

TRAMPOLÍ

curs 2014-2015



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

Pre-benjamí *	1r i 2n primària	2007-2008
Benjamí	3r i 4t primària	2005-2006
Aleví	5è i 6è primària	2003-2004
Infantil	ESO	2001-2002

*la categoria pre-benjamí no tindrà classificació en la fase Individual, sí en la fase d'equips.

MODALITATS I NIVELLS

Trobada: jornada lúdica de promoció
Competició individual mixta
Competició per equips mixtes

APARELLS

- Tumbling
- Minitrampolí
- Doble Minitrampolí
- Trampolí

INSTAL·LACIONS

CEM Bac de Roda: C/ Espronceda cantonada amb Rbla. Guipúscoa
CEM La Mar Bella (Av. Litoral Mar, 86-96)

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA I ASPECTE ECONÒMIC

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 el full d'assegurança del seu Consell.

• Inscripció de centre	1,00€
• Llicència esportiva vigent per al curs 2014-2015	5,00€
- Assegurança obligatòria	2,80€
• Llicència per a nens i nenes nascuts/des 2007-2008	1,00€
- Assegurança obligatòria nens i nenes 2007-2008	1,00€
• Llicència de delegat i entrenador (assegurança inclosa)	10,40€
• Inscripció de Trampolí	7,00€ (les tres fases)



TRAMPOLÍ

curs 2014-2015

El pagament de llicències i inscripcions a la competició es farà a través de l'aplicatiu mitjançant una targeta bancària de crèdit o de dèbit o bé per transferència bancària enviant sempre el comprovant.

Serà imprescindible realitzar aquest pagament abans de la celebració de les competicions.

TROBADA D'INICIACIÓ

Un acte pensat per a motivar tots aquells i aquelles gimnastes que comencen a practicar aquest esport i també perquè els seus pares coneguin 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 entitats.

Afegirem una rotació totalment lúdica amb inflables per tal de donar un caire encara més festiu.

En aquest acte no hi haurà jurat ni classificacions finals.

Es lliurarà un petit obsequi a tots els participants.

Competició INDIVIDUAL MIXTA (amb elements obligatoris)

MINITRAMPOLÍ: Tres salts diferents entre sí.

Pre benjamí (sense classificació individual)

- **Salt agrupat**
- 2 Salts lliures

Benjamí

- **Carpa oberta**
- 2 Salts lliures

Aleví

- **Carpa tancada**
- 2 Salts lliures

Infantil

- **½ Gir**
- 2 Salts lliures

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.

TRAMPOLÍ

curs 2014-2015

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

DOBLE MINITRAMPOLÍ

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

PRIMERA PASSADA OBLIGATÒRIA

Prebenjamins

entrada / bot	spotter / bot	sortida / agrupat
----------------------	----------------------	--------------------------

Benjamins:

entrada / bot	spotter / agrupat	sortida / carpa oberta
----------------------	--------------------------	-------------------------------

Alevins

entrada / bot	spotter / carpa oberta	sortida / carpa tancada
----------------------	-------------------------------	--------------------------------

Infantils

entrada / bot	spotter / carpa tancada	sortida / ½ gir
----------------------	--------------------------------	------------------------

LA SEGONA PASSADA ÉS LLIURE

Els mortals tan sols es permeten de sortida és a dir, no es permeten ni d'entrada ni en spotter.

TRAMPOLÍ

Dos exercicis: un obligatori i un lliure (excepte la categoria PREBENJAMÍ que només farà un exercici amb 3 elements obligatoris)

TRAMPOLÍ

curs 2014-2015

1r EXERCICI OBLIGATORI

Prebenjamí

- * Caiguda assentat
- * Recuperació a peu
- * ½ gir

Benjamí

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

Aleví

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

Infantil i cadet

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

En els exercicis obligatoris només compta l'execució.

2n EXERCICI LLIURE: es pot repetir l'obligatori. També 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 permet un màxim de dos mortals a l'exercici. (ja siguin endavant, endarrere, baranis...)

Competició per EQUIPS

Un equip estarà format per un mínim de tres participants i un màxim de set. Comptaran les tres millors notes de cada equip.

MINITRAMPOLÍ

- TRES SALTS lliures i diferents entre sí.

TRAMPOLÍ curs 2014-2015

TUMBLING

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

DOBLE MINITRAMPOLÍ

- Dues passades, una obligatòria i una lliure. Els mortals tan sols es permeten de sortida és a dir, no es permeten ni d'entrada ni en poder

TRAMPOLÍ

- DOS EXERCICIS un obligatori i un lliure (excepte la categoria PREBENJAMÍ que només farà un exercici lliure)

En l'exercici lliure 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 permet un màxim de dos mortals a l'exercici. (ja siguin endavant, endarrere, baranis...)

SISTEMA DE PUNTUACIÓ

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

A Minitrampolí i Tumbling se sumaran les notes dels dos aparells i això ens donarà un únic gimnasta o equip guanyador de cada categoria.

A Trampolí i a Doble MiniTrampolí guanyaran els tres gimnastes o equips amb més puntuació de cada categoria i aparell.

GUARDONS

1a fase; competició INDIVIDUAL, guanyaran una medalla els tres gimnastes de cada categoria i un diploma fins al 8è classificat amb la puntuació més alta obtinguda a:

- Minitrampolí + Tumbling
- Doble minitrampolí
- Trampolí

2a fase; competició PER EQUIPS. Els equips poden ser mixtes.

Guanyaran els tres equips amb més puntuació obtinguda de:

- Minitrampolí + Tumbling
- Doble minitrampolí
- Trampolí

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

TRAMPOLÍ

curs 2014-2015

TRAMPOLÍ

VALOR DE LES DIFICULTATS: Elements i Enllaços

salt agrupat	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 (40 0)	0.5
mortals carpat endavant i endarrera (40 <)	0.6
mortal planxat endavant i endarrera (40 /)	0.6
barani agrupat, carpat i planxat (41 0</)	0.6

DEDUCCIONS

Execució de cada element	de 0 a 5 punts
Inseguretat final	de 0 a 2 punts
Tocar 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	0.5
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

TRAMPOLÍ

curs 2014-2015

MINITRAMPOLÍ

VALOR DE LES DIFICULTATS

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

TRAMPOLÍ

curs 2014-2015

TUMBLING

VALOR DE LES DIFICULTATS

Tombarella endavant i endarrera	0.00
Vertical tombarella (només principi o final de l'exercici)	0.10
Salt vertical: encongít, carpa, ½ gir	0.10
Quinta	0.10
Roda	0.10
Rondada	0.20
Gir sencer	0.20
Remuntat endavant i enredera (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 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