# REGLAMENT TRAMPOLÍ

Departament d'Esports Individuals

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

# TRAMPOLÍ

El **trampolí** és una disciplina esportiva de la gimnàstica que consisteix en realitzar una sèrie d'exercicis executats en diversos aparells elàstics, on l'acrobàcia és la principal protagonista. Aquesta especialitat és divideix en 4 aparells: mini trampolí , doble minitrampolí, trampolí i tumbling.

- **Trampolí**: l'exercici de trampolí es caracteritza per altura i ritme continuo i es compon per la realització de 10 salts seguits.



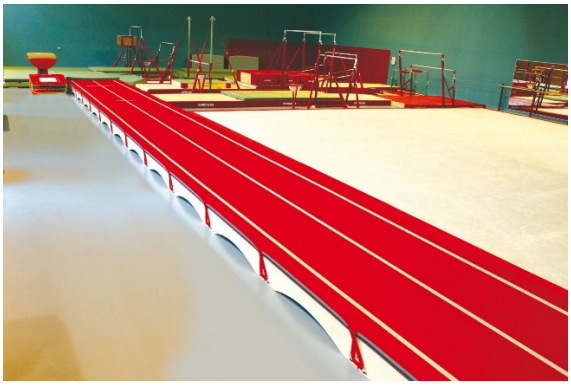
- **Doble minitrampolí**: Aparell on es realitzen dos salts per caure dempeus en una màrfega.



- **Minitrampolí:** aparell similar al doble minitramp, però més petit en el qual es competeix amb un sol salt que culmina en una màrfega.




- **Tumbling**: disciplina en la qual es realitza una successió d'acrobàcies sobre un terra. A les jornades del CEEB es realitzarà l'exercici sobre un airtrack.



A continuació es concreten una sèrie de regles, perquè aquest **esport, resulti formatiu i també divertit.** L'objectiu és permetre que els i les esportistes gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen en la seva trajectòria.

## PRINCIPIS ESPORTIUS DEL CEEB

Aquests principis acordats des de fa temps al CEEB es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la nostra filosofia: La primera parla d'objectius educatius, la segona del nostre compromís esportiu i la tercera dels valors del CEEB.

**"és més important la progressió que el resultat"**

**"vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris o contràries i a totes les parts implicades, és el principal objectiu del CEEB"**

**"el treball de valors complementa el treball esportiu"**

# ÍNDEX


1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC) ..... 6

2. REGLAMENT GENERAL ..... 6

2.1. Categories convocades ..... 6

2.2. Condicions de participació ..... 7

2.2.1. Requisits dels i de les participants ..... 7

2.2.2. Requisits del personal tècnic ..... 7

2.3. Esport inclusiu i adaptat ..... 8

2.3.1. Esport adaptat ..... 8

2.3.2. Nivell sense barreres ..... 8

2.4. Aspectes tècnics ..... 8

2.4.1. Sistema de competició ..... 8

2.4.2. Exercicis de competició ..... 8

2.4.3. Modalitats ..... 8

2.4.4. Inscripcions i altres terminis ..... 9

2.4.5. Accés a l'espai de la competició i altres aspectes ..... 9

2.5. Classificacions i guardons ..... 10

2.5.1. Modalitat individual ..... 10

2.5.2. Modalitat equips ..... 10

2.6. Altres dades d'interès ..... 10

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

Tots els esports necessiten unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica.
Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, tutors o tutores de joc, famílies, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.
Les regles són les mateixes per a tothom: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participi 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 als adversaris o adversàries, 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 o mateixa, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

***Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als i a les participants donat que accepten el reglament de Trampolí i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.***

# 2. REGLAMENT GENERAL

## 2.1. Categories convocades

| | |
|---|---|
| Prebenjamí: | esportistes amb any de naixement 2019 o 2020 o 2021 |
| Benjamí: | esportistes amb any de naixement 2017 o 2018 |
| Aleví: | esportistes amb any de naixement 2015 o 2016 |
| Infantil: | esportistes amb any de naixement 2013 o 2014 |
| Cadet: | esportistes amb any de naixement 2011 o 2012 |
| Juvenil: | esportistes amb any de naixement 2009 o 2010 |
| Sènior: | esportistes amb any de naixement 2008 o anteriors |

## 2.2. Condicions de participació

### 2.2.1. Requisits dels i de les participants

- ✓ Tenir llicència d'esportista en el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

- ✓ Participar en la categoria que correspon al seu any de naixement, tret de les excepcions següents:

  1. Participants amb patologies especials, acreditades amb document mèdic oficial, que podran participar en la categoria immediatament inferior a la seva edat.
  2. En la fase d'Entitats/Equips, podran participar en la categoria immediatament superior per formar el grup.

- ✓ Cada participant ha de portar la vestimenta adient a la modalitat esportiva, cabell ben recollit i mitjons curts blancs.

- ✓ Recomanem que la vestimenta dels i les participants sigui:
  - Mallot (amb o sense mànigues) o samarreta ajustada.
  - Malles curtes o llargues (opcional) o pantaló curt.
  - Sabatilles de gimnàstica i/o mitjons curts blancs.

  Es permetrà els peus descalços només a Tumbling.

### 2.2.2. Requisits del personal tècnic

- ✓ Tramitar la llicència de tècnic/a, auxiliar o director/a esportiu/va. No es permet cap altre llicència per poder estar a la zona de competició.

- ✓ Portar la seva Acreditació a les jornades, en format físic.

- ✓ El personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als i a les participants de la seva entitat.

- ✓ És responsabilitat de l'equip tècnic portar les llicències en format digital dels i les participants el dia de la competició.

- ✓ Enviar per correu electrònic les fitxes de l'exercici lliure de Trampolí i Tumbling la setmana prèvia a la competició.

- ✓ El personal tècnic ha de portar l'equipament de l'entitat i calçat adient (bambes esportives).

## 2.3. Esport inclusiu i adaptat

Des del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona vetllem pel benestar físic i psicològic de tots/es els/les esportistes implicant-nos en les seves necessitats individuals per facilitar al màxim la participació en totes les nostres jornades.
Rebut el cas de necessitat especial el CEEB el traslladarà tant al comitè tècnic de la modalitat esportiva com al comitè d'esport inclusiu, per tal que valorin la viabilitat de participació i, en cas de ser favorable, el format òptim de la mateixa.

### 2.3.1. Esport adaptat

Es realitzen les adaptacions de reglament pertinents per facilitar la participació d'esportistes o grups.
Competeixen i classifiquen dins de la classificació general.

### 2.3.2. Nivell sense barreres

Nivell creat per facilitar la participació d'esportistes o grups amb necessitats especials.
Competeixen en aquest nivell específic i té classificació pròpia.

## 2.4. Aspectes tècnics

### 2.4.1. Sistema de competició

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona organitza dues competicions de la modalitat de Trampolí: una individual i una per entitats/equips.
També ofereix una jornada lúdica a principi de temporada per familiaritzar-se amb l'entorn i els aparells de competició.

### 2.4.2. Exercicis de competició

Hi ha un exercici obligatori i un/dos lliures en tots els aparells.

Els requisits tècnics de les competicions són els que recull el document de requisits tècnics de Trampolí del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

### 2.4.3. Modalitats

Es convoquen dues modalitats: individual i entitats

- *Modalitat individual*
  - ✓ Els i les participants competeixen individualment als aparells seleccionats. Si l'esportista no competeix als 4 aparells, s'ha de comunicar per correu electrònic al personal responsable de la modalitat.
  - ✓ Han de participar a la categoria que els hi pertoca per edat.

- ✓ Es farà classificació femenina i masculina, excepte en aquelles categories en què hi hagi menys de tres esportistes, la classificació serà mixta.

- *Modalitat entitats/equips*
  - ✓ Els grups son mixtes.
  - ✓ En cas d'haver-hi menys de tres entitats (dues o menys), es farà competició per equips.
  - ✓ Els grups estaran formats pels participants de la mateixa categoria i entitat. Es computaran les sis millors notes, o el nombre total de notes disponibles de l'entitat amb menys participants.
  - ✓ Per facilitar la formació de grup es permet pujar una categoria immediatament superior.
  - ✓ Els exercicis seran els mateixos que en la competició individual, un obligatori i un/dos lliures depèn de l'aparell.

### 2.4.4. Inscripcions i altres terminis

Les inscripcions s'hauran de realitzar mitjançant l'aplicatiu del CEEB. En el calendari de competicions trobareu especificada la data límit d'inscripcions del curs 2026-2027.

Les entitats poden comunicar les baixes dels i les participants en una competició una setmana abans de la data de competició.

Només s'acceptaran baixes comunicades amb posterioritat, per causes de força major i acreditades per escrit (document justificatiu oficial).

### 2.4.5. Accés a l'espai de la competició i altres aspectes

- Els i les participants poden accedir a l'espai reservat per a l'escalfament general una hora (1h) abans de l'hora fixada per a l'inici de la competició de la seva subdivisió/categoria.

- Els i les participants han de ser a la instal·lació de la competició amb trenta (30) minuts d'antelació sobre l'horari estipulat per a començar la seva competició o l'entrega de diplomes/guardons.

- Un cop finalitzat l'escalfament general, els i les participants es dirigiran directament a la zona destinada per preparar la desfilada als aparells. L'ordre a seguir serà segons la distribució dels aparells en la zona de competició: tumbling, minitrampolí, dobletminitrampolí i trampolí, i s'hauran de col·locar en ordre de sortida a competició.

- Els i les participants un cop finalitzada la seva competició no poden romandre a l'espai de la competició, tret que sigui el moment previ a la desfilada final i el lliurament de diplomes/guardons.

## 2.5. Classificacions i guardons

### 2.5.1. Modalitat individual

Es realitzarà classificació per aparells, categoria i sexe. S'entregaran els següents guardons:

- Als tres (3) primers gimnastes de la classificació masculina de cada aparell.
- A les tres (3) primeres gimnastes de la classificació femenina de cada aparell.

**Si en una categoria i sexe no hi ha almenys tres esportistes inscrits, es crearà una classificació general.*

**A partir de la categoria Infantil, si en una categoria no hi ha almenys tres esportistes, les categories s'agruparan.*

Posterior a la competició es publicarà una classificació general, sense guardons, amb els i les esportistes participants.

### 2.5.2. Modalitat entitats/equips

Es realitzaran dues classificacions per categoria:

- Classificació de trampolí i dobleminitrampolí. S'entregaran guardons a les tres (3) primeres entitats classificades i diploma a la resta d'entitats.

- Classificació de tumbling i minitrampolí. S'entregaran guardons a les tres (3) primeres entitats classificades i diploma a la resta d'entitats.

La classificació de l'entitat s'obtindrà del sumatori de les sis (6) millors notes de l'entitat, o el nombre total (-1) de notes disponibles de l'entitat amb menys participants.

**A partir de la categoria Infantil, si en una categoria no hi ha almenys tres esportistes, les categories s'agruparan.*

**En cas d'haver-hi menys de tres entitats (dues o menys), es farà competició per equips.*

## 2.6. Altres dades d'interès

- Els resultats de les competicions es lliuraran al personal tècnic de les entitats participants a principis de setmana. També es penjaran a la pàgina web del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona: https://jeeb.cat/trampoli/

- Els dubtes, qüestions i/o reclamacions respecta als resultats d'alguna fase es podran notificar en un **termini de 7 dies** des del dia de la competició al següent correu electrònic: esportindividual@ceeb.cat

- El Consell esportiu organitzador es reserva el dret de modificar aquesta normativa pel propi bé dels i les participants i el desenvolupament dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i seran els responsables de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.