

ΚΩΔΙΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
2017-2020

1. **Ατομικός Αγώνας**

1.1. Οι αγώνες Τραμπολίνο συνδυάζουν τρία (3) προγράμματα από δέκα (10) ασκήσει το καθένα.

1.1.1. Ένα πρόγραμμα τραμπολίνο χαρακτηρίζεται από υψηλά, με συνεχόμενο ρυθμό περιστροφικά άλματα, χωρίς διακοπές ή ενδιάμεσες αναπηδήσεις.

1.1.2. Ένα πρόγραμμα πρέπει να παρουσιάζει μια ποικιλία από μπροστά και πίσω στοιχεία με περιστροφή ή χωρίς. Ο αθλητής πρέπει να δείχνει καλή 'γραμμή', εκτέλεση, ύψος, διατήρηση του ύψους και ανοίγματα σε όλες τις ασκήσεις καθώς επίσης άψογο έλεγχο του σώματος κατά τη φάση πτήσης.

1.2. **Προκριματικός Γύρος**

1.2.1. Υπάρχουν δύο (2) προγράμματα στον προκριματικό γύρο. Το πρώτο περιλαμβάνει ειδικές απαιτήσεις ενώ το δεύτερο είναι ελεύθερο.

1.2.2. Η σειρά εκτέλεσης στον γύρο αυτό καθορίζεται από κλήρωση. Οι αθλητές θα χωρίζονται σε ομάδες (γκρουπ) όχι μεγαλύτερες των 16 ατόμων ανά γκρουπ, με κάθε γκρουπ να εκτελεί και τα δύο προγράμματα πριν ξεκινήσει το επόμενο.

1.3. **Τελικός Γύρος**

1.3.1. Στον τελικό γύρο παρουσιάζεται ένα (1) ελεύθερο πρόγραμμα

1.3.2. Οι αθλητές με τις οκτώ (8) καλύτερες βαθμολογίες του προκριματικού γύρου περνάνε στον τελικό.

1.3.3. Η σειρά εκτέλεσης στον τελικό γίνεται βάσει κατάταξης, με τον αθλητή με τον χαμηλότερο βαθμό να εκτελεί πρώτος. Σε περίπτωση ισοβαθμίας θα ισχύει ότι προβλέπεται από τον εσωτερικό κανονισμό.

2. **Ομαδικός Αγώνας.**

2.1. Μία ομάδα αποτελείται το λιγότερο από τρεις (3) και το περισσότερο από τέσσερις (4) Αθλητές ανά κατηγορία.

2.2. Βαθμολογία ομάδας: Η βαθμολογία της ομάδας υπολογίζεται από το άθροισμα των τριών (3) υψηλότερων βαθμών κάθε μέλους της ομάδας σε κάθε πρόγραμμα ξεχωριστά.

3. **Συγχρονισμένο Τραμπολίνο**

3.1. Ένα ζευγάρι συγχρονισμένου αποτελείται από δύο αθλητές ή δύο αθλήτριες.

3.2. Ένας αθλητής μπορεί να συμμετέχει σε ένα μόνο ζευγάρι.

3.3. Τα ζευγάρια πρέπει να εκτελέσουν την ίδια άσκηση ταυτόχρονα και πρέπει να ξεκινήσουν κοιτώντας προς την ίδια κατεύθυνση.

4. **Νικητής**

4.1. Νικητής είναι ο αθλητής ή το ζευγάρι με την υψηλότερη βαθμολογία στον τελικό και η ομάδα με το μεγαλύτερο σύνολο στον προκριματικό.

5. **Προγράμματα**

- 5.1. Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από δέκα (10) ασκήσεις.
 - 5.1.1. Το πρώτο πρόγραμμα του προκριματικού γύρου αποτελείται από ελεύθερες ασκήσεις αλλά και από ειδικές απαιτήσεις. Η σειρά με την οποία εκτελούνται οι ασκήσεις είναι στην ευχέρεια του αθλητή. Θα αξιολογούνται μόνο η εκτέλεση, η οριζόντια μετατόπιση και ο χρόνος πτήσης (με εξαίρεση την Α' κατηγορία)
 - 5.1.2. Οι ειδικές απαιτήσεις θα ορίζονται από την Τ.Ε. και οι αλλαγές θα δημοσιοποιούνται στην ηλεκτρονική διεύθυνση της Ε.Γ.Ο. πριν την 1^η Ιανουαρίου.
 - 5.1.3. Το δεύτερο πρόγραμμα και το πρόγραμμα του τελικού είναι ελεύθερα, με το βαθμό εκτέλεσης συν την οριζόντια μετατόπιση και το χρόνο πτήσης να προστίθενται στο βαθμό δυσκολίας και να δίνουν το συνολικό βαθμό του προγράμματος.
- 5.2. Επαναληπτικές προσπάθειες ενός προγράμματος δεν επιτρέπονται.
 - 5.2.1. Εάν ένας αθλητής φανερά ενοχληθεί κατά την εκτέλεση του προγράμματός του (ελαττωματικός εξοπλισμός ή εξωτερική παρέμβαση), μπορεί να επαναλάβει το πρόγραμμά του εφόσον το επιτρέψει ο Πρόεδρος των Κριτών (ΠΚ). Ο ρουχισμός του αθλητή δεν θεωρείται εξοπλισμός.
 - 5.2.2. Θόρυβος από τις κερκίδες, χειροκροτήματα κλπ, φυσιολογικά δεν αποτελούν ενόχληση.
- 5.3. Στην Α' κατηγορία υπάρχουν επιπλέον απαιτήσεις που πρέπει να ικανοποιηθούν στα προγράμματα του προκριματικού γύρου:
 - 5.3.1. Το πρώτο πρόγραμμα του προκριματικού γύρου περιλαμβάνει ασκήσεις με υπολογιζόμενη δυσκολία. Η δυσκολία αυτών των ασκήσεων θα προστίθεται στην συνολική βαθμολογία. Ο αριθμός των ασκήσεων αυτών θα καθορίζεται από την Τ.Ε της FIG.
 - 5.3.2. Στο δεύτερο πρόγραμμα καμία άσκηση από αυτές που η δυσκολία τους έχει υπολογισθεί στο πρώτο πρόγραμμα δεν μπορεί να επαναληφθεί, αλλιώς δε θα αξιολογηθεί η δυσκολία της στο δεύτερο πρόγραμμα.
 - 5.3.3. Στον τελικό γύρο κάθε άσκηση του πρώτου και του δεύτερου προγράμματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί.

6. Ενδυμασία Αθλητών και Προπονητών

- 6.1. **Άνδρες αθλητές:** Κορμάκι αμάνικο ή με κοντό μανίκι, Μονόχρωμο παντελόνι (όχι μαύρο ή πολύ σκούρο) ή αθλητικό σορτσάκι και παπούτσι τραμπολίνο ή κάλτσα λευκή ή στο χρώμα του παντελονιού.
- 6.2. **Γυναίκες αθλήτριες:** Εφαρμοστό κορμάκι με ή χωρίς μανίκι, παπούτσια τραμπολίνο ή κάλτσα λευκή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εφαρμοστό παντελόνι ή ολόσωμο κορμάκι. Για λόγους ασφάλειας, οτιδήποτε δεν είναι εφαρμοστό απαγορεύεται καθώς επίσης και οποιοδήποτε κάλυμμα του προσώπου ή του κεφαλιού.
- 6.3. Κοσμήματα ή ρολόγια δεν επιτρέπονται κατά τον αγώνα. Επίδεσμοι ή άλλα βοηθήματα πρέπει να είναι στο χρώμα του δέρματος. Τα εσώρουχα δεν πρέπει να φαίνονται.
- 6.4. Κάθε παράβαση των παραπάνω μπορεί να προκαλέσει μείωση 0,2 β που θα γίνει στην τελική βαθμολογία καθενός από τα προγράμματα που θα πραγματοποιηθεί. Σημαντική παράβαση μπορεί να προκαλέσει αποκλεισμό. Την απόφαση αυτή την παίρνει ο ΠΚ.

- 6.5. **Ομάδες:** Τα μέλη μιας ομάδας ή ενός ζευγαριού στο συγχρονισμένο, πρέπει να φοράνε τα ίδια ρούχα, στο ίδιο χρώμα και σχέδιο. Σε αντίθετη περίπτωση θα υπάρχει αποκλεισμός από τον αγώνα. Την απόφαση αυτή παίρνει ο ΠΚ.
- 6.6. Το σύμβολο του σωματείου μπορεί να υπάρχει (με την προϋπόθεση πως δε θα υπερβαίνει τις επιτρεπτές από τους διεθνείς κανονισμούς διαστάσεις) δεν επιτρέπεται όμως η χρήση του εθνόσημου. Σε αντίθετη περίπτωση θα γίνεται μείωση 0,2 β στην συνολική βαθμολογία έπειτα από υπόδειξη του ΠΚ.
- 6.7. Βοηθοί – Προπονητές: Αθλητική φόρμα και αθλητικά παπούτσια.
7. **Κάρτες Αγώνα.**
- 7.1. Οι ασκήσεις του πρώτου προγράμματος πρέπει να αναγράφονται στην κάρτα αγώνα. Οι ειδικές απαιτήσεις πρέπει να σημειώνονται με αστερίσκο (*). Οι ασκήσεις του δεύτερου προγράμματος πρέπει επίσης να αναγράφονται στην κάρτα αγώνα με την δυσκολία τους.
- 7.2. Οι κάρτες αγώνα πρέπει να παραδίδονται στην γραμματεία κατά την τεχνική σύσκεψη, αλλιώς μπορεί να μην επιτραπεί στον αθλητή να αγωνισθεί.
- 7.3. Κατά την εκτέλεση του πρώτου προγράμματος, οι αθλητές πρέπει να εκτελούν τις ασκήσεις όπως είναι γραμμένες στην κάρτα αγώνα. Για κάθε ειδική απαίτηση που θα λείπει, θα γίνεται μείωση 2,0 βαθμών από τους κριτές δυσκολίας. Οι αλλαγές ή οι μειώσεις πρέπει να αναγράφονται στην κάρτα αγώνα.
- 7.4. Σε κάθε ελεύθερο πρόγραμμα αλλαγές στις ασκήσεις και στη σειρά εκτέλεσης επιτρέπονται χωρίς μειώσεις.
8. **Όργανα**
- 8.1. Τα όργανα πρέπει να πληρούν τις διεθνείς νόρμες και προϋποθέσεις.
9. **Ασφάλεια**
- 9.1. Ο αθλητής μπορεί να έχει ένα (1) ή δύο (2) προσωπικούς βοηθούς, ένα από κάθε πλευρά του οργάνου με την προϋπόθεση να μην εμποδίζουν την ορατότητα των κριτών.
- 9.2. Ένα στρώμα ασφαλείας μπορεί να χρησιμοποιείται από τον προσωπικό βοηθό του αθλητή, από την πλευρά του τραμπολίνο που είναι απέναντι από τους κριτές.
10. **Γραμματεία.**
- 10.1. Οι βαθμολογίες και τα αποτελέσματα θα βγαίνουν και θα τυπώνονται από τη γραμματεία μέσω υπολογιστικού προγράμματος.
- 10.2. Μετά το τέλος του αγώνα, θα αναρτώνται στην ηλεκτρονική σελίδα της ΕΓΟ.
- 10.3. Καθήκοντα της Γραμματείας:
- 10.3.1. Να συλλέγει τις κάρτες αγώνα και να κάνει την κλήρωση για την σειρά εκτέλεσης των αθλητών
- 10.3.2. Καταγράφει τις βαθμολογίες εκτέλεσης, οριζόντιας μετατόπισης, συγχρονισμού, χρόνου πτήσης και δυσκολίας καθώς και τις πρόσθετες μειώσεις

11. Προθέρμανση

- 11.1. Ο εξοπλισμός που έχει επιλεγεί για τον αγώνα και την προθέρμανση θα πρέπει να βρίσκονται σε ετοιμότητα στον αγωνιστικό χώρο τουλάχιστον 2 ώρες πριν την έναρξη του αγώνα.
- 11.2. Πριν την έναρξη του αγώνα σε κάθε αθλητή μπορεί να επιτραπεί ένα πέρασμα 30' δευτερολέπτων στο όργανο του αγώνα. Σε περίπτωση που ένας αθλητής υπερβεί το όριο αυτό ο ΠΚ θα του κάνει μείωση 0,3 β στην τελική του βαθμολογία για το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει.
- 11.2.1. Το πέρασμα των 30' μπορεί να μην γίνει εάν υπάρχει βοηθητικό όργανο προθέρμανσης.

12. Έναρξη του Προγράμματος

- 12.1. Κάθε αθλητής μπορεί να ξεκινήσει την προσπάθειά του έπειτα από σινιάλο του ΠΚ.
- 12.2. Μετά το σινιάλο του ΠΚ, ο αθλητής πρέπει να ξεκινήσει την πρώτη του άσκηση σε ένα (1) λεπτό, αλλιώς θα πάρει την παρακάτω μείωση από τον ΠΚ:
- | | |
|--------------------------|---|
| 12.2.1. 61 δευτερόλεπτα | :0,2 β μείωση |
| 12.2.2. 91 δευτερόλεπτα | :0,4 β μείωση |
| 12.2.3. 121 δευτερόλεπτα | :0,6 β μείωση |
| 12.2.4. 181 δευτερόλεπτα | :Μη εκτέλεση (Μπορεί να αξιολογηθεί για το άλλο πρόγραμμα του προκριματικού αλλά δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής στον Τελικό).Ως μη εκτέλεση θεωρείται και ο απλός χαιρετισμός. |
- 12.3. Εάν η καθυστέρηση είναι αποτέλεσμα ελαττωματικού εξοπλισμού ή άλλου εξωτερικού παράγοντα, δε θα γίνει μείωση. Την απόφαση αυτή παίρνει ο ΠΚ.
- 12.4. Εάν υπάρχει λανθασμένη εκκίνηση, ο αθλητής μπορεί να ξεκινήσει πάλι μετά από σινιάλο του ΠΚ.
- 12.5. Μετά την έναρξη του προγράμματος, οδηγίες ή κάθε είδους σινιάλα προς τον αθλητή από τους βοηθούς του θα επιφέρουν συνολική μείωση 0,6 β στην τελική βαθμολογία από τον ΠΚ.
- 12.6. Εάν ένας αθλητής ή ζευγάρι δεν είναι έτοιμος στην σειρά του για να αγωνισθεί, θα αποκλείεται από τον αγώνα.

13. Απαιτήσεις Θέσης

- 13.1. Σε κάθε θέση, τα πόδια και τα πέλματα πρέπει να είναι ενωμένα (με εξαίρεση το άλμα διάσταση), και με τα πέλματα και δάχτυλα τεντωμένα.
- 13.2. Ανάλογα με την απαίτηση της κάθε άσκησης, το σώμα πρέπει να είναι συσπειρωμένο, διπλωμένο ή τεντωμένο.
- 13.3. Στη θέση συσπείρωσης και δίπλωσης οι μηροί πρέπει να βρίσκονται κοντά στον κορμό, με εξαίρεση την φάση περιστροφής στα πολλαπλά σάλτο.
- 13.4. Στη θέση συσπείρωσης τα χέρια πρέπει να ακουμπάνε τα πόδια κάτω από τα γόνατα με εξαίρεση την φάση περιστροφής στα πολλαπλά σάλτο.\
- 13.5. Τα χέρια πρέπει να είναι τεντωμένα και κοντά στο σώμα όποτε είναι εφικτό
- 13.6. Παρακάτω ορίζονται οι ελάχιστες απαιτήσεις για κάθε θέση
- 13.6.1. Τεντωμένη θέση: Η γωνία μεταξύ κορμού και μηρών πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 135°.

- 13.6.2. Θέση δίπλωσης: Η γωνία μεταξύ κορμού και μηρών πρέπει να είναι ίση ή μικρότερη των 135° και η γωνία μεταξύ μηρών και κνημών μεγαλύτερη των 135° .
- 13.6.3. Θέση συσπείρωσης: Η γωνία μεταξύ μηρών και κορμού καθώς και η γωνία μεταξύ μηρών και κνημών πρέπει να είναι μικρότερες ή ίσες των 135° .
- 13.7. Στα πολλαπλά σάλτο με περιστροφές, οι θέσεις συσπείρωσης και δίπλωσης μπορούν να μεταβληθούν κατά τη φάση της περιστροφής (θέση ημισυσπείρωσης και ημιδίπλωσης)

14. Επανάληψη μιας άσκησης

- 14.1. Κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος καμία άσκηση δε μπορεί να επαναληφθεί, αλλιώς η δυσκολία της επαναλαμβανόμενης άσκησης δε θα υπολογισθεί. Η επανάληψη μιας άσκησης στο πρώτο πρόγραμμα της προκριματικής φάσης θα επιφέρει επιπλέον μείωση 2,0 β από τους κριτές δυσκολίας.
- 14.2. Ασκήσεις που έχουν τον ίδιο αριθμό περιστροφών αλλά εκτελούνται σε διαφορετική θέση, θεωρούνται διαφορετικές ασκήσεις και όχι επανάληψη
- 14.2.1. Οι θέσεις συσπείρωσης και ημισυσπείρωσης θεωρούνται ίδιες, όπως και η δίπλωση με την ημιδίπλωση.
- 14.3. Πολλαπλά σάλτο (630° και πάνω) που έχουν τον ίδιο αριθμό περιστροφών και σάλτο δε θα θεωρούνται επανάληψη εάν οι περιστροφές βρίσκονται σε διαφορετική φάση της άσκησης.
- 14.4. Στην Α' κατηγορία, καμία άσκηση που έχει υπολογισθεί η δυσκολία της στο πρώτο πρόγραμμα δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο δεύτερο πρόγραμμα. Σε αντίθετη περίπτωση δε θα υπολογισθεί η δυσκολία της στο δεύτερο πρόγραμμα.

15. Διακοπή ενός προγράμματος

- 15.1. Ένα πρόγραμμα θεωρείται διακοπτόμενο, εάν ο αθλητής:
- 15.1.1. Δεν ακουμπήσει ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια στο δίχτυ.
- 15.1.2. Δεν χρησιμοποιήσει την ελαστικότητα του δικτύου προκειμένου να μεταβεί από την μια άσκηση στην άλλη.
- 15.1.3. Εκτελέσει ένα ενδιάμεσο άλμα (αναπήδηση).
- 15.1.4. Προσγειωθεί με οποιοδήποτε μέλος του σώματος εκτός από τα πόδια, την κοιλιά, την πλάτη και το κάθισμα.
- 15.1.5. Εκτελέσει μια ημιτελή άσκηση
- 15.1.6. Ακουμπήσει οποιοδήποτε σημείο του Τραμπολίνου εκτός του δικτύου με οποιοδήποτε μέλος του σώματός του.
- 15.1.7. Τον ακουμπήσει ο βοηθός ή το στρώμα ασφάλειας
- 15.1.8. Βγει έξω από το Τραμπολίνo.
- 15.1.9. Εκτελέσει μια διαφορετική άσκηση από το ζευγάρι του στο συγχρονισμένο.
- 15.1.9.1. Εάν ένας αθλητής είναι περισσότερο από μισή άσκηση μπροστά από το ζευγάρι του θα θεωρηθεί πως έχουν εκτελέσει διαφορετική άσκηση. Εάν ένας αθλητής έχει φανερά απογειωθεί σε μια άσκηση, ενώ το ζευγάρι του φανερά δεν έχει προσγειωθεί στο προηγούμενο, τότε θα θεωρηθεί πως έχουν εκτελέσει διαφορετική άσκηση.

- 15.1.10. **Δεν εκτελέσουν το υποχρεωτικό πρόγραμμα (όπου υπάρχει) όπως το έχουν περιγράψει στην κάρτα αγώνα.**
- 15.2. Καμία μείωση δε θα γίνει για την άσκηση κατά την οποία έγινε η διακοπή
- 15.3. Ένας αθλητής θα κριθεί μόνο για τον αριθμό των ολοκληρωμένων ασκήσεων στο δίχτυ.
- 15.4. Ο ΠΚ θα αποφασίζει την μέγιστη βαθμολογία
- 15.5. Σε διακοπτόμενο πρώτο πρόγραμμα που εμφανώς δεν είναι δυνατόν να δικαιολογηθεί η έλλειψη ειδικών απαιτήσεων λόγω αριθμού, θα γίνει μείωση για τις ειδικές απαιτήσεις που λείπουν όπως προβλέπεται.
- 16. Τερματισμός Προγράμματος**
- 16.1. Το πρόγραμμα θα πρέπει να τελειώνει σε όρθια θέση και με τα δύο πόδια στο δίχτυ. Σε αντίθετη περίπτωση θα γίνουν μειώσεις που θα αναλυθούν παρακάτω (Άρθρο 20)
- 16.2. Μετά την τελευταία άσκηση ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει μόνο ένα ακόμα ελεγχόμενο τεντωμένο άλμα. Άλμα χωρίς έλεγχο θα έχει μείωση 0,1β.
- 16.3. Στο συγχρονισμένο θα πρέπει και οι δύο αθλητές να τελειώσουν με άλμα τεντωμένο ή κατευθείαν. Σε αντίθετη περίπτωση θα γίνει μείωση 0,4 β από τον ΠΚ.
- 16.4. Μετά την τελευταία προσγείωση στο δίχτυ ο αθλητής πρέπει να παραμείνει όρθιος και να δείξει σταθερότητα για περίπου 3'', διαφορετικά θα του γίνουν μειώσεις για έλλειψη ευστάθειας από 0,1-0,2 β.
- 16.5. Εάν κάποιος αθλητής εκτελέσει περισσότερες από 10 ασκήσεις θα του γίνει μείωση 2,0 β από τον ΠΚ
- 17. Υπολογισμός Βαθμολογίας**
- Χρησιμοποιούνται 5 είδη βαθμών. Ο βαθμός Δυσκολίας (Δ) που είναι το σύνολο της δυσκολίας σε ένα πρόγραμμα, ο βαθμός εκτέλεσης (Ε) που είναι ο συνολικός βαθμός ενός κριτή εκτέλεσης σε ένα πρόγραμμα, ο βαθμός Οριζόντιας Μετατόπισης (Μ), ο Χρόνος Πτήσης (Χ) και ο βαθμός συγχρονισμού (Σ).
- 17.1.Βαθμός Δυσκολίας
- Η δυσκολία μιας άσκησης υπολογίζεται με τα παρακάτω κριτήρια:
- 17.1.1.Η δυσκολία κάθε άσκησης υπολογίζεται από το σύνολο των περιστροφών και το σύνολο των σάλτο.
- | | |
|---|-------|
| 17.1.1.1. Κάθε ¼ σάλτο (90°) | 0,1 β |
| 17.1.1.2. Για ολοκληρωμένο μονό σάλτο (360°) | 0,5 β |
| 17.1.1.3. Για ολοκληρωμένο διπλό σάλτο (720°) | 1,0 β |
| 17.1.1.4. Για ολοκληρωμένο τριπλό σάλτο (1080°) | 1,6 β |
| 17.1.1.5. Για κάθε μισή στροφή στον επιμήκη άξονα | 0,1 β |
- 17.1.2. Τα πλάγια σάλτο και οι ασκήσεις που δεν έχουν περιστροφή στον επιμήκη ή στον εγκάρσιο άξονα, δεν έχουν βαθμό δυσκολίας.
- 17.1.3. Ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων που περιέχουν σάλτο με στροφή, είναι το άθροισμα της δυσκολίας του σάλτο με τη δυσκολία της στροφής.
- 17.1.4. Απλά σάλτο 360°-630° χωρίς στροφές που πραγματοποιούνται με δίπλωση ή τεντωμένα, επιδοτούνται με bonus 0,1 β.
- 17.1.5. Πολλαπλά σάλτο (μεγαλύτερα ή ίσα με 720°) με ή χωρίς στροφές που πραγματοποιούνται με δίπλωση ή τεντωμένα, επιδοτούνται με bonus 0,1β για κάθε σάλτο.
- 17.2. Μεθοδολογία (τρόπος) βαθμολόγησης.**

- 17.2.1. Η βαθμολόγηση εκτέλεσης, της οριζόντιας μετατόπισης, του συγχρονισμού και της δυσκολίας στο Τραμπολίνο, γίνεται σε δέκατα της μονάδας. Ο χρόνος πτήσης υπολογίζεται σε χιλιοστά (1/1000) και στρογγυλοποιείται προς τα κάτω σε 5/1000
- 17.2.2. Οι κριτές πρέπει να βγάζουν τη βαθμολογία τους ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο.
- 17.2.3. Όταν ο ΠΚ δώσει την εντολή, οι βαθμοί των κριτών τεχνικής θα πρέπει να επιδειχθούν ταυτόχρονα.
- 17.2.4. Εάν κάποιος κριτής εκτέλεσης ή οριζόντιας μετατόπισης δεν προλάβει να δείξει βαθμό όταν του ζητηθεί από τον ΠΚ., τότε ο μέσος όρος των υπολοίπων κριτών θα υπολογισθεί ως ο βαθμός που λείπει. Την απόφαση αυτή την παίρνει ο ΠΚ.
- 17.2.5. **Βαθμολογία Εκτέλεσης (E).**
- 17.2.5.1. Οι κριτές Εκτέλεσης κάνουν μειώσεις για φτωχή εκτέλεση. Οι μειώσεις αφαιρούνται από τον μέγιστο βαθμό π.χ. 10 β ή από το βαθμό που ορίζει ο ΠΚ.
- 17.2.5.2. Στον ατομικό αγώνα, οι δύο μέσοι βαθμοί των κριτών εκτέλεσης προστίθενται για να δώσουν τον βαθμό εκτέλεσης του αθλητή για ένα πρόγραμμα (E+E μέγιστος βαθμός 20,0).
- 17.2.5.3. Στο συγχρονισμένο τραμπολίνο ο μέσος όρος των δύο μέσων βαθμών υπολογίζεται για να δώσει το βαθμό εκτέλεσης κάθε ζευγαριού (Μέγιστος Βαθμός Εκτέλεσης 10,0)
- 17.2.6. Βαθμός Οριζόντιας Μετατόπισης (M)
- 17.2.6.1. Ο βαθμός της οριζόντιας μετατόπισης θα γίνεται ηλεκτρονικά όπου υπάρχει δυνατότητα.
- 17.2.6.2. Οι μειώσεις της οριζόντιας μετατόπισης για κάθε άσκηση θα αφαιρούνται από τη μέγιστη βαθμολογία 10,0 β ή τη βαθμολογία που ο ΠΚ ορίζει. Αυτός ο βαθμός είναι ο βαθμός οριζόντιας μετατόπισης.
- 17.2.6.3. Εάν δεν υπάρχει μηχανισμός για τον υπολογισμό του βαθμού (M) τότε δύο κριτές θα είναι υπεύθυνοι για τον υπολογισμό της οριζόντιας μετατόπισης. Ο μέσος όρος των βαθμών τους θα αποτελεί το βαθμό (M).
- 17.2.7. Βαθμός Χρόνου Πτήσης (X)
- 17.2.7.1. Ο υπολογισμός του βαθμού (X) θα γίνεται ηλεκτρονικά. Εάν υπάρξει σφάλμα στο μηχανισμό υπολογισμού του χρόνου πτήσης, τότε δε θα υπολογισθεί ο βαθμός (X) για κανένα αθλητή αυτής της κατηγορίας.
- 17.2.8. Βαθμός συγχρονισμού (Σ)
- 17.2.8.1. Ο υπολογισμός του βαθμού (Σ) θα γίνεται ηλεκτρονικά. Εάν υπάρξει σφάλμα στο μηχανισμό υπολογισμού του συγχρονισμού, τότε θα χρησιμοποιείται βίντεο από τον ΠΚ.
- 17.2.8.2. Οι μειώσεις για απώλεια συγχρονισμού αφαιρούνται από το μέγιστο βαθμό που ορίζει ο ΠΚ μετά διπλασιάζεται και αυτός είναι ο βαθμός (Σ).
- 17.2.8.3. Εάν δεν υπάρχει μηχανισμός τότε θα υπάρχει ένας κριτής συγχρονισμού, του οποίου η βαθμολογία θα διπλασιάζεται προκειμένου να υπολογισθεί ο βαθμός (Σ).
- 17.2.9. Συνολική βαθμολογία ενός αθλητή

- 17.2.9.1. Στους αγώνες ατομικού, η συνολική βαθμολογία υπολογίζεται προσθέτοντας τους βαθμούς εκτέλεσης (E), οριζόντιας μετατόπισης (M), χρόνου πτήσης (X) και δυσκολίας (Δ) μείον τις πρόσθετες μειώσεις του ΠΚ. {Συν Βαθ = E (max 20,0)+M (max 10,0)+Δ-Προσθ. Μειώσεις}
- 17.2.9.2. Στους αγώνες συγχρονισμένου η συνολική βαθμολογία υπολογίζεται προσθέτοντας τους βαθμούς εκτέλεσης (E), οριζόντιας μετατόπισης (M) και συγχρονισμού (Σ) μείον τις πρόσθετες μειώσεις του ΠΚ. {Συν.Βαθ = E (max 10,0) +M (max 10,0) + Σ (max 20,0) + Δ –Προσθ.Μειώσεις}
- 17.2.10. Υπολογισμός του βαθμού Δυσκολίας (Δ)
- 17.2.10.1. Οι κριτές Δυσκολίας υπολογίζουν τη δυσκολία βάσει του άρθρου 17.1
- 17.2.11. Η συνολική βαθμολογία στρογγυλοποιείται σε 3 δεκαδικά ψηφία (χιλιοστά)
- 17.2.12. Ο ΠΚ είναι υπεύθυνος για την οριστικοποίηση της τελικής βαθμολογίας.

18. Πάνελ Κριτών

- | | Ατομικό | Συγχρον. |
|--|---------|----------|
| 18.1. Σύνθεση με μηχανισμό οριζόντιας μετατόπισης | | |
| 18.1.1. Πρόεδρος Κριτών (ΠΚ) | 1 | 1 |
| 18.1.2. Κριτές Εκτέλεσης (E) | 4-6 | 4-6 |
| 18.1.3. Κριτές Δυσκολίας | 2 | 2 |
| 18.1.4. Σύνολο | 7-9 | 7-9 |
| 18.2. Σύνθεση χωρίς μηχανισμό οριζόντιας μετατόπισης | | |
| 18.2.1. Πρόεδρος Κριτών (ΠΚ) | 1 | 1 |
| 18.2.2. Κριτές Εκτέλεσης (E) | 4 | 4 |
| 18.2.3. Κριτές Οριζόντιας Μετατόπισης (M) | 2 | 2 |
| 18.2.4. Κριτές Δυσκολίας | 2 | 2 |
| 18.2.5. Σύνολο | 9 | 9 |
- 18.3. Όλοι οι κριτές εκτός του ΠΚ κάθονται πάνω σε πλατφόρμα. Εάν δεν υπάρχει καλή ορατότητα των γραμμών από την πλατφόρμα, τότε με απόφαση του ΠΚ οι κριτές μετατόπισης (M) μπορεί να στέκονται δίπλα στο τραμπολίνο.
- 18.4. Εάν ένας κριτής αποτύχει να εκτελέσει τα καθήκοντά του ικανοποιητικά, θα πρέπει να αντικατασταθεί. Την απόφαση αυτή την παίρνει η αγωνόδικος επιτροπή σε συνεργασία με τον ΠΚ.
- 18.4.1. Εάν ένας κριτής εκτέλεσης αντικατασταθεί, ο ΠΚ θα αποφασίσει εάν οι προηγούμενες βαθμολογίες του θα αντικατασταθούν από το μέσο όρο των υπολοίπων κριτών.
- 18.5. Ο ΠΚ είναι υπεύθυνος σε συνεργασία με την γραμματεία για να ελέγχει τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό του χρόνου πτήσης, της οριζόντιας μετατόπισης και του συγχρονισμού.

19. Καθήκοντα του Προέδρου Κριτών (ΠΚ)

- 19.1. Ελέγχει τις εγκαταστάσεις
- 19.2. Οργανώνει τους κριτές και κάνει κρίσεις ελέγχου πριν τον αγώνα
- 19.3. Τοποθετεί και εποπτεύει όλους τους κριτές, βοηθούς και γραμματεία
- 19.4. Διευθύνει τον αγώνα
- 19.5. Αποφασίζει εάν θα επιτραπεί δεύτερη προσπάθεια

- 19.6. Αποφασίζει για τη νομιμότητα της ενδυμασίας του αθλητή
- 19.7. Αποφασίζει εάν ήταν απαραίτητη η εξωτερική βοήθεια προς ένα αθλητή
- 19.8. Ανακοινώνει την ανώτατη βαθμολογία στην περίπτωση διακοπής
- 19.9. Ελέγχει τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό και το σκορ πριν ανακοινωθεί
- 19.10. Αποφασίζει εάν ένας κριτής απέτυχε να δείξει έγκαιρα το βαθμό του
- 19.11. Αποφασίζει και επιβλέπει τη διαδικασία βαθμολόγησης σε περίπτωση που υπάρξει σφάλμα στον ηλεκτρονικό εξοπλισμό
- 19.12. Αποφασίζει για επιπλέον μειώσεις
- 19.13. Επιβλέπει και ελέγχει όλες τις βαθμολογίες, τους υπολογισμούς και τα τελικά αποτελέσματα και επεμβαίνει εάν αντιληφθεί φανερά υπολογιστικά λάθη
- 19.14. Αποφασίζει, πριν από το τέλος ενός γκρουπ, εάν τον πλησιάσει κάποιος επίσημος εκπρόσωπος σωματείου, ή κάποιος κριτής για φανερά υπολογιστικά λάθη στην βαθμολογία
- 19.15. Βοηθάει τους κριτές δυσκολίας και ελέγχει εάν τα ζευγάρια στο συγχρονισμένο εκτελούν τις ίδιες ασκήσεις ταυτόχρονα.

20. Καθήκοντα των κριτών εκτέλεσης

- 20.1. Αξιολογούν την ποιότητα εκτέλεσης από 0,0 έως 0,5 και γράφουν τις μειώσεις τους.
- 20.2. Αφαιρούν τις μειώσεις τους από τη μέγιστη βαθμολογία που έχει υποδείξει ο ΠΚ
- 20.3. Μειώσεις εκτέλεσης
 - 20.3.1. Απώλεια ποιότητας, ύψους και ελέγχου σε κάθε άσκηση 0,0-0,5 β.
 - 20.3.2. Απώλεια ισορροπίας μετά από ολοκληρωμένο πρόγραμμα (10 ασκήσεων), μία μείωση για το μεγαλύτερο λάθος:
 - 20.3.2.1. **Εάν δε σταθεί ακίνητος στην όρθια θέση δείχνοντας ισορροπία για περίπου 3 δευτερόλεπτα – Μη ελεγχόμενη τελευταία αναπήδηση** 0,1-0,3 β.
 - 20.3.2.2. Εάν μετά την προσγείωση ακουμπήσει το ένα ή τα δύο χέρια στο δίχτυ 0,5 β.
 - 20.3.2.3. Εάν μετά την προσγείωση ακουμπήσει ή πέσει με οποιοδήποτε μέλος του σώματος εκτός από τα πόδια και τα χέρια 1,0 β.
 - 20.3.2.4. Εάν ακουμπήσει ή πατήσει σε οτιδήποτε άλλο εκτός από το δίχτυ 0,5 β.
 - 20.3.2.5. Εάν προσγειωθεί ή πέσει έξω από το δίχτυ, πέσει έξω από το τραμπολίνο ή κάνει ένα επιπλέον σάλτο 1,0 β.
- 20.4. Στο συγχρονισμένο οι κριτές 1&3&5 βαθμολογούν το πρώτο τραμπολίνο και οι 2&4&6 το δεύτερο.
- 20.5. Ο υπολογισμός της εκτέλεσης στο συγχρονισμένο θα γίνεται με τα ίδια κριτήρια όπως στο ατομικό
- 20.6. Δείχνουν τη βαθμολογία τους.

21. Καθήκοντα των κριτών Δυσκολίας (Δ)

- 21.1. Συλλέγουν τις κάρτες αγώνα
- 21.2. Ελέγχουν τις ασκήσεις και τη δυσκολία των ασκήσεων που αναγράφονται στην κάρτα αγώνα
- 21.3. Ελέγχουν τις ειδικές απαιτήσεις ενός προγράμματος και αιτούνται τις μειώσεις που σχετίζονται με την έλλειψη απαιτήσεων ή με την επανάληψη

- 21.3.1. Δείχνουν στο κοινό εάν κάποιος αθλητής εκτέλεσε διαφορετικές ασκήσεις από αυτές που έχει δηλώσει πως θα αξιολογείται η δυσκολία τους στο πρώτο πρόγραμμα.
 - 21.4. Αναγνωρίζει και καταγράφει όλες τις ασκήσεις που εκτελούνται καθώς και τη δυσκολία τους, στην κάρτα αγώνα.
 - 21.4.1. Στην Α' κατηγορία αποφασίζει για το βαθμό δυσκολίας των δηλωμένων ασκήσεων και για το αν υπάρχει επανάληψη μιας από αυτές στο δεύτερο πρόγραμμα.
 - 21.5. Αποφασίζει εάν ένα πρόγραμμα έχει διακοπεί (από αιτία που αφορά τον κριτή δυσκολίας) και συμβουλεύει τον ΠΚ.
 - 21.6. Ελέγχει εάν τα ζευγάρια στο συγχρονισμένο εκτελούν την ίδια άσκηση ταυτόχρονα και ενημερώνει τον ΠΚ
 - 21.7. Δείχνει το βαθμό δυσκολίας του προγράμματος
 - 21.8. Μαζί με τον ΠΚ ελέγχουν και αποφασίζουν για την βαθμολογία σε περίπτωση που υπάρξει σφάλμα με τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό.
22. **Καθήκοντα των κριτών οριζόντιας μετατόπισης (M)**
- 22.1. Όταν δεν υπάρχει ηλεκτρονικός εξοπλισμός, θα κάνουν μειώσεις για κάθε μέλος του σώματος που ακουμπάει έξω από το εξωτερικό όριο (γραμμή) της οριοθετημένης ζώνης
 - 22.2. Όταν ο υπολογισμός γίνεται από κριτές, για τις ασκήσεις που τελειώνουν στα πόδια, όταν οποιοδήποτε μέρος του ποδιού προσγειώνεται έξω από το εξωτερικό όριο της γραμμής μιας ζώνης, τότε θα γίνεται η ανάλογη μείωση
 - 22.3. Όταν ο υπολογισμός γίνεται από κριτές, για τις ασκήσεις που τελειώνουν στο στήθος την πλάτη ή το καθιστό, η άρθρωση του ισχίου είναι αυτή που θα καθορίζει το σημείο προσγείωσης.

Χρυσοσπάθης Δημοσθένης