

FEDERACIÓN GALEGA DE XIMNASIA

**XIMNASIA TRAMPOLÍN**  
**NORMATIVA TÉCNICA ESCOLAR 2023**



## NORMAS XERAIS

Poderán participar todos aqueles ximnastas con licenza mínimo tipo C en vigor para o ano 2023.

Non poderán inscribirse aqueles ximnastas que participasen nunha competición autonómica ou nacional federada no ano 2022 e 2023 de Trampolín, no mesmo aparato ni en Minitramp si participasen en Dobleminitramp.

Poderán inscribirse nos catro aparatos.

Para o non exposto nesta normativa aplicarase a normativa vixente para o 2023 Nacional de Trampolín e os Regulamentos de competición.

## APARATOS

### MINITRAMP - DOBLEMINITRAMP – TRAMPOLÍN - TUMBLING

- CATEGORIAS E EXERCICIOS**

	TUMBLING	MINITRAMP	DOBLEMINITRAMP	TRAMPOLÍN
<b>BENXAMÍN</b> (6-7 Anos) 2016-2017	1 PASE 3 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DOS CALES SE PODERÁ REPETIR, UNHA SÓLA VEZ, UN MÁXIMO DE 2 ELEMENTOS SIN DIFICULTADE. Ex. 2 carpas, 2 agrupados...
<b>ALEVÍN</b> (8-9 Anos) 2014-2015	1 PASE 3 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES
<b>INFANTIL</b> (10-12 Anos) 2011-2013	1 PASE 4 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES
<b>CADETE/XUVENIL</b> (13-14 Anos) 2009-2010	1 PASE 4 ELEM. LIBRES	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE	1 PASE LIBRE DE 10 ELEM. DIFERENTES
<b>ABSOLUTA</b> (15 ou mais) 2008 e anteriores	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 si o último elemento é unha roda lateral deberán acabar cos pes xuntos. Con carrera previa.

2. MINITRAMP: Elementos típicos de minitramp. Non haberá deduccions por saídas lonxitudinais de zona máis cercana ao minitramp.



## Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense  
Tlfno.: 988238999 – [www.ximnasia.com](http://www.ximnasia.com)  
C.E.: [info@ximnasia.com](mailto:info@ximnasia.com)



3. DOBLEMINITRAMP: Elementos típicos de dobleminitramp.

4. TRAMPOLÍN: Elementos típicos de trampolín. Tódolos elementos teñen que ser diferentes. A excepción do nivel 1.

- **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 todas as categorías en cada aparato (Total trofeos a repartir por Equipos: 24).