

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

A. Αγωνίσματα

- Τραμπολίνo Ατομικό Αγοριών Κωδ. 040
- Τραμπολίνo Ατομικό Κοριτσιών Κωδ. 041

B. Δικαίωμα συμμετοχής

- Δικαίωμα συμμετοχής από κάθε Γυμνάσιο έχουν **2** μαθητές και **2** μαθήτριες.
- Μέγιστος αριθμός επιτρεπομένων συμμετοχών από όλα τα Γυμνάσια
040. Τραμπολίνo Ατομικό Αγοριών = 10 μαθητές
041. Τραμπολίνo Ατομικό Κοριτσιών = 10 μαθήτριες
- Για να συμμετέχει κάποιος/α μαθητής/τρια στους αγώνες δεν χρειάζεται να έχει καμία απολύτως εμπειρία συμμετοχής στο τραμπολίνo.

Γ. Στολές αθλητών – Εξοπλισμός

- Κολάν παντελόνι ή σορτς κολλητό
- Μπλούζα
- Παπούτσι ενόργανης ή κάλτσα χοντρή

Δ. Κανονισμοί

- Οι αγωνιζόμενοι θα πρέπει να εκτελέσουν κάποιες από τις παρακάτω ασκήσεις Τραμπολίνo:
 1. Αναπήδηση στο κέντρο.
 2. Αναπήδηση με μάζεμα των γονάτων.
 3. Αναπήδηση με διάσταση.
 4. Αναπήδηση με πτώση στην πλάτη.
 5. Αναπήδηση με πτώση στο στήθος.
 6. Αναπήδηση με πτώση στην πλάτη και γύρισμα πίσω.
 7. Στροφή 180 μοιρών κοιτώντας από μπροστά, πίσω με αναπήδηση.
- Οι αγωνιζόμενοι εκτελούν δικό τους πρόγραμμα με υποχρέωση να περιλάβουν 4 τουλάχιστον από τις παραπάνω ασκήσεις.
- Οι ασκήσεις εκτελούνται στην περιοχή άλματος του τραμπολίνo.
- Βαθμολογούνται μέχρι 10 σύμφωνα με την εκτέλεση και την ποιότητα των ασκήσεων.
- Πριν το αγωνιστικό μέρος θα προηγηθεί επίδειξη των ασκήσεων.

Ε. Τρόπος διεξαγωγής

040. Τραμπολίνo Ατομικό Αγοριών, 041. Τραμπολίνo Ατομικό Κοριτσιών

- Ο-η κάθε μαθητής-τρια εκτελεί το πρόγραμμά του-ης με την σειρά, μετά από κλήρωση.
- Οι **5 πρώτοι-ες** προκρίνονται στον τελικό
- Σε περίπτωση που ο 5^{ος} ισοβαθμίσει με άλλους, στον τελικό προκρίνεται αυτός που κάποιος κριτής του έδωσε τον υψηλότερο βαθμό. Σε περίπτωση νέας ισοβαθμίας, μετράει ο δεύτερος βαθμός κτλ. Σε πλήρη ισοβαθμία, γίνεται κλήρωση.
- Στην τελική κατάταξη, μετράει μόνο η βαθμολογία που πήρε κάποιος στον τελικό.
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας στον τελικό, μετράει και η επίδοση του προκριματικού. Σε περίπτωση που υπάρχει πάλι ισοβαθμία, μετράει ο ανώτερος βαθμός που έδωσε κάποιος κριτής στον τελικό, κατόπιν ο δεύτερος καλύτερος βαθμός κτλ. Σε περίπτωση πλήρους ισοβαθμίας οι δύο αθλητές ισοβαθμούν στην τελική κατάταξη.



Οι μαθητές και οι μαθήτριες προσέρχονται **υποχρεωτικά** στις **18:30π.μ.** στον χώρο διεξαγωγής του αθλήματος για την **κλήρωσή** τους.

ΣΤ. Πρόγραμμα αγώνων

ΣΑΒΒΑΤΟ , Πρώτη Σερρών- Εγκατάσταση Γυμναστικής και Βαρέων

040. Τραμπολίνο Ατομικό Αγοριών

12:00	Προκριματικοί
13:00	Τελικός
13:30	Απονομή

041. Τραμπολίνο Ατομικό Κοριτσιών

12:30	Προκριματικοί
13:15	Τελικός
13:30	Απονομή