

Normativa Técnica Gimnasia – Trampolín 2025-28



Actualizada con Normativa Técnica Nacional 2025

INDICE.

- 1. Generalidades.**
- 2. Aparatos de competición.**
- 3. Niveles técnicos y categorías.**
 - 3.1 Competiciones por equipos.**
- 4. Jurado de las competiciones.**
- 5. Campeonato de Canarias Individual y Copa de Clubes.**
Niveles técnicos y Categorías.
- 6. Modalidades.**
- 7. Desarrollo del campeonato.**
 - 7.1 Estructura de la competición.**
 - 7.2 Composición de los equipos. Apart. A, B, C y D.**
- 8. Procedimiento de la competición. Apart. A y B.**
- 9. Programa técnico.**
Requerimientos.
- 10. TRAMPOLIN.**
- 11. SINCRONISMO.**
- 12. DOBLE MINITRAMP**
- 13. TUMBLING**
- 14. MINITRAMP SIMPLE**
- 15. Reglas de desempate.**
- 16. Premios.**



1. GENERALIDADES.

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y al Reglamento de Licencias de la RFEG en vigor.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellos casos no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado en el código de puntuación de Trampolín de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG).

Está totalmente prohibido permanecer en la pista de competición con el torso desnudo tanto durante los entrenamientos como durante la competición. El incumplimiento de esta norma puede acarrear la expulsión del gimnasta de la competición, previa advertencia por parte de cualquier miembro del Comité de Competición al gimnasta o a su técnico/a responsable.

Todas/os las/os gimnastas participarán en la categoría que les corresponda en función de su **año de nacimiento**. No está permitido, por lo tanto, competir en ninguna categoría superior, ni en competición individual ni por equipos.

En el caso de participación de gimnastas extranjeros se aplicará lo establecido por el Reglamento General de competiciones de la RFEG (art. 51).

En la ceremonia de desfile y entrega de medallas, todos los gimnastas deberán llevar puesto el chandal del club al que pertenecen.

2. APARATOS DE COMPETICIÓN

Se competirá en aparatos homologados, por la FIG o por la RFEG.

El Comité Organizador de cada competición deberá informar a la FCG sobre los aparatos en los que se disputará la competición con, al menos, dos meses de antelación al inicio del campeonato. La FCG se encargará de aprobar esta propuesta y de darla a conocer al resto de los clubes.

3. NIVELES TÉCNICOS y CATEGORÍAS

EDAD	7 a 10 años	11 y 12 años	13 y 14 años	15 y 16 años	17 y mas
GENERO	masc y fem	masc y fem	masc y fem	masc y fem	masc y fem
NIVELES	Alevin	Infantil	Pre-Junior	Junior	Senior y Presenior
Base	Base Alevin	Base Infantil	Base cadete	Base Juvenil	Base Juvenil

3.1 Competiciones por equipos.

Cada club podrá inscribir cuantas/os gimnastas,
Parejas y equipos, considere con nivel técnico adecuado.

4. JURADO DE LAS COMPETICIONES

Sera la FCG la encargada de facilitar los jueces necesarios para el correcto desarrollo de la competición.

En las competiciones organizadas por la FCG, se designará a un juez responsable del control del tiempo disponible para los pases de calentamiento en cada modalidad. Dicho juez velará por el cumplimiento de los 30 segundos de prueba de aparato en Trampolín y Sincro, e intentará agilizar los dos pases de calentamiento en DMT y Tumbling.

5. CAMPEONATO de CANARIAS INDIVIDUAL y la COPA de CLUBES

NIVELES TÉCNICOS Y CATEGORÍAS

COMPETICIÓN INDIVIDUAL: TRAMPOLÍN y DOBLE MINITRAMP

EDAD	7 a 10 años	11 y 12 años	13 y 14 años	15 y 16 años	17 y mas
NIVELES	Alevin	Infantil	Pre-Junior	Junior	Pre-Senior Senior
Base	Base Alevin	Base Infantil	Base cadete	Base Juvenil	Base Juvenil

COMPETICIÓN INDIVIDUAL: TUMBLING

Base ALEVIN	7 A 10 AÑOS			4 elementos
Base INFANTIL	11- 12 AÑOS			4 elementos
Base CADETE	13- 14 AÑOS			4 elementos
Base JUVENIL	15 Y MAS			4 elementos

COMPETICIÓN INDIVIDUAL: SINCRONISMO.

- NIVEL INFANTIL SINCRO 7 a12 años.
- NIVEL JUNIOR SINCRO 13 a16 años.
- NIVEL SENIOR SINCRO 17 años y MAS.

COMPETICIÓN de la COPA de CLUBES: TRAMPOLÍN, DMT y TUMBLING

- NIVEL 1 (**SUB-15**) EQUIPOS 7-14 años.
- NIVEL 2 (**ABSOLUTA**) EQUIPOS 15 años y más.

6. MODALIDADES

- MASCULINA
- FEMENINA
- **MIXTA (En todas las Categorías , si no cuentan con un mínimo de 5 participantes por modalidad y categoría).**

7. DESARROLLO DEL CAMPEONATO

7.1. Estructura de la competición

- **Fase preliminar única** en todas las categorías, en la que las/os gimnastas realizarán dos pases según las normas del programa técnico de cada categoría, a partir de los que se determinará la clasificación final.

7.2. Composición de los equipos

A. Al no haber finales, la clasificación por equipos vendrá determinada por la suma de los tres mejores primeros pases y de los tres mejores segundos pases obtenidos por los gimnastas de cada club en la fase preliminar (ya no será necesario especificar qué gimnastas conforman el equipo), con el límite numérico de gimnastas extranjeros establecidos en el art. 23 del Reglamento General de Competiciones de la RFEG (no superior al 50%).

B. Los equipos que compitan en **categoría Absoluta** estarán compuestos exclusivamente por gimnastas que participen en las **categorías 15-16 años y 17 años y más.**

C. Los equipos que compitan en **categoría Sub-15** estarán compuestos exclusivamente por gimnastas que participen en las **categorías 7-10 años, 11-12 años y 13- 14 años.**

D. Si participan **menos de 3 clubes**, no habrá entrega de medallas.

8. Procedimiento de la competición

A. El orden de participación en todas las fases preliminares se obtendrá mediante un sorteo realizado por la FCG, cuyos resultados serán comunicados a todos los clubes y federaciones territoriales participantes una semana después del cierre de la inscripción.

B. La puntuación obtenida en la fase preliminar servirá para la obtención de la clasificación de equipos de la competición de clubes.

9. PROGRAMA TÉCNICO

El contenido de los ejercicios corresponderá con el programa técnico de cada una de las categorías (**REQUERIMIENTOS**) y de cada una de las especialidades. **Y así quedará reflejado en las tarjetas de competición.**

Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición.

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

En ninguna de las categorías se tomará en consideración el tiempo de vuelo (ToF), ni la nota de Desplazamiento Horizontal (HD) de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

(A día de hoy no disponemos de los medios técnicos necesarios)

10. REQUERIMIENTOS.

10.1 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **BASE ALEVIN** – Categoría 7-10 años

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberás incluir entre ellos los siguientes:

- **Un elemento con caída de pecho o con caída de espalda.**
- **Un elemento con caída de sentado.**
- **Un elemento con rotación longitudinal y sin rotación transversal, con salida y aterrizaje sobre los pies (medio giro (-1), giro completo (-2) y sin aterrizaje en caída de sentado.**
- **Un elemento con 360º de rotación transversal.**

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser **inferior a 1'0 punto**, de lo contrario, los jueces de dificultad aplicaran una penalización de **1'0 punto**.

Ni superior a 2'5 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de **2'5 puntos**.

10.2 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **BASE INFANTIL** – Categoría 11-12 años

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberás incluir entre ellos los siguientes:

- **Un elemento con caída de pecho.**
- **Un elemento con caída a espalda.**
- **Un elemento con 360º de rotación transversal y sin rotación longitudinal.**
- **Un elemento con 360º de rotación transversal y 180º de rotación longitudinal.**

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser **inferior a 2'5 puntos**, de lo contrario, los jueces de dificultad aplicaran una penalización de **1'0 punto**.

Ni superior a 4'5 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de **4'5 puntos**.

10.3 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **BASE CADETE** – Categoría 13-14 años.

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberás incluir entre ellos los siguientes:

- **Un elemento con caída de pecho.**
- **Un elemento con caída a espalda.**
- **Un elemento con 360º de rotación transversal y sin rotación longitudinal.**
- **Un elemento con 360º de rotación transversal y 180º de rotación longitudinal.**

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser **inferior a 4'0 puntos**, de lo contrario, los jueces de dificultad aplicaran una penalización de **1'0 punto**.

Ni superior a 6'0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de **6'0 puntos**.

10.4 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **BASE JUVENIL** – Categoría 15 años y mas.

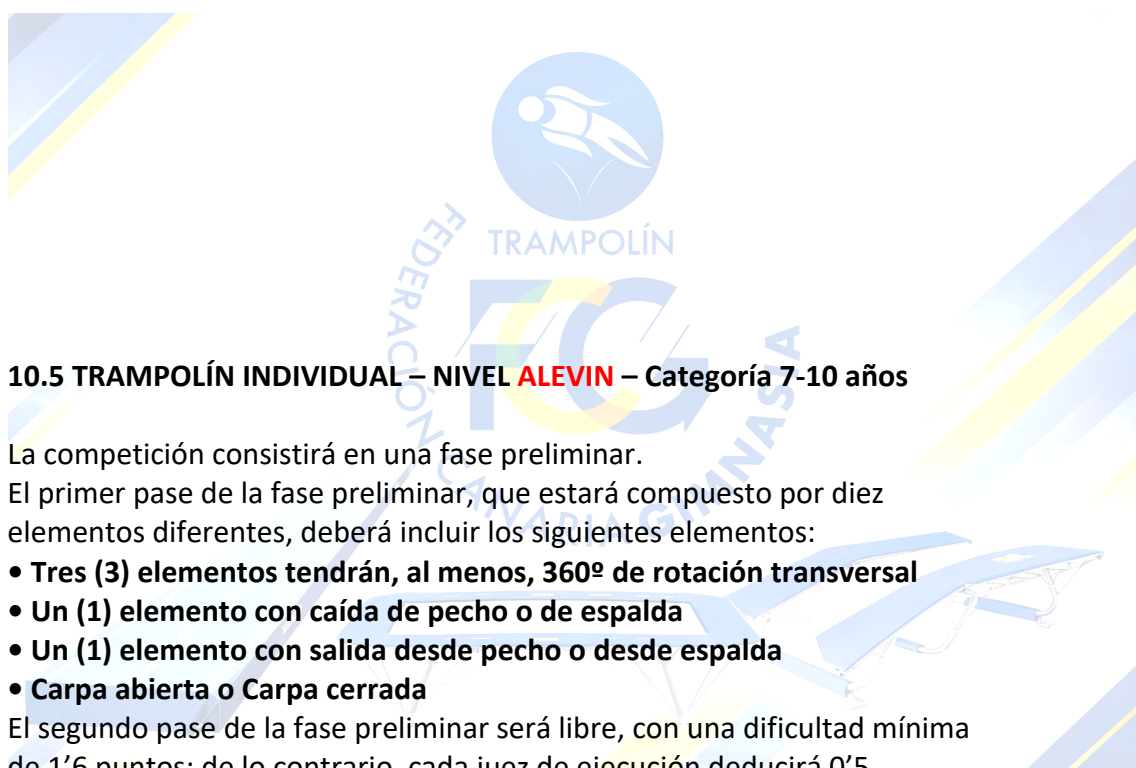
La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberás incluir entre ellos los siguientes:

- **Un $\frac{3}{4}$ hacia adelante o hacia atrás.**
- **Un salto mortal hacia atrás (4-).**
- **Un salto mortal hacia adelante con medio giro (41).**

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser **inferior a 6'0 puntos**, de lo contrario, los jueces de dificultad aplicaran una penalización de **1'0 punto**.

Ni superior a 8'0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de **8'0 puntos**.



10.5 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **ALEVIN** – Categoría 7-10 años

La competición consistirá en una fase preliminar.

El primer pase de la fase preliminar, que estará compuesto por diez elementos diferentes, deberá incluir los siguientes elementos:

- **Tres (3) elementos tendrán, al menos, 360º de rotación transversal**
- **Un (1) elemento con caída de pecho o de espalda**
- **Un (1) elemento con salida desde pecho o desde espalda**
- **Carpa abierta o Carpa cerrada**

El segundo pase de la fase preliminar será libre, con una dificultad mínima de 1'6 puntos; de lo contrario, cada juez de ejecución deducirá 0'5 puntos por cada décima que falte hasta llegar a los 1'6 puntos exigidos.

10.6 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **INFANTIL** – Categoría 11-12 AÑOS

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 (diez) elementos diferentes, permitiéndose que solamente **3 (tres)** de ellos tengan menos de 270º de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición.

1. **Un (1) elemento con aterrizaje sobre el pecho.**
2. **Un (1) elemento con aterrizaje sobre la espalda.**
3. **Un elemento con 360º de rotación y, al menos, 360º de giro.**

El segundo pase de la fase preliminar sera libre.

10.7 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL PRE JUNIOR – Categoría 13-14 AÑOS

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 (diez) elementos diferentes, permitiéndose que solamente **1 (uno)** de ellos tenga menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados

- 1. Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.**
- 2. Un elemento desde pecho/espalda en combinación con el requerimiento anterior.**
- 3. Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.**
- 4. Un elemento con, al menos, 360º de rotación y, al menos, 540º de giro.**

El segundo pase de la fase preliminar será libre.

10.8 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL JUNIOR – Categoría 15-16 AÑOS

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 (diez) elementos diferentes, permitiéndose que solamente **1 (uno)** de ellos tenga menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados.

- 1. Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.**
- 2. Un elemento desde pecho/espalda en combinación con el requerimiento anterior.**
- 3. Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.**
- 4. Un elemento con, al menos, 360º de rotación y, al menos, 540º de giro.**

El segundo pase de la fase preliminar será libre.

10.9 TRAMPOLÍN INDIVIDUAL – NIVEL **PRE-SENIOR** y **SENIOR**– Categoría 17 y mas AÑOS

La competición se realizara según las normas establecidas por la RFEG y la FIG.

11.0 SINCRONISMO – NIVEL INFANTIL (7-12 AÑOS) , NIVEL JUNIOR (13 -16 AÑOS mas años) y NIVEL SENIOR (17 AÑOS Y MAS)

Las parejas podrán estar formadas por dos gimnastas masculinos, dos gimnastas femeninas o un gimnasta masculino y una gimnasta femenina, estableciéndose una clasificación única para todas ellas.

Todas las parejas participantes realizaran un ejercicio libre en la ronda Preliminar y un ejercicio libre en la ronda Final.

El programa técnico corresponderá con la categoría del gimnasta de mayor edad de la pareja.

La tarjeta de competición deberá exponer con claridad cuál es la edad de el/la gimnasta más mayor; de lo contrario, el Juez Árbitro impedirá la participación de la pareja que incumpla esta norma hasta que su técnico solucione el problema.

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

Se aplicara en todo momento, (FIG Junior and WAGC Rules(y el (Codigo FIG Senior), en las categorías que correspondan.

12.0 DMT – TODOS LOS NIVELES

Todas las categorías seguirán el Código FIG

Sin limite de dificultad

A Excepción de:

La categoría de 7 a 10 años.

Se permite la realización de dos elementos sin rotación transversal.

Ningún elemento podrá superar los 360º de rotación transversal.

Importante revisar las nuevas normas establecidas por la FIG.

Hay cambios notables.

13.0 TUMBLING – NIVEL ALEVIN – Categoría 7-10 AÑOS

Dos pases en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.

A excepción de las ruedas laterales solo se podrán incluir elementos que estén en las tablas de dificultad FIG.

No es obligatorio finalizar los pases con un salto mortal.

13.1 TUMBLING – NIVEL INFANTIL – Categoría 11-12 AÑOS

Dos pases en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.

El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

Rondada- Flic Flac - Flic Flac - elemento libre incluido en las tablas de Dificultad FIG de Tumbling.

El segundo pase será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos pases sean iguales, la dificultad del pase será cero.

No es obligatorio finalizar los pases con un salto mortal.

13.2 TUMBLING – NIVEL CADETE – Categoría 13-14 AÑOS

Dos pases en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.

El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

Rondada- Flic Flac - Flic Flac - elemento libre incluido en las tablas de Dificultad FIG de Tumbling.

El segundo pase será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos pases sean iguales, la dificultad del pase será cero.

No es obligatorio finalizar los pases con un salto mortal.

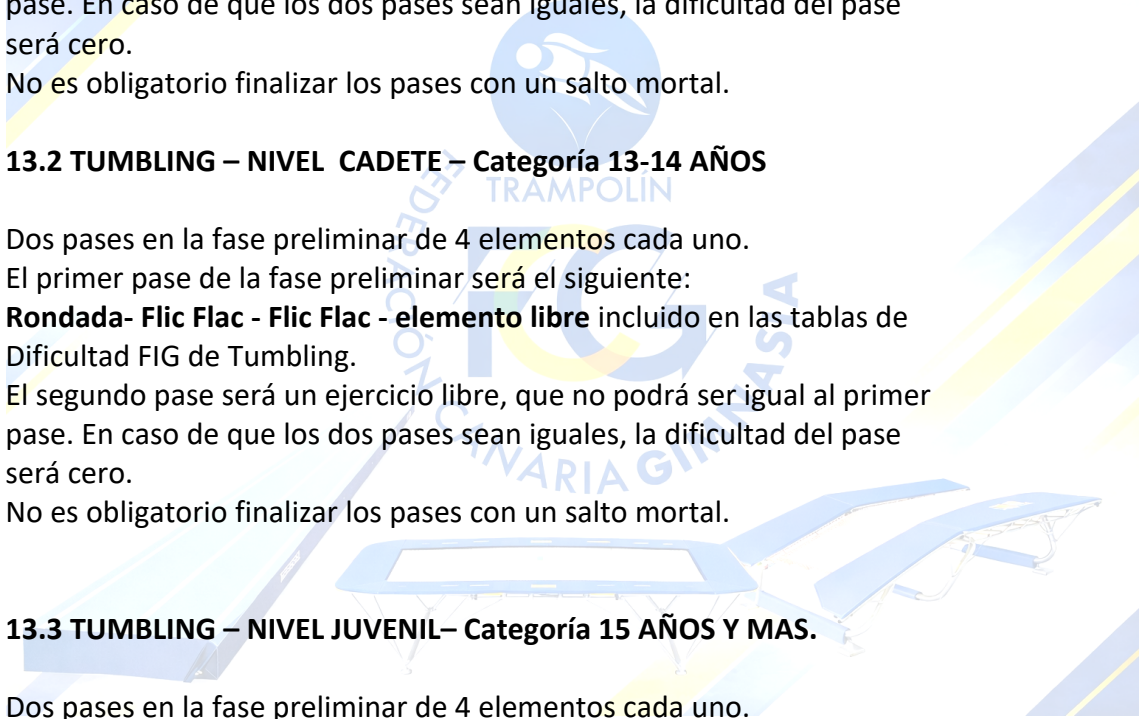
13.3 TUMBLING – NIVEL JUVENIL– Categoría 15 AÑOS Y MAS.

Dos pases en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.

El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

Rondada – Flic Flac – Flic Flac – Salto mortal atrás agrupado (4-0).

El segundo pase será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos pases sean iguales, la dificultad del pase será cero.



14.0 MINITRAMP SIMPLE. Categoría 7-10 AÑOS.

EDAD	7 a 10 años
CATEGORIA	Masc-Fem ó Mixta *
NIVELES	

Dos pases en su fase única.

Se permite la realización de dos elementos sin rotación transversal sin recibir penalización.

Serán elementos libres, con o sin valor de dificultad, pero no se podrán repetir entre ellos.

El valor de dificultad de los elementos será idéntico al utilizado en DMT

El valor de la nota de Ejecucion se podrá puntuar con medias decimas(ej. 9'85)

***En este aparato MS, al igual que en el resto, se participará en modalidad masculina y femenina, siempre que estén en la competición, al menos, 5 gimnastas femeninos y 5 gimnastas masculinos. En caso de no superar ambos umbrales, la clasificación será únicamente mixta.**

15. REGLAS DE DESEMPATE

En las competiciones nacionales se seguirán aplicando las reglas de desempate que establece el Reglamento Técnico (*Technical Regulations* 2019, art. 4.4) de la FIG para el Campeonato del Mundo, tanto en la fase preliminar como en la final.

16. PREMIOS

De acuerdo con el Reglamento General de Competiciones.

