GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ

NORMATIVA TÈCNICA CT. DE CATALUNYA 2025

XIX TROFEU "ELEGÀNCIA"

TRAMPOLÍ – TÚMBLING – DOBLE MINI-TRAMP – MINI-TRAMP

TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS

1. NORMES GENERALS

1.1. Totes les competicions de caràcter oficial, es desenvoluparan obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i les normatives tècniques específiques vigents de cada especialitat.

1.2. Tots/es els/les participants en les competicions de caràcter oficial hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica de la modalitat en la que intervenen.

1.3. Per damunt d'aquesta Normativa Tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i la normativa de llicències de la FCG, així com qualsevol altre normativa i/o reglament.

2. PARTICIPACIÓ i INSCRIPCIONS

2.1. Podran prendre part tots els clubs o entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació en quant al nombre de gimnastes i equips.

2.2. Les inscripcions es realitzaran d'acord amb la normativa general de competicions de la FCG i respectant les directrius de la normativa de la Federació.

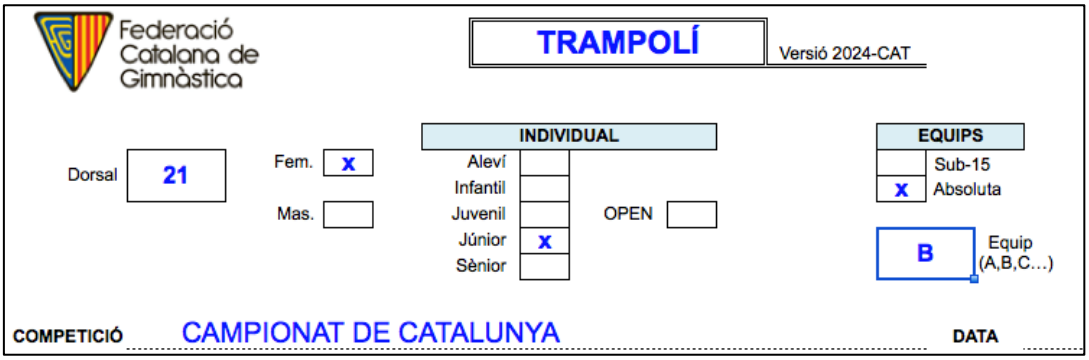
2.3. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cadascuna de les competicions.

2.4. En referència a la baixa de gimnastes, serà d'obligatori compliment allò que es detalla al títol quart de la normativa general de competicions.
Si les baixes s'informen el mateix dia de la competició, s'hauran d'entregar directament al responsable de competició mitjançant el document oficial de baixa de la modalitat de trampolí que trobareu al Web de la FCG (versió 2022-R1).
S'indicaran en les caselles: nom i cognoms, número de dorsal; els aparells en els quals serà baixa i categoria de cada un d'ells, exemple:

Gimnasta	*Dorsal*	*MT*	*DMT*	*TRA*	*SIN*	*TUM*
Alex Ruiz Vilalta	**35**	**Junior M.**	**Junior M.**			

2.5. **Fulls de competició**: Els fulls de competició s'hauran de lliurar degudament complimentats (finals incloses) amb nomenclatura FIG per als elements que estiguin contemplats en el codi de puntuació, i marcant amb un asterisc els requeriments exigits en el cas que haguessin, es lliuraran a la taula de resultats (mínim 1h abans que s'iniciï la competició o segons programa de la competició).
Cada aparell disposa del seu full específic de competició i se n'haurà d'entregar 1 per gimnasta i aparell exceptuant sincronisme que s'entregarà un full de competició per parella.
Les dades necessàries, seran:
Document versió 2024-CAT: número de dorsal; sexe (dona/home); categoria (Aleví, Infantil, ..) i si participa en un equip (categories, sub15 o Absoluta). Exemple, capçalera fitxa de Trampolí.

R:No tenir fulls en dmt ni mini.


Federació Catalana de Gimnàstica
TRAMPOLÍ
Versió 2024-CAT
Dorsal 21
Fem. x
Mas.
INDIVIDUAL
Aleví
Infantil
Juvenil
Júnior x
Sènior
OPEN
EQUIPS
Sub-15
x Absoluta
B Equip (A,B,C...)
COMPETICIÓ CAMPIONAT DE CATALUNYA
DATA

2.6. Perquè es realitzi competició en una categoria, hi ha d'haver inscrits un mínim de 3 gimnastes en individual per categoria, un mínim de 2 equips per aparell i per sincronisme un mínim de 3 parelles per categoria.

2.7. Per realitzar competició a Túmbling, es requereix que s'inscriguin un mínim de 2 categories amb un mínim de 3 gimnastes per categoria. El Comitè Tècnic es reserva la decisió final d'incloure d'aquest aparell en competició per motius logístics.

2.8. Si a la inscripció d'una categoria hi ha 3 gimnastes i en el moment de realitzar la competició hi ha un/una o dos gimnastes que no poden participar per lesió o una altra causa, la competició d'aquesta categoria, es realitzarà amb els/les gimnastes que estiguin en condicions de participar[i] (un/una o dos/dues gimnastes).

2.9. Si en el moment de la competició una categoria no arriba a tres gimnastes, segons el punt anterior, l'organització es reserva la possibilitat d'incloure els/les gimnastes en altres grups, per a optimitzar el desenvolupament de la competició.

2.10. Per a la composició de l'equip, només es permetrà un canvi respecte als 4 gimnastes que formen l'equip, sempre que estiguin inscrits.

3. LLICÈNCIES, ACREDITACIONS i TITULACIONS

3.1. Tots els/les gimnastes participants hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica, justificant l'edat amb la presentació de qualsevol dels documents originals següents: DNI, passaport individual, llibre de família o llibre d'escolaritat. Podran participar els gimnastes amb llicències FCG1, FCG2, RFEG1 o RFEG2.

3.2. Els/les entrenadors/res inscrits/tes pels clubs o entitats esportives per actuar com a tals, hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica de l'any en curs FCG o RFEG. Veure Normativa Llicències FCG.

3.3. Les llicències dels gimnastes (en cas de requeriment), hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.
3.4. Referent a els/les entrenadors/es inscrits/es per les entitats, la titulació de primer nivell de tècnics, serà per les categories Aleví, Infantil i Juvenil i els/les entrenadors/es de segon nivell de tècnics, serà per les categories Júnior i Sènior.

3.5. Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació de segon nivell per a les categories superiors, haurà d'estar "tutelat/da" per un/a tècnic/a acreditat/da per la FCG. Aquest tècnic/a estarà present a la pista de competició i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i de les seves gimnastes, així com de totes les actuacions del/de la mateix/a durant el desenvolupament de la competició, assumint les responsabilitats que això comporta. En cas contrari ni l'entrenador/a ni les gimnastes podran accedir a la zona de competició i per tant no podran competir.
Els/les entrenadors/es amb llicència de GA amb el curs de validació aprovat, estaran tutelats per un tècnic/a de segon nivell en TRA.
La sol·licitud de TUTELA haurà de enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció. SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.

Tots aquests punts són vàlids sempre i quan els/les tècnics/ques/monitors/res tinguin tramitada la seva corresponent llicència de l'any en curs a la FCG o a la RFEG, així com la seva pòlissa de Responsabilitat Civil.

- *Veure Normativa General de Competicions de la FCG*

3.6. Els/les entrenadors/es hauran de dur en les competicions en un lloc visible, la seva llicència, (la Federació Catalana facilitarà el "porta-carnets" gratuïtament); en cas de pèrdua caldrà adquirir un de nou a la mateixa Federació.
Segons el nivell dels/de les tècnics/ques, les llicencies variaran el seu color.

3.7. Els/les Tècnics/ques, que figurin en el full d'inscripció hi hauran d'estar obligatòriament presents durant la Competició com a responsables dels gimnastes inscrits. Si un tècnic inscrit no pot estar, haurà de ser substituït per un altre Tècnic/a amb la titulació suficient.

3.8. Els/les jutges/ses per actuar com a tal en aquesta competició, hauran d'estar en possessió de la llicència expedida per la Federació Catalana de Gimnàstica i acreditar haver superat qualsevol dels nivells dels cursos de Jutges de TRA.

4. COMPETICIONS, CLASSIFICACIONS I PREMIS

4.1. Competició:

Competició amb classificació individual, parelles i per equips.
Trofeu "ELEGÀNCIA a TRA"

4.2. Classificacions i Premis

4.2.1. Per la classificació individual, els premis seran per categoria i aparell i es repartiran de la següent manera:
Fins a 3 gimnastes, un primer premi; a partir de 4 gimnastes, primer, segon i tercer premi.
Per el Trofeu Elegància, un sol guanyador, independentment de la categoria.
S'aplicarà la fórmula de desempat.

4.2.2. Per la classificació per equips, obtindrà premi els tres millors equips de cada categoria i aparell, amb la puntuació més alta, segons punt *4.5.6*.
S'aplicarà la fórmula de desempat.

4.3. Els aparells de competició són: Trampolí, Túmbling (veure apartat 2.7), Doble MiniTramp i MiniTramp.

4.4. COMPETICIÓ INDIVIDUAL

4.4.1. Constarà de:
TRA, TUM i DMT: una fase preliminar i una final (segons requeriments).

MT i SINCRO: només haurà fase preliminar.

4.4.2. TRA, TUM i DMT, a la Final, accediran els gimnastes amb las 8 millors notes.
De 9 a 8 gimnastes a la fase prèvia, nomes accediran 5 gimnastes a la final.
De 7 a 6 gimnastes a la fase prèvia, nomes accediran 4 gimnastes directament a la final (F2).
Amb menys de 6 gimnastes, no es realitzarà final i la nota serà l'obtinguda de la fase prèvia.
Només a DMT la final es divideix en dues, F1 i F2, depenent dels finalistes de F1, a F2 passaran el 50%, si són senars, serà la meitat més 1.

Gimnastes participans	DMT	
	F1	F2
≥ 10	8	4
8 - 9	5	3
6 - 7	x	4
< 6	x	x

4.4.3. TRA, DMT i TUM: L'actuació a la/les final/s, serà en ordre invers a la classificació de les preliminars i es parteix de 0 punts.

4.4.4. Si les seves condicions ho permeten, un/a gimnasta pot participar en un nivell superior al que li correspongui per edat, mai en un d'inferior. La categoria sènior queda exempta d'aquesta norma i només es podrà accedir si per inscripcions la categoria Júnior no arriba al mínim de participants.

4.4.5. Els/les gimnastes podran competir a nivell individual masculí, femení o mixt (veure apartat 4.4.6).

4.4.6. En cas que un cop tancades les inscripcions en individual no hi hagi prou gimnastes (3 mínim) en una categoria/aparell (mas., fem.), les categories podran ser mixtes menys a Sènior a TRA.
En les categories mixtes, si el nombre de gimnastes ho permet, hi haurà fase final.

4.4.7. Per el Trofeu "ELEGÀNCIA" a Trampolí, s'agafará la millor nota d'execució del segon exercici.

4.4.8. Si es necessita que els gimnastes puntuïn amb notes reconegudes per la RFEG, s'habilitaran les categories necessàries reconegudes a nivell nacional, amb els requisits de la Normativa de la RFEG. En aquestes categories es puntuarà segons codi de puntuació FIG.

4.5. COMPETICIÓ PER EQUIPS

4.5.1. Els Equips estaran formats per un màxim de 4 gimnastes. Hi hauran de participar un mínim 2 Equips per categoria i aparell per realitzar la competició. A MT no hi ha competició per equips.

4.5.2. Els/les gimnastes podran competir formant part d'un equip masculí, femení o mixt (veure apartat 4.5.3).
Si un club o entitat esportiva inscriu més d'un equip en la mateixa categoria, es denominaran A, B, C, D, etc.

4.5.3. L'equip de la categoria sub15, es formarà amb gimnastes de la categoria Aleví, Infantil i Juvenil i l'equip de la categoria Absoluta, es formarà amb gimnastes de la categoria Junior i Sènior.
Si qualsevol de les dues categories (fem., mas.) no arriba al mínim d'equips per a realitzar la competició, la categoria serà mixta, menys la categoria absoluta a TRA, que serà masculina i femenina.

4.5.4. A TRA, no es tindrà en compte la dificultat dels exercicis de la primera rutina, que si comptaran per a la classificació individual(Ranking Català)

4.5.5. Les notes d'equip s'obtindran per la classificació individual de la fase prèvia. La puntuació total s'obtindrà de la suma de les tres millors notes de cada equip en cada rutina/passada.

4.5.6. En el cas de gimnastes de categories inferiors de Túmbling, que participin en equip i que el seu exercici no arribi a la mateixa quantitat d'elements que la resta de categories, les seves notes seran sotmeses a una ponderació per obtenir la puntuació d'equip.

Per passades completes amb 4 elements, el total de deduccions es multiplicarà per 2.
Per passades completes amb 6 elements, el total de deduccions es multiplicarà per 1,5.

4.6. <u>COMPETICIÓ DE SINCRONISME</u>

Hi hauran de participar un mínim de 3 parelles per categoria, podran ser mixtes i pertànyer a diferents clubs.
Hi haurà premis per les tres primeres parelles a cada categoria.

4.7. <u>DESEMPATS</u>

4.7.1. Classificació Individual (fase classificatòria)

La Classificació individual s'estableix per la suma de les notes finals del primera i segona rutina o passada.

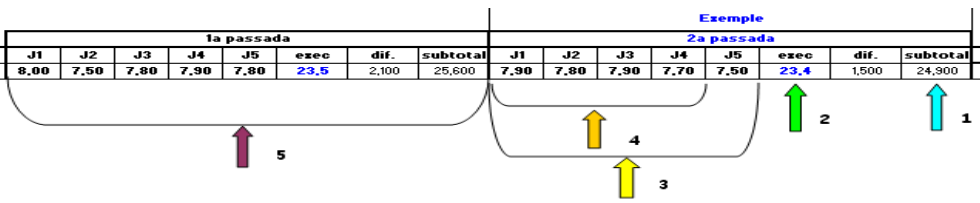
En cas d'empat en qualsevol lloc, es procedirà de la següent forma.

1. El gimnasta amb la nota mes alta final de la segona rutina o passada (Execució + dificultat).
2. Nota més alta d'execució de la segona rutina o passada.
3. Suma de les notes d'execució de tots els jutges de la segona rutina o passada.
4. Es va traient les notes mes baixes d'execució de cada jutge de la segona rutina o passada.
5. Si continua l'empat, procedir de la mateixa manera per a les notes de la primera rutina o passada.

<u>Esquema d'exemple</u>

INDIVIDUAL

			1a passada								Exemple 2a passada								
clas	gimnasta	club	J1	J2	J3	J4	J5	ezec	dif.	subtotal	J1	J2	J3	J4	J5	ezec	dif.	subtotal	TOTAL
			8,00	7,50	7,80	7,90	7,80	23,5	2,100	25,600	7,90	7,80	7,90	7,70	7,50	23,4	1,500	24,900	50,500



4.7.2. Classificació per equips (fase classificatòria)

La Classificació per equips s'estableix per la suma de les tres notes més altes obtingudes pels membres de l'equip de la primera rutina o passada i la suma de les tres notes més altes de la segona rutina o passada.
En cas d'empat en qualsevol lloc, es procedirà de la següent forma.

1. L'equip amb la suma de les tres notes més altes de la segona rutina o passada.
2. L'equip amb la suma de les dues notes més altes de la segona rutina o passada.
3. L'equip amb la nota més alta de la segona rutina o passada.
4. Si continua l'empat, procedir de la mateixa manera per a les notes de la primera rutina o passada.

Esquema d'exemple

EQUIPS

			Exemple		
clas	gimnasta	club	1a passada	2a passada	
			30,50	30,00	3
			30,00	29,50	2
			29,50	29,00	1
			29,00	28,50	178,50

4.8. Reclamacions

No s'admetran reclamacions sobre les puntuacions que atorguen els jutges, només s'admetran reclamacions per error de transcripció o suma. Les reclamacions es realitzaran per mitjà d'un escrit dirigit al Comitè de Competició, abans que comenci els escalfaments de l'última rotació i si el motiu de la reclamació es produeix a l'última rotació, la reclamació es lliurarà abans del lliurament de trofeus. El Comitè de Competició, resoldrà en la major brevetat possible i dins de la Fase on es produeixi la reclamació, si la decisió és favorable, es procedirà a la rectificació.

4.9. Reglamentació

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica de les categories, de les normes específiques de cada modalitat gimnàstica, del codi de puntuació i del reglament tècnic de la FIG i la Normativa General de Competicions de la FCG.

4.10. Comitè de Competició (comissió de seguretat i disciplina)

El Comitè de Competició és l'encarregat de fer que es compleixin les normes establertes per a la competició, així com velar pel correcte desenvolupament de les proves. Resoldrà sobre possibles interpretacions de les Normatives Tècniques i actuar segons Normativa General de Competicions de la FCG (Títol setè).
Aquest comitè es constituirà abans d'iniciar cada competició.

4.11. Material

Els/les gimnastes, els entrenadors/res i els/les delegats/des de les entitats inscrites, es comprometen a utilitzar el material que l'organització posi a la seva disposició per a la competició, sense alterar l'ordre de col·locació a la sala i que serà supervisat pel responsable de la competició o per delegació, d'un membre del Comitè Tècnic.

4.12. Vestuari

Per ser en pista, s'haurà de portar roba esportiva, no es permetrà a cap entrenador entrar en pista, sense aquest requisit. Els pantalons texans no es consideraran roba esportiva. Els jutges i personal de l'organització, estan exempts d'aquesta norma.
La vestimenta dels gimnastes, serà:

Noies: Mallot (amb o sense mànigues), es poden utilitzar leotards, malles curtes o vestit complet cenyits al cos, es pot cobrir el cap (ha de ser cenyit) però per motius de seguretat no està permès cobrir-se la cara i sabatilles de gimnàstica (no "vambes") i/o mitjons blancs.

Nois: Mallot o samarreta de tirants, pantaló curt (pantaló llarg monocolor opcional a Trampolí) i sabatilles de gimnàstica i/o mitjons (no "vambes").

No es permet l'ús de joies, *pírcings* o rellotges durant la competició. Es permeten anells sense pedres si estan tapats. El no compliment d'aquestes normes comportarà una penalització de 0,1 punt en cada actuació on passi, descomptant-se de la puntuació total.

En cas de que les condicions climatològiques no siguin adequades, les/els gimnastes podran portar el xandall del club (tot l'equip o conjunt) per les desfilades i entrega de guardons.

4.13. Jurat

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Jutges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.
El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Jutges/ses de la FCG.

4.14. Escalfaments a les competicions

Els temps d'escalfament de les competicions s'adaptaran al temps disponible.

TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES

5. CATEGORIES I EDATS

INDIVIDUALS

ALEVÍ	Fins a 10 anys (nascuts fins el 2015).
INFANTIL	11 i 12 anys (nascuts en el 2014 i 2013).
PRE-JÚNIOR	13 i 14 anys (nascuts en el 2012 i 2011).
JUNIOR	15 i 16 anys (nascuts en el 2010 i 2009).
PRE-SENIOR	17 a 21 anys (nascuts del 2008 al 2004)
SÈNIOR	17 anys i majors (nascuts en el 2008 i anteriors).

EQUIPS I SINCRONISME

SUB-15	14 anys o menys (nascuts en 2011 i posteriors).
ABSOLUTA	15 anys o més (nascuts en 2010 i anteriors).

6. REQUERIMENTS CATEGORIES TRAMPOLÍ

6.1. Normes Generals

- Constarà de 10 elements diferents.
- El exercici quedarà inscrit en la targeta de competició i marcant els elements exigits, amb un asterisc i en el lloc destinat a tal efecte.

6.2. Requeriments de l'exercici obligatori

CATEGORIA SENIOR:
A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- Sense requeriments, dues rutines lliures i compta la millor.

❖ **Nova Categoria:CATEGORIA PRE-SENIOR (17-21)**

- Una rutina obligatoria amb dos elements de dificultad i una caiguda a pit o esquena amb continüitat.
- 9 elements amb més de 270º de rotació transversal.

CATEGORIA JUNIOR(15-16)
A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- Dels 10 elements diferents, 9 tindran rotació com a mínim de 270º sobre el eix transversal.
- Un element haurà d'acabar de pit o esquena.
- Un element de sortida de pit o esquena amb combinació amb l'element anterior.
- Un element de com a mínim 360º sobre l'eix transversal i 540º de gir sobre l'eix longitudinal.
- Un doble mortal endavant o enrere (720º), amb o sense gir sobre l'eix longitudinal.

CATEGORIA JUVENIL (PRE-JÙNIOR, 13-14)
A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- Dels 10 elements diferents, 1 podrà ser sense rotació transversal.
- Un element haurà d'acabar de pit o esquena.
- Un element de sortida de pit o esquena amb combinació amb l'element anterior.
- Un Mortal enrere planxat (/)
- Un Barani planxat (/)

CATEGORIA INFANTIL(11-12)
A més del que s'ha exposat en les normes generals:

- Dels 10 elements diferents, 2 podran ser sense rotació transversal.
- Un element haurà d'acabar de pit o esquena.

- Un element de sortida de pit o esquena amb combinació amb l'element anterior.
- Un Mortal enrere lliure.
- Un Barani lliure.

7. REQUERIMENTS CATEGORIES DOBLE MINITRAMP

- Quatre passades que son lliures.
- Només es permetrà realitzar un element sense rotació transversal en cada passada.
- Si es realitzen els dos elements sense rotació transversal, la nota de la passada, serà 0 punts.
- Segons les categories, els exercicis constaran de:

  - Individual, categoria Aleví: - Quatre passades (dues a la preliminar, una a la F1 i una a la F2 de les quals una d'elles es podrà repetir respecte a les preliminars).
  - Individual, resta de categories: - Quatre passades diferents (dues a la preliminar, una a la F1 i una a la F2 que no es podran repetir respecte a les preliminars).

8. REQUERIMENTS CATEGORIES TÚMBLING

8.1. Els exercicis quedaran inscrits en la targeta de competició i marcant els elements exigits, amb un asterisc i en el lloc destinat a tal efecte.

8.2. Requeriments de les passades

CATEGORIA SENIOR

- Dues passades lliures a la fase preliminar de 8 elements. 1 passada a la final.
- La segona passada haurà de ser diferent a la primera passada. En cas que els dos
- exercicis siguin iguals, la dificultat del segon serà zero.
- Es poden repetir elements d'enllaç de les taules de dificultat FIG: (Roda, Rondada,
- Paloma, Flic-Flac, Tempo, Back full)
- Les passades començaran amb carrera.
- És obligatori finalitzar els exercicis amb un salt mortal.
- A la final es podrá repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar

CATEGORIA PRE-SENIOR:

- Dues passades a la fase preliminar de 8 elements. 1 passada a la final.
- El primer exercici de la fase preliminar haurà d'incloure**: Rondada- 3 Flic-Flac i un**
- **mínim d'un tempo**.
- El segon exercici serà un exercici lliure, que no podrà ser igual al primer exercici. En
- cas que els dos exercicis siguin iguals, la dificultat del segon serà zero.
- Es poden repetir elements d'enllaç de les taules de dificultat FIG: (Roda, Rondada,
- Paloma, Flic-Flac, Tempo, Back full)
- Les passades començaran amb carrera.
- **És obligatori finalitzar els exercicis amb un salt mortal**.
- A la final es podrá repetir qualsevol de les dues passades de la fase prelimina

CATEGORIA JUNIOR:

- Dues passades a la fase preliminar de 8 elements. 1 passada a la final.
- El primer exercici de la fase preliminar haurà d'incloure: **Rondada- 3 Flic-Flacs com a**
- **mínim**.El segon exercici serà un exercici lliure, que no podrà ser igual al primer exercici. En
- cas que els dos exercicis siguin iguals, la dificultat del segon serà zero
- Es poden repetir elements d'enllaç de les taules de dificultat FIG: (Roda, Rondada,
- Paloma, Flic-Flac, Tempo, Back full)
- Les passades començaran amb carrera.

- **És obligatori finalitzar els exercicis amb un salt mortal**.
- A la final es podrá repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar.

CATEGORIA PRE-JUNIOR:

- Dues passades a la fase preliminar de 6 elements. 1 paasada a la final.
- El primer exercici de la fase preliminar haurà d'incloure:
- Rondada- Flic Flac – Flic Flac -Flic-Flac.
- El segon exercici serà un exercici lliure, que no podrà ser igual al primer exercici. En
- cas que els dos exercicis siguin iguals, la dificultat del segon serà zero.
- Es poden repetir elements d'enllaç de les taules de dificultat FIG: (Roda, Rondada,
- Paloma, Flic-Flac, Tempo, Back full)
- Les passades començaran amb carrera.
- No és obligatori finalitzar els exercicis amb un salt mortal.
- A la final es podrá repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar.

CATEGORIA INFANTIL:

- Dues passades a la fase preliminar de 4 elements. 1 passada a la final.
- El primer exercici de la fase preliminar serà el següent: Rondada- Flic Flac – Flic Flac -
- element lliure inclòs a les taules de dificultat FIG.
- El segon exercici serà un exercici lliure, que no podrà ser igual al primer exercici. En
- cas que els dos exercicis siguin iguals, la dificultat del segon serà zero.
- Es poden repetir elements d'enllaç de les taules de dificultat FIG (Roda, Rondada,
- Paloma, Flic-Flac, Tempo, Back full)
- Les passades començaran amb carrera.
- No és obligatori finalitzar els exercicis amb un salt mortal.
- A la final es podrá repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar.

CATEGORIA ALEVÍ:

- Dues passades de 4 elements. No hi haurà final.
- Es poden repetir elements d'enllaç de les taules de dificultat FIG (Roda, Rondada,Paloma, Flic-Flac, Tempo, Back full).
- Les passades començaran amb carrera.
- No és obligatori finalitzar els exercicis amb salt mortal.
- Es podrà repetir la primera passada.

9. REQUERIMENTS CATEGORIES MINITRAMP

- En categories Aleví, dues passades lliures (Sense requeriments).
- En categories Infantil, dues passades lliures i diferents, com a mínim una d'elles serà amb 360º de rotació transversal.
- En OPEN MT, dues passades lliures i diferents amb 360º mínim de rotació transversal.
- No hi ha Finals.
-

10. PROGRAMA TÈCNIC

TRAMPOLÍ

- Competició individual, per equips i parelles.
- Cada categoria individual realitzarà la seva rutina obligatòria (segons els requeriments de la seva categoria) + una rutina Lliure.
- A la Final individual, es farà una rutina lliure. Veure apartat *4.4.2 i 4.4.3*
- A sincronisme, es realitzaran dos rutines lliures i puntuarà la millor. No hi ha final.
- Totes les rutines hauran d'estar inscrites en la targeta de competició.
- No realitzar els requeriments, es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final i per cada requeriment no realitzat.
- A la categoria ALEVÍ, les rutines tindran una dificultat mínima de 1,5 punts, es penalitzarà amb 0,2 punts per dècima que falti per arribar a la mínima dificultat.
- Les rutines de la categoria ALEVÍ, es podran repetir.
- Per a realitzar un Ànquing Català, es crearà una classificació en la qual es comptarà la dificultat de l'exercici obligatori per a agafar la nota de la millor rutina de les dues.

DOBLE MINI-TRAMP

- Competició individual i per equips.
- Dues passades en la preliminar i dues passades en la final (segons els requeriments de la seva categoria). Las Finals individuals, es regiran segons apartat *4.4.2 i 4.4.3*
- Totes les passades hauran d'estar inscrites en la targeta de competició.
- No es podrà repetir el mateix element en la mateixa posició i en el mateix lloc del aparell.
- No realitzar els requeriments, es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final i per cada requeriment no realitzat.
- Només un element en cada passada podrà no tenir dificultat, si no és així, la passada serà 0 punts.

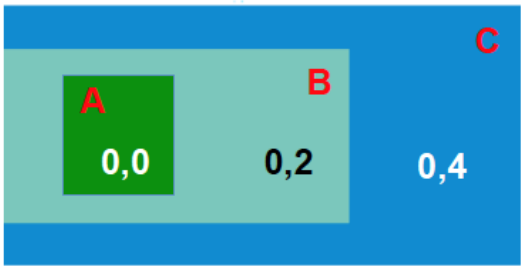
TUMBLING

- Competició individual i per equips.
- Cada categoria, es regirà segons els seus requeriments.
- Totes les passades hauran d'estar inscrites en la targeta de competició.
- No realitzar els requeriments, es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final i per cada requeriment no realitzat.
- Las Finals individuals, es regiran segons apartat *4.4.2 i 4.4.3*

MINI-TRAMP

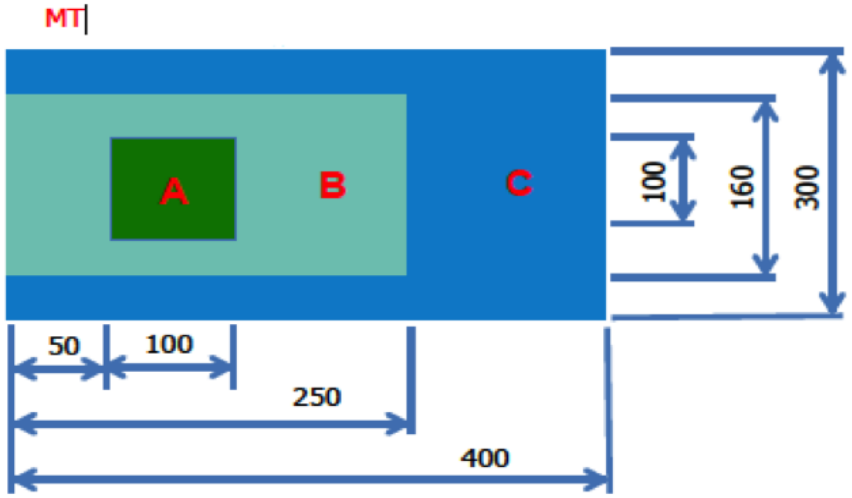
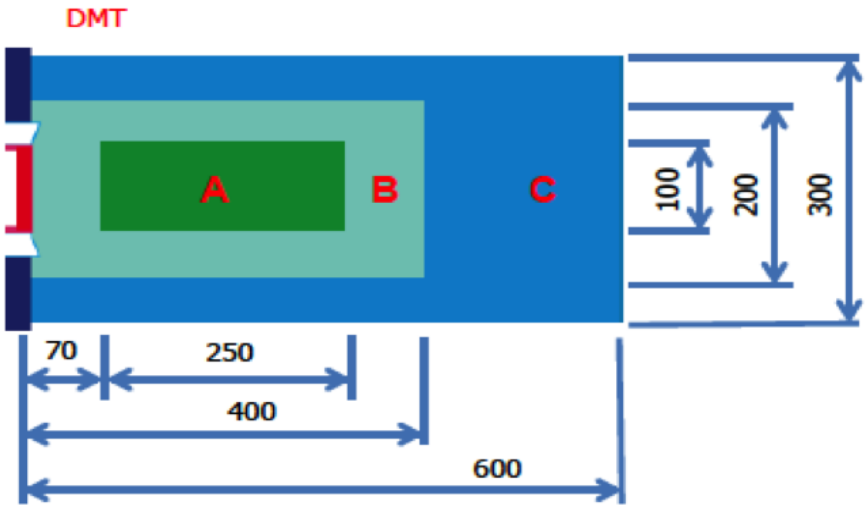
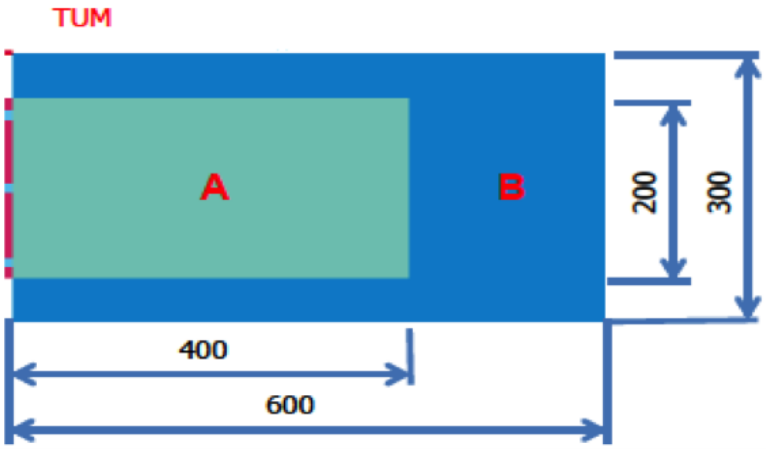
- Competició individual.
- Segons els requeriments de la seva categoria.
- Totes les passades hauran d'estar inscrites en la targeta de competició.
- No hi ha final.
- 0,2 punts per canvi de zona

Deduccions en el matalàs de caiguda del MT.



11. APARELLS DE COMPETICIÓ.

Es competirà en aparells autoritzats per la F.C.G.

Nota: Veure apartat 12 sobre els requeriments de les matalassos de recepció.

12. REQUERIMENTS dels Matalassos de recepció (mesures de les zones)