

## TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING curs 2012-2013

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

<b>Pre-benjamí *</b>	1r i 2n primària	2005-2006
<b>Benjamí</b>	3r i 4t primària	2003-2004
<b>Aleví</b>	5è i 6è primària	2001-2002
<b>Infantil</b>	ESO	1997-1998-1999-2000

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

### INSTAL·LACIONS

CEM Bac de Roda: C/ Espronceda cantonada amb Rbla. Guipúscoa  
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 el full d'assegurança del seu Consell.**

- Inscripció de centre 1,00€
- Llicència esportiva vigent per al curs 2012-2013 5,00€
  - Assegurança obligatòria 4,00€
- Llicència per a nens i nenes nascuts/des a partir de l'any 2005- 2006 1,00€
  - Assegurança obligatòria 2005-2006 1,00€
- Llicència de delegat i entrenador (assegurança inclosa) 10,40€
- Full d'inscripció específic de Trampolí 7,00€ (les tres fases)

### 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 2012-2013

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>	<b><i>Carpa oberta</i></b>	<i>0.0</i>
<i>Salt vertical</i>	<i>0.0</i>	<i>½ gir</i>	<i>0.1</i>
<b><i>Caiguda assegut</i></b>	<i>0.0</i>	<i>Salt encongít</i>	<i>0.0</i>
<i>Recuperació a peu</i>	<i>0.0</i>	<b><i>Caiguda assegut</i></b>	<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>
<b><i>Carpa oberta</i></b>	<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 un màxim de sis.

## TRAMPOLÍ, MINITRAMPOLÍ i TUMBLING curs 2012-2013

### TROBADA (exercicis lliures)

Jornada lúdica per a totes les categories, sense jurat ni classificacions.

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

### CATEGORIA PRE-BENJAMÍ

La categoria pre-benjamí (2005 i 2006) 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 una medalla als tres 1rs classificats masculins i a les tres 1res classificades femenines de cada categoria.

Competició per Equips: s'atorgarà una copa als tres 1rs equips classificats de cada categoria.

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

### TRAMPOLÍ

#### VALOR DE LES DIFICULTATS: Elements i Enllaços

salt encongít	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 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	(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

#### 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