



# REGLAMENT DE TRAMPOLÍ

*"Aquest Reglament serà d'aplicació en 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."*

**1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT**

**2. L'ESPORT**

**2.1** Definició

**2.2** Aparells

**3. LA TROBADA D'INICIACIÓ**

**4. LA COMPETICIÓ**

**4.1** Individual

**4.2** Per Equips

**4.3** Per Entitats

**5. GUARDONS**

**6. SISTEMA DE PUNTUACIÓ**

**7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS**

**8. ORGANITZACIÓ I COMITÈ DE VALORACIÓ**

## 1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

Tots els esports necessiten d'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 participa 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 i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

## 2. L'ESPORT

### 2.1 Definició

El **trampolí** més conegut com a llit elàstic, és una disciplina esportiva de gimnàstica que consisteix en realitzar una sèrie d'exercicis acrobàtics enllaçats dels quals es valora l'execució i la dificultat.

### 2.2 Aparells que s'utilitzen

La modalitat s'anomena Trampolí però també consta d'altres aparells:

- Trampolí
- Doble minitrampolí
- Minitrampolí
- Tumbling

### 3. TROBADA D'INICIACIÓ

Una única jornada pensada per a motivar tots aquells i aquelles gimnastes que comencen a practicar aquest esport i també perquè pares, entrenadors i tots aquelles persones interessades, puguin conèixer millor aquesta modalitat.

Es faran rotacions en les que tots els participants passaran pels quatre aparells: terra, minitrampolí, doble minitrampolí i trampolí. Probablement això donarà la possibilitat a molts d'ells a conèixer i provar aparells del que no poden disposar a les seves escoles i entitats.

S'afegeix una rotació totalment lúdica amb jocs i inflables (si la instal·lació ho permet) per tal de donar un caire més festiu a la Trobada.

En aquest acte no hi haurà jurat emeten puntuacions ni classificacions finals.

Sempre que sigui possible, es lliurarà un petit obsequi a tots els participants.

### 4. LA COMPETICIÓ

Al CEEB s'organitzen tres competicions: una individual, una per equips i una per entitats.

#### 4.1 Competició Individual

Exercicis per cada aparell:

#### MINITRAMPOLÍ

A minitrampolí cal fer tres salts diferents

<b>Prebenjamí</b>	<b>Benjamí</b>	<b>Aleví</b>	<b>Infantil</b>
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.

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 tres passes o amb carrera per agafar impuls.
- Es permet **un pas intermedi (enllaç)** entre els elements
- Es permet la repetició d'elements.
- Els salts verticals (agrupats, girs...) s'han de combinar amb elements de terra, no se'n poden fer dos de seguits.

## DOBLE MINITRAMPOLÍ

- Es fan dues passades, una obligatòria i una lliure.
- Els salts mortals tan sols es permeten de sortida és a dir, no es permeten ni d'entrada ni en spotter

### 1a passada OBLIGATÒRIA

	<b>entrada</b>	<b>part central</b> (spotter)	<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 permeten de sortida, és a dir, no es permeten ni d'entrada ni en spotter.

**TRAMPOLÍ**

Es realitzaran dos exercicis: un obligatori i un lliure.

Exercici Obligatori

<b>Prebenjamins</b>		<b>Benjamins</b>	
*	caiguda assentat	1	carpa oberta
*	recuperació a peu	2	salt vertical
*	½ gir	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
<b>Alevins</b>		<b>Infantils</b>	
1	carpa tancada	1	1 gir
2	½ gir	2	carpa oberta
3	agrupat	3	agrupat
4	carpa oberta	4	assentat
5	assentat	5	½ gir assentat
6	½ gir assentat	6	¼ a pit
7	½ gir a peu	7	¼ a peu
8	salt vertical	8	salt vertical
9	¼ a esquena	9	¼ a esquena
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...)
- No es permet cap element de més d'un mortal (4/4)

## 4.2 Competició per EQUIPS

Un equip estarà format per un mínim de 3 participants i un màxim de 7 aproximadament. Sempre es procurarà que participi un únic equip per cada categoria i entitat. Si això no és possible pel número de participants, s'anomenarà amb les lletres A i B.

Comptaran les tres millors notes de cada equip.

Els exercicis seran els mateixos que en la competició Individual.

## 4.3 Competició per ENTITATS

Serà una competició sense categories i per aparells.

Es comptarà la suma de les **cinc millors notes** de entre tots els participants d'una mateixa entitat de cada aparell.

Els exercicis seran totalment lliures:

TUM: dos passes lliures, del 1r tan sols es comptarà l'execució

MTR: tres passes lliures, del 1r tan sols es comptarà l'execució

DMT: dos passes lliures, del 1r tan sols es comptarà l'execució

TRP: dos exercicis lliures, del 1r tan sols es comptarà l'execució

## 5. GUARDONS

**En la Competició INDIVIDUAL hi haurà guardons per els 4 aparells, en la d' EQUIPS, es sumaran les notes dels quatre aparells. Hi haurà classificació única.**

En la Competició d' ENTITATS, la classificació sense categories i per aparells.

Competició INDIVIDUAL: guanyaran una medalla els tres gimnastes de cada categoria i un diploma fins al 8è classificat amb la puntuació més alta.

Competició PER EQUIPS: guanyaran una medalla els components dels tres primers equips classificats per cada categoria.

Competició ENTITATS: guanyaran una copa les tres primeres entitats classificades de cada aparell .

A tots els participants sempre que sigui possible, es lliurarà un petit obsequi de participació.

## 6. SISTEMA DE PUNTUACIÓ i dificultats

En tots els 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	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	0.3
mortal agrupat endavant i enrere	0.5
mortal carpat endavant i enrere	0.6
mortal planxat endavant i enrere	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

Un cop finalitzat l'exercici:

Tocar el protector	0.5
Tocar amb una o dues mans la lona	0.5
Per cada elements de més	0.5
Caure de genolls, de cul, de pit o d' esquena o tocar el matalàs	<b>0.5</b>

### 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		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 o tocar l'aparell un cop acabat el salt	0.2
Caure de fora de la zona de recepció, caure de genolls, de cul, de pit o d'esquena	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

## TUMBLING

### VALOR DE LES DIFICULTATS

Nom	dificultat
Tombarella endavant i enrere	0.00
Vertical tombarella (només principi o final de l'exercici)	0.10
Salt vertical: encongít, carpa, ½ gir	0.10
Quarta	0.10
Roda	0.10
Rondada	0.20
Quinta	0.20
Gir sencer	0.20
Remuntat endavant i enrere (sense perdre ritme)	0.20
<i>Paloma i flic-flac</i>	0.30

### DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 5 punts
Inseguretat final	de 0 a 3 punts
Per elements addicionals	0.5 punts
Per trepitjar els límits laterals de la pista	0.1 cada vegada
Un cop acabat l'exercici, caure de genolls , de cul, d' esquena	0.5

### 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**

<b>Nom</b>	<b>símbol</b>	<b>dificultat</b>
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 enrera	(40 0)	0.5
mortal carpat enrera	(40 <)	0.6
mortal planxat enrera	(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 o tocar l'aparell un cop acabat el salt	0.2
Caure fora de la zona de recepció, de genolls, de cul, de pit o d' esquena	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 l'ajuda de l'entrenador

## **7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS**

### **6.1 El personal tècnic**

Tots els tècnics que participin en la competició han de conèixer la normativa.

S'han de comportar de forma esportiva durant tota la competició i intentar crear entre tots un bon ambient durant la competició.

**Aquest curs serà requisit imprescindible portar les llicències dels esportistes, tècnics i delegats a totes les competicions i/o trobades.**

### **6.2 Els participants**

Els participants hauran d'evitar qualsevol comportament indisciplinat i mantenir una actitud de respecte vers els companys, els entrenadors, el jurat i el personal de l'organització.

Respectar el material i la instal·lació de la competició mantenint-la neta i no fent-la malbé.

Seguir els horaris establerts i ser puntuals.

## **8. ORGANITZACIÓ I COMITÈ DE VALORACIÓ (jurat)**

### **7.1 Organització**

Marcarà les dates, convocarà els jurats i elaborarà els horaris i ordre de pas de les competicions.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat.

Com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

Servirà de canal per fer arribar les reclamacions a l'òrgan o a la persona que correspongui.

### **7.2 Comitè de Valoració**

Els comitès de valoració (jurats) estaran formats pel CEEB. Hi haurà un membre del comitè per cada aparell excepte el Trampolí que hi haurà dos.

Les funcions i deures del comitè son:

- Conèixer perfectament la normativa del CEEB
- Arribar 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar en la reunió de comitè prèvia a la competició.

- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici al participant
- Cada membre del comitè és l'únic i absolut responsable de la seva nota. Ha de ser en tot moment imparcial i neutral.