



TRAMBULINING

PROPOZICIJE ZA DISCIPLINU MALA TRAMBULINA

PROPOZICIJE – MALA TRAMBULINA

Broj takmičara u ekipi može biti, u kategoriji:

1. Mlađi pioniri/pionirke - 4+2 člana/ice
2. Pioniri/pionirke - 4+2 člana/ice
3. Kadeti/kadetkinje - 3+2 člana/ice
4. Juniori/juniorke - 3+2 člana/ice
5. Seniori/seniorke - 3+2 člana/ice

► Takmičari koji takmiče ekipno u isto vreme takmiče i pojedinačno.

TAKMIČENJE

- ▶ Takmičarski program čine 4 skoka, od kojih je jedan **obavezan** i **tri slobodna skoka**
- ▶ **Najava skokova** definisana je takmičarskom listom, koja se predaje sudijama pre takmičenja.
- ▶ U **takmičarsku listu** se unosi redosled nastupanja takmičara, redosled skokova i oznake skokova sa težinskim koeficijentima.
- ▶ Obavezni skok se uvek izvodi prvi i on nema težinski koeficijent.
- ▶ Prilikom izvođenja skokova na takmičenju **trener** obavezno stoji pored trambuline i „**čuva**“ **takmičare**.
- ▶ Sudijsku komisiju čini dvoje sudija (po kategoriji, ili stazi). Na takmičenju za pojedinačnu kategoriju sudija mora da prisustvuje od početka do kraja takmičenja. Sudijska komisija uvek sudi celu kategoriju.

OBAVEZNI SKOKOVI PO KATEGORIJAMA

Obavezni skok				
Oznaka kategorije	Kategorija	Uzrast	Opis skoka	Oznaka skoka
1Ž	Mlađe pionirke	6÷10 godina	Osnovni skok ili opruženi skok	01
2Ž	Pionirke	11 i 12 godina	Skok raznožno sa dodirom stopala	03
3Ž	Kadetkinje	13÷15 godina	Skok zgrčeni	05
4Ž	Juniorke	16 i 17 godina	Skok sa okretom od 180 stepeni	01A
5Ž	Seniorke	18 godina i starije	Skok prednožno-sunožni	04
1M	Mlađi pioniri	6÷10 godina	Osnovni skok ili opruženi skok	01
2M	Pioniri	11 i 12 godina	Skok raznožno sa dodirom stopala	03
3M	Kadeti	13÷15 godina	Skok zgrčeni	05
4M	Juniori	16 i 17 godina	Skok sa okretom od 180 stepeni	01A
5M	Seniori	18 godina i stariji	Salto napred zgrčeno	08



ZALET



- Svaki skok počinje zaletom, ali se zalet ne ocenjuje.
- Pre zaleta, takmičar mora da sačeka da ga **sudija prozove**. Nakon toga, takmičar **pozdravlja sudiju** i otpočinje zalet.
- Ukoliko se takmičar predomisli i **protrči pored** trambuline, može da ponovi skok, ali se **odbija 0,50 bodova**. Pri tome je važno napomenuti da **ne sme naskočiti na trambulinu** tom prilikom.
- Ukoliko takmičar ne izvede skok **ni iz drugog zaleta** (drugi put ponovi zalet, odnosno drugi put se predomisli), skok se ocenjuje sa **0,00 bodova**.



SUĐENJE

- ▶ Obavezan skok ocenjuje se tako da se odbitak svakog od sudija sabira i deli sa dva (aritmetička sredina), posle toga se taj odbitak odbija od 10,00 bodova. **Ocena obaveznog skoka se ne množi težinskim koeficijentom.**
- ▶ Isto ovako se ocenjuju i slobodni skokovi, samo što se odbitak **pomnoži koeficijentom skoka** koji je u pravilniku skokova, tako da broj bodova može biti veći od 10,00.
- ▶ Konačna ocena takmičara je zbir bodova za sva četiri skoka tj. obaveznog i tri slobodna skoka.

OPŠTE GREŠKE I ODBICI

Opis greške	Mali odbitak	Srednji odbitak	Veliki odbitak
Loše držanje stopala, nogu, ruku, glave najviše	0,10 bodova	0,30 bodova	0,50 bodova
Nepravilan položaj zgrčeno, sklonjeno ili opruženo	0,10 bodova	0,30 bodova	0,50 bodova
Prekasno otvaranje kod rotacije oko poprečne ose	0,10 bodova	0,30 bodova	0,50 bodova
Telo nije vodoravno pri letećem skoku	0,10 bodova	0,30 bodova	0,50 bodova
Druge tehničke greške	0,10 bodova	0,30 bodova	0,50 bodova

Odbici kod okreta oko uzdužne ose:

- Odstupanje od $0 \div 45^\circ$ - odbitak od 0,50 bodova
- Odstupanje od $45 \div 90^\circ$ - odbitak od 1,00 bodova
- Odstupanje veće od 90° - skok se ocenjuje sa 0,00 bodova



PADOVI

- ▶ Kod svih skokova, osim letećeg koluta (skok sa oznakom 07), takmičar mora da doskoči na noge.
- ▶ Ukoliko takmičar **ne doskoči prvo na stopala**, skok se ocenjuje sa **0,00 bodova**.
- ▶ Ako po doskoku na noge takmičar uradi kolut napred/nazad ili padne napred/nazad (**pad**), sledi **odbitak od 1,00 bodova**.



NEUSPELI SKOKOVI, ODNOSNO SKOKOVI ZA 0,00 BODOVA

Skok se ocenjuje sa **0,00 bodova** ukoliko takmičar:

- ▶ ne doskoči prvo na stopala,
- ▶ skoči drugačiji skok od najavljenog,
- ▶ skoči obavezan skok umesto slobodnog, i obrnuto,
- ▶ dva puta ponovi zalet,
- ▶ bude asistiran od strane trenera pri izvedbi skoka.



NOVI ELEMENTI

- ▶ Takmičar može da izvede i skok koji nije u pravilniku.
- ▶ Taj skok trener mora pre takmičenja prijaviti vrhovnom sudiji.
- ▶ Takmičar taj skok mora izvesti pre takmičenja.
- ▶ Zatim sudijska komisija dodeljuje težinski koeficijent skoku.



TAKMIČARSKA OPREMA

- ▶ Takmičenje se izvodi na maloj trambulini i četiri meka sunđerica dimenzija 200x150x25 cm, koji ne smeju da klize i preko njih ne sme biti strunjača ili traka.
- ▶ Takmičar ili ekipa skaču sa sopstvene (klupske) trambuline sa platnom standardnih dimenzija 60x60 cm (gazeća površina).
- ▶ Ukoliko takmičar/ekipa/klub ne poseduje sopstvenu trambulinu, može koristiti bilo koju drugu trambulinu dostupnu na samom takmičenju.
- ▶ Za zalet mora biti obezbeđena dužina od najmanje 12 metara.

GARDEROBA TAKMIČARA (OBLAČENJE)

- ▶ Takmičar može da se takmiči **samo u primerenoj opremi**.
- ▶ Muškarci mogu da se takmiče u šorcu i majci sa kratkim rukavima ili bretelama (triko), ili dugim gimnastičkim pantalonama i majci bez rukava (dres).
- ▶ U kategoriji mlađih pionirki i pionirki, devojčice mogu da se takmiče u trikou bez pantalonica. U kategoriji kadetkinja, juniorki i seniorki, devojke moraju ispod trikoa da imaju elastične kratke pantalone koje mogu da budu do pola butine.
- ▶ Dodaci na trikou - nabori ili amblemi - nisu dozvoljeni, kao ni nakit.
- ▶ Takmičaru koji nije primereno obučen odbija se 1.00 bodova od konačnog rezultata.
- ▶ Takmičari i takmičarke iste **ekipe moraju nositi istu opremu**. Ako nemaju istu opremu ne mogu da se takmiče u ekipnom takmičenju, već kao pojedinci.
- ▶ Takmičari na nogama mogu da nose baletanke. Zbog bezbednosti ne smeju da se takmiče samo u čarapama, već u čarapama i baletankama ili bosu.