



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE GIMNASTICĂ

TRAMPOLINE

2022-2024

Programă pentru participarea sportivilor la competițiile

Naționale și Internaționale

FRG – FIG

Probe FRG și FIG:

Individual feminin și masculin

Sincron feminin și masculin

Structura grupelor de vârstă la feminin și masculin, împărțite în 7 categorii cu vârste diferite FRG și FIG:

- 1- Juniori I (7-8 ani) FRG
- 2- Juniori II (9-10 ani) FRG
- 3- AG 1 (11-12 ani) FRG și FIG
- 4- AG 2 (13-14 ani) FRG și FIG
- 5- AG 3 (15-16 ani) FRG și FIG
- 6- AG 4 (17-21 ani) – doar în cadrul competițional World Age Group Competitions FIG
- 7- Seniori (17 ani +) FRG și FIG

Numărul maxim de sportivi înscriși la competiții naționale și internaționale FRG și FIG:

Categorie	Individual - FRG	Sincron - FRG	Individual - FIG	Sincron - FIG
Juniori I (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi
Juniori I (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
Juniori II (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi
Juniori II (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 1 (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 1 (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 2 (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 2 (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 3 (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 3 (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 4 (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
AG 4 (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi
Seniori (băieți)	10	5 perechi	4	2 perechi
Seniori (fete)	10	5 perechi	4	2 perechi

Reguli competiție:

Copii 1 (7-8 ani) FRG

La proba de Individual Feminin/Masculin cu vârsta de 7-8 ani, runda de calificare va consta 1 exercițiu cu cerințe speciale, fără punctaj de dificultate, plus 1 exercițiu voluntar **Dificultatea maximă/element 1,2 puncte.**

Reguli pentru exercițiu cu cerințe speciale format din 10 elemente diferite:

Ordine elemente	Elemente	Descriere elemente
1	½ Twist To Front Landing	Săritură dreaptă cu întoarcere 180 și aterizare pe partea din față a corpului (pe burtă)
2	To Feet	Săritură dreaptă în picioare
3	Straddle Jump	Săritură dreaptă în echer depărtat
4	Seat Landing	Săritură dreaptă cu aterizare în șezut (picioarele întinse)
5	½ Twist To Seat Landing	Din șezut întoarcere 180 cu aterizare în șezut
6	To Feet	Săritură dreaptă în picioare
7	Tuck Jump	Săritură dreaptă în grupat
8	Pike Jump	Săritură dreaptă în echer apropiat

9	Back Landing	Săritură dreaptă cu aterizare pe spatele corpului
10	½ Twist To Feet	De pe spate, săritură dreaptă în picioare cu întoarcere 180

Copii 2 (9-10 ani) FRG

La proba de Individual Feminin/Masculin cu vârsta de 9-10 ani, runda de calificare va consta 1 exercițiu cu cerințe speciale, fără punctaj de dificultate, plus 1 exercițiu voluntar **Dificultatea maximă/element 1,4 puncte.**

Reguli pentru exercițiu cu cerințe speciale format din 10 elemente diferite:

Ordine elemente	Elemente	Descriere elemente
1	Full Twist Jump	Săritură dreaptă cu întoarcere 360
2	Straddle Jump	Săritură dreaptă în echer depărtat
3	½ Twist To Seat Landing	Săritură dreaptă cu întoarcere 180 și aterizare în șezut (picioarele întinse)
4	½ Twist To Feet	Din șezut săritură dreaptă cu întoarcere 180
5	½ Twist Jump	Săritură dreaptă cu întoarcere 180
6	Pike Jump	Săritură dreaptă în echer apropiat
7	Back Landing	Săritură dreaptă cu aterizare pe spatele corpului
8	Back Landing to Front Landing	De pe spatele corpului trecere prin întins, depărtat, echer sau grupat și aterizare pe partea din față a corpului (pe burtă)

9	Tuck Jump	Săritură dreaptă în grupat
10	Front Seat Landing	Săritură dreaptă cu aterizare pe partea din față a corpului (pe burtă)

AG 1 (11-12 ani) FRG - FIG

La proba de Individual Feminin/Masculin cu vârsta de 11-12 ani, runda de calificare va consta 1 exercițiu cu cerințe speciale, fără punctaj de dificultate, plus 1 exercițiu voluntar.

Reguli pentru exercițiu cu cerințe speciale: **(Dificultatea maximă/element 1,6 pct)**

- Exercițiul format din 10 elemente diferite și doar 2 sărituri sunt permise cu o rotire sub 270' (fără salt) dar se vor înlocui obligatoriu cu două sărituri în straddel jump, tuck jump sau pike jump, obligatoriu marcate cu o stelută pe foaia de concurs și nu pot fi îndeplinite prin combinarea lor într-un singur element, ci trebuie realizate ca elemente separate.

Cerințe:

- 1 element cu aterizare pe partea din față a corpului (pe burtă);
- 1 element cu aterizare pe spatele corpului;
- 1 element cu o rotație de cel puțin 360'.

AG 2 (13-14 ani) și AG 3 (15-16 ani) FRG - FIG

La proba de Individual Feminin/Masculin cu vârsta de 13-14 și 15-16 ani, runda de calificare va consta 1 exercițiu cu cerințe speciale, fără punctaj de dificultate, plus 1 exercițiu voluntar.

Reguli pentru exercițiu cu cerințe speciale: **(Dificultatea maximă/element 1,8 pct)**

- Exercițiu format din 10 elemente diferite și doar 1 săritură este permisă cu o rotire sub 270' (fără salt) dar se vor înlocui obligatoriu o săritură în straddel jump, tuck jump sau pike jump, obligatoriu marcate cu o steluță pe foaia de concurs iar acest element nu poate fi combinat cu alt element.

Cerințe:

- 1. Un (1) element (salt) înainte sau înapoi;
- 2. Un (1) element (salt) înainte sau înapoi – în combinație cu cerința nr. 1;
- 3. Un (1) dublu înainte sau înapoi cu sau fără întoarcere.....
- 4. Un (1) element (salt/dublu) cu întoarcere minim 540° într-un salt

AG 4 (17 - 21 ani)

- La proba de Individual Feminin/Masculin, runda de calificare va consta 2 exerciții libere (cel mai bun punctaj va fi punctat)
- Exercițiul este format din 10 sărituri diferite iar dificultatea este la liber.

Seniori (17 ani +)

- La proba de Individual Feminin/Masculin, runda de calificare va consta 2 exerciții libere (cel mai bun punctaj va fi punctat)
- Exercițiul este format din 10 sărituri diferite iar dificultatea este la liber.

Antrenor federal,

Mircea Brinzea

