



فدراسیون ژیمناستیک جمهوری اسلامی ایران
TRAMPOLINE

فدراسیون ژیمناستیک جمهوری اسلامی ایران

Islamic Republic of Iran trampoline



فدراسیون ژیمناستیک
جمهوری اسلامی ایران

پیوست : ۶ صفحه

شماره : ۳

تاریخ : ۹۶/۶/۲۵

بسمه تعالی

بخشنامه مسابقات قهرمانی کشور نونهالان و نوجوانان

ترامپولین در سال ۹۶

مسابقات در گروه های سنی نونهالان (سطوح 89-1388 L4 و 1387-1385 L5 و 1386-1386 L6)

نوجوانان سطوح (1385-1385 L7 و 1384-1384 L8 و 1383-1383 L9)

مسابقات گروه های سنی نونهالان و نوجوانان در تاریخ ۹۶/۸/۱۱ لغایت ۹۶/۸/۱۲ برگزار خواهد گردید.

✓ مسابقات طبق کتابچه داوری ۲۰۰۱۵-۲۰۰۱۲ برگزار خواهد شد.

✓ هر تیم شامل ۴ نفر که امتیاز ۳ نفر برتر محاسبه خواهد شد .

✓ از هر تیم حداقل ۲ نفر به فینال راه یافته که در هر سطح ۸ نفر مسابقات فینال را برگزار خواهند کرد.

✓ تیم اول تا سوم هر گروه سنی در مرحله اول مسابقات (اجباری و اختیاری) شناخته خواهد شد.

✓ به نفرات برتر هر سطح حکم و مدال قهرمانی اهداء خواهد شد.

✓ به تیم های اول تا سوم هر گروه سنی (نونهالان - نوجوانان - جوانان - بزرگسالان) حکم و مدال و کاپ قهرمانی اهداء خواهد گردید.

✓ مسابقات فینال در گروه های سنی نونهالان و نوجوانان طبق برنامه دوم از مرحله اول با همان شرایط مرحله اول باید اجرا گردد.

برنامه سطح ۴ (L4) برنامه اول متودلین ۱۳۸۸ - ۸۹

۱- افت پشت

۲- به پاها

۳- جک پایباز

۴- با نیم دور چرخش به نشستن

۵- با نیم دور چرخش به پاها

۶- پرش پا جمع

۷- نشستن

۸- بلند شدن با نیم دور چرخش به نشستن

۹- به پاها

۱۰- جک زاویه

برنامه دوم سطح ۴ :

- اجرای ۱۰ حرکت که در صورت نیاز ورزشکار می تواند حداکثر ۷ حرکت از برنامه اول را تکرار نماید و حداقل نمره مشکلی ۱/۵ و حداکثر ۳/۵ را داشته باشد.
- هر ۰/۱ نمره کمبود در حداقل مشکلی ۱ نمره از اجرا توسط هر دارو اجرا کسر خواهد شد.

برنامه سطح ۵ (L5) متولدین ۱۳۸۷

- ۱- جک پا راست
- ۲- نیم دور چرخش به نشستن
- ۳- نیم دور چرخش به ایستادن
- ۴- جک پاباز
- ۵- افت پشت
- ۶- از افت پشت به پاها با نیم دور چرخش
- ۷- نشستن
- ۸- از حالت نشستن به پاها
- ۹- پرش پا جمع
- ۱۰- وارو جمع

برنامه دوم سطح ۵ :

- اجرای ۱۰ حرکت که در صورت نیاز ورزشکار می تواند حداکثر ۶ حرکت از برنامه اول و حداقل مشکلی ۲ و حداکثر ۴ نمره را داشته باشد.
- هر ۰/۱ نمره کمبود نمره مشکلی در برنامه دوم ۱ نمره از اجرا توسط هر داور اجرا کسر خواهد گردید.

برنامه سطح ۶ (L6) متولدین ۱۳۸۶

- ۱- وارو جمع
- ۲- نیم دور چرخش به نشستن
- ۳- نیم دور چرخش به ایستادن
- ۴- جک پاباز
- ۵- افت پشت
- ۶- از افت پشت به پاها با نیم دور چرخش
- ۷- پرش پاجمع
- ۸- پرش صاف با نیم دور چرخش
- ۹- جک پا راست
- ۱۰- وارو زاویه

برنامه دوم سطح ۶ :

- اجرای ۱۰ حرکت که در صورت نیاز ورزشکار می تواند حداکثر ۵ حرکت از برنامه اول و حداقل مشکلی ۲/۵ و حداکثر ۴ نمره را داشته باشد.
- هر ۰/۱ نمره کمبود نمره مشکلی در برنامه دوم ۱ نمره از اجرا توسط هر واحد اجرا کسر خواهد گردید.

برنامه سطح ۷ (L7) متولدین 1385

- ۱- وارو زاویه
- ۲- جک پاباز
- ۳- وارو جمع به نشستن
- ۴- بلند شدن از حالت نشسته با نیم دور چرخش
- ۵- از حالت نشسته به پاها
- ۶- افت شکم
- ۷- از شکم به پاها
- ۸- پرش صاف با نیم دور چرخش
- ۹- پرش پاجمع
- ۱۰- پشتک زاویه

برنامه دوم سطح ۷ :

- اجرای ۱۰ حرکت که در صورت نیاز ورزشکار می تواند حداکثر ۵ حرکت از برنامه اول تکرار نماید و حداقل مشکل ۳ و حداکثر ۵ نمره را داشته باشد .
- هر ۰/۱ نمره کمبود در حداقل مشکلی ۱ نمره از اجرا توسط داور اجرا کسر خواهد گردید.

برنامه سطح ۸ (L8) متولدین 1384

- ۱- پرش صاف با نیم دور چرخش به افت شکم
- ۲- از شکم به پاها
- ۳- پرش پا جمع
- ۴- وارو جمع به نشستن
- ۵- بلند شدن از حالت نشسته با نیم دور چرخش به پاها
- ۶- جک پا راست
- ۷- وارو زاویه
- ۸- جک پاباز
- ۹- وارو جمع
- ۱۰- بارانی جمع

برنامه دوم سطح ۸ :

- اجرای ۱۰ حرکت که در صورت نیاز ورزشکار می تواند ۵ حرکت از برنامه اول تکرار نماید و حداقل مشکلی ۳/۵ و حداکثر ۵/۵ نمره را داشته باشد .
- هر ۰/۱ نمره کمبود در حداقل مشکلی ۱ نمره از اجرا توسط هر داور اجرا کسر خواهد گردید.

برنامه سطح ۹ (L9) متولدین 1383

- ورزشکار می تواند ۱۰ حرکت اجرا نماید ۲ حرکت در کارت مسابقه علامت گذاری شده و نمره مشکلی آن دو حرکت محاسبه خواهد شد به بقیه حرکات فقط نمره اجرا تعلق خواهد گرفت .(طبق مقررات رده سنی جوانان FIG)

- نیازهای برنامه جوانان باید در ۱۰ حرکت گنجانده شود.
- دو حرکت علامت گذاری شده در برنامه دوم قابل اجرا نمی باشد.

برنامه دوم اختیاری :

۱۰ حرکت طبق مقررات FIG برای جوانان

حداقل مشکلی ۳/۵ و حداکثر ۶ نمره

برنامه سطح ۱۰ (L10) متولدین 1382

- ورزشکار می تواند ۱۰ حرکت اجرا نماید، ۲ حرکت در کارت مسابقه علامت گذاری شده و نمره مشکلی آن دو حرکت محاسبه خواهد شد به بقیه حرکات فقط نمره اجرا تعلق خواهد گرفت. (طبق مقررات رده سنی جوانان FIG)
- نیازهای برنامه جوانان باید در ۱۰ حرکت گنجانده شود.
- دو حرکت علامتگذاری شده در برنامه اول در برنامه دوم قابل اجرا نمی باشد.

برنامه دوم : (اختیاری)

- ۱۰ حرکت طبق مقررات FIG برای جوانان
- حداقل مشکلی ۴ و حداکثر به دلخواه
- بزرگسالان ۰: متولدین ۷۹ به پایین
- مسابقات بزرگسالان طبق مقررات FIG برگزار خواهد شد.

هرگونه تغییرات احتمالی قبل از مسابقات
باطلاع مربیان و سرپرستان شرکت کننده
استانها رسانده خواهد شد.