: individual i equips

- *Modalitat individual*
 - ✓ Els/Les gimnastes competeixen individualment en els aparells que participin.
 - ✓ Han de participar en la categoria que els hi pertoca per edat.

- *Modalitat equips*
 - ✓ Els equips estaran formats per un **mínim de 3** i un **màxim de 5** gimnastes de la mateixa categoria i entitat; computaran les tres millors notes.
 - ✓ Per facilitar la formació d'equips es permet pujar una categoria immediatament superior.
 - ✓ Els exercicis seran els mateixos que en la competició individual, un obligatori i un/dos lliures.

d) Inscripcions i altres terminis

Les inscripcions s'hauran de realitzar mitjançant l'aplicatiu del CEEB. En el calendari de competicions trobareu especificada la data límit d'inscripcions del curs 2022-2023.

Les inscripcions fora de termini tindran una penalització en el Semàfor de Valors i es necessitarà l'autorització prèvia dels organitzadors per poder-se realitzar.

Les entitats poden comunicar les baixes de gimnastes en una competició una setmana abans de la data de competició.

Només s'acceptaran baixes comunicades amb posterioritat, per causes de força major i acreditades per escrit (document justificatiu oficial).

Les baixes comunicades amb posterioritat, sense justificant oficial, es penalitzaran mitjançant el Semàfor de valors.

e) Accés a l'espai de la competició i altres aspectes

- Els/Les gimnastes poden accedir a l'espai reservat per a l'escalfament general una hora (1h) abans de l'hora fixada per a l'inici de la competició de la seva subdivisió/categoria.
- Els/Les gimnastes han de ser a la instal·lació de la competició amb trenta (30) minuts d'antelació sobre l'horari estipulat per a començar la seva competició o l'entrega de diplomes/guardons.
- Un cop finalitzat l'escalfament general, els/les gimnastes es dirigiran directament a la zona destinada per preparar la desfilada als aparells. L'ordre a seguir serà segons la distribució dels aparells en la zona de competició: tumbling, minitrampolí, dobletrampolí i trampolí, i s'hauran de col·locar en ordre de sortida a competició.
- Els/Les gimnastes un cop finalitzada la seva competició no poden romandre a l'espai de la competició, tret que sigui el moment previ a la desfilada final i el lliurament de diplomes/guardons.

4. Classificacions i guardons

a) Modalitat individual

Es realitzarà classificació **per aparells** per categoria i s'entregaran guardons als/a les **tres (3) primers/es gimnastes classificats/des**.

b) Modalitat equips

- Es realitzarà classificació general per categoria i s'entregaran guardons als **tres (3) primers equips classificats**.

La classificació de l'equip s'obtindrà del sumatori de les tres (3) millors notes de l'equip.

5. Altres dades d'interès

- Els resultats de les competicions es lliuraran als tècnics de les entitats participants a principis de setmana. També es penjaran a la pàgina web del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona: <https://ceeb.cat/trampoli/>
- Els dubtes, qüestions i/o reclamacions respecte als resultats d'alguna fase es podran notificar en un **termini de 7 dies** des del dia de la competició al següent correu electrònic: gmendez@ceeb.cat
- El Consell esportiu organitzador es reserva el dret de modificar aquesta normativa pel propi bé dels participants i el desenvolupament dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i seran els responsables de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.