

TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING

curs 2009-2010

Poden participar tots els centres d'ensenyament, agrupacions esportives o altres entitats que ho desitgin i que estiguin degudament reconegudes i inscrites al registre corresponent del Consell Català de l'Esport.

CATEGORIES I EDATS

<i>Pre-benjamí</i>	<i>1r i 2n primària</i>	<i>2002-2003 (sense classificacions)</i>
Benjamí	3r i 4t primària	2000-2001
Aleví	5è i 6è primària	1998-1999
Infantil	1r i 2n ESO	1996-1997

CALENDARI

Prova	Data	Horari	Instal·lació
1a fase	20-02-2009	De 10-13h	Barcelona, CEM Bac de Roda
2a fase	17-04-2009	A determinar	El Vendrell
Trobada	15-05-2009	A determinar	A determinar

INSTAL·LACIONS

CEM Bac de Roda: c. Espronceda cantonada amb Rbla. Guipúscoa, Barcelona

Poliesportiu del Vendrell, El Vendrell

MODALITATS

Competició individual masculina i femenina

Competició per equips mixtes

Trobada: jornada lúdica sense jurat ni classificacions

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA I ASPECTE ECONÒMIC (Barcelona ciutat)

A partir d'aquest curs, tota la documentació cal tramitar-la per internet mitjançant l'aplicatiu de llicències del Consell: <http://ceeb.playoffinformatica.com>

Per poder fer-ne us, cada entitat tindrà un nom d'usuari i una paraula de pas. Aquestes dades seran facilitades pel CEEB un cop feu efectiva la inscripció d'entitat.

Les entitats de fora de Barcelona hauran d'adjuntar amb el full d'inscripció, el full d'assegurança del seu Consell.

- | | |
|---|------------------------|
| • Inscripció de centre; | 1,00€ |
| • Llicència esportiva vigent per al curs 2009-2010; | 3,70€ |
| • Llicència per nens i nenes nascuts/es a partir de l'any 2002; | 0,30€ |
| • Full d'inscripció específic de Trampolí; | 6,00€ (les tres fases) |

Data límit d'inscripció: dilluns dia 8 de febrer de 2010

Competició INDIVIDUAL (amb elements obligatoris)

MINITRAMPOLÍ: Tres salts diferents entre sí.

Pre benjamí (sense classificacions)

- **Salt vertical**
- **Salt encongít**
- *Salt lliure*

Benjamí

- **Carpa oberta**
- **Mig gir**
- *Salt lliure*

Aleví

- **Carpa tancada**
- **Gir sencer**
- *Salt lliure*

Infantil

- **Lleó** (a rodar i acabar dret)
- **Mortal endavant encongít**
- *Salt lliure*

TUMBLING: Dos exercicis que constin de 4 elements.

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 carrera.

Es permeten passos intermedis i repetició d'elements.

Els salts verticals (agrupats, girs...) s'han de combinar amb elements de terra, no se'n poden fer dos de seguits.

TRAMPOLÍ: per a les quatre categories:

Un exercici de 10 elements diferents amb els següents elements obligatoris:

- **Carpa oberta**
- **½ gir**
- **Caiguda assegut**

TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING curs 2009-2010

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.

Exemples d'exercicis:

<i>Elements</i>	<i>Dificultat</i>	<i>Elements</i>	<i>Dificultat</i>
<i>Carpa tancada</i>	<i>0.0</i>	<i>1 gir sencer</i>	<i>0.2</i>
<i>Salt encongít</i>	<i>0.0</i>	<i>Carpa oberta</i>	<i>0.0</i>
<i>Salt vertical</i>	<i>0.0</i>	<i>½ gir</i>	<i>0.1</i>
<i>Caiguda assegut</i>	<i>0.0</i>	<i>Salt encongít</i>	<i>0.0</i>
<i>Recuperació a peu</i>	<i>0.0</i>	<i>Caiguda assegut</i>	<i>0.0</i>
<i>Salt vertical</i>	<i>0.0</i>	<i>½ gir assegut</i>	<i>0.1</i>
<i>½ gir</i>	<i>0.1</i>	<i>½ gir recuperació a peu</i>	<i>0.1</i>
<i>Carpa oberta</i>	<i>0.0</i>	<i>Carpa tancada</i>	<i>0.0</i>
<i>Salt vertical</i>	<i>0.0</i>	<i>Salt vertical</i>	<i>0.0</i>
<i>1 gir sencer</i>	<i>0.2</i>	<i>Mortal endavant encongít</i>	<i>0.5</i>

Competició per EQUIPS (exercicis lliures)

MINITRAMPOLÍ

- TRES SALTS lliures i diferents entre si.

TUMBLING

- DOS EXERCICIS de 4 elements. Respectant les normes de la 1a fase.

TRAMPOLÍ

- UN EXERCICI lliure de 10 elements diferents.

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.

COMPETICIÓ

1a fase; competició INDIVIDUAL, guanyaran els tres gimnastes masculins i les tres gimnastes femenines de cada categoria, amb les puntuacions més altes obtingudes de la suma dels tres aparells.

2a fase; competició PER EQUIPS. Els equips poden ser mixtes. Un equip el compondran un mínim de tres participants i sense un màxim. Cada entitat tindrà un únic equip de cada categoria.

TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING curs 2009-2010

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ

La categoria pre-benjamí (2002 i 2003) actuarà independentment i sense classificacions.

El jutges corregiran als gimnastes però sense emetre puntuacions.

Se'ls atorgarà un petit obsequi de participació.

SISTEMA DE PUNTUACIÓ

En tots els aparells l'execució es multiplicarà per tres i en els exercicis lliures, es sumarà la dificultat.

Se sumen les notes dels tres aparells: Trampolí, Minitrampolí i Tumbling, i això ens donarà un únic gimnasta o equip guanyador/a de cada categoria.

GUARDONS

Competició Individual (Barcelona): s'atorgarà una Copa als tres 1rs classificats masculins i a les tres 1res classificades femenines de cada categoria.

A tots els participants es lliurarà un petit obsequi de participació.

Tots aquells que ho vulguin, podran imprimir-se el seu diploma de participació a través de la web del Consell: esports individuals / trampolí / diplomes.

Competició per Equips (Vendrell): s'atorgarà una Copa als tres 1rs equips classificats de cada categoria i una medalla als seus components.

A tots els participants es lliurarà una medalla de participació (*pendent de confirmació*) i un petit obsequi de record.

Tots aquells que ho vulguin, podran imprimir-se el seu diploma de participació a través de la web del Consell: esports individuals / trampolí / diplomes.

TROBADA (exercicis lliures)

Jornada lúdica per a totes les categories, sense jurat ni classificacions, on s'anirà alterant entre cada rotació, exhibicions d'altres modalitats gimnàstiques (artística, aeròbic, estètica...)

Una jornada Festiva com a cloenda del curs.

Com en les altres jornades, s'atorgarà un obsequi de record a tots els participants.

TRAMPOLÍ

VALOR DE LES DIFICULTATS: Elements i Enllaços

salt encongit	0.0
carpa oberta	0.0
carpa tancada	0.0
½ gir	0.1
gir sencer	0.2
caiguda assentat > recuperació a peu	0.0 - 0.0
caiguda assentat > ½ gir a peu	0.0 - 0.1
caiguda assentat > ½ gir assentat > recuperació a peu	0.0 - 0.1 - 0.0
caiguda assentat > ½ gir assentat > ½ gir a peu	0.0 - 0.1 - 0.1
¼ a pit > ¼ a peu	0.1 - 0.1
caiguda assentat > ¼ a pit > ¼ a peu	0.0 - 0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¼ a peu	0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¾ quinta	0.1 - 0.3
¼ a esquena > 2/4 a pit > ¼ a peu	0.1 - 0.2 - 0.1
½ gir a pit > ¼ a peu	0.2 - 0.1
mortal agrupat endavant i endarrera	0.5
mortals carpat endavant i endarrera	0.6
mortal planxat endavant i endarrera	0.6
barani agrupat, carpat i planxat	0.6

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 5 punts
Inseguretat final	de 0 a 2 punts
Roçar el protector	0.1
Tocar amb una o dues mans la lona	0.2
Tocar amb els genolls, cul, caure de pit o d' esquena un cop finalitzat l'exercici o tocar el matalàs	0.4
Per cada elements de més	0.1

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

MINITRAMPOLÍ

VALOR DE LES DIFICULTATS

salt encongit			0.0
carpa oberta			0.0
carpa tancada			0.0
½ gir	1		0.1
gir sencer	2		0.2
lleó (tombarella)	3		0.3
mortal agrupat endavant	(4 -)	0	0.5
mortal carpat endavant	(4 -)	<	0.6
mortal planxat endavant	(4 -)	/	0.6
barani agrupat	(4 1)	0	0.7
barani carpat	(4 1)	<	0.7
barani planxat	(4 1)	/	0.7
pirueta endavant	(4 2)		0.8
rudi	(4 3)		1.2

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 5 punts
Inseguretat final	de 0 a 2 punts
Roçar 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	0.2
Caure de fora de la zona de recepció, de genolls, de cul, de pit o d'esquena	0.4

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 (excepte el lleó)
 Rebre l'ajuda de l'entrenador

TUMBLING

VALOR DE LES DIFICULTATS

Tombarelles endavant i endarrera	0.00
Vertical tombarella	0.10
Salts verticals: encongít, carpes, ½ gir	0.10
Quinta	0.10
Rodes	0.10
Rondades	0.20
Gir sencer (només com a final de l'exercici)	0.20
<i>Palomes</i>	0.30

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 5 punts
Inseguretat final	de 0 a 2 punts
Per elements addicionals	0.1
Per trepitjar els límits laterals de la pista	0.1 cada vegada
Rebre ajuda de l'entrenador	0.2 cada vegada
Un cop acabat l'exercici, caure de genolls , de cul, d' esquena	0.4

INTERRUPCIÓ DE L'EXERCICI

Trigar més de 2 segons entre els enllaços dels elements
Sortir-se de la pista