

# חוברת מקצועית

## ענף: טרמפולינה

עונת פעילות 2024-2025

אושרה בתאריך 09.12.2024

שנתונים לפי דרגות:

שנתון	גיל	דרגה	מסלול
2018-2019	6-7	4 (לשעבר 1)	לאומי
2016-2017	8-9	3 (לשעבר 2)	לאומי
2015-2016	9-10	2 (לשעבר 3)	לאומי
2014-2015	10-11	1 (לשעבר 4)	לאומי
2013-2014	11-12	Age Group 1	בינלאומי
2011-2012	13-14	Age Group 2	בינלאומי
2009-2012	13-16	Junior	בינלאומי
2004-2008	17-21	Age Group 3	בינלאומי
2008 ובוגרים יותר	+17	Senior	בינלאומי

שנתון	גיל	דרגה	מסלול
2010 ומעלה	15 ומעלה	א'	ליגה
2011-2014	11-14	ב'	ליגה

מסלול לאומי:

**דרגה 4 ( לשעבר דרגה 1 ) גיל 6-7 2018-2019**

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 2016-2017**

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 2015-2016**

ניקוד	תרגיל 2	ניקוד	תרגיל 1
2.0	סלטה לאחור בקירוס	2.0	סלטה לאחור בקירוס
1.0	קפיצת קירוס	1.0	קפיצת פיסוק
2.0	סלטה 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	סלטה קדימה בקירוס
10.0	סך הכל	10.0	סך הכל

**דרגה 1 (לשעבר דרגה 4) גיל 10-11 2014-2015**

	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

**2013-2014 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

**2011-2012 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

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

### Junior – גילאים 13-16 2009-2012

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

**2004-2008 17-21 גילאים – Age Group 3**

-	אלמנט 1 לבטן או לגב.
-	אלמנט אחד מבטן או מגב.
-	2 אלמנטים שיסמנו בכוכבית (*) יחשבו בציון דרגת קושי שלהם לציון הכללי (דרגת הקושי תיחשב מהמקום בוא סומן בכרטיס מתחרה).
-	חזרה על אלמנט בתרגיל השני שסומן בכוכבית בתרגיל הראשון לא יחושב לדרגת הקושי.
-	2 האלמנטים שסומנו בכוכבית יכולים להיות גם כדרישת החובה לדרגה

**+2008 +17 גילאים – Senior**

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

מסלול ליגה:

דרגה א' (גיל +15) 2010 ומעלה  
דרגה ב' (גיל 11-14) 2011-2014

תרגיל 2 – 10 אלמנטים	תרגיל 1 – 10 אלמנטים
תרגיל חופשי 10 אלמנטים התרגיל יכול להיות אותו הדבר כמו התרגיל הראשון.	דרישה אחת חובה - אלמנט עם 360 מעלות (סלטה)

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.