

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ 2018

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 1 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση σε πλάτη ή κοιλιά.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 3

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 2 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση σε πλάτη ή κοιλιά.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 4

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση σε πλάτη ή κοιλιά.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 5**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Παμπαίδες Β' / Παγκορασίδες Β' (ΔΒ')

Παμπαίδες Α' / Παγκορασίδες Α' (ΔΑ')

Παίδες / Κορασίδες (Γ')

Έφηβοι / Νεάνιδες (Β')

Άνδρες / Γυναίκες (Α')

ΗΛΙΚΙΑ

8-10 ετών

11-12 ετών

13-14 ετών

15-17 ετών

17 ετών και άνω

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β' (ΔΒ' Κατηγορία)**ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Α) 8-9 ετών

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση σε πλάτη ή κοιλιά.

Β) 10 ετών

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 4 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση σε πλάτη ή κοιλιά.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α' - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α' (ΔΑ' Κατηγορία)**ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 6 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση πρέπει να τελειώνει στην πλάτη.
4. 1 άσκηση πρέπει να τελειώνει στην κοιλιά.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΠΑΙΔΕΣ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Γ' Κατηγορία)**ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις.
2. 8 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο
3. 1 άσκηση πρέπει να τελειώνει στην πλάτη.
4. 1 άσκηση πρέπει να τελειώνει στην κοιλιά.
5. 1 άσκηση πίσω με 360° στροφή (full).

Αντί αυτού οι αθλητές μπορούν να εκτελέσουν το πρόγραμμα junior της FIG.**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

10 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΦΗΒΟΙ - ΝΕΑΝΙΑΕΣ (Β' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Junior Πρόγραμμα F.I.G. (Διεθνής Κώδικας)

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις, οι 9 πρέπει να έχουν τουλάχιστον 270° σάλτο.
2. 1 διπλό σάλτο τουλάχιστον πίσω ή μπροστά, με ή χωρίς στροφή.
3. 1 άσκηση που να τελειώνει στην πλάτη ή την κοιλιά.
4. 1 άσκηση από πλάτη ή κοιλιά.
5. 1 σάλτο πίσω ή μπροστά με τουλάχιστον 540° στροφή.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις.

ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Α' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Senior Πρόγραμμα F.I.G. (Διεθνής Κώδικας)

1. 10 διαφορετικές ασκήσεις, με τουλάχιστον 270° σάλτο η κάθε μία.
2. 4 ασκήσεις σημειωμένες με αστερίσκο στην κάρτα αγώνα, των οποίων μετρά η δυσκολία, η οποία θα προστίθεται στο βαθμό τεχνικής για να δοθεί η τελική βαθμολογία του προγράμματος.
3. Καμία από αυτές τις τέσσερις ασκήσεις δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο Δεύτερο πρόγραμμα. Σε αντίθετη περίπτωση θα θεωρηθεί επανάληψη και δε θα αξιολογηθεί η δυσκολία τους.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10 Διαφορετικές Ασκήσεις.

Στις κατηγορίες Δ', Γ' και Β' οι ειδικές απαιτήσεις του πρώτου προγράμματος δεν μπορούν να εκτελούνται σε συνδυασμό μέσα σε μία άσκηση αλλά πρέπει να εκτελούνται ως χωριστά στοιχεία.

Κάθε απαίτηση πρέπει να σημειώνεται στην κάρτα αγώνα με ένα αστερίσκο *.

Κάθε σάλτο (άσκηση με τουλάχιστο 270° σάλτο) που λείπει από το πρόγραμμα θεωρείται ως μια απαίτηση και θα πάρει τη μείωση που προβλέπεται (2,0 β).

Οι αθλητές που είναι 17 ετών και μόνο αυτοί μπορούν να επιλέξουν να αγωνισθούν στην Β' ή την Α' κατηγορία.

Αθήνα, 04/12/2017
Τ. Ε. Τραμπολίνο Ε.Γ.Ο.