

תכנית מקצועית טרמפולינה 2023-2024

אושרה בתאריך 20.12.2023

שנתונים לפי דרגות:

שנתון	גיל	דרגה	מסלול
8-2017201	6-7	4 (לשעבר 1)	לאומי
6-2015201	8-9	3 (לשעבר 2)	לאומי
5-2014201	9-10	2 (לשעבר 3)	לאומי
4-2013201	10-11	1 (לשעבר 4)	לאומי
3-2012201	11-12	Age Group 1	בינלאומי
2010-2011	13-14	Age Group 2	בינלאומי
2008-2009	15-16	Age Group 3	בינלאומי
2003-2007	17-21	Age Group 4	בינלאומי
2007 ובוגרים יותר	+17	Senior	בינלאומי

שנתון	גיל	דרגה	מסלול
2013 ומעלה	11 ומעלה	א' (לשעבר Open Age)	ליגה

מסלול לאומי:

דרגה 4 (לשעבר דרגה 1) גיל 6-7

ניקוד	תרגיל 2	ניקוד	תרגיל 1
2.0	קפיצת כיסא	1.0	קפיצת קירוס
1.5	כיסא לעמידה	1.0	קפיצת קיפול
1.0	קפיצת קירוס	1.0	קפיצת פיסוק
2.0	קפיצה לבטן	1.5	קפיצת פניה 180 מעלות
1.5	מהבטן לעמידה	2.0	קפיצת כיסא
1.0	קפיצת פיסוק	2.0	מכיסא חזרה לעמידה
1.0	קפיצת סיבוב 360 מעלות	1.5	קפיצת פניה 180 מעלות
10.0	סך הכל	10.0	סך הכל

דרגה 3 (לשעבר דרגה 2) גיל 8-9

ניקוד	תרגיל 2	ניקוד	תרגיל 1
2.0	קפיצה בגוף ישר לבטן	2.0	קפיצה לגב ברגליים ישרות
2.0	מהבטן לעמידה בגוף ישר	1.5	מהגב לעמידה
1.0	קפיצת פיסוק	1.0	קפיצת קירוס
1.0	קפיצת כיסא	1.5	קפיצה קירוס לבטן
1.0	מכיסא קפיצה לעמידה	1.5	מהבטן לעמידה
1.0	קפיצת קירוס	1.0	קפיצת פיסוק
2.0	סלטה קדימה בקירוס	1.5	קפיצת סיבוב 360 מעלות
10.0	סך הכל	10.0	סך הכל

דרגה 2 (לשעבר דרגה 3) גיל 9-10

ניקוד	תרגיל 2	ניקוד	תרגיל 1
2.0	סלטו לאחור בקירוס	2.0	סלטו לאחור בקירוס
1.0	קפיצת קירוס	1.0	קפיצת פיסוק
2.0	סלטו קדימה בקיפול	1.0	קפיצת קיפול
1.0	קפיצת פניה 180 מעלות	1.0	קפיצה לגב בגוף ישר
1.0	קפיצה לבטן בקירוס	1.0	מהגב פניה 180 מעלות לעמידה
1.0	מהבטן לעמידה	1.0	קפיצת פניה 180 מעלות
1.0	קפיצה לגב ברגליים ישרות	1.0	קפיצת קירוס
1.0	מהגב פניה 180 מעלות לעמידה	2.0	סלטו קדימה בקירוס
10.0	סך הכל	10.0	סך הכל

דרגה 1 (לשעבר דרגה 4) גיל 10-11

	תרגיל 2		תרגיל 1	
2.0	סלטה לאחור בקירוס	2.0	סלטה לאחור בגוף ישר	1
1.0	קפיצת קירוס	1.0	קפיצת קירוס	2
2.0	סלטה לפנים בקיפול עם פניה 180. (41)	2.0	סלטה לפנים בקירוס עם פניה 180 מעלות (41)	3
1.0	קפיצת פניה 180 מעלות	1.0	קפיצה עם פניה 180 מעלות	4
1.0	קפיצת פיסוק	1.0	קפיצת פיסוק	5
1.0	קפיצת קירוס בטן	1.0	קפיצת לבטן בקירוס	6
1.0	מהבטן קפיצה לגב בקירוס	1.0	מהבטן קפיצת קירוס לגב	7
1.0	מהגב קפיצה עם פניה 180 מעלות לעמידה .	1.0	מהגב קפיצה עם פניה 180 מעלות לעמידה .	8
10.0	סך הכל	10.0	סך הכל	

מסלול בינלאומי

11-12 – גילאים – Age Group 1

תרגיל 2 – 10 אלמנטים	תרגיל 1 – 10 אלמנטים שונים רק שניים מהם יכולים להיות עם פחות מ- 270 מעלות סיבוב בסלטו. כל אלמנט שממלא דרישה חייב להירשם עם כוכבית לידו (*) בדך הרישום.	
תרגיל 2 – חופשי	דרישות תרגיל 1	
10 אלמנטים שונים	אלמנט אחד עם נחיתה על הבטן	1
	אלמנט אחד עם נחיתה על הגב	2
	אלמנט אחד עם לפחות 360 מעלות סיבוב של סלטו ו- 360 מעלות של בורג.	3

13-14 – גילאים – Age Group 2

תרגיל 2 – 10 אלמנטים	תרגיל 1 – 10 אלמנטים שונים רק אחד מהם יכולים להיות עם פחות מ- 270 מעלות סיבוב בסלטו. כל אלמנט שממלא דרישה חייב להירשם עם כוכבית לידו (*) בדך הרישום.	
תרגיל 2 – חופשי	דרישות תרגיל 1	
10 אלמנטים שונים	אלמנט אחד למצב בטן או גב	1

	אלמנט אחד קדימה או אחורה בקומבינציה עם דרישה מספר 1 .	2
	אלמנט אחד עם בורג לפחות 540 מעלות ומינימום סיבוב של 360 מעלות . (מינימום בורג וחצי)	3
	דאבל אחורה או קדימה עם או בלי פניה.	4

15-16 – גילאים – Age Group 3

תרגיל 2 – 10 אלמנטים	תרגיל 1 – 10 אלמנטים שונים, רק אחד מהם יכול להיות עם פחות מ- 270 מעלות של סיבוב בסלטו . כל אלמנט שממלא דרישה חייב להירשם בכוכבית לידו (*) בדף הרישום .	
תרגיל 2 – חופשי	דרישות תרגיל 1	
10 אלמנטים שונים	אלמנט אחד למצב בטן או גב	1
	אלמנט אחד קדימה או אחורה בקומבינציה עם דרישה מספר 1 .	2
	אלמנט אחד עם בורג לפחות 540 מעלות ומינימום סיבוב של 360 מעלות . (מינימום בורג וחצי)	3
	דאבל אחורה או קדימה עם או בלי פניה.	4

17-21/ +17 – גילאים 4 / Senior – Age Group

2 תרגילים 10 אלמנטים שונים עם דרגת קושי.
בסוף לוקחים את הציון הגבוהה מהתרגיל הטוב ביותר מבניהם .

מסלול ליגה:

דרגה א' (לשעבר Open Age) (גיל +11)

תרגיל 2 – 10 אלמנטים	תרגיל 1 – 10 אלמנטים
תרגיל חופשי 10 אלמנטים התרגיל יכול להיות אותו הדבר כמו התרגיל הראשון.	דרישה אחת חובה (סלטה גוף ישר , סלטה חצי פניה , בורג , קפיצה על הגב , קפיצה על הבטן)

מעברים בין מסלולים ודרגות:

גביע האיגוד מקבע את דרגת ומסלול המתעמל (מגביע האיגוד - מתעמל לא יוכל לרדת דרגה אלא רק לעלות). הדרגה בה מתחרה מתעמל בארץ ובחו"ל תהיה זהה, אין מעבר דרגות בין הארץ לחו"ל.