

## Υποχρεωτικά Προγράμματα Τραμπολίνο 2019

### Επίπεδο 1

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

### Επίπεδο 2

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 1 ασκήσεις με τουλάχιστον 270<sup>ο</sup> σάλτο
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

### Επίπεδο 3

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 2 ασκήσεις με τουλάχιστον 270<sup>ο</sup> σάλτο
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

### Επίπεδο 4

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270<sup>ο</sup> σάλτο
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

### Επίπεδο 5

#### Κατηγορία ΔΒ (8-10 ετών)

- 8-9 ετών
  - 10 διαφορετικές ασκήσεις
  - 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270<sup>ο</sup> σάλτο
  - 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη
- 10 ετών
  - 10 διαφορετικές ασκήσεις
  - 4 ασκήσεις με τουλάχιστον 270<sup>ο</sup> σάλτο
  - 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη

#### Κατηγορία ΔΑ (11-12 ετών)

- 10 διαφορετικές ασκήσεις /επιτρέπονται 4 ασκήσεις με λιγότερο από 270<sup>ο</sup>
- 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά
- 1 άσκηση με πέσιμο στη πλάτη

#### Κατηγορία Γ (13-14 ετών)

- 10 διαφορετικές ασκήσεις /επιτρέπεται 2 ασκήσεις με λιγότερο από 270<sup>ο</sup>
- 1 άσκηση με τουλάχιστον 360<sup>ο</sup> στροφή
- 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά

- 1 άσκηση με πέσιμο στη πλάτη
- Οι αθλητές-τριες μπορούν να κάνουν και το πρόγραμμα Junior σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIG.

#### **Κατηγορία Β (15-16 ετών)**

- 10 διαφορετικές ασκήσεις /επιτρέπεται 1 άσκηση με λιγότερο από 270<sup>ο</sup>
- 1 διπλό σάλτο πίσω ή μπροστά, με ή χωρίς στροφή
- 1 άσκηση με στροφή 540<sup>ο</sup>
- 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά ή πλάτη
- 1 άσκηση απο πλάτη ή κοιλιά

#### **Κατηγορία Α (17+)**

- Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIG

**Αθήνα, 24 Οκτωβρίου 2018**