GIMNÀSTICA TRAMPOLÍ

Normativa Tècnica 2027
Copa Catalana

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 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 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 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 cada una 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	N2	N2	N2	OPEN	
Laia Ribas Justo	47	N1	N1	N2		N1

2.5 Perquè es realitzi competició, hi ha d'haver inscrits a cada fase, un mínim de tres gimnastes en individual per categoria, i un mínim de 3 parelles a sincronisme.

2.6. 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 aquest aparell en competició per motius logístics.
Podran competir però fora de concurs.

2.7. Si a la inscripció d'una categoria hi ha 3 gimnastes i en el moment de realitzar 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 (un/una o dues gimnastes).

2.8. 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.

2.9. Durant les Fases de la Copa Catalana, es permetrà un canvi a un nivell superior per aparell. Es podrà escollir lliurement el moment del canvi. Per a les finals es tindran en compte totes les notes obtingudes en el nivell inicial però la classificació per a la final en el nivell del canvi. Els canvis a nivells inferiors no estan permesos, menys en el cas en què no hagi suficients inscripcions, veure punt 4.6.

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. Els/les entrenadors/es inscrits/es per les entitats hauran de tenir com a mínim el primer nivell de tècnics.

3.5. Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació corresponent, 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 (vegeu Protocol de Competicions específic de cada 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 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/de 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.

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. Competicions – Fases – Copa Catalana

- Tres Fases amb classificació individual, de les quals es derivarà la classificació Final.
- Tres fases amb classificació per equips, de les quals es derivarà la classificació Final per aparells

Els aparells de competició són: Trampolí (TRA) i la seva modalitat de sincronisme (SIN), Túmbling (TUM) (veure apartat 2.7), Doble MiniTramp (DMT) i MiniTramp (MT).

4.2. Participació, Classificacions i Premis

Hi haurà classificació individual per nivell a les tres fases.
Repartiment de premis Individual per Fase: fins a 3 gimnastes, un primer premi; a partir de 4 gimnastes, primer, segon i tercer premi.

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

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

Pàgina 103.

Hi haurà una final individual per nivell, segons condicions de l'apartat 4.7 i una final d'equips a cada aparell, segons condicions de l'apartat 4.8.
Repartiment de premis Final Individual: fins a 3 gimnastes, un primer premi; a partir de 4 gimnastes, primer, segon i tercer premi.
Repartiment de premis Final per equips: primer, segon i tercer premi.
S'aplicarà la fórmula de desempat.

Un gimnasta que participi en qualsevol de les quatre categories de nivells, podrà participar en la categoria OPEN, amb les següents excepcions:
- No podrà participar en el mateix aparell ni en cap equip de nivells d'aquest aparell.

Els gimnastes becats que entrenen al CAR de Sant Cugat podran formar equip les 2 primeres temporades que estiguin becats.

En cas que un cop tancades les inscripcions no hi hagi prou gimnastes en un nivell (3 mínim) per a disputar la competició, els gimnastes d'aquesta categoria s'agruparan a la categoria immediatament superior amb els requisits d'aquesta categoria.

Categoria	Gimnastes	Categoria de competició
N1	2	N2
N3	2	N4
N4	2	N3

- N1: De 7 a 10anys (2017 al 2020)
- N2: De 11 a 12 anys (del 2015 a 2016)

- N3: De 13 a 15 anys (del 2012 al 2014)
- N4: De 16 a 99 anys (del 2011 endavant)
- Open (Gimnastes CAR)

4.3. Competició individual

Hi hauran de participar un mínim 3 gimnastes per categoria per disputar la competició.

Final Individual per aparells
Es sumaran les notes de cada gimnasta de les tres fases.
Això ens donarà el/la Campió/na Absolut/a, de la Copa Catalana 2027, en cadascú dels seus nivells.
Amb una Fase, no es consideraran les notes per a la Final.

4.4. Competició per equips

Els equips estaran formats per un mínim de tres gimnastes i un màxim de cinc i puntuaran les tres millors notes, els equips poden ser mixtos i els gimnastes hauran de formar-se amb les categories 1 i 2 (gimnastes de 7 a 12 anys) Sub-13 i amb les categories 3 i 4 (gimnastes de 13 en endavant) absolut.

Els gimnastes del CAR poden formar part d'un equip durant les 2 primeres temporades.

En els equips de Tumbling, depenent de les categories, s'equilibraran les notes amb les següents ponderacions:

- Per passades amb 4 elements, les deduccions es multiplicaran x2.
- Per passades amb 6 elements, les deduccions es multiplicaran x1,5.

Final d'equips per aparells
Se sumaran les notes de cada equip i de cada aparell de les tres Fases.
Això ens donarà l'equip Campió sub13 i Absolut de cada aparell de la Copa Catalana 2027.
La composició dels equips guanyadors, es determinarà per la seva participació d'un mínim de tres gimnastes en el mateix equip. Pujaran al podi els 5 gimnastes que han format l'equip durant la temporada

4.5. Competició de Sincronisme

Hi haurà classificació per les tres primeres parelles a cada fase.
Hi hauran de participar un mínim de 3 parelles per disputar la competició, podran ser mixtes i pertànyer a diferents clubs.

4.6. Menció Especial

S'atorgarà un premi especial al millor Equip tècnic "entrenadors/entrenadores de la Copa Catalana 2027."
Es determinarà, segons la posició que ocupin els seus gimnastes en el Pòdium de les finals per equips i Individuals. Amb una sola Fase no es consideraran els punts.
L'obtenció de punts serà amb el següent barem:

Primer classificat: equip: 6 punts; individual: 5 punts
Segon classificat: equip: 5 punts; individual: 4 punts
Tercer classificat: equip: 4 punts; individual: 3 punts

4.7. Desempats

S'aplicarà la fórmula de desempat segons normativa FIG (Technical regulations 2025 -2028 ART. 4.4 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 brevetat més gran 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 dels nivells, 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 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, el personal de l'organització, està exempt 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 (no "vambes") i/o mitjons blancs.

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 0,2 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 o en la seva absència, pel president del Comitè Tècnic.
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 REQUERIMENTS

5.1. Categories i Participació

NIVELLS 1, 2, 3 i 4: Participació oberta a tots els gimnastes dins del seu rang d'edat.

OPEN Individual: Requisits: Participació oberta a gimnastes amb exercicis de categories nacionals.

OPEN Sincronisme: Qualsevol categoria, pot ser mixta i la parella podrà pertànyer a diferents clubs.

Els gimnastes que entrenen al CAR, només podran participar en la categoria OPEN.

EXERCICIS TRAMPOLÍ - COPA CATALANA

Característiques Generals

Es realitzaran dues rutines lliures que constaran de 10 elements cadascuna d'elles i només es valorarà l'execució, dificultat, desplaçament i temps de vol dels elements realitzats. De la primera rutina, no es contarà la dificultat.

En el nivell 3 i 4 , es crearà una classificació per a realitzar un Rànquing Català, en la qual es comptarà la dificultat de la primera rutina per a agafar la nota de la millor de les dues rutines, però no contarà per a la nota final de la competició.

Nivell 1 → Dos dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar. Els elements que són permesos de repetir (només una vegada per element), seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Nivell 2 → Un dels elements com a màxim, podrà ser un salt vertical, considerant-lo en aquest cas de manera excepcional, com a element a puntuar. Els elements que són permesos de repetir (només una vegada per element), seran: salt agrupat, carpa oberta i carpa tancada.

Nivell 3 → No es permet cap repetició d'element simples i és obligatori realitzar un element amb més de 270º de rotació transversal.

Nivell 4 → No es permet cap repetició d'element simples i és obligatori realitzar dos elements amb més de 270º de rotació transversal.

A les rutines de cada nivell, s'aplicaran els següents criteris:

Repetició d'elements no permesos:

- A la primera rutina, suposarà una penalització de 0,5 punts de la nota final per cada repetició.
- A la segona rutina, no es tindrà en compte la dificultat de l'element repetit.
- Superar les repeticions permeses suposarà una deducció de 0,5 punts per cadascuna en els "salts simples"

Per cada salt vertical de més .....0,5 punts.

Per realitzar elements addicionals (només una vegada) ..... 0,5 punts.
No mantenir 3 segons en l'estabilitat final ..... de 0,1 a 0,2 punts.
Parlar o donar qualsevol tipus de senyal al gimnasta per part del seu entrenador durant l'exercici suposarà una penalització de 0,6 punts aplicada una única vegada.

**Altres deduccions no contemplades en aquesta normativa, es regiran per el codi de puntuació FIG.*

Sincronisme → Es realitzaran dues rutines lliures i puntuarà la millor

Taula d'elements

Element	Opció	Dificultat
Agrupat	O	0,1
Carpa oberta	^	0,1
Carpa tancada	<	0,1
Mig gir	01	0,1
1 gir	02	0,2
Sentat	L	0,1
Recuperació a peu	-	0,1
Mortal agrupat	40o	0,5
Mortal carpa	40<	0,6
Mortal Planchat	40 /	0,6
Baranis	41	0,6
Pirueta	42	0,7
Rudi	43	0,8
Mortal ¾ agrupat	700o	0,8
Moratl ¾ carpat	700 <	0,9
Doble agrupat	800 o	1,1
Fiflis	801 o	1,1

EXERCICIS TÚMBLING - COPA CATALANA

Característiques Generals

- Es realitzaran dues passades lliures
- Es contarà la dificultat dels dos exercicis.
- No estan permesos elements estàtics, com el suport invertit (la vertical), menys als nivells 1 i 2 que es permetrà si va seguida d'una tombarella en aquest cas es comptabilitzarà com un únic element.
- A tots els Nivells es permet començar sense carrera i realitzar només un pas o un avant salt abans de començar la sèrie.
- Les tombarelles endavant i enrere es podran recuperar amb un peu o tots dos alhora. No es permet recolzar les mans per recuperar-se d'una tombarella endavant, en cas contrari l'exercici serà interromput.
- Les passades seran sense interrupcions entre elements, només en els nivells 1 i 2 es permet una interrupció de 2 segons, passat aquest temps es considerarà passi finalitzat.
- Els nivells 1 i 2, se'ls permet un pas intermedi durant la sèrie.

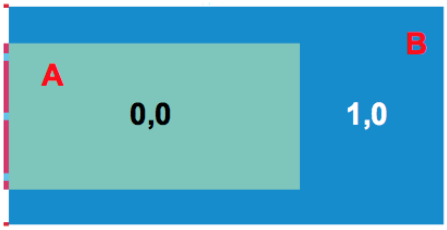
- Es permet repetició d'elements d'enllaç (vegeu taula de dificultats), i només al nivell 1 l'últim element, podrà ser un salt vertical sense rotació transversal (½ gir, gir, etc.).
- En l'últim element està permès recolzar les mans en el matalàs de recepció i aterrar en el matalàs de recepció.
- Dels elements repetits no es comptarà la dificultat.

Nivell 1 → Les passades constaran de 4 elements
Nivell 2 → Les passades constaran de 4 elements
Nivell 3 → Les passades constaran de 4 elements
Nivell 4 → Les passades constaran de 6 elements

Deduccions:

- Per no acabar l'últim element a la zona de caiguda, sempre que l'últim element no es realitzi en direcció contrària (endavant), es deduirà 0,2 punts. Com a exempció, els nivells 1 i 2 podran acabar a la pista.

- Assistència d'un ajudant, es deduirà 0,5 punts de la nota d'execució.
- Comunicar-se amb el gimnasta durant la passada, es deduirà 0,6 punts de la nota final aplicada una única vegada.
- Deduccions a la zona d'aterratge:



- Tocar o fer un pas (de A a B) 0,2 punts.
- Altres deduccions no contemplades en aquesta normativa, es regiran pel codi de puntuació FIG.

Dificultats i simbologia:

- **Columna Opció:** El punt "." al costat d'un signe, número o lletra, indica la direcció de l'element.

*A partir de mortals, s'aplicarà el reglament FIG de puntuació.

Taula d'elements

Terminologia		Dificultat	Element enllaç	Elements permesos per nivells
Element	**Opció**	**COPA**		
Tombarella endavant o enrere	.t t.	0,1	Sí	1 i 2
Tombarella saltada (lleó)	ll	0,1	Sí	1 i 2
Vertical tombarella	! .t	0,1	Sí	1i 2
Quarta	t. /	0,1	Sí	1i 2
Quinta	t. !	0,1	Sí	1 i 2
Roda lateral	X	0,1	Sí	Tots
½ gir		0		1 i 2
1 gir		0		1i 2
Paloma	h	0,2	Sí	Tots
Rondada	(	0,2	Sí	Tots
Flic-Flac	f	0,2	Sí	Tots
Flic-Flac frontal	.f	0,2	Sí	Tots
Flic-Flac enrere sense mans (Tempo)	∧	0,3	Sí	Tots
Mortal enrere agrupat	– O	0,5		Tots
Mortal enrere carpat	– <	0,6		Tots
Mortal enrere planxat	– /	0,6		Tots
Mortal endavant agrupat	.– O	0,6		Tots
Mortal endavant carpat	.– <	0,7		Tots
Mortal enrere amb ½ gir	1.	0,7		Tots
Piruetes	2.	0,9	Sí	Tots

EXERCICIS DOBLE MINI-TRAMP - COPA CATALANA

Característiques Generals
Es realitzaran dues passades lliures.
Es requereix que els elements de cada passada, siguin diferents entre si.
Pots realitzar una passada fent contacte amb un peu en el "mount" i la passada seria valida.
Si no contactes amb l'aparell sense realitzar cap element pots tornar a repetir la passada però el cronòmetre no s'atura.
No es podrà repetir cap element en la mateixa part de l'aparell i només es valorarà l'execució i la dificultat dels elements realitzats. Dels elements repetits no es comptarà la dificultat.
No es pot realitzar un salt vertical.

Dificultats: Les bonificacions per girs en mortals simples (4/4), s'aplicaran de la següent forma:

- Amb més de 1 gir se li afegirà 0,3 punts cada mig gir de més.
- Amb més de 2 girs se li afegirà 0,4 punts cada mig gir de més.

Deduccions:

- Trepitjar les zones vermelles dels extrems i central, no tenen penalització.
- Inestabilitat final, de 0,1 a 0,3 punts.
- Per cada requisit no realitzat es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final.
- Parlar o donar qualsevol mena de senyal al gimnasta per part del seu entrenador durant
- l'exercici suposarà una penalització de 0,6 punts aplicada una única vegada.
- Deduccions a la zona d'aterratge:



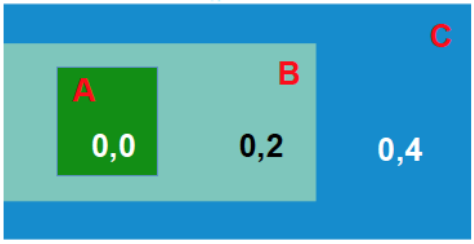
- Tocar o fer un pas (de A a B o B a C) 0,2 punts.
- Altres deduccions no contemplades en aquesta normativa, es regiran pel codi de puntuació FIG.

EXERCICIS MINI-TRAMP - COPA CATALANA

Característiques Generals
Es realitzaran dues passades lliures.
Es requereix que els elements de cada passada, siguin diferents.
Dels elements repetits no es comptarà la dificultat.

Deduccions:

- Zones de recepció i les seves deduccions.
- Tocar o fer un pas (de A a B o B a C) 0,2 punts.
- Parlar o donar qualsevol tipus de senyal al gimnasta durant la passada, es deduirà 0,6 punts a la nota final només una vegada.
- Per cada requeriment no realitzat es penalitzarà amb 0,50 punts de la nota final.
- Altres deduccions no contemplades en aquesta normativa, s'aplicarà el codi de puntuació del doble MiniTramp.



Dificultats i simbologia:

- Cada mig gir longitudinal té el valor de 0,1 punts, i 0,2 punts si es realitza dintre d'un mortal (4/4).
- Cada gir transversal sencer (4/4), té una bonificació de 0,1 punts.
- Les bonificacions per girs en mortals simples (4/4), s'aplicaran de la següent forma:

- Amb més de 1 gir se li afegirà 0,3 punts cada mig gir de més.
- Amb més de 2 girs se li afegirà 0,4 punts cada mig gir de més.

Taula d'elements

		Dificultat
ELEMENT	**OPCIÓ**	**COPA**
Salt agrupat	O	0,1
Salt carpa oberta	Λ	0,1
Salt carpa tancada	<	0,1
½ gir	01	0,1
1 gir	02	0,2
Mortal endavant agrupat	40 O	0,5
Mortal endavant carpat	40 <	0,6
Mortal endavant amb ½ gir (Barani) O, <, /	41	0,7

NORMATIVA CATEGORIA OPEN INDIVIDUAL

NORMES GENERALS

- Un gimnasta que estigui participant en les categories nivells, podrà participar en la categoria OPEN prèvia inscripció i segons normes generals.
- Competició oberta a les categories Infantil, Juvenil, Júnior i Sènior, en Trampolí, Túmbling i Doble Mini-Tramp, indistintament del sexe.
- Si en una categoria d'Open (A o B) a TRA, no hi ha prou gimnastes, la categoria s'agruparà en una sola.
- Per realitzar competició a Túmbling, el mínim de participants serà de 3 gimnastes per poder realitzar la competició.
- Les puntuacions d'aquesta categoria, no dependran de les diferents fases, sinó que a cada fase, obtindrem els tres primers classificats de cada aparell.
- A cada fase, el mínim de participants serà de 3 gimnastes per poder realitzar la competició.
- 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.
- L'organització, es reserva el dret a convidar a gimnastes d'altres comunitats o països.

PROGRAMA TÈCNIC

TRAMPOLÍ

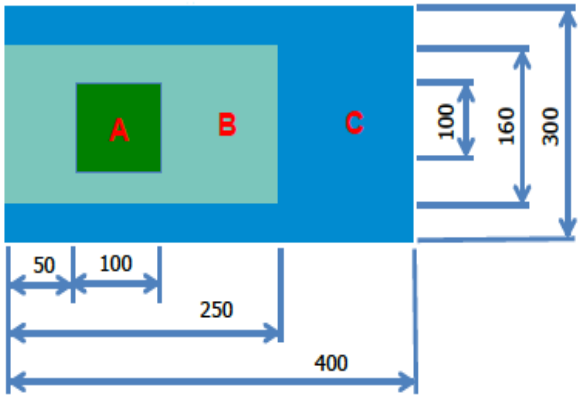
- A la categoria OPEN, es comptarà la millor de les dues rutines.
- Per a realitzar un Rànquing Català, es crearà una classificació en la qual es comptarà la dificultat de l'exercici obligatori per a agafar la nota de la millor rutina de les dues a partir del nivell 3 i 4.

6. APARELLS DE COMPETICIÓ

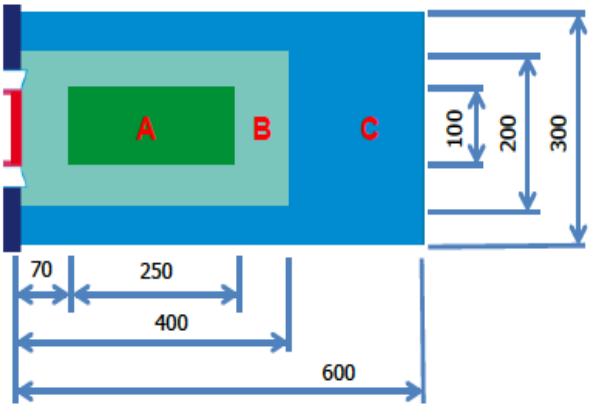
Es competirà en aparells autoritzats per la FCG.

7.REQUERIMENTS DELS MATALASSOS DE RECEPCIÓ (MESURES DE LES ZONES)

MT



DMT



TUM

