

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2017-2020

### A. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ	ΘΕΣΗ	ΑΞΙΑ	BONUS	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	
¼ σάλτο		0,1	---	¾ πλάτη	=0,3
Ολοκληρωμένο σάλτο			0,1	Πίσω σάλτο O	=0,5
Ολόκληρο Τριπλό σάλτο		1,6		Τριπλό πίσω O	=1,6
Ολόκληρο Τετραπλό σάλτο		2,2		Τετραπλό πίσω O	=2,2
½ στροφή		0,1	---	1/1 στροφή στην πλάτη	=0,3
0-630 σάλτο με στροφή	V ή /		---	Barani / (0,5+0,1)	=0,6
360-630 χωρίς στροφή	V ή /		0,1	1 ¾ σάλτο V (0,8+0,1)	=0,9
720-990 σάλτο με ή χωρίς στροφή	V ή /		0,2	2 ¾ σάλτο V (1,3+0,2)	=1,5
1080-1350 σάλτο με ή χωρίς στροφή	V ή /		0,3	Τριπλό V με ½	=2,0
1440 σάλτο με ή χωρίς στροφή	V ή /		0,4	Τετραπλό V με μισή	=2,7

### B. ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

ΑΣΚΗΣΗ		O	V ή /
¾ πίσω ή μπροστά	3-	0,3	0,3
Σάλτο πίσω ή μπροστά	4-	0,5	0/6
Barani	41	0,6	0,6
Cody	5-	0,6	0,7
Barani Ball Out	51	0,7	0,7
Full	42		0,7
Rudy	43		0,8
1 ¾ σάλτο	7--	0,8	0,9
Double Full	44		0,9
Rudy Ball Out	53		0,9
Διπλό πίσω	8--	1,0	1,2
Half Out	8-1	1,1	1,3
Half in Half Out	811	1,2	1,4
Full Out	8-2	1,2	1,4
2 ¾ σάλτο	11---	1,3	1,5
Rudy Out(διπλό με 1 ½)	8-3	1,3	1,5
Full In Half Out	821	1,3	1,5

ΑΣΚΗΣΗ		O	Vή /
Full In Full Out	822	1,4	1,6
Half In Rudy Out	813	1,4	1,6
Randy Out	8-5	1,5	1,7
Full In Rudy Out	823	1,5	1,7
Triple Back	12---	1,6	1,9
Half In Randy Out	815	1,6	1,8
Full In Double Full Out	824	1,6	1,8
Half Out Triffis	12--1	1,7	2,0
Full In Randy Out	825	1,7	1,9
Half In Half Out Triffis	121-1	1,8	2,1
Full In Half Out Triffis	122-1	1,9	2,2
Rudy Out Triffis	12--3	1,9	2,2
Half In Rudy Out Triffis	121-3	2,0	2,3
Full In Rudy Out Triffis	122-3	2,1	2,4
Full Full Full	12222	2,2	2,5
Half Out Quadriffis	16---1	2,3	2,7
Half In Half Out Quadri	161--1	2,4	2,8

### Γ. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ – BONUS ΘΕΣΗΣ

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΠΛΑ	ΔΙΠΛΑ	ΤΡΙΠΛΑ
Συσπείρωση	0,0	0,0	0,0
Δίπλωση	0,1	0,1	0,2
Τεντωμένο	0,1	0,2	0,4

#### Δ. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ – ΠΙΡΟΥΕΤΕΣ

<b>ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΑΠΛΑ</b>	<b>ΔΙΠΛΑ</b>	<b>ΤΡΙΠΛΑ</b>
½ περιστροφή	0,1	0,2	0,3
Πρώτη περιστροφή	0,2	0,4	0,6
Δεύτερη περιστροφή	0,4	0,4	0,8
Τρίτη περιστροφή	0,6	0,6	0,8
Τέταρτη περιστροφή	0,8	0,8	0,8

#### Ε. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ.

##### **1. Διπλά σάλτο**

Full In Double Full Out /

-Πρώτο σάλτο:

Αξία σάλτο	0,5
Αξία στροφής	0,2
Σύνολο	0,7

-Δεύτερο σάλτο:

Αξία σάλτο	0,5
Αξία στροφής	1,0
Σύνολο	1,5

-Θέση

-Τελική Αξία

-Πολ/νο X 2

##### **2. Τριπλά σάλτο**

Triple Back V

-Πρώτο σάλτο:

Αξία σάλτο 0,5

-Δεύτερο σάλτο:

Αξία σάλτο 0,5

-Τρίτο σάλτο

Αξία σάλτο 0,5

-Θέση 0,2

-Τελική Αξία 1,7

-Πολ/νο X3 5,1

#### ΣΤ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΥΜΒ	ΔΥΣΚ
Ροντάτ	(	0,1
Χειροκυβίσθηση	H	0,1
Φλικ-Φλακ	F	0,1
Τέμπο	^	0,2
Πίσω σάλτο	-o	0,5
Πίσω σάλτο	-<	0,6
Πίσω σάλτο	-/	0,6
Μπροστά σάλτο	.-o	0,6
Μπροστά σάλτο	.-<	0,7
Πλάγιο σάλτο	-ox	0,5
Πλάγιο σάλτο	-<x	0,6
Πίσω σ. με ½ στρ.	1./	0,7
Barani	.1	0,8
Πίσω σ. με 1 στρ.	2.	0,9
Μπροστά σ. με 1 στρ.	.2	1,0
Πίσω σ. με 1 ½ στρ.	3.	1,1
Μπροστά σ. με 1 ½ στρ.	.3	1,2
Πίσω σ. με 2 στρ.	4.	1,3
Μπροστά σ. με 2 στρ.	.4	1,4
Πίσω σ. με 2 ½ σ.	5.	1,6
Πίσω σ. με 3 στρ.	6.	1,9
Πίσω σ. με 3 ½ στρ.	7.	2,3
Πίσω σ. με 4 στρ.	8.	2,7
Διπλό πίσω σ.	--o	2,0
Διπλό πίσω σ.	--<	2,2
Διπλό πίσω σ.	--/	2,4

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΥΜΒ	ΔΥΣΚ
Half in	1-o	2,2
Half in	1-<	2,4
Half out (πίσω)	-1o	2,2
Half out (πίσω)	-1<	2,4
Half out (πίσω)	-1/	2,6
Half out (μπροστά)	.-1o	2,6
Half out (μπροστά)	.-1<	2,8
Full in	2-o	2,4
Full in	2-<	2,6
Full in	2-/	2,8
Full in half out	21/	3,2
Full in full out	22o	3,2
Διπλό μπροστά σ.	.-o	2,4
Διπλό μπροστά σ.	.-<	2,6
Διπλό πλάγιο σ.	--ox	2,0
Διπλό πλάγιο σ.	--<x	2,2
Full in full out	22/	3,6
Full in double full out	24o	4,4
Full in double full out	24/	4,8
Double f. in double f. out	44/	6,4
Τριπλό πίσω	---o	4,5
Τριπλό πίσω	---<	5,1
Τριπλό πίσω	---/	5,7
Half in τριπλό	1--o	5,4
Half in τριπλό	1--<	6,0
Full in τριπλό	2--o	6,3

Full in τριπλό	2--<	6,9
----------------	------	-----

Τετραπλό σ. πίσω	----ο	8,0
------------------	-------	-----

**Ζ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙ-ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.**

<b>ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</b>			
<b>ΑΣΚΗΣΗ</b>		<b>ΘΕΣΗ</b>	<b>ΔΥΣΚΟΛ</b>
Μπροστά σάλτο	(4 -)	O	0,5
Μπροστά σάλτο	(4 -)	V	0,6
Μπροστά σάλτο	(4 -)	/	0,6
Barani	(4 1)	O	0,7
Barani	(4 1)	V	0,7
Barani	(4 1)	/	0,7
Rudy	(4 3)		1,2
Randy	(4 5)		1,9
Adolph	(4 7)		2,8
Half Out	(8 - 1)	O	2,4
Half Out	(8 - 1)	V	2,8
Half Out	(8 - 1)	/	3,2
Half In	(8 1 -)	O	2,4
Half In	(8 1 -)	V	2,8
Half In	(8 1 -)	/	3,2
Full in half out	(8 2 1)	O	3,2
Full in half out	(8 2 1)	V	3,6
Full in half out	(8 2 1)	/	4,0
Rudy out	(8 - 3)	O	3,2
Rudy out	(8 - 3)	V	3,6
Rudy out	(8 - 3)	/	4,0
Full in rudy out	(8 2 3)	O	4,0
Full in rudy out	(8 2 3)	V	4,4
Full in rudy out	(8 2 3)	/	4,8
Randy out	(8 - 5)	O	4,0
Randy out	(8 - 5)	V	4,4
Half out triffis	(12 - - 1)	O	5,1
Half out triffis	(12 - - 1)	V	5,9

**Η. ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΣΤΟ ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙ-ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΠΙΣΩ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.**

<b>ΠΙΣΩ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</b>			
<b>ΑΣΚΗΣΗ</b>		<b>ΘΕΣΗ</b>	<b>ΔΥΣΚΟΛ</b>
Πίσω σάλτο	(4 -)	O	0,5
Πίσω σάλτο	(4 -)	V	0,6
Πίσω σάλτο	(4 -)	/	0,6
Πίσω σ. με 1/1 στρ.	(4 2)		0,9
Πίσω σ. με 2/1 στρ.	(4 4)		1,5
Πίσω σ. με 3/1 στρ.	(4 6)		2,3
Πίσω σ. με 4/1 στρ.	(4 8)		3,3
Πίσω σ. με 5/1 στρ.	(4 10)		4,5
Διπλό πίσω σάλτο	(8 - -)	O	2,0
Διπλό πίσω σάλτο	(8 - -)	V	2,4
Διπλό πίσω σάλτο	(8 - -)	/	2,8
Half in half out	(8 1 1)	O	2,8
Half in half out	(8 1 1)	V	3,2
Half in half out	(8 1 1)	/	3,6
Full in	(8 2 -)	O	2,8
Full in	(8 2 -)	V	3,2
Full in	(8 2 -)	/	3,6
Full out	(8 - 2)	O	2,8
Full out	(8 - 2)	/	3,6
Full in full out	(8 2 2)	O	3,6
Full in full out	(8 2 2)	/	4,4
Half in rudy out	(8 1 3)	O	3,6
Half in rudy out	(8 1 3)	V	4,0
Half in rudy out	(8 1 3)	/	4,4
Full in double full out	(8 2 4)	O	4,4
Full in double full out	(8 2 4)	/	5,2
Half in randy out	(8 1 5)	O	4,4
Half in randy out	(8 1 5)	V	4,8
Double full in double full out	(8 4 4)	O	5,2
Double full in double full out	(8 4 4)	/	6,0
Τριπλό πίσω	(12 - - -)	O	4,5
Τριπλό πίσω	(12 - - -)	V	5,3
Τριπλό πίσω	(12 - - -)	/	6,1
Full in τριπλό	(12 2 - -)	O	5,7
Full in τριπλό	(12 2 - -)	V	6,5
Half in half out τριπλό	(12 1 - 1)	O	5,7
Half in half out τριπλό	(12 1 - 1)	V	6,5
Full Full Full	(12 2 2 2)	O	8,1

## Θ. ΟΡΟΛΟΓΙΑ F.I.G.

BACK	Πίσω Σάλτο
FRONT	Μπροστά Σάλτο
BALL OUT	Μπροστά Σάλτο από την πλάτη
CODY	Πίσω Σάλτο από την κοιλιά
FLIFFIS	Διπλό Σάλτο με στροφή (οποιοδήποτε)
TRIFFIS	Τριπλό Σάλτο με στροφή (οποιοδήποτε)
QUADRIFFIS	Τετραπλό Σάλτο με στροφή (οποιοδήποτε)
IN	Προσδιορίζει, αν ο αριθμός των περιστροφών που παρουσιάζονται, γίνονται στο πρώτο τμήμα της άσκησης.
OUT	Προσδιορίζει, αν ο αριθμός των περιστροφών που παρουσιάζονται, γίνονται στο τελευταίο τμήμα της άσκησης.
MIDDLE	Προσδιορίζει, αν ο αριθμός των περιστροφών που παρουσιάζονται, γίνονται στο μεσαίο τμήμα της άσκησης.
BARANI	Μπροστά σάλτο με 1/2 στροφή
HALF	Μισή στροφή εκτελεσμένη σε διπλό σάλτο
FULL	Πίσω σάλτο με 1 στροφή
DOUBLE FULL	Πίσω σάλτο με 2 στροφές
TRIPLE FULL	Πίσω σάλτο με 3 στροφές
RUDOLPH (RUDY)	Μπροστά σάλτο με 1 ½ στροφή
RANDOLPH (RANDY)	Μπροστά σάλτο με 2 ½ στροφές
ADOLPH	Μπροστά σάλτο με 3 ½ στροφές

### Παραδείγματα:

Σάλτο	Στροφές	Περιγραφή	Ορολογία
2	½	OUT	Half out fliffis
2	½ + ½	IN – OUT	Half in half out fliffis
3	1 + ½	MIDDLE – OUT	Full middle half out triffis
2	½ + 1 ½	IN - OUT	Half in Rudy out fliffis

## I. ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ F.I.G. – ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ – ΔΙΠΛΟ ΜΤ

Οι κάρτες αγώνα σε όλους τους αγώνες της ΕΓΟ, πρέπει να γράφονται ή με τη διεθνή ορολογία ή με το παρακάτω αριθμητικό σύστημα:

- Το πρώτο ψηφίο περιγράφει τον αριθμό των σάλτο σε τέταρτα (1/4)
- Τα ενδιάμεσα ψηφία περιγράφουν τον αριθμό και τη θέση των περιστροφών σε μισά (1/2)
- Το σχήμα στο τέλος περιγράφει τη θέση ( O = συσπ. V= δίπλ. /=τεντ)

Άσκηση	¼	½ στροφής			Θέση	Δυσκ Τραμπ.	Δυσκ ΔΜΤ
	Σάλτο						
Half out triffis, συσπ.	12	-	-	1	O	1,7	5,1
Half in rudy out, Δίπλ.	8	1	3		V	1,7	4,0
Full in half out, τεντ.	8	2	1		/	1,5	4,0
Half in rudy out, συσπ.	8	1	3		O	1,4	3,6
Double back, συσπ.	8	-	-		O	1,0	2,0
Half out, συσπ.	8	-	1		O	1,1	2,4
Rudy	4	3				0,8	1,2

Doule full	4	4				0,9	1,5
Half in 1 ¾ back, συσπ	7	1	-		O	0,9	---
Half out double ball out, δίπλ.	9	-	1		V	1,4	---

## ΙΑ. ΔΙΕΘΝΗ ΣΥΜΒΟΛΑ (FIG) ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

Ειδικά στοιχεία	
Ροντάτ	(
Φλικ-φλακ ή χειροκ.	f
Τέμπο	^
Απλά σάλτο	
Σάλτο συσπειρωτικό	- O
Σάλτο δίπλωση	- V
Σάλτο τεντωμένο	- /
Barani	. 1
Σάλτο πίσω με ½ στροφή	1 .
Πιρουέτα πίσω (full)	2 .
1 ½ πιρουέτα πίσω	3 .
Διπλή πιρουέτα πίσω	4 .

Διπλά σάλτο	
Διπλό συσπειρωτικό	-- O
Διπλό δίπλωση	-- V
Διπλό τεντωμένο-δίπλωση	/ V
Full in συσπείρωση	2 - O
Full in δίπλωση	2 - V
Full in full out συσπείρωση	2 2 O
Full in full out τεντωμένο	2 2 /
Full in double full out τεντωμένο	2 4 /
Τριπλά σάλτο	
Τριπλό συσπειρωτικό	--- O
Τριπλό δίπλωση	--- V
Full in τριπλό συσπειρωτικό	2 --- O

Πλάγια σάλτο = συμβολίζονται με ένα x  
Μπροστά ή πίσω = συμβολίζονται με μια τελεία μπροστά ή πίσω από τον αριθμό περιστροφών

## ΙΒ. ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Ισχύουν από 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2017

### 1. Απαιτήσεις για την κατηγορία senior

- 1.1. Το πρόγραμμα αποτελείται από 10 διαφορετικές ασκήσεις, κάθε μία με ελάχιστο 270° σάλτο.
- 1.2. 4 ασκήσεις, σημειωμένες με αστερίσκο στην κάρτα αγώνα, που αξιολογούνται για τη δυσκολία τους. Η δυσκολία θα προστίθεται στο βαθμό εκτέλεσης για να δοθεί η βαθμολογία
- 1.3. Καμία από αυτές τις 4 ασκήσεις δεν πρέπει να επαναληφθεί στο δεύτερο πρόγραμμα του προκριματικού, αλλιώς δεν θα υπολογισθεί η δυσκολία τους.

### 2. Απαιτήσεις για την κατηγορία junior

Το πρόγραμμα αποτελείται από 10 διαφορετικές ασκήσεις, μόνο 1 επιτρέπεται με λιγότερο από 270° σάλτο. Κάθε άσκηση που ικανοποιεί ειδική απαίτηση πρέπει να μαρκάρεται με αστερίσκο στην κάρτα αγώνα. Αυτές οι απαιτήσεις δε μπορούν να ικανοποιηθούν συνδυάζοντας τες σε μία άσκηση αλλά πρέπει να εκτελεστούν σε διαφορετικές ασκήσεις.

- 2.1. Μία άσκηση σε στήθος ή κοιλιά
- 2.2. Μία άσκηση από στήθος ή κοιλιά σε συνδυασμό με την 2.1
- 2.3. Ένα διπλό μπροστά ή πίσω σάλτο με ή χωρίς στροφή
- 2.4. Μία άσκηση με τουλάχιστον 540° στροφής και τουλάχιστον 360° σάλτο

**Χρυσοσπάθης Δημοσθένης**