

Προγράμματα Τραμπολίνο 2022

Επίπεδο 1

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

Επίπεδο 2

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 1 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

Επίπεδο 3

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 2 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

Επίπεδο 4

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
- 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη

Επίπεδο 5

Κατηγορία ΔΒ (8-10 ετών)

- 8 ετών
 - 10 διαφορετικές ασκήσεις
 - 2 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
 - 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη
- 9 ετών
 - 10 διαφορετικές ασκήσεις
 - 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
 - 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη
- 10 ετών
 - 10 διαφορετικές ασκήσεις
 - 4 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
 - 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη

Κατηγορία ΔΑ (11-12 ετών)

- 10 διαφορετικές ασκήσεις
- 6 ασκήσεις με τουλάχιστον 270^ο σάλτο
- 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά
- 1 άσκηση με πέσιμο στη πλάτη

Κατηγορία Γ (13-14 ετών)

- 10 διαφορετικές ασκήσεις /επιτρέπεται 2 ασκήσεις με λιγότερο από 270^ο
- 1 άσκηση με τουλάχιστον 360^ο στροφή
- 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά
- 1 άσκηση με πέσιμο στη πλάτη
- Οι αθλητές-τριες μπορούν να κάνουν και το πρόγραμμα Junior σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIG.

Κατηγορία Β (15-16 ετών)

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

Κατηγορία Α (17+)

- Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIG