



XIMNASIA TRAMPOLÍN

Normativa Técnica MÁSTER 2025

FEDERACIÓN GALEGA DE XIMNASIA
www.ximnasia.com - info@ximnasia.com



NORMAS XERAIS

Poderán participar todos aqueles ximnastas con licenza mínimo tipo B en vigor para o ano 2025 e que teñan 20 anos e mais (nados en 2005 e anteriores).

Para NIVEL 1 só poderán inscribirse aqueles ximnastas que nunca participasen en competición oficial (escolar, base ou élite).

Para NIVEL 2 só poderán inscribirse aqueles ximnastas que non participasen a nivel autonómico ou nacional (élite e base) nos últimos 5 anos, é dicir, a súa última competición foi en 2019. Sí poderán inscribirse os ximnastas que o anterior (2024) participasen a nivel Escolar.

Poderán inscribirse nos catro aparatos.

Indumentaria: permítese competir os ximnastas en maillot ou pantalón curto e camiseta ambos preferiblemente axustados. Permítese subir ao podium ca roupa de competición.

Para o non exposto nesta normativa aplicarase a normativa vixente para o 2025 Nacional de Trampolín e os Regulamentos de competición.

APARATOS, CATEGORÍAS E EXERCICIOS

| | |
|------------------------|--|
| MINITRAMP | <p>NIVEL 1 -Máximo dificultad 0,6 NIVEL 2 - Mínimo dificultad 0,7</p> <p>Realizarán dous pases, dos cales se terá en conta o que teña mellor puntuación. Non haberá deducións por zonas.</p> |
| TRAMPOLÍN | <p>NIVEL 1-Máximo dificultad 2 NIVEL 2 -Mínimo dificultad 2</p> <p>Realizarán dous pases, dos cales se terá en conta o que teña mellor puntuación. Realizarán elementos típicos de trampolín. Puntuarase execución, desprazamento horizontal e dificultade.</p> |
| DOBRE MINITRAMP | <p>NIVEL 1-Máximo dificultad 0,7 NIVEL 2- Mínimo dificultad 0,7</p> <p>Realizarán dous pases, dos cales se terá en conta o que teña mellor puntuación. Elementos típicos de Dobre Minitramp. Haberá deducións por zonas.</p> |
| TUMBLING | <p>NIVEL 1-Máximo dificultad 0,4 NIVEL 2- Mínimo dificultad 0,4. É obrigatorio realizar como mínimo 1 flic flac.</p> <p>Realizarán dous pases, dos cales se terá en conta o que teña mellor puntuación. Elementos típicos de tumbling, con carreira previa. Se o último elemento é unha roda lateral pódese acabar con un pé detrás do outro (paso natural) pero hai que finalizar cos pés xuntos senon haberá deducción por inseguridade final.</p> |

- **CLASIFICACIÓN**

Só haberá clasificación individual (mixta) aos tres mellores de cada categoría, nivel 1 e 2, en cada un dos aparatos.