

TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING curs 2011-2012

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	2004-2005
Benjamí	3r i 4t primària	2002-2003
Aleví	5è i 6è primària	2000-2001
Infantil	ESO	1996-1997-1998-1999

*els pre-benjamins no tindran classificació en la fase Individual, sí en la fase d'equips.

CALENDARI

Prova	Data	Horari	Instal·lació
1a fase INDIVIDUALS	18 de febrer	De 10 a 13h	CEM Bac de Roda
<i>2a fase EQUIPS</i>	<i>març/abril</i>	<i>De 10 a 13h</i>	<i>A determinar</i>
TROBADA	13 de maig	De 10 a 13h	CEM La Mar Bella

INSTAL·LACIONS

CEM Bac de Roda: C/ Espronceda cantonada amb Rbla. Guipúscoa

CEM La Verneda (Associació Sant Martí Esport): C/ Binèfar, 10-14

CEM La Mar Bella (Av. Litoral Mar, 86-96)

MODALITATS

Competició individual masculina i femenina

Competició per equips mixtes

Trobada: jornada lúdica sense jurat ni classificacions

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 amb el full d'inscripció, el full d'assegurança del seu Consell.

- Inscripció de centre 1,00€
- Llicència esportiva vigent per al curs 2011-2012 3,70€
- Llicència per nens i nenes nascuts/es el 2004 i 2005 0,30€
- Full d'inscripció específic de Trampolí 6,00€ (les tres fases)

TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING curs 2011-2012

Data límit d'inscripció: dilluns dia 6 de febrer

Competició INDIVIDUAL (amb elements obligatoris)

MINITRAMPOLÍ: Tres salts diferents entre sí.

Pre benjamí (sense classificació)

- **Salt agrupat**
- *Salt lliure*
- *Salt lliure*

Benjamí

- **Carpa oberta**
- *Salt lliure*
- *Salt lliure*

Aleví

- **Carpa tancada**
- *Salt lliure*
- *Salt lliure*

Infantil

- **½ Gir**
- *Salt lliure*
- *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 2011-2012

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 sí.

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 composaran un mínim de tres participants i sense un màxim. Cada entitat tindrà un únic equip de cada categoria.

TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING

curs 2011-2012

TROBADA (exercicis lliures)

Jornada lúdica per a totes les categories, sense jurat ni classificacions, on s'anirà alterant entre cada rotació exhibicions de trampolí de més alt nivell i 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.

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ

La categoria pre-benjamí (2004 i 2005) actuarà independentment i sense classificacions en la fase individual. El jutges emetran puntuació però no hi haurà classificació.

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 ò equip guanyador/a de cada categoria.

GUARDONS

Competició Individual: s'atorgarà guardó als tres 1rs classificats masculins i a les tres 1res classificades femenines de cada categoria.

Competició per Equips: s'atorgarà guardó als tres 1rs equips classificats 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.

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
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	0.4
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
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, 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