GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ

Normativa Tècnica 2027
Campionat de Catalunya
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 sota 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 què 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 altra normativa 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 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:** Només hi hauran fulls de competició en la categoria Pre-senior, marcant a l'obligatori els dos requisits que no es podran repetir al Lliure.

2.6. Per tal que es realitzi la 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 Tumbling, 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 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 la competició hi ha un/una o dues 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-hi (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 categories, però respectant sempre els requisits de la seva categoria.

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 sol·licitud), hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

3.4. Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació de segon nivell , haurà d'estar "tutelat/da" per un/a tècnic/a acreditat/da per la FCG. (Nivell 2 o 3)

Aquest tècnic/a estarà present a la pista de competició i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i dels seus o 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 els/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 d'enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció.

SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.

Tots aquests punts són vàlids sempre que 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/les tècnics/ques, les llicències 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.

Gimcat

QUADRE RELACIÓ TITULACIONS TÈCNICS/QUES I NIVELLS DE COMPETICIÓ 2027

NIVELLS 1-2-3-4	OPEN	CAMPIONAT CATALUNYA
Tècnics/ques nivell 1 Tècnics/ques nivell 2 Tècnics/ques nivell 3	Tècnics/ques nivell 1 Tècnics/ques nivell 2 Tècnics/ques nivell 3	Tècnics/ques nivell 1- **Tutelats per un tècnic/a N2 i N3** Tècnics/ques nivell 2 Tècnics/ques nivell 3
Títol de tècnic superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives (AAFE) **Tutelats/des per un tècnic/a N1, N2 o N3**	Títol de tècnic superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives (AAFE) **Tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3**	Títol de tècnic superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives (AAFE) **Tutelats/des per un tècnic/a N3**
Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport amb mestratge en Gimnàstica o amb experiència demostrada de tres anys.	Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport amb mestratge en Gimnàstica o amb experiència demostrada de tres anys.	Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport amb mestratge en Gimnàstica o amb experiència demostrada de tres anys.
Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport sense mestratge en Gimnàstica o sense experiència demostrada de tres anys. **Tutelats/des per un tècnic/a N1, N2 o N3**	Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport sense mestratge en Gimnàstica o sense experiència demostrada de tres anys. **Tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3**	Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport sense mestratge en Gimnàstica o sense experiència demostrada de tres anys. **Tutelats/des per un tècnic/a nivell 3**
Tècnics/ques estrangers habilitats per la RFEG	Tècnics/ques estrangers habilitats per la RFEG	Tècnics/ques estrangers habilitats per la RFEG
Mestres d'Educació Física (MEF) **Tutelats/des per un tècnic/a N1,N2 o N3**	Mestres d'Educació Física (MEF) **Tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3**	Mestres d'Educació Física (MEF) **Tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3**
Tècnic/a en Conducció d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural (CAFEM) **Tutelats/des per un tècnic/a N1,N2 o N3**	Tècnic/a en Conducció d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural (CAFEM) **Tutelats/des per un tècnic N2 o N3**	Tècnic/a en Conducció d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural (CAFEM) **Tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3**
Altres: Tècnics cursetistes, metges, coreògraf, fisioterapeutes, psicòlegs, etc. **Tutelats/des per un tècnic/a N1, N2 o N3**	*Altres*: Tècnics cursetistes, metges, coreògraf, fisioterapeutes, psicòlegs, etc. **Tutelats/des per un tècnic/a N1, N2 o N3**	*Altres*: Tècnics cursetistes, metges, coreògraf, fisioterapeutes, psicòlegs, etc. **Tutelats/des per un tècnic/a N3**

4. COMPETICIONS, CLASSIFICACIONS I PREMIS

4.1. Competició:

Competició amb classificació individual, parelles i per equips.
Trofeu "ELEGÀNCIA a TRA"
Els aparells de competició són: Trampolí, Túmbling (vgeu apartat 2.7), Doble Minitramp i Mini-tramp.

4.2. Classificacions i Premis

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.
Pel Trofeu Elegància, un sol guanyador, independentment de la categoria.

S'aplicarà la fórmula de desempat segons normativa FIG (Technical regulations 2025 -2028 ART. 4.4 General tie-breaking rules)

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.

4.4. Competició individual

Constarà de:
TRA, TUM i DMT: una fase preliminar i una final (segons requisits).
MT i SINCRO: només hi haurà fase preliminar.

TRA, TUM i DMT, a la Final, accediran els gimnastes amb les 8 millors notes.
De 9 a 8 gimnastes a la fase prèvia, només accediran 5 gimnastes a la final.
De 7 a 6 gimnastes a la fase prèvia, només 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

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.

Si les seves condicions ho permeten, un/a gimnasta pot participar en un nivell superior al que li correspongui per edat, mai a 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.

Els/les gimnastes podran competir individualment a masculí, femení o mixt (vegeu apartat 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.

Pel Trofeu "ELEGÀNCIA" a Trampolí, s'agafarà la millor nota d'execució del segon exercici.

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

4.5. Competició per equips

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 minitramp no hi ha competició per equips.

. Els/les gimnastes podran competir formant part d'un equip masculí, femení o mixt (vegeu 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.

L'equip de la categoria sub-15, 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 Júnior 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.

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

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.

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. Competició de sincronisme

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. Desempats

Classificació Individual (fase classificatòria)
S'aplicarà la fórmula de desempat segons normativa FIG (Technical regulations 2025 -2028 ART. 4.4 General tie-breaking rules)

4.4.1 Trampolí
4.4.4 Dmt i Tumbling

Classificació per equips (fase classificatòria)
S'aplicarà la fórmula de desempat segons normativa FIG (Technical regulations 2025 -2028 ART. 4.4.3 General tie-breaking rules)

4.4.3 Equips Trampolí
4.4.5 Equips Dmt i Tumbling

4.7.3 Classificació Sincronisme
S'aplicarà la fórmula de desempat segons normativa FIG (Technical regulations 2025 -2028 ART. 4.4.2 General tie-breaking rules)

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20Technical%20Regulations%202026.pdf

Pàgina 103.

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 vetllar 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-hi a 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 mànigues o sense), 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 punts en cada actuació on passi, descomptant-se de la puntuació total.

En cas 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 al 2017).
INFANTIL	11 i 12 anys (nascuts en el 2016 i 2015).
PRE-JÚNIOR	13 i 14 anys (nascuts en el 2014 i 2013).
JÚNIOR	15 i 16 anys (nascuts en el 2012 i 2011).
PRE-SENIOR	17 a 21 anys (nascuts del 2010 al 2006)
SÈNIOR	17 anys i majors (nascuts en el 2010 i anteriors).

EQUIPS I SINCRONISME

SUB-15	14 anys o menys (nascuts en 2013 i posteriors).
ABSOLUTA	15 anys o més (nascuts en 2012 i anteriors).

REQUISITS CATEGORIES TRAMPOLÍ

6.1. **Normes Generals**

- Constarà de 10 elements diferents.
- L'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. **Requisits de l'exercici obligatori**

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

CATEGORIA SÈNIOR

S'aplicarà Codi FIG. Tots els exercicis seran lliures.

CATEGORIA PRE-SENIOR

La competició es compondrà d'una fase preliminar, en la qual cada gimnasta realitzarà dos exercicis complets, i d'un exercici lliure en la fase final.

El primer exercici en la fase preliminar consisteix en 10 elements diferents, tots ells amb, almenys, 270° de rotació transversal. Cada element que compleixi el requeriment ha d'estar marcat amb un asterisc (*) en la targeta de competició.
Aquests requeriments no es poden complir combinant-los en un únic element, sinó que ha de ser realitzats com a elements separats.

• Un element que aterri sobre el pit o l'esquena.
• Un element des de pit/esquena, combinat amb el requeriment anterior.

Dos elements del primer exercici seran presos en consideració per a la puntuació de dificultat. Aquests dos elements han d'incloure el seu valor de dificultat en la targeta de competició; en cas contrari, no s'introduirà cap puntuació de dificultat. Si algun d'aquests dos elements es realitza, també, en el segon exercici, no es prendrà en consideració el valor de dificultat de l'element repetit.

El segon exercici de la fase preliminar i l'exercici en la fase final seran lliures.

CATEGORIA JÚNIOR (15 - 16)

La competició es compondrà d'una fase preliminar, en la qual cada gimnasta realitzarà dos exercicis complets, i d'un exercici lliure en la fase final.

El primer exercici en la fase preliminar consisteix en 10 elements diferents,permetent-se que únicament 1 (un) d'ells tingui menys de 270° de rotació transversal.
Aquests requeriments no es poden complir combinant-los en un únic element, sinó que han de ser realitzats com a elements separats.

• Un element que aterri sobre el pit o l'esquena.
• Un element des de pit/esquena, combinat amb el requeriment anterior.
• Un doble mortal endavant o enrere amb gir o sense.
• Un element amb, almenys, 360° de rotació i, almenys, 540° de gir.

El segon exercici de la fase preliminar i l'exercici en la fase final seran lliures.

CATEGORIA JUVENIL (PRE-JÙNIOR 13 - 14)

El primer exercici en la fase preliminar consisteix en 10 elements diferents, permetent-se que solament 1 (un) d'ells tingui menys de 270° de rotació transversal.
Aquests requeriments no es poden complir combinant-los en un únic element, sinó que han de ser realitzats com a elements separats.

• Un element que aterri sobre el pit o l'esquena.
• Un element des de pit/esquena, combinat amb el requeriment anterior.
• Un doble mortal endavant o enrere amb o sense gir.
• Un element amb, almenys, 360° de rotació i, almenys, 540° de gir.

El segon exercici de la fase preliminar i l'exercici en la fase final seran lliures.

CATEGORIA INFANTIL (11 - 12)

La competició es compondrà d'una fase preliminar, en la qual cada gimnasta realitzarà dos exercicis complets, i d'un exercici lliure en la fase final.

El primer exercici en la fase preliminar consisteix en 10 elements diferents, permetent-se que solament 3 (tres) d'ells tinguin menys de 270° de rotació transversal.
• Un (1) element amb aterratge sobre el pit.
• Un (1) element amb aterratge sobre l'esquena.
• Un element amb 360° de rotació i, almenys, 360° de gir.

El segon exercici de la fase preliminar i l'exercici en la fase final seran lliures.

CATEGORIA ALEVÍ (7 a 10)

La competició consistirà en una fase preliminar, en la qual cada gimnasta realitzarà dos exercicis complets, i d'un exercici lliure en la fase final.

El primer exercici de la fase preliminar, que estarà compost per 10 elements diferents, haurà d'incloure els següents elements:

• Tres (3) elements tindran, almenys, 360º de rotació transversal.
• Un (1) element amb caiguda de pit o d'esquena.
• Un (1) element amb sortida des de pit o des d'esquena.
• Carpa oberta o Carpa tancada.

El segon exercici de la fase preliminar i l'exercici de la fase final seran lliures, amb una dificultat mínima de 1'6 punts; en cas contrari, cada jutge d'execució deduirà 0'5 punts per cada dècima que falti fins a arribar als 1'6 punts exigits.

7. REQUERIMENTS CATEGORIES DOBLE MINITRAMP

- Dues passades que són lliures.
- Es pot realitzar una passada fent contacte amb un peu en el "mount" i la passada seria valida.
- Si no contacta amb l'aparell sense realitzar cap element es pot tornar a repetir la passada però el cronòmetre no s'atura.
- 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 dues passades diferents a la fase pèvia i dues passades a la F1 i F2 però que es poden repetir de la prèvia.

8. REQUERIMENTS CATEGORIES TÚMBLING

CATEGORIA SÈNIOR

- Dues passades lliures a la fase preliminar de 8 elements. 1 passada a la final.
- La segona passada haurà de ser diferent de 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 podrà repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar.

CATEGORIA PRE-SENIOR

- Dues passades a la fase preliminar de 6 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 podrà repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar.

CATEGORIA JÚNIOR

- Dues passades a la fase preliminar de 6 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 podrà repetir qualsevol de les dues passades de la fase preliminar.

CATEGORIA PRE-JÚNIOR

- Dues passades a la fase preliminar de 4 elements. 1 passada a la final.
- El primer exercici de la fase preliminar haurà d'incloure: Rondada- Flic Flac – Flic Flac més un element.
- 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 podrà 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 en 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 podrà 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, Pre-júnior i Júnior, dues passades lliures i diferents, com a mínim una d'elles serà amb 360º de rotació transversal.

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*
- Fulls de competició: Només en la categoria Pre-senior, marcant a l'obligatori els dos requisits que no es podran repetir al Lliure.
- A sincronisme, es realitzaran dues rutines lliures i puntuarà la millor. No hi ha final.
- No realitzar els requeriments, es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final i per cada requeriment no realitzat.
- Per a realitzar un Rànquing 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 que poden ser les mateixes pero diferent la de F1 a la F2.
- Les finals individuals es regiran segons apartat *4.4.2 i 4.4.3*
- No es podrà repetir el mateix element en la mateixa posició i en el mateix lloc de l'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.

TÚMBLING

- Competició individual i per equips.
- Cada categoria, es regirà segons els seus requeriments.
- No realitzar els requeriments, es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final i per cada requeriment no realitzat.
- Les 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.



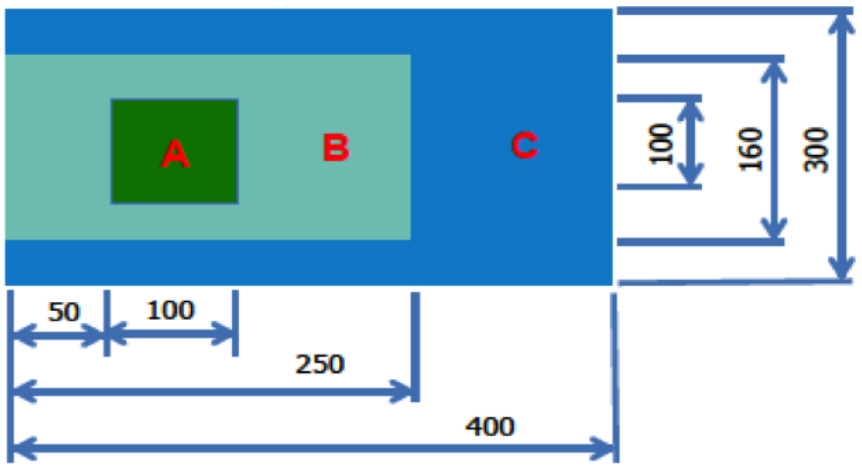
11. APARELLS DE COMPETICIÓ

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

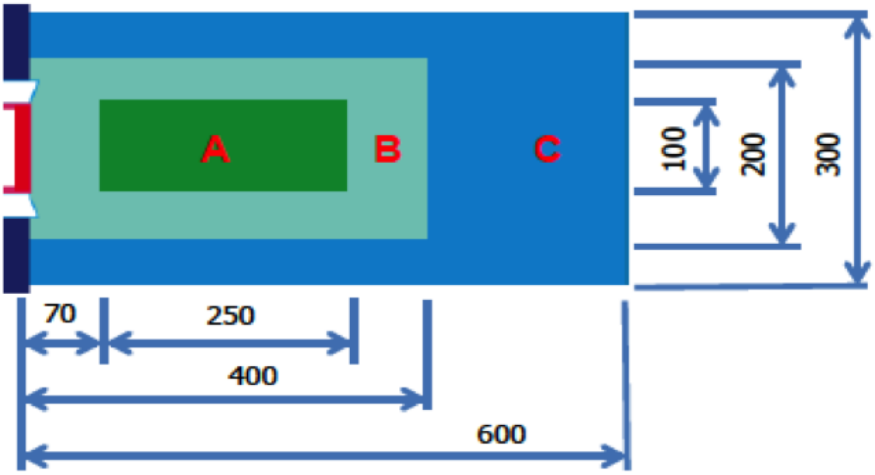
Nota: Veure apartat 12 sobre els requeriments dels matalassos de recepció.

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

MT



DMT



TUM

