

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ 2018**ΕΠΙΠΕΔΟ 1****ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1	Τροχός
2	Τροχός
3	Τροχός
4	Ροντατ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 2**ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1	Τροχός
2	Τροχός
3	Ροντατ
4	Φλικ-Φλακ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 3**ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1	Χειροκυβίσθηση
2	Ροντατ
3	Φλικ-Φλακ
4	Φλικ-Φλακ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 4**ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

1	Ροντατ
2	Φλικ-Φλακ
3	Φλικ-Φλακ
4	Φλικ-Φλακ
5	Σάλτο πίσω συσπειρωτικό

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 5**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Παμπαίδες Β' / Παγκορασίδες Β' (Δ'Β)
 Παμπαίδες Α' / Παγκορασίδες Α' (Δ'Α)
 Παίδες / Κορασίδες (Γ')

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**

5 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπεται να επαναληφθεί το πρώτο πρόγραμμα

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Όπως στο Δεύτερο Πρόγραμμα.

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

6 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

6 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπεται να επαναληφθεί το πρώτο πρόγραμμα

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Όπως στο Δεύτερο Πρόγραμμα.

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

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να είναι Σάλτο με όχι πάνω από 180° στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να είναι τελευταία 8^η. Καμία άλλη άσκηση δεν πρέπει να έχει στροφή πάνω από 180°.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να έχουν πάνω από 360° Στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να εκτελεστεί ως τελευταία 8η άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Δύο ελεύθερα προγράμματα 8 ασκήσεων διαφορετικά μεταξύ τους.

ΕΦΗΒΟΙ - ΝΕΑΝΙΑΕΣ (Β' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να είναι Σάλτο με όχι πάνω από 180° στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να είναι τελευταία 8η. Καμία άλλη άσκηση δεν πρέπει να έχει στροφή πάνω από 180°.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να έχουν πάνω από 360° Στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να εκτελεστεί ως τελευταία 8η άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Δύο ελεύθερα προγράμματα 8 ασκήσεων διαφορετικά μεταξύ τους.

ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Α' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να είναι Σάλτο με όχι πάνω από 180° στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να είναι τελευταία 8η. Καμία άλλη άσκηση δεν πρέπει να έχει στροφή πάνω από 180°.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να έχουν πάνω από 360° Στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να εκτελεστεί ως τελευταία 8η άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Δύο ελεύθερα προγράμματα 8 ασκήσεων διαφορετικά μεταξύ τους.

Τα προγράμματα στις κατηγορίες Γ', Β' και Α' είναι σύμφωνα με τον Κώδικα Βαθμολογίας της ΕΓΟ και τις διεθνείς διατάξεις της FIG.

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