



# REQUISITS TÈCNICS 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





## MINITRAMPOLÍ

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

En la categoria Prebenjamí es permet utilitzar el saltador de fusta per realitzar l'entrada a l'aparell.

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil/Cadet/Juvenil
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, un obligatori i un lliure, de 4 elements acrobàtics.

### **1a sèrie OBLIGATÒRIA:**

Categoria	Sèrie acrobàtica
<b>Prebenjamí</b>	Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir, posició de vela a acabar dempeus.  <a href="#"><u>VISUALITZAR EXERCICI</u></a>
<b>Benjamí</b>	Tombarella endavant, 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/Cadet/Juvenil</b>	Tombarella endavant, roda, roda a ajuntar peus i tombarella enrere.  <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 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.
- En la categoria Prebenjamí es permet utilitzar el saltador de fusta per realitzar l'entrada a l'aparell.

### 1a passada OBLIGATÒRIA

	<b>entrada</b>	<b>part central (spotter)</b>	<b>sortida</b>
<b>Prebenjamí</b>	salt estirat	salt estirat	Agrupat
<b>Benjamí</b>	salt estirat	agrupat	carpa oberta
<b>Aleví</b>	salt estirat	carpa oberta	carpa tancada
<b>Infantil/Cadet/Juvenil</b>	salt estirat	carpa tancada	mig gir

### 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.

Tots els exercicis han d'estar formats per 10 salts.

### Exercici OBLIGATORI:

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil-Cadet-Juvenil
1. Agrupat	1. Carpa oberta	1. Carpa tancada	1. 1 gir
2. Salt vertical	2. Agrupat	2. ½ gir	2. Carpa oberta
3. Carpa oberta	3. Salt vertical	3. Agrupat	3. Agrupat
4. Salt vertical	4. ½ gir	4. Carpa oberta	4. Assentat
5. Caiguda assentat	5. Carpa tancada	5. Assentat	5. ½ gir assentat
6. A peu	6. Salt vertical	6. ½ gir assentat	6. ¼ a pit
7. Salt vertical	7. Caiguda assentat	7. ½ gir a peu	7. ¼ a peu
8. ½ gir	8. ½ a peu	8. Salt vertical	8. Salt vertical
9. Salt vertical	9. Caiguda assentat	9. ¼ a esquena	9. ¼ a esquena
10. Carpa tancada	10. A peu	10. ¼ a peu	10. ¾ (quinta)
	<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, 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: encongít, 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



## DOBLE 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
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