REQUISITS TÈCNICS 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."

ÍNDEX

1. REQUISITS TÈCNICS 3

1.1. MINITRAMPOLÍ 3

1.2. DOBLE MINITRAMPOLÍ 3

1.3. TRAMPOLÍ 4

1.4. TUMBLING 6

2. SISTEMA DE PUNTUACIÓ 8

2.1. MINITRAMPOLÍ 8

2.2. DOBLEMINITRAMPOLÍ 9

2.3. TRAMPOLÍ 10

2.4. TUMBLING 12

1. REQUISITS TÈCNICS

1.1. MINITRAMPOLÍ

Es realitzaran tres salts diferents: 1 obligatori i 2 lliures.

En la categoría Prebenjamí es permet utilizar el saltador de motlles per realizar l'entrada a l'aparell.

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil/Cadet/Juvenil
salt agrupat	carpa oberta	carpa tancada	mig gir
2 salts lliures	*2 salts lliures*	*2 salts lliures*	*2 salts lliures*

1.2. DOBLE MINITRAMPOLÍ

Es fan dues passades, una obligatòria i una lliure.

En la categoría Prebenjamí es permet utilizar el saltador de motlles per realizar l'entrada a l'aparell.

1a passada OBLIGATÒRIA

	entrada	**part central** (spotter)	**sortida**
Prebenjamí	salt estirat	agrupat	agrupat
Benjamí	salt estirat	agrupat	carpa oberta
Aleví	salt estirat	carpa oberta	carpa tancada
Infantil/Cadet/Juvenil	salt estirat	carpa tancada	mig gir

2a passada LLIURE

Els mortals només es comptarà la dificultat de sortida, és a dir, es poden fer d'entrada i/o spotter, però no comptarà la dificultat.

1.3. TRAMPOLÍ

Es realitzaran dos exercicis: un obligatori i un lliure.

Tots els exercicis han d'estar formats per 10 salts.

Exercici OBLIGATORI:

Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil-Cadet-Juvenil
1. Agrupat	1. Carpa oberta	1. Carpa tancada	1. 1 gir
2. Salt vertical	2. Agrupat	2. ½ gir	2. Carpa oberta
3. Carpa oberta	3. ½ gir	3. Carpa oberta	3. Carpa tancada
4. Salt vertical	4. Salt vertical	4. Agrupat	4. Caiguda assentat
5. Carpa tancada	5. Carpa tancada	5. Caiguda assentat	5. ½ gir assentat
6. Salt vertical	6. Caiguda assentat	6. ¼ a pit	6. ¼ a pit
7. ½ gir	7. A peu	7. ¼ a peu	7. ¼ a peu
8. Salt vertical	8. Salt vertical	8. Salt vertical	8. ½ gir
9. Caiguda assentat	9. Caiguda assentat	9. ¼ a esquena	9. Agrupat
10. A peu	10. ½ gir a peu	10. ¾ (quinta)	10. Mortal endavant

- En els exercicis obligatoris només es comptarà l'execució.
- Si hi ha qualsevol canvi en els elements o en l'ordre dels elements, es tallarà l'exercici en el mateix element que això passi.
- Categoria Prebenjamí: es podran fer fins a 3 salts entre elements sense interrupció. Fer més d'un salt vertical en qualsevol part de l'exercici tindrà una deducció de 0,5 de la nota total.

Exercici LLIURE:

- Es pot repetir l'obligatori.
- Es permeten els salts verticals enmig de l'exercici sempre que es combinin amb els elements, és a dir, NO se'n poden fer dos de seguits, ni com a final d'exercici, excepte categoria Prebenjamí.
- Es poden realitzar un màxim de dos mortals a l'exercici (ja siguin endavant, endarrere, baranis...). A partir del tercer NO es comptarà la dificultat.
- No es permet cap element de més d'un mortal (4/4)

1.4. TUMBLING

Es realitzaran dos exercicis, un obligatori i un lliure, de 4 elements acrobàtics seguits.

La superfície on s'executarà l'exercici serà sobre airtrack.

1a sèrie OBLIGATÒRIA:

L'exercici s'ha de començar amb dues/tres passes o amb carrera.

Categoria	Sèrie acrobàtica
Prebenjamí	Llançament de cames endavant a 90º (dreta i esquerra) , tombarella endavant a la posició de gatzoneta, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb mig gir, posició de vela (braços estirats) a acabar dempeus. **els dos llançaments compten com un sol element.*
Benjamí	Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, roda a ajuntar peus a l'acabar i tombarella enrere.
Aleví	Roda, roda, tombarella endavant, vertical impulsió (pam-pam).
Infantils/Cadet/Juvenil	Tombarella endavant a la posició dempeus, roda, roda impulsió a ajuntar peus a l'acabar i tombarella enrere.

2a sèrie lliure:

Execució de 4 elements acrobàtics consecutius.

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

- 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 dues o tres passes o amb carrera per agafar impuls.
- Es permet la repetició d'elements (màxim dos).
- Els salts verticals (agrupats, girs...) només es poden fer al final de l'exercici.
- El mig gir a meitat d'exercici comptarà com a element d'enllaç, però no com element acrobàtic de l'exercici.

2. SISTEMA DE PUNTUACIÓ

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

2.1. MINITRAMPOLÍ

Valor de les dificultats:

Nom	símbol	dificultat
salt agrupat	I^	0.1
carpa oberta	<O	0.1
carpa tancada	<T	0.1
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	0.3
Tocar amb una o dues mans l'aparell un cop acabat el salt	0.3
Caure de genolls, de cul, de pit o d' esquena o fora la zona de recepció	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

2.2. DOBLEMINITRAMPOLÍ

Valor de les dificultats:

Nom	símbol	dificultat
salt agrupat	I^	0.1
carpa oberta	<O	0.1
carpa tancada	<T	0.1
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
mortal agrupat enrere	40 0	0.5
mortal carpat enrere	40 <	0.6
mortal planxat enrere	40 /	0.6
barani agrupat	41 0	0.7
barani carpat	41 <	0.7
barani planxat	41 /	0.7
pirueta endavant	42	0.9
rudi	43	1.2

Deduccions:

Execució de cada element	de 0.0 a 0.5
Per element addicional	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	0.3
Tocar amb una o dues mans l'aparell un cop acabat el salt	0.3
Caure de genolls, de cul, de pit o d' esquena o fora la zona de recepció	0.5

Salt nul:

- Trepitjar la lona o caure al matalàs clarament amb un sol peu
- Caure amb qualsevol part del cos que no siguin els dos peus
- Rebre l'ajuda de l'entrenador
- Si només es compta 1 element la nota d'execució partirà de 7 punts

2.3. TRAMPOLÍ

Valor de les dificultats: Elements i Enllaços

Element	Símbol	Dificultat
bot vertical	/	0.0
salt agrupat	I^	0.1
carpa oberta	>O	0.1
carpa tancada	>T	0.1
½ gir	1/2	0.1
gir sencer	gir/g	0.2
caiguda assentat > recuperació a peu	L+ peu	0.1 - 0.1
caiguda assentat > ½ gir a peu	L + 1/2 peu	0.1 - 0.1
caiguda assentat > ½ gir assentat > recup. a peu	L/L + 1peu	0.1 -0.1 -0.1
caiguda assentat > ½ gir assentat > ½ gir a peu	L/L + 1/2 peu	0.1 -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	0.1 - 0.1 - 0.1
¼ a esquena > ¼ a peu	1esq + 1esq	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
mortal 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 0.0 a 0.5
Inseguretat final	de 0.0 a 0.3
Tocar el protector	0.3
Tocar amb una o dues mans la lona	0.3
Per més d'un salt vertical (només categoria Prebenjamí)	0.5
Per elements addicionals	0.5
Caure de genolls, de cul, de pit o d' esquena o tocar el matalàs	0.5

Interrupció d'un exercici:

- No utilitzar l'elasticitat de la lona
- No caure amb els dos peus a la lona
- Fer dos salts verticals seguits (excepte categoria Prebenjamí)
- Canviar un element de l'exercici obligatori

2.4. TUMBLING

Valor de les dificultats:

Nom	dificultat
Salt vertical: agrupat o carpa (només final de l'exercici)	0.00
Posició de vela/quinta (només final de l'exercici)	0.00
Tombarella endavant	0.10
Tombarella enrere	0.20
Tombarella saltada	0.20
Vertical tombarella (només principi o final de l'exercici)	0.20
Gir sencer	0.20
Quarta	0.30
Roda	0.30
Rondada	0.40
Quinta	0.40
Remuntat endavant i enrere (sense perdre ritme)	0.50
Paloma	0.60
Flic-flac	0.70
Mortal endavant o enrere	0.70

Deduccions

Execució de cada element	de 0.0 a 0.5
Inseguretat final	de 0.0 a 0.3
Per elements addicionals	0.5
Per trepitjar els límits laterals de la pista	0.3 c/v
Un cop acabat l'exercici, caure de genolls, de cul, d'esquena	0.5
No començar amb carrera o passos l'exercici	0.3
Per falta de ritme	de 0.0 a 0.3

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
- Si només es compta 1 element la nota d'execució partirà de 4 punts
- Si només es compta 2 element la nota d'execució partirà de 6 punts
- Si només es compta 3 element la nota d'execució partirà de 8 punts