

חוברת מקצועית

ענף: טרמפולינה

עונת פעילות 2025-2026

אשרה בתאריך 09.12.2024

שנתונים לפי דרגות

מסלול	דרגה	שנתון	גיל
ליגה	דרגה ב	2012-2015	11-14
	דרגה א	2011 ובוגרים יותר	15 ומעלה
לאומי	דרגה 4	2019-2020	6-7
	דרגה 3	2017-2018	8-9
	דרגה 2	2016-2017	9-10
	דרגה 1	2015-2016	10-11
בינלאומי	Age Group 1	2014-2015	11-12
	Age Group 2	2012-2013	13-14
	*Junior	2010 - 2013	13-16
	Age Group 3	2005-2009	17-21
	Senior	2009 ובוגרים יותר	17 +

*הבהרה לגילאי ג'וניור (בהתאם לחוקה הבינלאומית) - לטובת השתתפות באלופות עולם לנוער: גילאי 15-16 בלבד

מסלול לאומי

דרגה 4 גיל 6-7

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

דרגה 3 גיל 8-9

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

דרגה 2 גיל 9-10

	תרגיל 1		תרגיל 2	
1	סלטו לאחר בקירוס	2.0	סלטו לאחר בקירוס	2.0
2	קפיצת פיסוק	1.0	קפיצת קירוס	1.0
3	קפיצת קיפול	1.0	סלטו קדימה בקיפול	2.0
4	קפיצה לגב בגוף ישר	1.0	קפיצת פניה 180 מעלות	1.0
5	מהגב פניה 180 מעלות לעמידה	1.0	קפיצה לבטן בקירוס	1.0
6	קפיצת פניה 180 מעלות	1.0	מהבטן לעמידה	1.0
7	קפיצת קירוס	1.0	קפיצה לגב ברגליים ישרות	1.0
8	סלטו קדימה בקירוס	2.0	מהגב פניה 180 מעלות לעמידה	1.0
	סך הכל	10.0	סך הכל	10.0

דרגה 1 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

13-16 – Junior

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 – 10 אלמנטים
דרישות תרגיל 1	תרגיל 2 – חופשי
1 אלמנט אחד למצב בטן או גב	10 אלמנטים שונים
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.	

17-21 – 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 בברטיס מתחרה).
-	חזרה על אלמנט בתרגיל השני שסומן בכוכבית בתרגיל הראשון לא יחושב לדרגת הקושי.
-	2 האלמנטים שסומנו בכוכבית יכולים להיות גם כדרישת החובה לדרגה

