

Προγράμματα Τραμπολίνο 2025-2028

Επίπεδο 1 10 διαφορετικές ασκήσεις 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη Ανώτερος Βαθμός Δυσκολίας 0,7 B.	Επίπεδο 2 10 διαφορετικές ασκήσεις 1 άσκηση με τουλάχιστον 270°σάλτο 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη Ανώτερος Βαθμός Δυσκολίας 1,2 B.
Επίπεδο 3 10 διαφορετικές ασκήσεις 2 ασκήσεις με τουλάχιστον 270°σάλτο 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη Ανώτερος Βαθμός Δυσκολίας 1,7 B.	Επίπεδο 4 10 διαφορετικές ασκήσεις 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270°σάλτο 1 άσκηση με κοιλιά ή πλάτη Ανώτερος Βαθμός Δυσκολίας 2,2 B.

Επίπεδο 5

Κατηγορία ΔΒ (8-10 ετών) ➤ 8 ετών 10 διαφορετικές ασκήσεις 2 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη ➤ 9 ετών 10 διαφορετικές ασκήσεις 3 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη ➤ 10 ετών 10 διαφορετικές ασκήσεις 4 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο 1 άσκηση σε κοιλιά ή πλάτη
Κατηγορία ΔΑ (11-12 ετών) 10 διαφορετικές ασκήσεις 6 ασκήσεις με τουλάχιστον 270° σάλτο 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά ή 1 άσκηση με πέσιμο στη πλάτη
Κατηγορία Γ (13-14 ετών) 10 διαφορετικές ασκήσεις /επιτρέπεται 2 ασκήσεις με λιγότερο από 270° 1 άσκηση με τουλάχιστον 360° στροφή 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά ή 1 άσκηση με πέσιμο στη πλάτη - Οι αθλητές-τριες που επιθυμούν να συμμετέχουν σε αποστολές του εξωτερικού θα πρέπει να εκτελούν το πρόγραμμα Junior FIG σαν 1° πρόγραμμα.
Κατηγορία Β (15-16 ετών) 10 διαφορετικές ασκήσεις /επιτρέπεται 1 άσκηση με λιγότερο από 270° 1 διπλό σάλτο πίσω ή μπροστά, με ή χωρίς στροφή 1 άσκηση με στροφή 540° 1 άσκηση με πέσιμο στη κοιλιά ή πλάτη 1 άσκηση από πλάτη ή κοιλιά - Οι αθλητές-τριες που επιθυμούν να συμμετέχουν σε αποστολές του εξωτερικού θα πρέπει να εκτελούν το πρόγραμμα Junior FIG σαν 1° πρόγραμμα.
Κατηγορία Α (17+) - Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIG 10 διαφορετικές ασκήσεις με τουλάχιστον 270°