



# XIMNASIA TRAMPOLÍN

---

## Normativa técnica ESCOLAR 2026



## NORMAS XERAIS

Poderán participar todos aqueles ximnastas con licenza mínimo tipo C en vigor para o ano 2026.

Non poderán inscribirse aqueles ximnastas que participasen nunha competición autonómica ou nacional federada no ano 2025 e 2026 de Trampolín, no mesmo aparato ni en Minitramp si participasen en Dobleminitramp.

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 2026 Nacional de Trampolín e os Regulamentos de competición.

## APARATOS

### MINITRAMP - DOBLEMINITRAMP – TRAMPOLÍN - TUMBLING

- CATEGORÍAS E EXERCICIOS**

	TUMBLING	MINITRAMP	DOBLEMINITRAMP	TRAMPOLÍN
<b>BENXAMÍN (6-7 Anos) 2019-2020</b>	1 PASE 3 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DOS CALES SE PODERÁ REPETIR, UNHA SÓA VEZ, UN MÁXIMO DE 2 ELEMENTOS <b>SEN ROTACIÓN TRANSVERSAL NIN LONXITUDINAL.</b> Ex. 2 carpas, 2 agrupados...
<b>ALEVÍN (8-9 Anos) 2017-2018</b>	1 PASE 3 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DOS CALES SE PODERÁ REPETIR, UNHA SÓA VEZ, UN MÁXIMO DE 1 <b>ELEMENTO SEN ROTACIÓN TRANSVERSAL NIN LONXITUDINAL.</b> Ex. 2 carpas, 2 agrupados...
<b>INFANTIL (10-11 Anos) 2015-2016</b>	1 PASE 4 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES
<b>CADETE (12-13 Anos) 2013-2014</b>	1 PASE 4 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES
<b>XUVENIL (14-15 Anos) 2011-2012</b>	1 PASE 4 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES
<b>ABSOLUTA (16 ou mais) 2010 e anteriores</b>	1 PASE 4 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES

(\*) A FGX poderá unificar categorías no caso de non ter suficiente participación.

→ **1 PASE LIBRE EN TODALAS CATEGORÍAS.**

- **NORMAS XERAIS**

1. *TUMBLING*: 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.
2. *MINITRAMP*: elementos típicos de minitramp. Non haberá deducións por saídas lonxitudinais de zona máis próxima ao minitramp.
3. *DOBLEMINITRAMP*: elementos típicos de dobleminitramp.
4. *TRAMPOLÍN*: Elementos típicos de trampolín. Tódolos elementos teñen que ser diferentes. A excepción das categorías Benxamín e Alevín.

- **CLASIFICACIÓN**

Haberá clasificación individual e por Equipos.

A clasificación por Equipos será por aparatos e sexos, para o cálculo da mesma tomaranse as 3 mellores notas de tódalas categorías en cada aparato (total trofeos a repartir por Equipos: 24).

A clasificación por Equipos só se realizará no Campionato Galego Trampolín onde se entregarán os trofeos correspondentes. Na Copa Escolar de Trampolín non se realizará a clasificación por Equipos.