

# GIMNASIA TRAMPOLÍN

## NORMATIVA JUDEX 2025-26



### ARTÍCULO 1º.- CONSIDERACIONES GENERALES

Una de las especialidades de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) es la Gimnasia Trampolín. Dicha especialidad engloba tres aparatos con competiciones diferenciadas, estas son: Trampolín, Minitramp y Doble Minitramp. De estas tres modalidades solamente una tiene la categoría de Olímpica: el Trampolín.

En Extremadura actualmente solo un club trabaja esta especialidad. La primera participación extremeña en un Campeonato de España de trampolín tuvo lugar en 2008. Los buenos resultados obtenidos en dicho campeonato se vieron reflejados en la inclusión del participante en el programa de tecnificación de la Federación Española de Gimnasia.

A nivel nacional España posee una amplia historia en esta modalidad y actualmente existe un plan de trabajo consolidado, que permite contar con equipos de nivel internacional en todas las categorías de edad.

Sin embargo, a pesar de la poca adscripción a nivel Extremeño de esta especialidad, son numerosos los clubes con acceso a minitramps que utilizan dicho instrumental como medio de apoyo a sus modalidades o bien como modalidad deportiva por si misma.

## ARTÍCULO 2º.- CATEGORÍAS, NIVELES Y APARATOS

Se establecen las siguientes categorías de competición:

### Base

- Base 1: Nacidos en 2020 - 2019
- Base 2: Nacidos en 2020 - 2017
- Base 3: Nacidos en 2020 - 2015
- Base 4: Nacidos en 2020 - 2013
- Base 5: Nacidos en 2020 - 2011
- Base 6: Nacidos en 2010 y antes

### Élite

- Élite 1: Nacidos en 2020, 2019
- Élite 2: Nacidos en 2020 - 2017
- Élite 3: Nacidos en 2020 - 2015
- Élite 4: Nacidos en 2020 - 2013
- Élite 5: Nacidos en 2020 - 2011
- Élite 6: Nacidos en 2010 y antes

En todas las categorías existirá competición femenina y masculina.

Se establecen los siguientes aparatos:

- Minitramp
- Tumbling
- Trampolín (Cama elástica)

## ARTÍCULO 3º.- PROGRAMA TÉCNICO

La competición se realizará de la siguiente forma:

Cada gimnasta participará en cada uno de los tres aparatos, teniendo una nota por aparato y una nota final.

No es obligatoria la participación en todos los aparatos.

### Aparato Minitramp:

En las categorías Base 1, Base 2, Élite 1 y Élite 2 se puede usar un trampolín de salto a modo de rampa para los gimnastas que no lleguen.

Los elementos con giro se devalúan de valor a partir de los 45 grados de desviación.

### **Aparato Cama Elástica /Tramploring:**

Se permite un número máximo de 10 saltos en extensión para empezar el ejercicio.

No es necesario clavar el último elemento; se permiten 2 saltos en extensión antes de parar y hacer el saludo final.

### **Aparato Tumbling:**

El último elemento de la serie puede recepcionarse a foso con un quitamiedos sin reducción en la nota.

Los elementos deben estar claramente enlazados para recibir valor de dificultad.

Los requisitos técnicos de cada aparato se encuentran en el ANEXO2 de esta normativa.

## **ARTÍCULO 4º.- COMPETICIONES Y CLASIFICACIONES**

En la temporada 2025/2026 se realizará una única fase para todos los niveles y categorías.

Habrán medallas para los tres primeros clasificados de cada categoría y nivel. Tanto por aparato como en la general.

## **ARTÍCULO 5º.- RÉGIMEN DISCIPLINARIO**

Se registrará por la Normativa General de Competiciones de la FEXG, por los Estatutos de la FEXG y por el Reglamento Disciplinario en todo lo referente a la tipificación de faltas, sanciones y órganos disciplinarios.

## **ARTÍCULO 6º.- INSCRIPCIONES**

Todos los participantes deberán ajustarse a la Normativa General FEXG 2026 y estar inscritos en los JUDEX 2026, según las normas establecidas por la FEXG.

Para realizar las inscripciones JUDEX hay que seguir las indicaciones facilitadas por la FEXG.

Para la inscripción de cada fase de competición JUDEX serán las propias de cada nivel.

Solo podrán participar en JUDEX técnicos con titulación acreditada acorde a la Ley de profesiones

del deporte en Extremadura:

o Grado o Licenciatura en Ciencias del Deporte.

o Magisterio por Educación Física.

o TAFAD.

o Diplomas de Entrenadores de cualquier nivel, expedidos por la FEXG o la RFEG  
No podrán acceder a pista personas no inscritas en JUDEX. Se recuerda que hay que cumplir las normas generales de competición JUDEX.

Las inscripciones a cada fase de competición JUDEX se realizarán a través de una hoja de inscripción siguiendo las edades propias de cada nivel hasta la fecha indicada como límite de inscripción en el Calendario de competiciones Judex 2026.

Se podrán hacer inscripciones a JUDEX fuera de plazo hasta 2 días antes de la competición pagando una penalización de 10€ por inscrito

### **ARTÍCULO 7º.- TRANSPORTE**

Para todas las competiciones el transporte será gratuito exclusivamente para los participantes que aparezcan en las inscripciones, siempre y cuando se cumplan las condiciones que aparecen en la normativa general de competiciones.

Los clubes deberán solicitar el número de plazas de autobús junto con la inscripción a cada fase de competición.

Se comunicará lugar y hora de recogida.

## ANEXO 1: Valor de Dificultad SALTO LIBRE

Rondada: 0´1  
Extensión: 0´1  
Agrupado: 0´2  
Carpa abierta: 0´3  
Carpa cerrada: 0´4  
180º, Medio giro longitudinal: 0´3  
360º, Giro longitudinal: 0´6  
540º longitudinal: 1,0  
720º longitudinal: 1´5  
León: 0´6  
Flicflac atrás: 0´7  
Tempo atrás: 0´9  
Paloma de 1: 0´6  
Paloma de 2: 0´7  
Flicflac adelante: 0´8  
Tempo adelante: 0´9  
Mortal Agrupado: 1´0  
Mortal Carpa: 1´1  
Mortal Plancha: 1´2  
Barani agrupado: 1´2  
Barani carpa: 1´3  
Barani plancha: 1´4  
Twist agrupado: 1´2  
Twist carpado: 1´3  
Twist planchado: 1´4  
Pirqueta agrupada: 1´5  
Pirqueta carpa: 1´6  
Pirqueta plancha: 1´7  
Pirqueta y media agrupada: 1´7  
Pirqueta y media carpa: 1´8  
Pirqueta y media plancha: 1´9  
Doble Pirqueta agrupada: 2´0  
Doble Pirqueta plancha: 2´2  
Doble Mortal Agrupado: 2´5  
Doble Mortal Carpado: 2,7

Doble Mortal Planchado: 3,2

A sentarse: 0´2

$\frac{1}{4}$  mortal adelante o atrás agrupado: 0´3

$\frac{1}{2}$  mortal adelante o atrás agrupado: 0´5

$\frac{3}{4}$  mortal adelante o atrás agrupado: 0´8

$\frac{5}{4}$  mortal adelante o atrás agrupado: 1´5

$\frac{1}{4}$  mortal adelante o atrás carpado: 0´4

$\frac{1}{2}$  mortal adelante o atrás carpado: 0´7

$\frac{3}{4}$  mortal adelante o atrás carpado: 1,1

$\frac{5}{4}$  mortal adelante o atrás carpado: 1´7




$\frac{1}{4}$  mortal adelante o atrás planchado: 0´5

$\frac{1}{2}$  mortal adelante o atrás planchado: 0´9

$\frac{3}{4}$  mortal adelante o atrás agrupado: 1,2

$\frac{5}{4}$  mortal adelante o atrás agrupado: 2´0

# BASE 1



Aparato	Requisitos	Nota D
<p><b>Minitramp</b> (se puede usar un trampolín como rampa)</p>	<p>1er Pase: Salto en extensión</p> <p>2do Pase: Carpa piernas abiertas</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>
<p><b>Cama elástica</b></p>	<p>Pase Obligatorio de 4 elementos: Carpa piernas abiertas + agrupado + 180º longitudinal + carpa piernas abiertas</p>	<p>4 puntos</p>
<p><b>Tumbling</b></p>	<p>1er Pase: Rondada + salto en extensión</p> <p>2do Pase: Antersalto + agrupado + carpa abierta</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>

## BASE 2

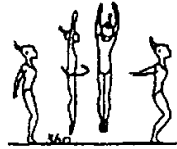
Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Carpa con piernas abiertas</p> <p>2do Pase: Salto en extensión con 180º longitudinal</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>
Cama elástica	<p>Pase Obligatorio de 5 elementos: Carpa piernas abiertas + carpa piernas cerradas + 180º longitudinal + carpa piernas abiertas + 180º longit</p>	<p>4 puntos</p>
Tumbling	<p>1er Pase: Rondada + salto en extensión</p> <p>2do Pase: carpa abierta + carpa cerrada</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>



## BASE 3

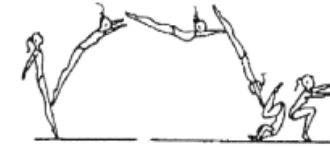
Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Carpa con piernas juntas</p> <p>2do Pase: Salto en extensión con 180º longitudinal</p>  	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>
Cama elástica	<p>Pase obligatorio de 6 elementos: giro 180º + carpa piernas cerradas + giro 180º + carpa piernas abiertas + giro 180º + sentarse + de pie</p>	<p>4 puntos</p>
Tumbling	<p>1er Pase: Rondada + carpa piernas juntas</p> <p>2do Pase: carpa abierta + giro 180º</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>

## BASE 4

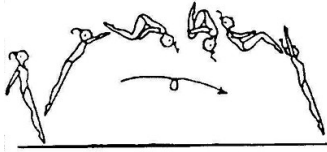
Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Carpa con piernas juntas</p> <p>2do Pase: Salto en extensión con 360º longitudinal</p> 	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>
Cama elástica	<p>Pase Obligatorio de 7 elementos: giro 180º + carpa cerradas + giro 360º + carpa abiertas + a sentarse + 180º a sentarse + de pie</p>	<p>4 puntos</p>
Tumbling	<p>1er Pase: Rondada + salto en extensión con giro 360º</p> <p>2do Pase: paloma de 1 + rueda lateral</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>

## BASE 5

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: "León"</p> <p>2do Pase: Salto en extensión con 360º longitudinal</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>
Cama elástica	<p>Pase Obligatorio de 8 elementos: giro 360º + carpa cerrada + giro 360º + carpa abiertas + ¼ a pecho + ¼ a pie + extensión + mortal agr(ad/at)</p>	<p>4 puntos</p>
Tumbling	<p>1er Pase: rondada + flicflac o rondada + mortal agrupado</p> <p>2do Pase: paloma + rondada o mortal agrupado</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>



## BASE 6

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Mortal adelante agrupado</p> <p>2do Pase: Salto en extensión con 360º longitudinal</p> 	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>
Cama elástica	<p>Pase Obligatorio de 8 elementos: giro 360º + carpa abiertas + carpa juntas + ¾ mortal adelante a caer de espaldas + ¼ adelante a de pie + giro 360º long + extensión + mortal (ad/at)(agr/carp/ext)</p>	<p>4 puntos</p>
Tumbling	<p>1er Pase: rondada + flicflac o rondada + mortal (ag/car/ext)</p> <p>2do Pase: antesalto + extensión + mortal adelante (ag/carp/ext)</p>	<p>2 puntos</p> <p>2 puntos</p>

## ÉLITE 1

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	1er Pase: Salto en extensión con giro de 180° 2do Pase: Salto libre (a elegir del anexo)	Valor D 2 puntos
Cama elástica	Pase libre de 4 elementos: Mínimo un giro de 180° en el eje longitudinal Mínimo una recepción sentado o de espaldas	V.D.
Tumbling	1er Pase: Rondada + salto con medio giro a un pie + rondada 2do Pase: 2 elementos libres	2 puntos V.D.

V.D = valor de dificultad. Se calcula sumando los valores de los elementos realizados tomados de la tabla del ANEXO 1

## ÉLITE 2

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	1er Pase: Salto libre (a elegir del anexo) 2do Pase: Salto en extensión con giro de 360º	Valor D 2 puntos
Cama elástica	Pase libre de 4 elementos: Mínimo un giro de 180º en el eje longitudinal Mínimo una recepción sentado o de espaldas	V.D.
Tumbling	1er Pase: Rondada + salto con medio giro a un pie + rondada + carpa piernas juntas 2do Pase: 2 elementos libres	2 puntos V.D.

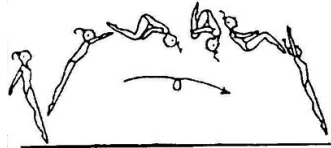
V.D = valor de dificultad. Se calcula sumando los valores de los elementos realizados tomados de la tabla del ANEXO 1

## ÉLITE 3

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Voltereta lanzada o "León"</p> <p>2ndo Pase: Salto libre</p> 	<p>2 puntos</p> <p>V.D.</p>
Cama elástica	<p>Pase libre de 5 elementos: Mínimo un giro de 360° en el eje longitudinal Mínimo una recepción a espaldas o pecho</p>	<p>V.D.</p>
Tumbling	<p>1er Pase: Rondada + flicflac o Paloma</p> <p>2ndo Pase: 3 elementos libres</p> 	<p>2 puntos</p> <p>V.D.</p>

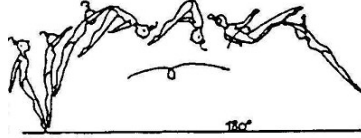
V.D = valor de dificultad. Se calcula sumando los valores de los elementos realizados tomados de la tabla del ANEXO 1

## ÉLITE 4

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Mortal adelante agrupado</p> <p>2ndo Pase: Salto libre (a elegir del anexo)</p> 	<p>2 puntos</p> <p>V.D.</p>
Cama elástica	<p>Pase libre de 6 elementos:</p> <p>Mínimo un giro de 360° en el eje longitudinal</p> <p>Mínimo un <math>\frac{3}{4}</math> adelante a caer de espaldas</p>	<p>V.D.</p>
Tumbling	<p>1er Pase: 2 elementos libres atrás</p> <p>2ndo Pase: 2 elementos libres adelante</p>	<p>V.D.</p> <p>V.D.</p>

V.D = valor de dificultad. Se calcula sumando los valores de los elementos realizados tomados de la tabla del ANEXO 1

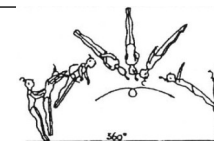
## ÉLITE 5

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Barani adelante carpado (mortal carpado con medio giro)</p> <p>2do Pase: Salto libre (a elegir del anexo)</p> 	<p>2 puntos</p> <p>V.D.</p>
Cama elástica	<p>Pase libre de 7 elementos:</p> <p>Mínimo un giro de 360° en el eje longitudinal</p> <p>Mínimo un giro de 360° en el eje transversal (mortal adelante o atrás)</p>	<p>V.D.</p>
Tumbling	<p>1er Pase: Pase libre (mínimo 1 mortal adelante)</p> <p>2do Pase: Pase libre atrás</p>	<p>V.D.</p> <p>V.D.</p>

V.D = valor de dificultad. Se calcula sumando los valores de los elementos realizados tomados de la tabla del ANEXO 1

## ÉLITE 6

Aparato	Requisitos	Nota D
Minitramp	<p>1er Pase: Mortal adelante con pirueta (agrupado, carpado o extendido)</p> <p>2ndo Pase: Salto libre (a elegir del anexo)</p>	<p>2 puntos</p> <p>V.D.</p>
Cama elástica	<p>Pase libre de 8 elementos: Mínimo un mortal atrás Mínimo un mortal adelante</p>	<p>V.D.</p>
Tumbling	<p>1er Pase: Pase libre (mínimo 1 mortal adelante)</p> <p>2ndo Pase: Pase libre (mínimo 1 mortal atrás)</p>	<p>V.D.</p> <p>V.D.</p>



V.D = valor de dificultad. Se calcula sumando los valores de los elementos realizados tomados de la tabla del ANEXO 1