



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ
ΑΓΩΝΩΝ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ ΚΑΙ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
2022 – 2024



Οι Κανονισμοί Αγώνων Τραμπολίνο, Διπλού Μίνιτραμπ και Ακροβατικού Διαδρόμου 2022-2024 έχουν συνταχθεί με βάση τον Κώδικα Βαθμολογίας της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (FIG) 2022-2024.

Οι Αγώνες της Α και Β κατηγορίας πραγματοποιούνται σύμφωνα με τα οριζόμενα στον διεθνή Κώδικα της FIG και οι αγώνες της Γ και Δ κατηγορίας σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό της ΕΓΟ

Επιμέλεια Κειμένων: Κολοζάκης Ευάγγελος – Πρόεδρος Κριτών Τραμπολίνο

Δεκέμβριος 2021



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ 2022-2024

Γενικά

Ένα πρόγραμμα Τραμπολίνο αποτελείται από δέκα (10) ασκήσεις και πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία από μπροστινές και πίσω ασκήσεις με ή χωρίς περιστροφή. Το πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από υψηλά, με συνεχόμενο ρυθμό, περιστροφικά άλματα, χωρίς διακοπές ή ενδιάμεσες αναπηδήσεις. Ο αθλητής κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του προγράμματος πρέπει να δείχνει σωστές θέσεις σώματος, καλή εκτέλεση, ύψος, διατήρηση του ύψους και ανοίγματα σε όλες τις ασκήσεις, καθώς επίσης άψογο έλεγχο του σώματος κατά τη φάση πτήσης.

1. Ατομικός Αγώνας

1.1. Προκριματικός Γύρος

- 1.1.1. Στην Α κατηγορία (ΑΝΤΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ) οι αθλητές-τριες μπορούν να εκτελέσουν δύο (2) ελεύθερα προγράμματα στον προκριματικό γύρο, από τα οποία διατηρείται η βαθμολογία του καλύτερου εκ των δύο.
- 1.1.2. Στις υπόλοιπες κατηγορίες, οι αθλητές-τριες εκτελούν δύο (2) προγράμματα στον προκριματικό γύρο, εκ των οποίων το πρώτο περιλαμβάνει ειδικές απαιτήσεις ενώ το δεύτερο είναι ελεύθερο.
- 1.1.3. Η σειρά εκτέλεσης στον γύρο αυτό καθορίζεται από κλήρωση. Οι αθλητές χωρίζονται σε ομάδες (γκρουπ) όχι μεγαλύτερες των 16 ατόμων ανά γκρουπ, με κάθε γκρουπ να εκτελεί και τα δύο προγράμματα πριν ξεκινήσει το επόμενο.

1.2. Τελικός Γύρος

- 1.2.1. Στον τελικό γύρο παρουσιάζεται ένα (1) ελεύθερο πρόγραμμα
- 1.2.2. Οι αθλητές με τις οκτώ (8) καλύτερες βαθμολογίες του προκριματικού γύρου προκρίνονται στον τελικό.
- 1.2.3. Η σειρά εκτέλεσης στον τελικό καθορίζεται με κλήρωση.

2. Ομαδικός Αγώνας

- 2.1. Μία ομάδα αποτελείται το λιγότερο από τρεις (3) και το περισσότερο από τέσσερις (4) αθλητές/τριες 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.
- 4.2. Σε περίπτωση ισοβαθμίας εφαρμόζονται οι κανονισμοί ισοβαθμιών που ορίζονται στον Εσωτερικό Κανονισμό.

5. Προγράμματα



- 5.1. Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από δέκα (10) ασκήσεις.
- 5.1.1. Σε όλες τις κατηγορίες, με εξαίρεση την Α, 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.
- 5.1.2. Οι ειδικές απαιτήσεις θα ορίζονται από την Τ.Ε. και οι αλλαγές θα δημοσιοποιούνται στον ιστότοπο 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, 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, εκτός κι αν ο θόρυβος επηρεάζει την επικοινωνία μεταξύ των αθλητών-τριων ενός ζευγαριού στο συγχρονισμένο. Η απόφαση θα λαμβάνεται από τον Πρόεδρο των Κριτών.

6. Ενδυμασία Αθλητών και Προπονητών

- 6.1. **Ανδρες αθλητές:** Κορμάκι αμάνικο ή με κοντό μανίκι, μονόχρωμο παντελόνι (όχι μαύρο ή πολύ σκούρο) ή αθλητικό σορτσάκι και παπούτσια Τραμπολίνο ή κάλτσα λευκή ή στο χρώμα του παντελονιού.
- 6.2. **Γυναίκες αθλήτριες:** Εφαρμοστό κορμάκι με ή χωρίς μανίκι, παπούτσια Τραμπολίνο ή κάλτσα λευκή. Επιτρέπεται εφαρμοστό σορτς κοντό ή παντελόνι πάνω από το κορμάκι καθώς και 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 σωματίου 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 και του δεύτερου προγράμματος πρέπει να αναγράφονται στην κάρτα αγώνα με την σειρά που θα εκτελεστούν. Οι ειδικές απαιτήσεις του πρώτου προγράμματος πρέπει να σημειώνονται με αστερίσκο (*).
- 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, 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

10. Γραμματεία.

- 10.1. Οι βαθμολογίες και τα αποτελέσματα καταγράφονται, υπολογίζονται και τυπώνονται από τη γραμματεία μέσω υπολογιστικού προγράμματος.
- 10.2. Μετά το τέλος του αγώνα, θα αναρτώνται στον ιστότοπο της ΕΓΟ.
- 10.3. Καθήκοντα της Γραμματείας:
- 10.3.1. 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. Υπολογίζει τον τελικό βαθμό του κάθε προγράμματος και τυπώνει τα τελικά αποτελέσματα.

11. Προθέρμανση

- 11.1. Ο εξοπλισμός που έχει επιλεγεί για τον αγώνα και την προθέρμανση θα πρέπει να βρίσκεται 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).
- 12.2.5. Μετά τα 151 δευτερόλεπτα θα υπάρχει ειδοποίηση από τον ΠΚ ή από ένα ηχητικό προς τον προπονητή ή τον αθλητή για τον κίνδυνο να μην του επιτραπεί να ξεκινήσει την προσπάθειά του.
- 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.

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 πέλματα, την κοιλιά,



την πλάτη και το κάθισμα.

- 15.1.5. Εκτελέσει μια ημιτελή άσκηση
 - 15.1.6. Ακουμπήσει οποιοδήποτε σημείο του Τραμπολίνου εκτός του δίχτυου με οποιοδήποτε μέλος του σώματός του.
 - 15.1.7. Τον ακουμπήσει ο βοηθός ή το στρώμα ασφάλειας
 - 15.1.8. Βγει έξω από το Τραμπολίνου.
 - 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 ή 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 υπάρχουν μειώσεις για έλλειψη ευστάθειας από 0,1-0,2 β.
- 16.5. Εάν κάποιος αθλητής εκτελέσει περισσότερες από 10 ασκήσεις θα έχει 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 εκατοστά (1/100) και στρογγυλοποιείται προς τα κάτω σε 5/100.
- 17.2.2. Οι κριτές πρέπει να υπολογίζουν 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 ελλιπή 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.

$$\text{Συν Βαθμ.} = E (\max 20,0) + M (\max 10,0) + \Delta - \text{Προσθ. Μειώσεις}$$

- 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.

$$\text{Συν.Βαθ} = E (\max 10,0) + M (\max 10,0) + \Sigma (\max 20,0) + \Delta - \text{Προσθ.Μειώσεις}$$

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	1-2	1-2
18.1.4. Σύνολο	6-9	6-9
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 μπορεί 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 την βαθμολογία 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 κατά γράφουν τις μειώσεις τους.
- 20.2. Αφαιρούν τις μειώσεις τους από τη μέγιστη βαθμολογία που έχει υποδεικνύει οΠΚ
- 20.3. Μειώσεις εκτέλεσης
 - 20.3.1. Απώλεια ποιότητας, ύψους και ελέγχου σε κάθε άσκηση: 0,1-0,5 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 για να αποφύγει την πτώση → 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. Ανακοινώνουν τη βαθμολογία τους όταν τους ζητηθεί από τον ΠΚ.

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.

- 21.5. 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.

Επιμέλεια Κειμένου
ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ - Πρόεδρος Κριτών Τραμπολίνο



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙ-ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ 2022-2024

Ένα πρόγραμμα Διπλού Μίνι Τραμπολίνου (ΔΜΤ) αποτελείται από δύο (2) ασκήσεις και πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία από μπροστινές και πίσω ασκήσεις με ή χωρίς περιστροφή. Το πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από υψηλά, με συνεχόμενο ρυθμό περιστροφικά άλματα από τα πόδια στα πόδια, χωρίς διακοπές ή ενδιάμεσες αναπηδήσεις. Ο αθλητής κατά τη διάρκεια εκτέλεσης του προγράμματος πρέπει να δείχνει καλό έλεγχο, σωστές θέσεις σώματος, καλή εκτέλεση και διατήρηση του ρυθμού.

1. Ατομικός Αγώνας

1.1. Προκριματικός Γύρος

- 1.1.1. Υπάρχουν δύο προγράμματα στον προκριματικό χωρίς να επιτρέπονται οι επαναλήψεις μεταξύ των προγραμμάτων. Η τελική βαθμολογία του αθλητή-τριας είναι το σύνολο των δύο (2) προγραμμάτων.
- 1.1.2. Η σειρά εκτέλεσης καθορίζεται έπειτα από κλήρωση. Οι αθλητές χωρίζονται σε ομάδες (γκρουπ) όχι μεγαλύτερες των 16 ατόμων ανά γκρουπ, με κάθε γκρουπ να εκτελεί και τα δύο προγράμματα πριν ξεκινήσει το επόμενο.

1.2. Τελικός Γύρος

- 1.2.1. Στις Α και Β κατηγορίες ο τελικός χωρίζεται σε δύο φάσεις. Σε κάθε φάση εκτελείται ένα (1) πρόγραμμα και δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις μεταξύ των δύο προγραμμάτων των τελικών φάσεων. Η σειρά καθορίζεται ύστερα από κλήρωση.
 - 1.2.1.1. Στην τελική φάση 1 προκρίνονται οι 8 καλύτεροι του προκριματικού γύρου.
 - 1.2.1.2. Στην τελική φάση 2 προκρίνονται οι 4 καλύτεροι της τελικής φάσης 1.
 - 1.2.1.3. Οι 4 πρώτοι της τελικής φάσης 1 αγωνίζονται σε ένα πρόγραμμα στην τελική φάση 2 σύμφωνα με την κλήρωση της τελικής φάσης 1.
 - 1.2.1.4. Σε κάθε φάση η βαθμολόγηση ξεκινάει από το μηδέν (0).
- 1.2.2. Στις υπόλοιπες κατηγορίες ο τελικός αποτελείται από 1 φάση, όπου οι 8 καλύτεροι αθλητές του προκριματικού παρουσιάζουν ένα ελεύθερο πρόγραμμα. Η βαθμολόγηση ξεκινάει από το (0). Η σειρά εκτέλεσης καθορίζεται ύστερα από κλήρωση.

2. Ομαδικός Αγώνας

- 2.1. Μία ομάδα αποτελείται το λιγότερο από τρεις (3) και το περισσότερο από τέσσερις (4) Αθλητές ανά κατηγορία.
- 2.2. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να εκτελέσει 2 προγράμματα στον προκριματικό.
- 2.3. Βαθμολογία ομάδας: Η βαθμολογία της ομάδας υπολογίζεται από το άθροισμα των τριών (3) υψηλότερων βαθμών κάθε μέλους της ομάδας σε κάθε πρόγραμμα ξεχωριστά.

3. Νικητές

- 3.1. Νικητής είναι ο αθλητής με την καλύτερη βαθμολογία στον τελικό ή στην τελική φάση 2 όπου υπάρχει και η καλύτερη ομάδα του προκριματικού γύρου.

4. Προγράμματα

- 4.1. Κάθε πρόγραμμα Διπλού Μίνι-Τραμπολίνου (ΔΜΤ) απαρτίζεται από 2 ασκήσεις (μία άσκηση εισόδου ή μία spotter και μια άσκηση εξόδου).
 - 4.1.1. Μια απλή αναπήδηση χωρίς περιστροφή δε θεωρείται άσκηση. Αν μια απλή αναπήδηση χρησιμοποιηθεί στο spotter ή κατά την έξοδο, τότε θεωρείται **διακοπή** του προγράμματος.
- 4.2. Σε ένα πρόγραμμα επιτρέπονται το μέγιστο 3 επαφές με το δίχτυ. Κάθε πέρασμα πρέπει να



τελειώνει με άσκηση εξόδου από τη ζώνη spotter-εξόδου προς τη περιοχή προσγείωσης.

- 4.3. Μια **άσκηση εισόδου** πρέπει να έχει ως αφετηρία την περιοχή εισόδου και να τελειώνει στην περιοχή spotter- εξόδου. Μια **άσκηση spotter**, πρέπει να έχει ως αφετηρία και τερματισμό την περιοχή spotter- εξόδου. Μια **άσκηση εξόδου**, πρέπει να έχει ως αφετηρία την περιοχή spotter-εξόδου και να τελειώνει στην περιοχή προσγείωσης. Σε οποιαδήποτε διαφορετική περίπτωση θα θεωρείται **διακοπή** του προγράμματος.
- 4.4. Δεν επιτρέπεται η επαναληπτική προσπάθεια ενός προγράμματος.
- 4.4.1. Εάν υπάρχει φανερή ενόχληση στην εκτέλεση ενός προγράμματος (ελαττωματικό όργανο ή ουσιαστική εξωτερική επίδραση) ο ΠΚ μπορεί να επιτρέψει νέα προσπάθεια. Η ενδυμασία του αθλητή δεν θεωρείται εξωτερική επίδραση.
- 4.4.2. Θόρυβος από τους φιλάθλους, χειροκροτήματα κ.λπ. δεν λογίζονται ως ενόχληση.

5. Ενδυμασία αθλητών προπονητών.

- 5.1. **Αθλητές:** Κορμάκι αμάνικο ή με κοντό μανίκι, σορτς, άσπρες κάλτσες ή άσπρα παπούτσια Ενόργανης γυμναστικής.
- 5.2. **Αθλήτριες:** (όλες οι κατηγορίες): Κορμάκι με μανίκι ή χωρίς, άσπρες κάλτσες ή παπούτσια Ενόργανης γυμναστικής ή γυμνά πόδια. Επιτρέπεται εφαρμοστό σορτς κοντό ή παντελόνι πάνω από το κορμάκι. Για λόγους ασφάλειας, οτιδήποτε δεν είναι εφαρμοστό απαγορεύεται καθώς επίσης και οποιοδήποτε κάλυμμα του προσώπου ή του κεφαλιού.
- 5.3. 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.
- 5.4. 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.
- 5.5. **Ομάδες:** πρέπει να έχουν ομοιόμορφη ενδυμασία. Σε αντίθετη περίπτωση θα υπάρχει αποκλεισμός της ομάδας από τον αγώνα.
- 5.6. 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.
- 5.7. **Βοηθοί – Προπονητές:** Αθλητική φόρμα και αθλητικά παπούτσια.

6. Κάρτες Αγώνα.

- 6.1. Κάθε πρόγραμμα με το βαθμό δυσκολίας κάθε άσκησης πρέπει να αναγράφεται στην Κάρτα Αγώνα.
- 6.2. Οι Κάρτες Αγώνα θα πρέπει να παραδίδονται στον τόπο και την ώρα που ορίζει η Τεχνική Επιτροπή του Τραμπολίνου, σε αντίθετη περίπτωση ο αθλητής δεν έχει δικαίωμα να αγωνιστεί.
- 6.3. Αλλαγές στις ασκήσεις ή τη σειρά που είναι γραμμένες στην Κάρτα Αγώνα επιτρέπονται (εκτός από τις κατηγορίες στις οποίες υπάρχουν Υποχρεωτικά προγράμματα). Οι Κριτές Δυσκολίας πρέπει να σημειώνουν τις αλλαγές στις κάρτες αγώνα.
- 6.4. Εάν ένας αθλητής κάνει ολοκληρωμένο πρόγραμμα αλλά δεν συμπληρώσει τον απαιτούμενο βαθμό δυσκολίας θα γίνεται μείωση 2,0 βαθμών από τους κριτές δυσκολίας. Οι αλλαγές ή οι μειώσεις πρέπει να αναγράφονται στην κάρτα αγώνα.

7. Ασφάλεια.

- 7.1. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του ΔΜΤ μπορεί να υπάρχει 1 βοηθός ασφαλείας.
- 7.2. Το έδαφος γύρω από το ΔΜΤ, θα πρέπει να είναι καλυμμένο με στρώματα.



- 7.3. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί βοηθητικό στρώμα από τον προσωπικό βοηθό ασφαλείας του αθλητή ο οποίος θα πρέπει να βρίσκεται απέναντι από το πάνελ κριτών.

8. Προθέρμανση.

- 8.1. Τα όργανα των αγώνων θα πρέπει να βρίσκονται τοποθετημένα προς χρήση στον αγωνιστικό χώρο τουλάχιστον 1 ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.
- 8.2. Κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να χρησιμοποιήσει τα όργανα για 2 περάσματα πριν την έναρξη του Προκριματικού και ένα πριν την έναρξη του Τελικού. Εάν κάποιος υπερβεί αυτό το όριο, ο ΠΚ μπορεί να του κάνει μείωση 0,3 β στην τελική βαθμολογία του περάσματος.
- 8.3. Η προθέρμανση στα αγωνιστικά όργανα μπορεί να μην επιτραπεί εφόσον υπάρχουν ισοδύναμα όργανα στον χώρο προθέρμανσης.

9. Έναρξη Προγράμματος

- 9.1. Κάθε αθλητής πρέπει να ξεκινάει το πρόγραμμα του έπειτα από σινιάλο του Προέδρου
- 9.2. Μετά το σινιάλο ο αθλητής πρέπει να ξεκινήσει την άσκησή του σε 20''. Σε αντίθετη περίπτωση θα γίνει μείωση 0,2 β από τον ΠΚ στην συνολική βαθμολογία του περάσματος.
- 9.2.1. Εάν ο αθλητής-τρια υπερβεί τα 61 δευτερόλεπτα θεωρείται μη εκτέλεση (DNS)
- 9.3. Εάν η καθυστέρηση οφείλεται σε ελαττωματικό όργανο ή σε άλλο εξωτερικό παράγοντα (η ενδυμασία δεν αποτελεί εξωτερικό παράγοντα), δε θα γίνει μείωση. Την απόφαση παίρνει ο ΠΚ.
- 9.4. Εάν υπάρξει άκυρη εκκίνηση και ο αθλητής δεν έχει ακουμπήσει το όργανο, τότε μπορεί να ξεκινήσει ξανά, χωρίς μείωση έπειτα από σινιάλο του Προέδρου.
- 9.5. Μετά την έναρξη του περάσματος, κάθε μορφής οδηγία ή σινιάλου από τον βοηθό του αθλητή θα προκαλέσει μείωση συνολικά 0,6 β στην τελική βαθμολογία του περάσματος από τον ΠΚ

10. Απαιτήσεις θέσης σώματος κατά τη διάρκεια του προγράμματος

- 10.1. Σε κάθε θέση, τα πόδια και τα πέλματα πρέπει να είναι ενωμένα (με εξαίρεση το άλμα διάσταση), και με τα πέλματα και δάχτυλα τεντωμένα
- 10.2. Ανάλογα με την απαίτηση της κάθε άσκησης, το σώμα πρέπει να είναι συσπειρωμένο, διπλωμένο ή τεντωμένο.
- 10.3. Στη θέση συσπείρωσης και δίπλωσης οι μηροί πρέπει να βρίσκονται κοντά στον κορμό, με εξαίρεση την φάση περιστροφής στα πολλαπλά σάλτο.
- 10.4. Στη θέση συσπείρωσης τα χέρια πρέπει να ακουμπάνε τα πόδια κάτω από τα γόνατα με εξαίρεση την φάση περιστροφής στα πολλαπλά σάλτο.
- 10.5. Τα χέρια πρέπει να είναι τεντωμένα και κοντά στο σώμα όποτε είναι επιβεβλητό
- 10.6. Παρακάτω ορίζονται οι ελάχιστες απαιτήσεις για κάθε θέση
- 10.6.1. **Τεντωμένη θέση:** Η γωνία μεταξύ κορμού και μηρών πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 135°.
- 10.6.2. **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°.
- 10.6.3. **Θέση συσπείρωσης:** Η γωνία μεταξύ μηρών και κορμού καθώς και η γωνία μεταξύ μηρών και κνημών πρέπει να είναι μικρότερες ή ίσες των 135°.
- 10.7. Στα πολλαπλά σάλτο με περιστροφές, οι θέσεις συσπείρωσης και δίπλωσης μπορούν να μεταβληθούν κατά τη φάση της περιστροφής (θέση ημισυσπείρωσης και ημιδίπλωσης)

11. Επανάληψη Άσκησης

- 11.1. Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις μεταξύ των προγραμμάτων του Προκριματικού, διαφορετικά δεν θα μετράει η δυσκολία της επαναλαμβανόμενης άσκησης.



- 11.2. Στον τελικό επιτρέπεται η επανάληψη προγραμμάτων του προκριματικού αλλά δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις μεταξύ των δύο προγραμμάτων των τελικών φάσεων, διαφορετικά δεν θα μετράει η δυσκολία της επαναλαμβανόμενης άσκησης.
- 11.3. Ασκήσεις που περιέχουν τον ίδιο αριθμό περιστροφών στον εγκάρσιο άξονα, αλλά εκτελούνται σε διαφορετική θέση είναι διαφορετικά στοιχεία και δεν αποτελούν επανάληψη.
 - 11.3.1. Οι θέσεις συσπείρωσης και ημισυσπείρωσης θεωρούνται ως ίδιες θέσεις.
- 11.4. Τα πολλαπλά σάλτο (πάνω από 360°) που έχουν τον ίδιο αριθμό περιστροφών στον εγκάρσιο και διαμήκη άξονα, δεν λογίζονται ως επανάληψη εάν οι περιστροφές στο διαμήκη άξονα είναι ολοκληρωμένες σε διαφορετικές φάσεις των ασκήσεων.

12. Διακοπή Προγράμματος.

- 12.1. Ένα πρόγραμμα θεωρείται διακοπτόμενο, εάν ο αθλητής:
 - 12.1.1. Δεν ακουμπήσει ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια στο δίχτυ.
 - 12.1.2. Δεν χρησιμοποιήσει την ελαστικότητα του δικτύου προκειμένου να μεταβεί από την μια άσκηση στην άλλη.
 - 12.1.3. Τον ακουμπήσει ο βοηθός ή το στρώμα ασφαλείας
 - 12.1.4. Εγκαταλείψει το όργανο κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
 - 12.1.5. Ακουμπήσει το δίχτυ του ΔΜΤ με οποιοδήποτε μέλος του σώματός του εκτός από τα πέλματα.
 - 12.1.6. Προσγειωθεί σε οποιοδήποτε σημείο του οργάνου εκτός από το δίχτυ κατά τη διάρκεια του προγράμματός του.
 - 12.1.7. Δεν εκτελέσει τις ασκήσεις εισόδου, spotter, εξόδου, από ή προς τη σωστή περιοχή
 - 12.1.8. Πραγματοποιήσει μια απλή αναπήδηση ως άσκηση spotter η εξόδου.
- 12.2. Καμία μείωση δε θα γίνει για την άσκηση στην οποία έγινε η διακοπή.
- 12.3. Ο αθλητής βαθμολογείται μόνο για τον αριθμό των ολοκληρωμένων ασκήσεων με προσγείωση στα δύο πέλματα.
- 12.4. Ο Πρόεδρος της Α.Ε. καθορίζει την ανώτερη βαθμολογία κάθε αθλητή.
- 12.5. Εάν ο αθλητής κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μετά την προσγείωση σε κάποια άσκηση ακουμπήσει σε κάποιο σημείο του οργάνου εκτός από το δίχτυ λόγω της στενότητας του οργάνου, τότε ο ΠΚ μπορεί να μην διακόψει το πέρασμα αλλά να δώσει μείωση 0,2β.

13. Τερματισμός Προγράμματος.

- 13.1. Μετά την έξοδο, το πρόγραμμα πρέπει να τελειώσει με έλεγχο στην όρθια θέση, και με τα δύο πόδια μέσα στην περιοχή προσγείωσης. Σε αντίθετη περίπτωση η άσκηση εξόδου δε θα μετρήσει.
- 13.2. Μετά την άσκηση εξόδου ο αθλητής πρέπει να παραμείνει ακίνητος στην όρθια θέση για περίπου 3'', διαφορετικά θα του γίνουν μειώσεις για έλλειψη ευστάθειας

14. Βαθμολογία.

Χρησιμοποιούνται 2 είδη βαθμών: ο βαθμός 'Δ' που είναι ο συνολικός βαθμός δυσκολίας σε ένα πέρασμα και ο βαθμός 'Ε' που είναι ο συνολικός βαθμός ενός κριτή εκτέλεσης.

14.1. Υπολογισμός Δυσκολίας:

- 14.1.1. Αξιολογούνται μόνο οι ασκήσεις που τελειώνουν στα πέλματα των ποδιών.
- 14.1.2. Κάθε μισή στροφή (180°) στον επιμήκη άξονα (με εξαίρεση το άρθρο 14.1.4.2.) → 0,2 β
- 14.1.3. Κάθε σάλτο (360°) → 0,5 β
- 14.1.4. Για τα απλά σάλτο (360°):
 - 14.1.4.1. Απλά σάλτο σε Δίπλωση ή Τεντωμένα, χωρίς περιστροφή θα παίρνουν επιδότηση →



0,1 β.

14.1.4.2. Απλά σάλτο με περισσότερη από μία στροφή, η δυσκολία τηςστροφής θα είναι:

-κάθε ½ στροφής περισσότερη της 1 (360°)	0,3 β
-κάθε ½ στροφής περισσότερη των 2 (720°)	0,4 β
-κάθε ½ στροφής περισσότερη των 3 (1080°)	0,5 β
-κάθε ½ στροφής περισσότερη των 4 (1440°)	0,6 β

14.1.5. Τα πλάγια σάλτο και οι ασκήσεις που δεν έχουν περιστροφή στονεπιμήκη ή στον εγκάρσιο άξονα, δεν έχουν βαθμό δυσκολίας

14.1.6. Πολλαπλά σάλτο με ή χωρίς στροφή:

14.1.6.1. Διπλά σάλτο με Δίπλωση επιδοτούνται με 0,4 β, τριπλά σάλτο με Δίπλωση επιδοτούνται με 0,8 β. και Τετραπλά σάλτο με Δίπλωση επιδοτούνται με 1,6β.

14.1.6.2. Διπλά σάλτο Τεντωμένα επιδοτούνται με 0,8β και Τριπλά σάλτο Τεντωμένα επιδοτούνται με 1,6 β.

14.1.6.3. Στο Διπλό σάλτο η συνολική αξία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των στροφών, **διπλασιάζεται**. Η επιδότηση για τη θέση προστίθεται στο τέλος.

14.1.6.4. Στο Τριπλό σάλτο, η συνολική αξία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των στροφών, **Τριπλασιάζεται**. Η επιδότηση για τη θέση προστίθεται στο τέλος.

14.1.6.5. Στο Τετραπλό σάλτο, η συνολική αξία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των στροφών, **Τετραπλασιάζεται**. Η επιδότηση για τη θέση προστίθεται στο τέλος

14.1.7. Σε ασκήσεις που συνδυάζονται σάλτο και περιστροφή, οι βαθμοί δυσκολίας του σάλτο και της στροφής προστίθενται.

14.2. Μεθοδολογία (τρόπος) βαθμολόγησης.

14.2.1. Ο υπολογισμός της βαθμολογίας ενός αθλητή γίνεται σε δέκατα.

14.2.2. Οι κριτές πρέπει να βγάζουν τη βαθμολογία τους ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο.

14.2.3. Όταν ο ΠΚ δώσει την εντολή, οι βαθμοί των κριτών εκτέλεσης θα πρέπει να επιδειχθούν ταυτόχρονα.

14.2.4. Εάν ένας κριτής αποτύχει να επιδείξει το βαθμό του μετά το σινιάλο του ΠΚ, ο μέσος όρος των υπολοίπων βαθμών θα ληφθεί ως ο βαθμός που λείπει.

14.2.5. Βαθμολογία Εκτέλεσης

14.2.5.1. Οι μειώσεις για ελλιπή εκτέλεση θα αφαιρούνται από την ανώτερη βαθμολογία, πχ 10,0 ή την βαθμολογία που ορίζει ο ΠΚ.

14.2.5.2. Για όλα τα ολοκληρωμένα προγράμματα οι κριτές εκτέλεσηςθα προσθέτουν 8,0 βαθμούς ώστε να παρουσιάζεται βαθμολογία με άριστα το 10. Για προγράμματα που μετράει μόνο μία άσκηση, θα προσθέτουν 6,0 βαθμούς (μέγιστη βαθμολογία 7,0 β).

14.2.5.3. Για να δοθεί ο Τελικός Βαθμός Εκτέλεσης, υπολογίζεται ο Μ.Ο. των δύο (2) μεσαιών βαθμολογιών. (μέγιστος βαθμός εκτέλεσης 20.0β.)

14.2.6. Εάν ένας κριτής Εκτέλεσης αποτύχει να δείξει την βαθμολογία του, ο μέσος όρος των υπολοίπων κριτών λαμβάνεται ως βαθμολογία. Την απόφαση την παίρνει ο ΠΚ.

14.2.7. Βαθμολογία Δυσκολίας.

14.2.7.1. Οι κριτές δυσκολίας, υπολογίζουν τη δυσκολία κάθε Ελεύθερου Προγράμματος, σύμφωνα με το άρθρο 14.1 και τηναναγράφουν στην κάρτα αγώνα.

14.2.8. Τελική βαθμολογία προγράμματος

14.2.8.1. Κάθε πέρασμα αξιολογείται χωριστά και υπολογίζεται έναςτελικός βαθμός εκτέλεσης και δυσκολίας.



14.2.9. Η γραμματεία του αγώνα θα υπολογίζει τον τελικό βαθμό ως εξής:

Συν.Βαθμ. = ΕΚΤΕΛΕΣΗ (max 20.0) + ΔΥΣΚΟΛΙΑ – ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ

14.2.10. Όλες οι βαθμολογίες θα στρογγυλοποιούνται σε 2 δεκαδικά ψηφία.

14.2.10.1. Ο Πρόεδρος Κριτών είναι υπεύθυνος για την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και της τελικής βαθμολογίας, την οποία πρέπει να υπογράψει στο τέλος του αγώνα.

15. Αγωνόδικος επιτροπή.

15.1. Σύνθεση Πάnel κριτών

15.1.1. Πρόεδρος Α.Ε.	1
15.1.2. Κριτές Εκτέλεσης	2-6
15.1.3. Κριτές Δυσκολίας	1-2
15.1.4. Σύνολο	4-9

15.2. Οι κριτές Εκτέλεσης και Δυσκολίας πρέπει να κάθονται στο πόντιουμ των κριτών, 5 μέτρα από το ΔΜΤ.

15.3. Εάν ένας κριτής αποτύχει να εκτελέσει τα καθήκοντά του με αποτελεσματικό τρόπο θα πρέπει να αντικατασταθεί. Αυτή η απόφαση λαμβάνεται από τον ΠΚ.

16. Καθήκοντα Προέδρου Κριτών.

16.1. Ελέγχει τις εγκαταστάσεις

16.2. Οργανώνει τους κριτές και τις δοκιμαστικές κρίσεις όπου υπάρχει δυνατότητα.

16.3. Τοποθετεί και επιβλέπει τους κριτές, τους βοηθούς ασφαλείας και την γραμματεία των αγώνων.

16.4. Διευθύνει τους αγώνες.

16.5. Αποφασίζει αν θα επιτραπεί η δεύτερη προσπάθεια σε αγωνιζόμενο.

16.6. Αποφασίζει για την κανονική ενδυμασία των αθλητών.

16.7. Αποφασίζει αν ο αθλητής δέχθηκε εξωτερική βοήθεια.

16.8. Αναγγέλλει την ανώτερη βαθμολογία σε διακοπόμενο Πρόγραμμα.

16.9. Αποφασίζει για τις επιπρόσθετες μειώσεις.

16.10. Αποφασίζει εάν κάποιος κριτής αποτυγχάνει να δείξει το βαθμό του άμεσα.

16.11. Επιβλέπει και ελέγχει όλες τις βαθμολογίες, τους υπολογισμούς και τα τελικά αποτελέσματα

16.12. Αποφασίζει πριν από το τέλος του γκρουπ, όταν προσεγγιστεί από επίσημο εκπρόσωπο σωματείου ή από ένα κριτή, για φανερά λάθη στον υπολογισμό της δυσκολίας ή αριθμητικά λάθη που αφορούν το βαθμό εκτέλεσης.

17. Υποχρεώσεις κριτών Εκτέλεσης.

17.1. Να εκτιμούν την Εκτέλεση κάθε άσκησης από 0,0 έως 0,5 σύμφωνα με το άρθρο 14.3. και να καταγράφουν τις μειώσεις.

17.2. Να αφαιρούν τις μειώσεις από την ανώτατη βαθμολογία την οποία καθορίζει ο ΠΚ

17.3. Μειώσεις βαθμολογίας Τεχνικής:

17.3.1. Έλλειψη ύψους, παρουσίας, ρυθμού και ελέγχου σε κάθε άσκηση 0,1-0,5

17.3.2. Έλλειψη ευστάθειας μετά την έξοδο (μείωση μόνο για το μεγαλύτερο λάθος):

17.3.2.1. Αδυναμία να σταθεί ακίνητος στην όρθια θέση και να δείξει ορροπία για περίπου 3''
→ 0,1-0,3

17.3.2.2. Μετά την προσγείωση ακούμπημα του οργάνου ή της περιοχής προσγείωσης με ένα ή δύο χέρια → 0,5

17.3.2.3. Μετά την προσγείωση, πτώση με τα γόνατα ή με χέρια και με γόνατα, πέσιμο στο στήθος, την πλάτη ή καθιστή θέση → 1,0

17.3.2.4. Οποιαδήποτε βοήθεια μετά την προσγείωση → 1,0



- 17.3.2.5. Μετά την προσγείωση στη περιοχή προσγείωσης, πτώση, βήματα ή ακούμπημα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος έξω από την περιοχή προσγείωσης, ή ακούμπημα του εδάφους με οποιοδήποτε μέλος του σώματος ή πτώση πάνω στο όργανο → 1,0

18. Υποχρεώσεις κριτών Δυσκολίας

- 18.1. Συγκεντρώνουν τις Κάρτες Αγώνα τουλάχιστον μία ώρα πριν τον αγώνα.
18.2. Ελέγχουν τις ασκήσεις και τους βαθμούς Δυσκολίας που έχουν γραφεί στην κάρτα αγώνα.
18.3. Υπολογίζουν το βαθμό Δυσκολίας των Προγραμμάτων και τον γράφουν στην κάρτα αγώνα.
18.3.1. Δείχνουν δημόσια (Κόκκινη κάρτα) εάν ένας αθλητής εκτέλεσε διαφορετική άσκηση από αυτή που έχει γράψει στην κάρτα αγώνα και σημειώνει τις αλλαγές ώστε να μπορέσει να εντοπίσει πιθανές επαναλήψεις.
18.4. Επιδεικνύουν το Βαθμό Δυσκολίας

Επιμέλεια Κειμένου
ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ - Πρόεδρος Κριτών Τραμπολίνο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ 2022-2024

Γενικά

Ένα πρόγραμμα Διαδρόμου αποτελείται από 5 έως 8 ασκήσεις ανάλογα με την κατηγορία και πρέπει να παρουσιάζει μια ποικιλία από μπροστινές, πίσω και πλάγιες ασκήσεις. Τα προγράμματα στον διάδρομο χαρακτηρίζονται από συνεχόμενα, γρήγορα και με ρυθμό στοιχεία από τα χέρια στα πόδια και από τα πόδια στα πόδια με περιστροφικά άλματα χωρίς διακοπή ή ενδιάμεσα βήματα. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος ο αθλητής θα πρέπει να δείχνει καλό έλεγχο, εκτέλεση και διατήρηση του ρυθμού.

1. Ατομικός Αγώνας

1.1 Προκριματικός γύρος

- 1.1.1 Υπάρχουν δύο προγράμματα στον προκριματικό χωρίς να επιτρέπονται οι επαναλήψεις μεταξύ των προγραμμάτων. Η τελική βαθμολογία του αθλητή-τριας είναι το σύνολο των δύο (2) προγραμμάτων.
- 1.1.2 Η σειρά εκτέλεσης καθορίζεται έπειτα από κλήρωση.

1.2 Τελικός

- 1.2.1 Στις Α και Β κατηγορίες ο τελικός χωρίζεται σε δύο φάσεις. Σε κάθε φάση εκτελείται ένα (1) πρόγραμμα και δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις μεταξύ των δύο προγραμμάτων των τελικών φάσεων. Η σειρά καθορίζεται ύστερα από κλήρωση.
 - 1.2.1.1. Στην τελική φάση 1 προκρίνονται οι 8 καλύτεροι του προκριματικού γύρου.
 - 1.2.1.2. Στην τελική φάση 2 προκρίνονται οι 4 καλύτεροι της τελικής φάσης 1.
 - 1.2.1.3. Οι 4 πρώτοι της τελικής φάσης 1 αγωνίζονται σε ένα πρόγραμμα στην τελική φάση 2 σύμφωνα με την κλήρωση της τελικής φάσης 1.
 - 1.2.1.4. Σε κάθε φάση η βαθμολόγηση ξεκινάει από το μηδέν (0).
- 1.2.2. Στις υπόλοιπες κατηγορίες ο τελικός αποτελείται από 1 φάση, όπου οι 8 καλύτεροι αθλητές του προκριματικού παρουσιάζουν ένα ελεύθερο πρόγραμμα. Η βαθμολόγηση ξεκινάει από το (0). Η σειρά εκτέλεσης καθορίζεται ύστερα από κλήρωση.

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 Νικητές

- 3.1 Νικητής είναι ο αθλητής με την καλύτερη βαθμολογία στον τελικό ή στην τελική φάση 2 όπου υπάρχει και η καλύτερη ομάδα του προκριματικού γύρου.

4 Προγράμματα

- 4.1 Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από 5-8 ασκήσεις
- 4.2 Το πρώτο και το δεύτερο πρόγραμμα του προκριματικού δεν πρέπει να έχουν επανάληψη.
- 4.3 Το ίδιο ισχύει και για τα προγράμματα του τελικού.
- 4.4 Στον τελικό μπορεί να επαναληφθεί ένα πρόγραμμα ή ασκήσεις που έχουν εκτελεστεί στον προκριματικό.
- 4.5 Στα παραπάνω άρθρα μπορεί να γίνουν εξαιρέσεις ανάλογα την κατηγορία σύμφωνα με τα

προγράμματα που ανακοινώνει κάθε χρόνο η ΕΓΟ.

4.5.1 Τελικός: Ένα ή δύο ελεύθερα προγράμματα ανάλογα με την κατηγορία.

4.6 Πρόγραμμα που περιλαμβάνει λιγότερες από 3 ασκήσεις βαθμολογείται με **μηδέν (0)**.

4.7 Η φορά σε κάθε πρόγραμμα Διαδρόμου θα πρέπει να γίνεται προς μια κατεύθυνση μόνο. Επιτρέπεται όμως **μια μόνο άσκηση** στην αντίθετη κατεύθυνση στο τέλος του προγράμματος (τελευταία άσκηση).

4.8 Όλα τα ολοκληρωμένα προγράμματα πρέπει να τελειώνουν με σάλτο.

4.9 Δεν επιτρέπεται η επαναληπτική προσπάθεια ενός Προγράμματος.

4.9.1 Εάν υπάρχει φανερή ενόχληση στην εκτέλεση ενός προγράμματος (ελαττωματικό όργανο ή ουσιαστική εξωτερική επίδραση) ο Πρόεδρος Κριτών (ΠΚ) μπορεί να επιτρέψει νέα προσπάθεια. Τα ρούχα του αθλητή δεν αποτελούν εξωτερική επίδραση.

4.9.2 Θόρυβος από τους φιλάθλους, χειροκροτήματα κ.λ.π δεν λογίζονται ως παρενόχληση.

5 Ενδυμασία αθλητών προπονητών.

5.1 **Αθλητές** : Κορμάκι, σορτς, άσπρες κάλτσες ή άσπρα παπούτσια ή γυμνά πόδια.

5.2 **Αθλήτριες** (όλες οι κατηγορίες): Κορμάκι με μανίκι ή χωρίς, άσπρες κάλτσες ή παπούτσια ενόργανης γυμναστικής ή γυμνά πόδια. Επιτρέπεται εφαρμοστό σορτς κοντό ή παντελόνι πάνω από το κορμάκι. Κάθε τι που δεν είναι εφαρμοστό απαγορεύεται.

5.3 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.

5.4 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.

5.5 Οι ομάδες πρέπει να έχουν ομοιόμορφη ενδυμασία. Σε αντίθετη περίπτωση η ομάδα θα αποκλείεται από τον ομαδικό αγώνα. Την απόφαση αυτή την παίρνει ο ΠΚ.

5.6 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.

5.7 **Προπονητές**: Φόρμες και αθλητικά παπούτσια.

6 Κάρτες Αγώνα.

6.1 Όλα τα προγράμματα (υποχρεωτικά και ελεύθερα) πρέπει να αναγράφονται στην Κάρτα Αγώνα και να σημειώνεται ο βαθμός δυσκολίας κάθε άσκησης του Ελευθέρου Προγράμματος.

6.2 Οι Κάρτες Αγώνα θα πρέπει να παραδίδονται στον τόπο και την ώρα που ορίζει η Τεχνική Επιτροπή του Τραμπολίνου.

6.3 Αλλαγές στις ασκήσεις και στην σειρά με την οποία είναι γραμμένες στην κάρτα αγώνα επιτρέπονται χωρίς ποινή αλλά πρέπει να καταγράφονται από τους Κριτές Δυσκολίας. Κατά την εκτέλεση του **Υποχρεωτικού προγράμματος**, οι ασκήσεις θα πρέπει να εκτελεστούν **ακριβώς** όπως είναι γραμμένες στην κάρτα αγώνα. Σε αντίθετη περίπτωση το πρόγραμμα θα θεωρείται πως έχει διακοπεί.

7 Ασφάλεια.

7.1 Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι αθλητές μπορούν να έχουν ένα βοηθόασφαλείας.

8 Προθέρμανση.

- 8.1 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.
- 8.2 Αμέσως πριν από τον αγώνα κάθε αθλητής μπορεί να κάνει 1 ή 2 περάσματα στο όργανο του αγώνα. Σε περίπτωση που ο αθλητής υπερβεί το δικαίωμα του αυτό, ο ΠΚ θα κάνει μείωση 0,3 βαθμούς από τη συνολική βαθμολογία.

9 Έναρξη Προγράμματος

- 9.1 Κάθε αθλητής πρέπει να ξεκινάει το πρόγραμμα του έπειτα από σινιάλο του ΠΚ.
- 9.2 Μετά από το σινιάλο ο αθλητής έχει στη διάθεσή του 20'' για να ξεκινήσει την πρώτη άσκηση. Σε αντίθετη περίπτωση θα υπάρχει **μείωση** 0,2 βαθμών από τον ΠΚ.
 - 9.2.1. Εάν ο αθλητής-τρια υπερβεί τα 61 δευτερόλεπτα θεωρείται μη εκτέλεση (DNS)
- 9.3 Εάν υπάρχει υπέρβαση του ορίου ως αποτέλεσμα ελαττωματικού οργάνου ή από άλλους εξωτερικούς παράγοντες, καμία μείωση δε θα γίνει. Την απόφαση αυτή παίρνει ο ΠΚ.
- 9.4 Μπορεί να χρησιμοποιηθεί βατήρας μόνο για την πρώτη άσκηση. Ο βατήρας μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιοδήποτε σημείο του διαδρόμου ή του χώρου προσέγγισης.
- 9.5 Ανεξάρτητα από το αν χρησιμοποιείται βατήρας ή όχι, η πρώτη άσκηση θα πρέπει να τελειώνει πάντα εντός του Διαδρόμου παρότι μπορεί να αρχίσει στο χώρο προσέγγισης.
- 9.6 Μετά την έναρξη του προγράμματος, οδηγίες ή οποιασδήποτε μορφής σήματα από τον προπονητή ή το βοηθό κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης θα επιφέρει μείωση 0,6 βαθμούς από τον ΠΚ (μια φορά μόνο).

10 Απαιτήσεις θέσης σώματος κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

- 10.1 Για όλες τις ασκήσεις, τα πόδια (μηροί και κνήμες) πρέπει να είναι ενωμένα και τα άκρα των ποδιών τεντωμένα.
- 10.2 Σύμφωνα με την απαίτηση της κίνησης, το σώμα θα πρέπει να είναι συσπειρωμένο, διπλωμένο ή τεντωμένο.
- 10.3 Στις θέσεις της δίπλωσης και της συσπείρωσης οι μηροί θα πρέπει να είναι κοντά στο θώρακα εκτός από την φάση της περιστροφής στα πολλαπλά σάλτο.
- 10.4 Στη θέση της συσπείρωσης τα χέρια θα πρέπει να πιάνουν την κνήμη, εκτός από τη φάση περιστροφής στα πολλαπλά σάλτο
- 10.5 Τα χέρια θα πρέπει να είναι τεντωμένα και κοντά στο σώμα όποτε είναι δυνατό.
- 10.6 Ορισμοί των ελάχιστων απαιτήσεων για τις θέσεις σώματος:
 - 10.6.1 **Θέση Τεντωμένη:** Η γωνία που σχηματίζεται μεταξύ του κορμού και των μοιρών θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη των 135°.
 - 10.6.2 **Θέση Δίπλωση:** Η γωνία που σχηματίζεται μεταξύ του κορμού και των μοιρών θα πρέπει να είναι μικρότερη ή ίση των 135° και η γωνία που σχηματίζεται μεταξύ μοιρών και κνημών θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη των 135°.
 - 10.6.3 **Θέση Συσπείρωση:** Η γωνία που σχηματίζεται μεταξύ του κορμού και των μοιρών θα πρέπει να είναι μικρότερη ή ίση των 135° και η γωνία που σχηματίζεται μεταξύ μοιρών και κνημών θα πρέπει να είναι μικρότερη των 135°.
- 10.7 Στα πολλαπλά σάλτο με στροφές, οι θέσεις συσπείρωσης και δίπλωσης μπορούν με αλλάζουν κατά τη διάρκεια της περιστροφής.
- 10.8 Κάθε απλό σάλτο πίσω χωρίς πιουέτα, που εκτελείται στο ύψος των ώμων ή πιο χαμηλά, ανεξαρτήτως θέσης, λογίζεται και αξιολογείται ως Τέμπο.

11 Επανάληψη Άσκησης

- 11.1 Με εξαίρεση τα Flick-flacks, τα τέμπο, τα ροντάτ και την πιρουέτα (εντός του προγράμματος) καμία άσκηση δεν μπορεί να επαναληφθεί κατά την εκτέλεση των 2 προγραμμάτων του προκριματικού, διαφορετικά δεν θα μετρήσει ο βαθμός δυσκολίας της επαναλαμβανόμενης άσκησης.
- 11.2 Στα προγράμματα του τελικού η ίδια άσκηση δε μπορεί να επαναληφθεί, με εξαίρεση τα Flick-flacks, τα τέμπο, τα ροντάτ και την πιρουέτα (εντός του προγράμματος), διαφορετικά δεν θα μετρήσει ο βαθμός δυσκολίας της επαναλαμβανόμενης άσκησης.
- 11.3 Ασκήσεις που περιέχουν τον ίδιο αριθμό περιστροφών, αλλά εκτελούνται σε διαφορετική θέση (συσπείρωση, δίπλωση ή τεντωμένη) είναι διαφορετικά στοιχεία και δεν αποτελούν επανάληψη.
 - 11.3.1 Οι θέσεις συσπείρωσης και ημισυσπείρωσης θεωρούνται ως ίδιες θέσεις.
- 11.4 Τα πολλαπλά σάλτο (720° και πάνω) που έχουν τον ίδιο αριθμό περιστροφών και σάλτο, δεν λογίζονται ως επανάληψη εάν οι περιστροφές είναι ολοκληρωμένες σε διαφορετικές φάσεις των ασκήσεων.

12 Διακοπή Προγράμματος.

- 12.1 Ένα πρόγραμμα θεωρείται διακοπτόμενο, εάν ο αθλητής:
 - 12.1.1 Δεχθεί οποιαδήποτε εξωτερική βοήθεια.
 - 12.1.2 Κάνει ενδιάμεσα βήματα ή σταματήσει.
 - 12.1.3 Πέσει στο διάδρομο, τη ζώνη ή την περιοχή προσγείωσης.
 - 12.1.4 Ακουμπήσει εκτός του Διαδρόμου με οποιοδήποτε μέλος του σώματός του.
 - 12.1.5 Πραγματοποιήσει άσκηση χωρίς περιστροφή στον εγκάρσιο άξονα.
 - 12.1.6 Δεν εκτελέσει τις ασκήσεις του Υποχρεωτικού Προγράμματος όπως ακριβώς έχουν γραφεί στην Κάρτα Αγώνα (σε όποιες κατηγορίες υπάρχουν).
- 12.2 Καμία αξία δε θα δίνεται στην άσκηση κατά την οποία έγινε η διακοπή.
- 12.3 Ο αθλητής βαθμολογείται μόνο για τον αριθμό των ολοκληρωμένων ασκήσεων με προσγείωση στα πέλματα που έγιναν εντός του διαδρόμου ή της περιοχής προσγείωσης. Κάθε άσκηση που θα ξεκινήσει από την ζώνη/περιοχή προσγείωσης δε θα αξιολογείται.
- 12.4 Ο Πρόεδρος της Α.Ε. καθορίζει την ανώτερη βαθμολογία κάθε αθλητή.

13 Τερματισμός Προγράμματος.

- 13.1 Το πρόγραμμα θα πρέπει να τελειώνει με προσγείωση του αθλητή και με τα δύο πόδια στο διάδρομο ή την περιοχή προσγείωσης. Σε αντίθετη περίπτωση δε θα αξιολογηθεί η τελευταία άσκηση.
- 13.2 Μετά την τελευταία άσκηση ο αθλητής πρέπει να παραμείνει ακίνητος στην όρθια θέση και να δείξει ισορροπία για περίπου 3'', διαφορετικά θα του γίνουν μειώσεις.
- 13.3 Η τελευταία άσκηση εκτός αν εκτελείται με αντίθετη φορά πρέπει να ξεκινά από το Διάδρομο και να τελειώνει στην περιοχή προσγείωσης. Η αποτυχία να τηρηθεί αυτός ο κανόνας θα έχει ως αποτέλεσμα την ποινή των 0,4 βαθμών από τον ΠΚ.
- 13.4 Κάθε ολοκληρωμένο πρόγραμμα πρέπει να τελειώνει με σάλτο, διαφορετικά θα γίνεται μείωση 2,0 βαθμών από τον ΠΚ.
- 13.5 Για πρόσθετες ασκήσεις θα γίνεται μείωση 1,0 βαθμών **συνολικά** από τους κριτές Εκτέλεσης.

14 Βαθμολογία.

Δύο τύποι βαθμών χρησιμοποιούνται: Ο βαθμός 'Δ', που είναι το σύνολο του βαθμού δυσκολίας

σε ένα πρόγραμμα και ο βαθμός 'Ε' που είναι ο συνολικός βαθμός ενός κριτή εκτέλεσης σε ένα πρόγραμμα.

14.1 Υπολογισμός Δυσκολίας (Δ):

Η δυσκολία κάθε άσκησης υπολογίζεται με τον παρακάτω τρόπο:

- 14.1.1 Αξιολογούνται μόνο οι ασκήσεις που είναι ολοκληρωμένες (προσγείωση στα πέλματα).
- 14.1.2 Ο Τροχός έχει βαθμό δυσκολίας ΜΗΔΕΝ (0)
- 14.1.3 Ροντάτ, Χειροκυβίσθηση, Φλικ-Φλακ 0,1 β
- 14.1.4 Τέμπο σάλτο 0,2 β
- 14.1.5 Σάλτο:
- 14.1.5.1 Κάθε σάλτο (360°) 0,5 β
- 14.1.5.2 Απλά σάλτο με Δίπλωση ή Τεντωμένο χωρίς περιστροφή, θα επιδοτούνται με 0,1 β
- 14.1.5.3 Κάθε μπροστά σάλτο θα επιδοτείται με 0,1 β
- 14.1.6 Σάλτο με περιστροφή (πιρουέτες):
- 14.1.6.1. Απλά σάλτο:
- Κάθε ½ περιστροφή (180°) 0,2 β
 - Κάθε ½ Περιστροφή πάνω από 2 (720°) 0,3 β
 - Κάθε ½ Περιστροφή πάνω από 3 (1080°) 0,4 β
- 14.1.6.2. Διπλά σάλτο:
- Κάθε ½ περιστροφή (180°) 0,1 β
 - Κάθε ½ περιστροφή πάνω από 1 (360°) 0,2 β
 - Κάθε ½ Περιστροφή πάνω από 2 (720°) 0,3 β
 - Κάθε ½ Περιστροφή πάνω από 3 (1080°) 0,4 β
- 14.1.6.3. Τριπλά σάλτο:
- Κάθε ½ περιστροφή έως 1 (360°) 0,3 β
 - Κάθε ½ Περιστροφή πάνω από 1 (360°) 0,4 β
- 14.1.7 Πολλαπλά σάλτο με ή χωρίς περιστροφή
- 14.1.7.1 Διπλά σάλτο που εκτελούνται στη θέση Δίπλωσης επιδοτούνται με 0,1β, τριπλά σάλτο με Δίπλωση επιδοτούνται με 0,2 β, και τετραπλά σάλτο με Δίπλωση επιδοτούνται με 0,3β.
- 14.1.7.2 Διπλά σάλτο Τεντωμένα επιδοτούνται με 0,2 β και Τριπλά σάλτο Τεντωμένα επιδοτούνται με 0,4 β.
- 14.1.7.3 Στα Διπλό σάλτο η συνολική αξία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των στροφών και των επιδοτήσεων για τη θέση, **διπλασιάζεται**.
- 14.1.7.4 Στο Τριπλό σάλτο, η συνολική αξία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των στροφών και των επιδοτήσεων για τη θέση, **Τριπλασιάζεται**.
- 14.1.7.5 Στο Τετραπλό σάλτο, η συνολική αξία της άσκησης, συμπεριλαμβανομένων των στροφών και των επιδοτήσεων για τη θέση, **Τετραπλασιάζεται**.
- 14.1.8 Για τις Γυναίκες και μόνο: Η δεύτερη, τρίτη, κλπ άσκηση με ελάχιστη δυσκολία 2,0 β σε ένα πέρασμα θα επιδοτείται με 1,0 β

14.2 Μεθοδολογία (τρόπος) βαθμολόγησης.

- 14.2.1 Η βαθμολόγηση εκτέλεσης και δυσκολίας στο Διάδρομο, γίνεται σε δέκατα της

μονάδας.

- 14.2.2 Οι κριτές πρέπει να γράφουν τη βαθμολογία τους ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο.
- 14.2.3 Όταν ο ΠΚ δώσει την εντολή, οι βαθμοί των κριτών εκτέλεσης θα πρέπει να επιδειχθούν ταυτόχρονα.
- 14.2.4 Εάν κάποιος κριτής εκτέλεσης αποτύχει να επιδείξει το βαθμό του όταν του ζητηθεί από τον ΠΚ., τότε ο μέσος όρος των υπολοίπων βαθμών θα προσμετρηθεί ως ο βαθμός που λείπει. Την απόφαση αυτή παίρνει ο ΠΚ.

14.3 Βαθμός Εκτέλεσης (E).

- 14.3.1 Οι μειώσεις για ελλιπή εκτέλεση θα αφαιρούνται από την ανώτερη βαθμολογία (10,0 β) ή τη βαθμολογία που ορίζει ο ΠΚ.
- 14.3.2 Για όλα τα προγράμματα οι κριτές Εκτέλεσης θα προσθέτουν τους απαραίτητους βαθμούς στην βαθμολογία τους, ανάλογα με την κατηγορία, ώστε να υπάρχει ως άριστα το 10,00.
- 14.3.3 Για να δοθεί ο Τελικός Βαθμός Εκτέλεσης, υπολογίζεται ο Μ.Ο. των 2 μεσαίων βαθμολογιών (μέγιστος βαθμός εκτέλεσης 20.0β.)
- 14.3.4 Εάν ένας κριτής Εκτέλεσης αποτύχει να δείξει την βαθμολογία του, ο μέσος όρος των υπολοίπων κριτών λαμβάνεται ως βαθμολογία. Την απόφαση την παίρνει ο ΠΚ.

14.4 Βαθμός Δυσκολίας.

- 14.4.1 Οι κριτές δυσκολίας, υπολογίζουν τη δυσκολία κάθε Ελεύθερου Προγράμματος, σύμφωνα με το άρθρο 11.1 και την αναγράφουν στην κάρτα αγώνα.
- 14.4.2 Οι κριτές Δυσκολίας πρέπει να γράφουν στην κάρτα αγώνα κάθε αλλαγή των προγραμμάτων.
- 14.4.3 Ο βαθμός Δυσκολίας κάθε υποχρεωτικού προγράμματος είναι μηδέν (0).

14.5 Τελική βαθμολογία προγράμματος.

- 14.5.1 Κάθε ελεύθερο πρόγραμμα βαθμολογείται χωριστά και υπολογίζεται ως το άθροισμα της Εκτέλεσης συν τη Δυσκολία.
- 14.5.2 Η γραμματεία του αγώνα θα υπολογίζει τον τελικό βαθμό ως εξής:
Συν.Βαθμ. = ΕΚΤΕΛΕΣΗ (max 20.0) + ΔΥΣΚΟΛΙΑ – ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ
- 14.5.3 Όλες οι βαθμολογίες θα στρογγυλοποιούνται σε 2 δεκαδικά ψηφία
- 14.5.4 Ο Πρόεδρος Κριτών είναι υπεύθυνος για την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και της τελικής βαθμολογίας, την οποία πρέπει να υπογράψει στο τέλος του αγώνα.

15 Αγωνόδικος επιτροπή.

- 15.1 Σύνθεση Πάνελ Κριτών
- | | | |
|--------|------------------|-------|
| 15.1.1 | Πρόεδρος Α.Ε. | 1 |
| 15.1.2 | Κριτές Εκτέλεσης | 2 -6 |
| 15.1.3 | Κριτές Δυσκολίας | 1 - 2 |
| 15.1.4 | Σύνολο | 4 - 9 |
- 15.2 Οι κριτές Τεχνικής και Δυσκολίας πρέπει να κάθονται το ελάχιστο 5 μέτρα από το Διάδρομο, αρχίζοντας όπου είναι δυνατόν, από το 16^ο μέτρο του Διαδρόμου.
- 15.3 Εάν ένας κριτής αποτύχει να εκτελέσει τα καθήκοντά του με αποτελεσματικό τρόπο θα πρέπει να αντικατασταθεί. Αυτή η απόφαση λαμβάνεται από τον ΠΚ.
- 15.4 Εάν αντικατασταθεί ένας κριτής εκτέλεσης, ο ΠΚ μπορεί να πάρει την απόφαση να αντικατασταθούν οι βαθμολογίες του από τον Μ.Ο. των υπολοίπων κριτών.

16 Καθήκοντα Προέδρου Α.Ε.

- 16.1 Ελέγχει τις εγκαταστάσεις.
- 16.2 Οργανώνει την εξάσκηση των κριτών.
- 16.3 Τοποθετεί και επιβλέπει τους κριτές, τους βοηθούς ασφαλείας και την γραμματεία των αγώνων.
- 16.4 Διευθύνει τους αγώνες.
- 16.5 Συγκαλεί σε συνεδρίαση την αγωνόδικο επιτροπή και την επιτροπή εφέσεων.
- 16.6 Αποφασίζει αν θα επιτραπεί η δεύτερη προσπάθεια σε αγωνιζόμενο.
- 16.7 Αποφασίζει για την κανονική ενδυμασία των αθλητών.
- 16.8 Αναγγέλλει την ανώτερη βαθμολογία σε διακοπτόμενο πρόγραμμα.
- 16.9 Επιβάλλει τις παρακάτω μειώσεις για προσγείωση
 - 16.9.1 Προσγείωση έξω από τα όρια του διαδρόμου ή τη ζώνη προσγείωσης → 1,5 β
 - 16.9.2 Μετά την προσγείωση, βηματισμός έξω από τη ζώνη, την περιοχή ή το διάδρομο → 0,3 β
- 16.10 Αποφασίζει εάν κάποιος κριτής απέτυχε να δείξει έγκαιρα την βαθμολογία του.
- 16.11 Αποφασίζει για όλες τις πρόσθετες μειώσεις
- 16.12 Επιβλέπει και ελέγχει όλες τις βαθμολογίες, τους υπολογισμούς και τα τελικά αποτελέσματα.
- 16.13 Αποφασίζει πριν από το τέλος του γκρουπ εάν τον προσεγγίσει επίσημος εκπρόσωπος ενός σωματείου ή κάποιος κριτής για ένα προφανές λάθος στη Δυσκολία ή για φανερό αθροιστικό λάθος που αφορούν στη Βαθμολογία Εκτέλεσης

17 Υποχρεώσεις κριτών Εκτέλεσης.

- 17.1 Να εκτιμούν την Τεχνική κάθε άσκησης από 0,0 έως 0,5 και να καταγράφουν τις μειώσεις τους.
- 17.2 Να αφαιρούν τις μειώσεις από την ανώτατη βαθμολογία την οποία καθορίζει ο ΠΚ
- 17.3 Μειώσεις βαθμολογίας Εκτέλεσης.
 - 17.3.1 Έλλειψη παρουσίας, ελέγχου, ύψους και ρυθμού σε κάθε άσκηση 0,1-0,5
 - 17.3.2 Έλλειψη ευστάθειας μετά από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα (μείωση μόνο για το μεγαλύτερο λάθος):
 - 17.3.2.1. Προσγείωση με τα δύο πόδια αλλά έλλειψη ευστάθειας πριν να περάσουν τα 3'' → 0,1-0,3
 - 17.3.2.2. Μετά την προσγείωση ακούμπημα του Διαδρόμου ή της ζώνης/περιοχής προσγείωσης με ένα ή δύο χέρια → 0,5
 - 17.3.2.3. Μετά την προσγείωση, ακούμπημα ή πέσιμο στα γόνατα ή στα χέρια και στα γόνατα, στο στήθος, την πλάτη ή καθιστή θέση στο Διάδρομο ή στη ζώνη/περιοχή προσγείωσης → 1,0
 - 17.3.2.4. Οποιαδήποτε βοήθεια μετά την προσγείωση → 1,0
 - 17.3.2.5. Μετά την προσγείωση στην Περιοχή προσγείωσης ή το Διάδρομο, βήματα έξω από την περιοχή προσγείωσης ή το Διάδρομο, ή ακούμπημα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος έξω από την περιοχή προσγείωσης ή στο δάπεδο, ή εκτέλεση ενός επιπλέον σάλτο για να αποφύγει την πτώση → 1,0
 - 17.3.3. Για παραπάνω ασκήσεις → 1,0
- 17.4. Να δείχνουν το βαθμό εκτέλεσης.

18. Υποχρεώσεις κριτών Δυσκολίας.

- 18.3. Συγκεντρώνουν τις Κάρτες Αγώνα τουλάχιστον μία ώρα πριν τον αγώνα.

- 18.4. Ελέγχουν όλα τα προγράμματα και τους βαθμούς δυσκολίας των ελευθέρων προγραμμάτων στην κάρτα αγώνα
- 18.5. Ελέγχουν τις ειδικές απαιτήσεις και ορίζουν τις μειώσεις που σχετίζονται με έλλειψη αυτών.
- 18.6. Αναγνωρίζουν και καταγράφουν όλες τις ασκήσεις που εκτελούνται, και τη δυσκολία τους, στην κάρτα αγώνα.
- 18.7. Ελέγχουν τα υποχρεωτικά προγράμματα και αναφέρουν τις αλλαγές στον Πρόεδρο της Α.Ε..
- 18.8. Επιδεικνύουν το Βαθμό Δυσκολίας

Επιμέλεια Κειμένου

ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ - Πρόεδρος Κριτών Τραμπολίνο



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ 2022-2024

Α. 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

Β. 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	ΤΕΤΡΑ ΠΛΑ
Συσπείρωση	0,0	0,0	0,0	0,0
Δίπλωση	0,1	0,1	0,2	0,3
Τεντωμένο	0,1	0,2	0,4	----



Δ. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ – ΠΙΡΟΥΕΤΕΣ

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΠΛΑ	ΔΙΠΛΑ	ΤΡΙΠΛΑ
½ περιστροφή	0,2	0,1	0,3
Πρώτη περιστροφή	0,4	0,2	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.

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 0,2

- Τελική Αξία 2,4

- Πολ/νο X 2 4,8

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 back out	2-o	2,4
Full in back out	2-<	2,6
Full in back out	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



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

ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ			
ΑΣΚΗΣΗ		ΘΕΣΗ	ΔΥΣΚΟΛ
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

ΠΙΣΩ ΑΣΚΗΣΕΙΣ			
ΑΣΚΗΣΗ		ΘΕΣΗ	ΔΥΣΚΟΛ
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

Ι. 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

Double 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^η Ιανουαρίου 2022

1. Απαιτήσεις για την κατηγορία Senior

- 1.1. Δύο ελεύθερα προγράμματα, από τα οποία μετράει το καλύτερο, που αποτελούνται από 10 διαφορετικές ασκήσεις, κάθε μία με ελάχιστο 270° σάλτο.

2. Απαιτήσεις για την κατηγορία Junior

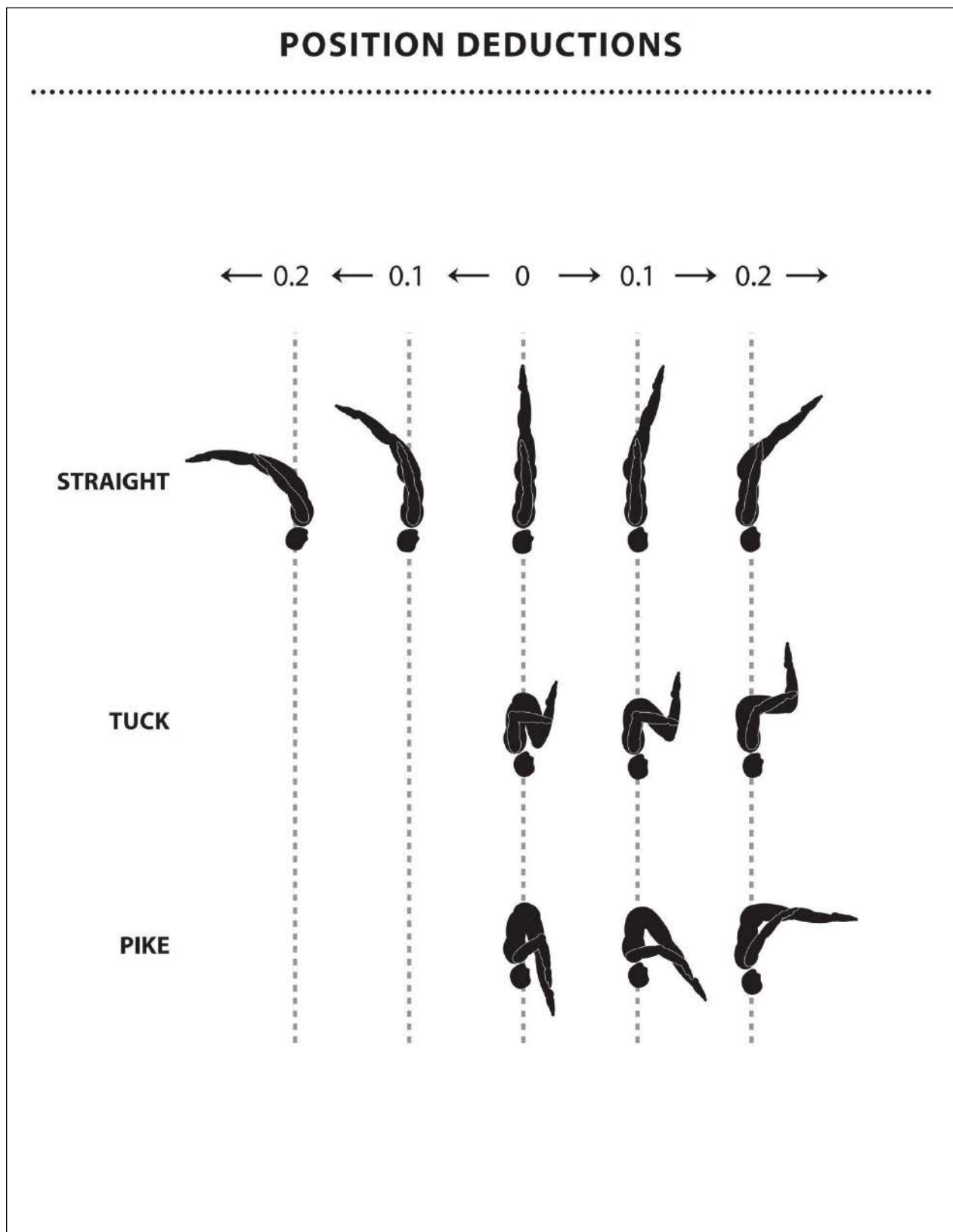
Το πρόγραμμα αποτελείται από 10 διαφορετικές ασκήσεις, μόνο 1 επιτρέπεται μελιγότερο από 270° σάλτο. Κάθε άσκηση που ικανοποιεί ειδική απαίτηση πρέπει να μαρκάρεται με αστερίσκο στην κάρτα αγώνα. Αυτές οι απαιτήσεις δε μπορούν να ικανοποιηθούν συνδυάζοντας τες σε μία άσκηση αλλά πρέπει να εκτελεστούν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



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΣΧΕΔΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΣΗ



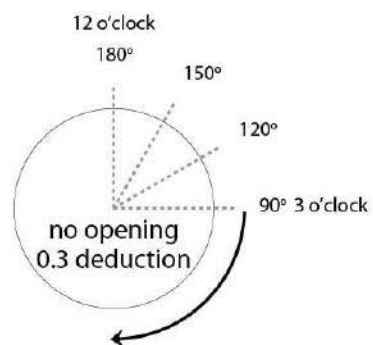
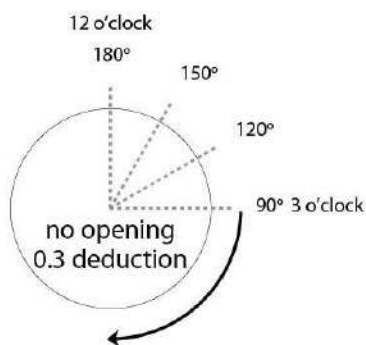
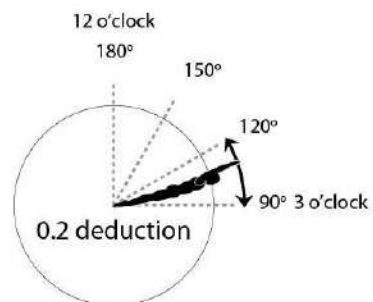
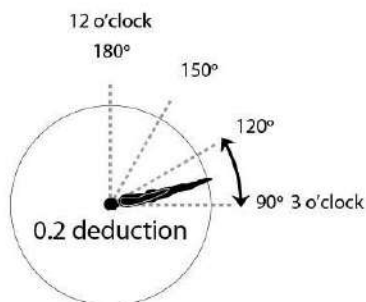
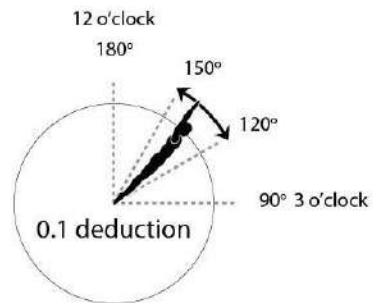
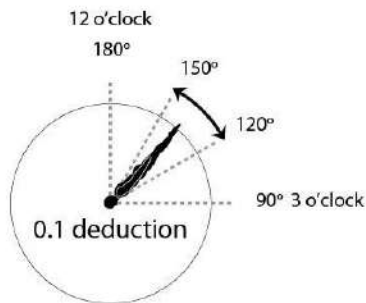
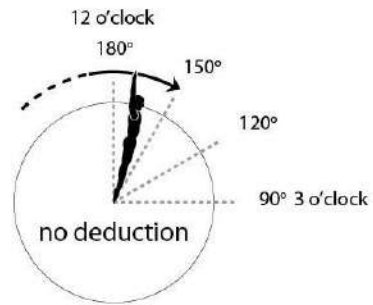
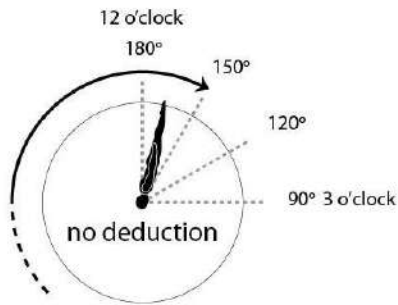


ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

OPENING IN SOMERSAULT

FOR FEET OR FRONT LANDING

FOR BACK LANDING

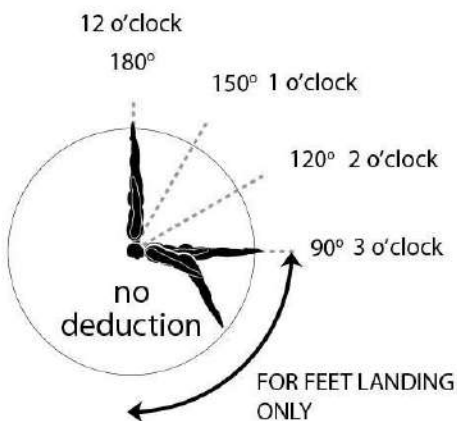
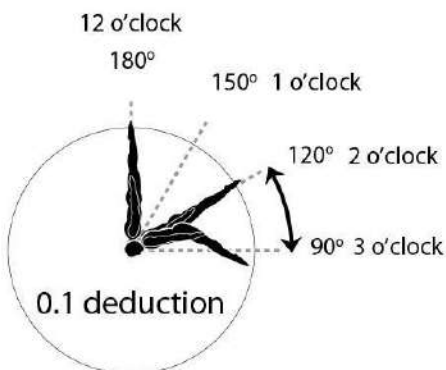
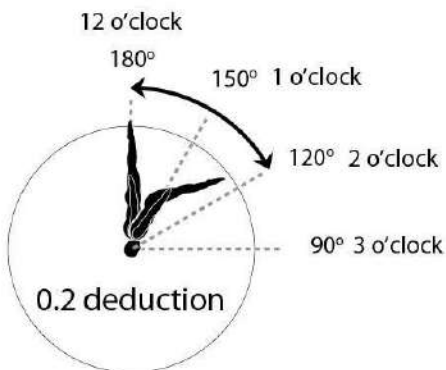




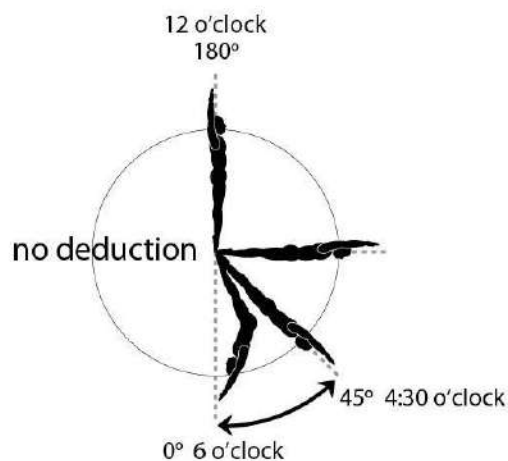
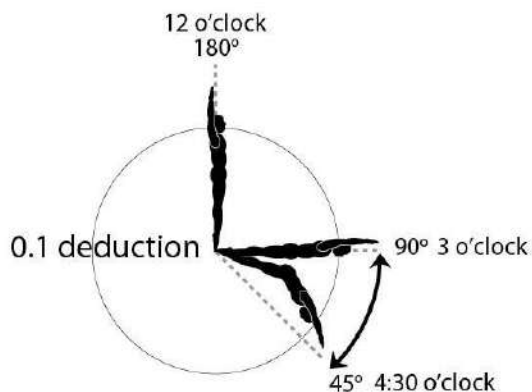
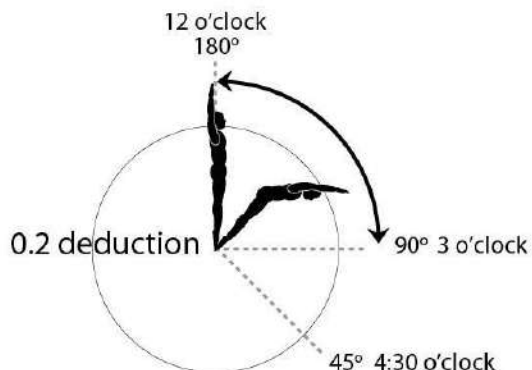
ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ

AFTER OPENING IN SOMERSAULT - PIKE DOWN

FOR FEET OR FRONT LANDING



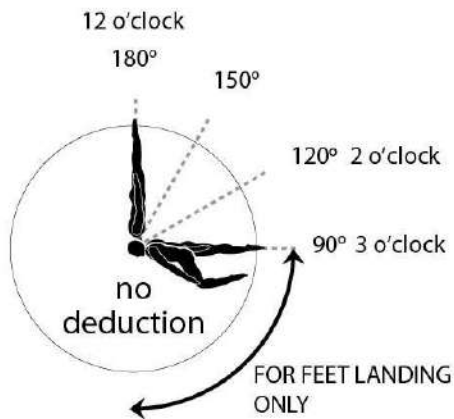
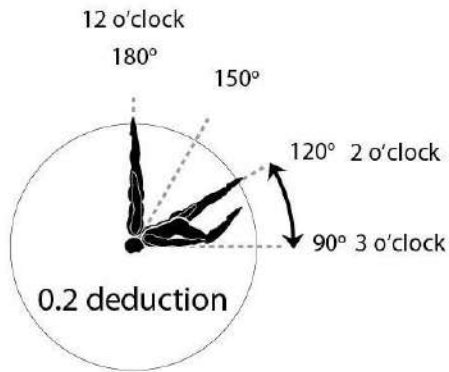
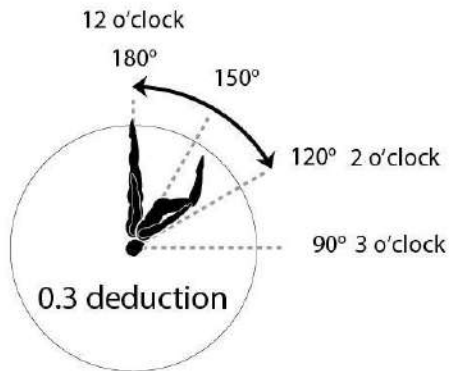
FOR BACK LANDING



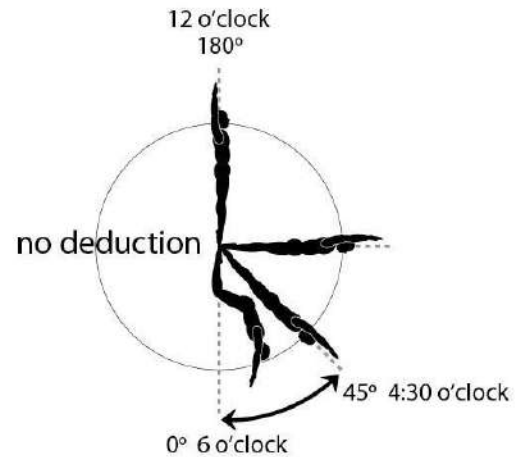
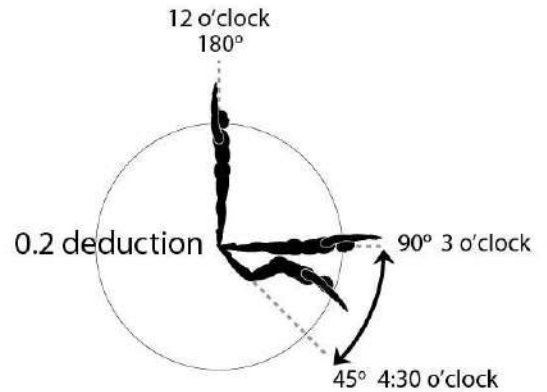
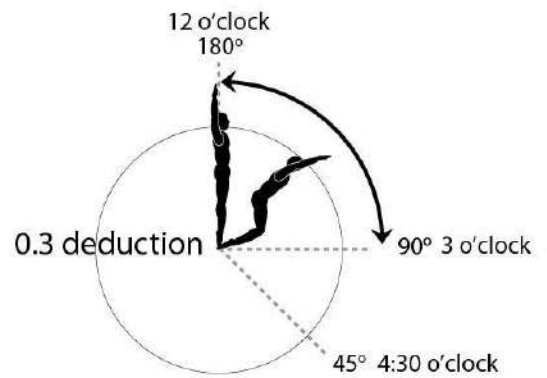


AFTER OPENING IN SOMERSAULT - TUCK DOWN

FOR FEET OR FRONT LANDING



FOR BACK LANDING

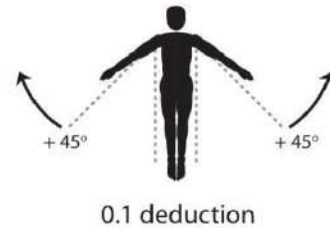
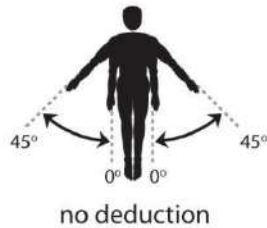




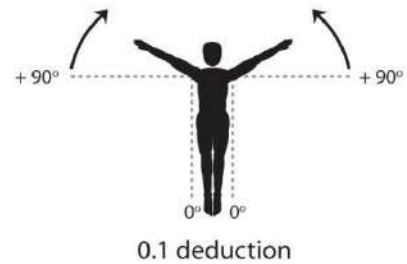
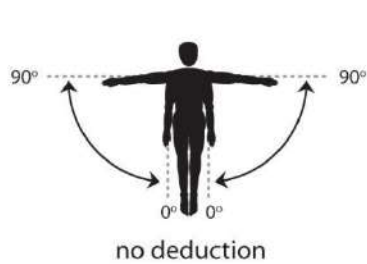
ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

ARMS TO STOP TWISTING ROTATION

BARANI, FULL, MULTIPLE SOMERSAULTS WITH 1/2 OUT



SINGLE SOMERSAULT WITH MORE THAN FULL TWIST AND ALL OTHER MULTIPLE TWISTING SOMERSAULTS





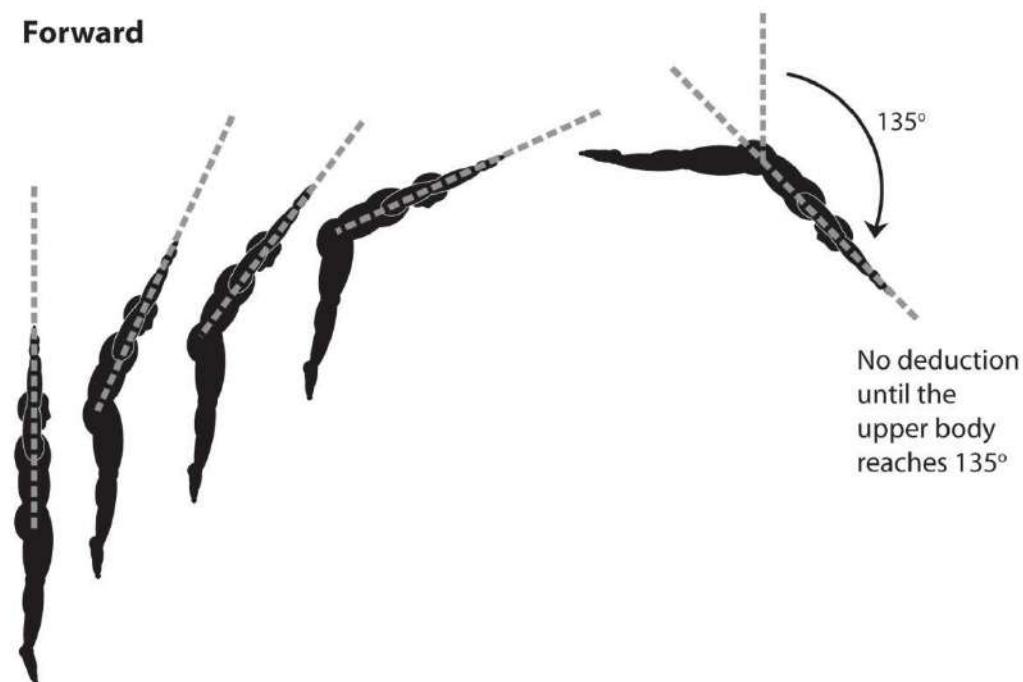
ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

MULTIPLE SOMERSAULTS TAKE-OFF

Backward



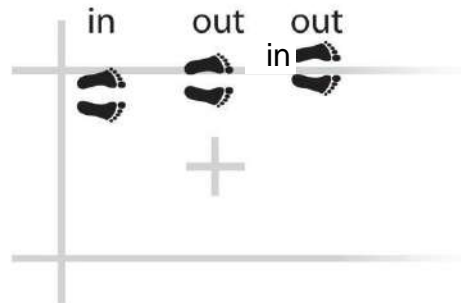
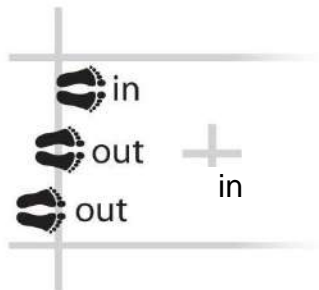
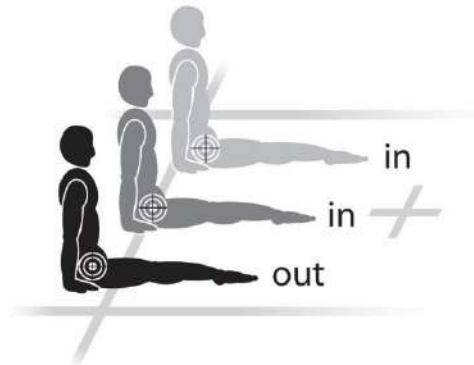
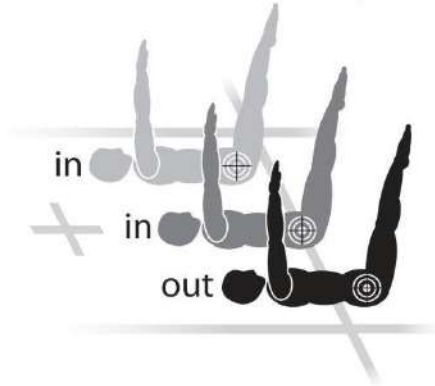
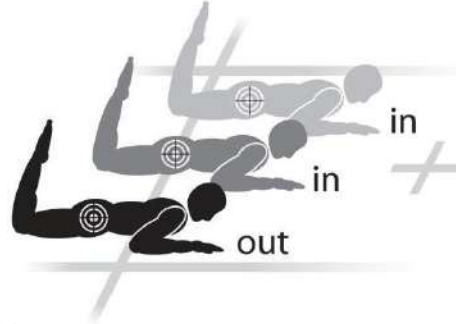
Forward





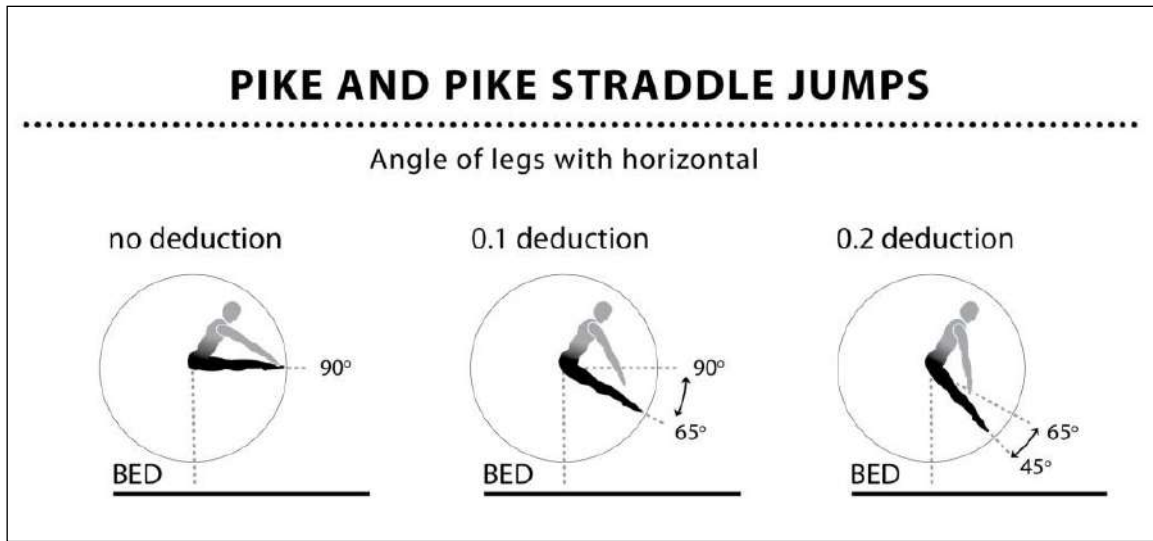
ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ

HORIZONTAL DISPLACEMENT

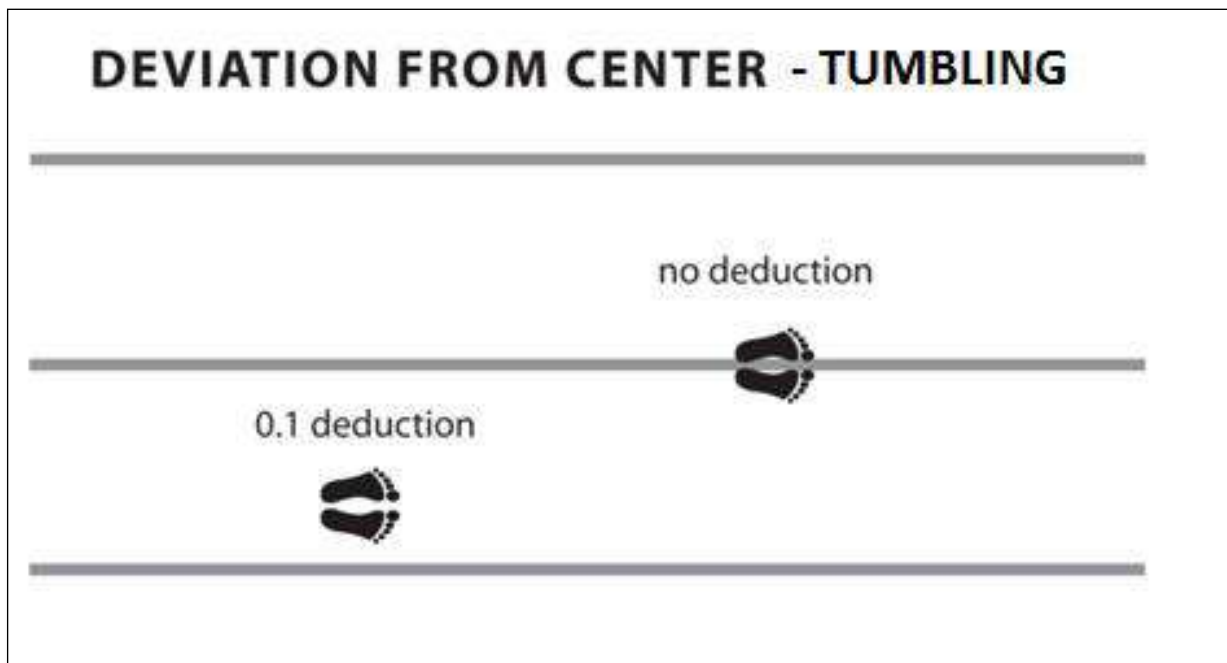




ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΛΜΑΤΑ



ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ



Επιμέλεια Κειμένου
ΚΟΛΟΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ - Πρόεδρος Κριτών Τραμπολίνο