

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."



Generalitat
de Catalunya



esportcat

Ajuntament de
Barcelona



- 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
- 5. GUARDONS**
- 6. SISTEMA DE PUNTUACIÓ**
- 7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS**
- 8. ORGANITZACIÓ I JURATS**

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 inflables per tal de donar un caire encara més festiu.

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 dues competicions: una individual i una per equips.

En ambdues competicions hi ha elements i exercicis obligatoris i lliures.

Tot i ser competicions en quatre diferents aparells, alhora de premiar, es sumaran els aparells de dos en dos. El terra amb el minitrampolí i el doble minitrampolí amb el trampolí.

4.1 Competició Individual

Exercicis per cada aparell:

MINITRAMPOLÍ

A minitrampolí cal fer tres salts diferents

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil
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

Els exercicis de Tumbling consten de quatre elements seguint les següents premises:

- 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 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.

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

	entrada	part central (spotter)	sortida
Prebenjamins	salt estirat	salt estirat	Agrupat
Benjamins	salt estirat	agrupat	carpa oberta
Alevins	salt estirat	carpa oberta	carpa tancada
Infantils	salt estirat	carpa tancada	mig gir

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 excepte la categoria Prebenjamí que només farà un exercici dins del qual hi hauran 3 elements obligatoris.

Exercici Obligatori

Prebenjamins		Benjamins	
*	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

Alevins		Infantils	
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 (exccepte 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.

Comptaran les tres millors notes de cada equip.

Els exercicis seran els mateixos que en la competició Individual.

5. GUARDONS

Hi haurà dues classificacions de cada categoria: Minitrampolí i Tumbling se sumaran les notes dels dos aparells.

Trampolí i Doble minitrampolí se sumaran les notes dels dos aparells.

Competició INDIVIDUAL, guanyaran una medalla els tres gimnastes de cada categoria i un diploma fins al 6è classificat amb la puntuació més alta.

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	símbol	dificultat
salt agrupat	I ^	0.0
carpa oberta	>O	0.0
carpa tancada	>T	0.0
½ gir	1/2	0.1
gir sencer	gir	0.2
caiguda assentat > recuperació a peu	L + peu	0.0 - 0.0
caiguda assentat > ½ gir a peu	L + ½ peu	0.0 - 0.1
caiguda assentat > ½ gir assentat > recup. a peu	L/L + 1peu	0.0 - 0.1 - 0.0
caiguda assentat > ½ gir assentat > ½ gir a peu	L/L + ½ peu	0.0 - 0.1 - 0.1
¼ a pit > ¼ a peu	1pit + 1peu	0.1 - 0.1
caiguda assentat > ¼ a pit > ¼ a peu	L+ 1pit + 1peu	0.0 - 0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¼ a peu	1esq + 1peu	0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¾ quinta	1esq + 3q	0.1 - 0.3
¼ a esquena > 2/4 a pit > ¼ a peu	1esq + 2pit + 1peu	0.1 - 0.2 - 0.1
½ gir a pit > ¼ a peu	2pit	0.2 - 0.1
¾ endavant i enrere	3	0.3
mortal agrupat endavant i enrere	40 0	0.5
mortals carpat endavant i enrere	40 <	0.6
mortal planxat endavant i enrere	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	0.5
Tocar amb una o dues mans la lona	0.5
Tocar amb els genolls, cul, caure de pit o d' esquena un cop finalitzat l'exercici o tocar el matalàs	1.0
Per cada elements de més	0.5

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	I ^	0.0
carpa oberta	<O	0.0
carpa tancada	<T	0.0
½ gir	1/2	0.1
gir sencer	gir	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
Quinta	0.10
Roda	0.10
Rondada	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

Nom	símbol	dificultat
salt encongít	I [^]	0.0
carpa oberta	<O	0.0
carpa tancada	<T	0.0
½ gir	1/2	0.1
gir sencer	gir	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 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.

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 JURATS

8.1 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.

8.2 Els jurats

A partir d'aquest curs els jutges estaran formats pel CEEB. Hi haurà un jutge per cada aparell excepte el Trampolí que hi haurà dos.

Les funcions i deures del jurat son:

- Arribar 30 minuts abans de l' inici de la competició.
- Participar en la reunió de jutges prèvia a la competició.
- Cal que conegui la normativa del CEEB
- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici al participant
- Cada jutge és l'únic i absolut responsable de la seva nota. Ha de ser en tot moment imparcial i neutral.