



XIMNASIA TRAMPOLÍN

Normativa Técnica MÁSTER 2026

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



NORMAS XERAIS

Poderán participar todos aqueles ximnastas con licencia mínimo tipo B en vigor para o ano 2026 e que teñan 20 anos e mais (nados en 2006 e anteriores).

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

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 2020. Sí poderán inscribirse os ximnastas que o anterior (2025) 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 aplicárase a normativa vixente para o 2026 Nacional de Trampolín e os Regulamentos de competición.

APARATOS, CATEGORÍAS E EXERCICIOS

MINITRAMP	NIVEL 1 -Máximo dificultad 0,6 NIVEL 2 - Mínimo dificultad 0,7 Realizarán dous pases, dos cales se terá en conta o que teña mellor puntuación. Non haberá deducións por zonas.
TRAMPOLÍN	NIVEL 1 -Máximo dificultad 2,0 NIVEL 2 -Mínimo dificultad 2,0 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.
DOBRE MINITRAMP	NIVEL 1 -Máximo dificultad 0,8 NIVEL 2 - Mínimo dificultad 0,8 Realizarán dous pases, dos cales se terá en conta o que teña mellor puntuación. Elementos típicos de Dobre Minitramp. Haberá deducións por zonas.
TUMBLING	NIVEL 1 -Máximo dificultad 0,4 NIVEL 2 - Mínimo dificultad 0,4. É obrigatorio realizar como mínimo 1 flic flac, en caso de non realizalo haberá unha dedución de 0,5 puntos na nota final. 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 dedución por inseguridade final.

(*) En NIVEL 2 os ximnastas que non acaden o mínimo de dificultade esixido deducirase 0,5 puntos da nota total.

• CLASIFICACIÓN

Haberá clasificación individual (masculina e feminina), sempre que haxa un mínimo de 3 participantes en ambos sexos, aos tres mellores de cada categoría, nivel 1 e 2, en cada un dos aparatos.