



TRAMBULINING

PROPOZICIJE ZA DISCIPLINU VELIKA TRAMBULINA



TAKMIČENJE

Takmičenje u disciplini Velika trambulina se sastoji iz:

- ▶ Obaveznog sastava
- ▶ Slobodnog sastava
- ▶ Slobodni sastav ne sme biti isti kao i obavezan sastav. Najmanje prvi i poslednji skok moraju da se razlikuju.
- ▶ Svaki takmičar ima pravo na zagrevanje u trajanju od 30 sekundi. Početak i kraj zagrevanja signalizira merioc vremena.
- ▶ U trambulingu je ekipi ili pojedincu **dozvoljeno** da takmiči u obe discipline, tj. i u maloj trambolini i u velikoj trambolini.



Kategorije i uzrasti u disciplini velika trambolina i broj članova u ekipi

1. Pioniri i pionirke 9÷11 godina - ekipu čine 4+2 člana
2. Kadeti i kadetkinje 12÷14 godina - ekipu čine 3+2 člana
3. Juniori i juniorke 15÷17 godina - ekipu čine 3+2 člana
4. Seniori i seniorke 18 godina i stariji - ekipu čine 3+2 člana



IZVEDBA SASTAVA

- ▶ Takmičar započinje sastav iz stava spetnog na sredini platna velike trambuline.
- ▶ Takmičar ima najviše 1 minut vremena pre početka prvog skoka iz sastava (kako bi ostvario neophodnu visinu). Takmičar mora izvesti najmanje tri obična, opružena skoka kako bi merioc vremena mogao da se pripremi.
- ▶ Svi skokovi moraju biti povezani bez prekida.
- ▶ Takmičari i takmičarke svoj sastav moraju da završe u stavu spetno kao i na početku sastava. Takmičari imaju pravo da na kraju vežbe imaju jedan skok opruženo pre završetka sastava. Ovaj skok se ne uzima u vreme leta (**VL**).

BODOVANJE SASTAVA

- ▶ **Izvedba obaveznih i slobodnih sastava ocenjuje se od 10,00 nadole** (oduzimanjem od 10,00 bodova).
- ▶ Slobodni sastav mora zadovoljiti težinske i tehničko-estetske zahteve. Težinski deo sastava određuje se pomoću tabele skokova i težina. U slučaju više težinske ocene, od najviše dozvoljene po kategoriji, uzima se najviša težinska ocena koja je dozvoljena.
- ▶ Ukoliko takmičar/ka ne izvede napisane skokove (prekid sastava, pad ...), sudija za izvedbu **odbija 1,00 bod za svaki skok koji nedostaje** (npr.: ukoliko takmičar/ka padne posle 3. skoka, a upisano je 7 skokova, odbija se 4,0 boda).
- ▶ Ukoliko dođe do pada, **skok pri kome je doslo do pada se ne upisuje u D ocenu**, već se kao zadnji validni skok uzima prethodni skok. Da bi se skok računao, mora se završiti doskokom u položaj koji je upisan u listu skokova.
- ▶ Prilikom izvođenja **novog skoka** trener ga prijavljuje sudijskoj komisiji, a takmičar treba da ga izvede pre početka takmičenja, kako bi sudijska komisija odlučila koja je težina tog skoka.



SUDIJSKA KOMISIJA

Sudijsku komisiju čine:

- ▶ **E-žiri** – sudije zadužene za izvedbu (zaduženi za tehničku i estetsku izvedbu i pomeranje uzduž i bočno u odnosu na markere na platnu) sastava,
- ▶ **D-žiri** – sudije zadužene za težinski deo sastava,
- ▶ **I-sudija** – merioc vremena (**MV**) – sudija zadužen za merenje trajanja sastava – meri trajanje leta takmičara/takmičarke (vreme leta - **VL**).

SUDIJSKA KOMISIJA

- Sudije sede na udaljenosti od 5 m od trambuline i visini od 1,5 m od poda, kako bi najbolje videle sastav.
- Kod obaveznih sastava broj sudija je 3 ili 5. Dvoje ili četvero sudija čine E-žiri i 1 merioc vremena.
- Kod slobodnih sastava broj sudija je 4 ili 7. Dvoje ili četvero sudija čine E-žiri , jedan ili dvoje sudija čini D-žiri i 1 merioc vremena.
- Kod panela sudija sa 4 sudije u E-žiriju, najviša i najniža ocena ne ulaze u obračun.

Dozvoljena odstupanja E-žirija:

Ocena	Dozvoljeno odstupanje
10,00 ÷ 9,00	0,3
8,90 ÷ 8,00	0,5
7,90 i manja	1,0

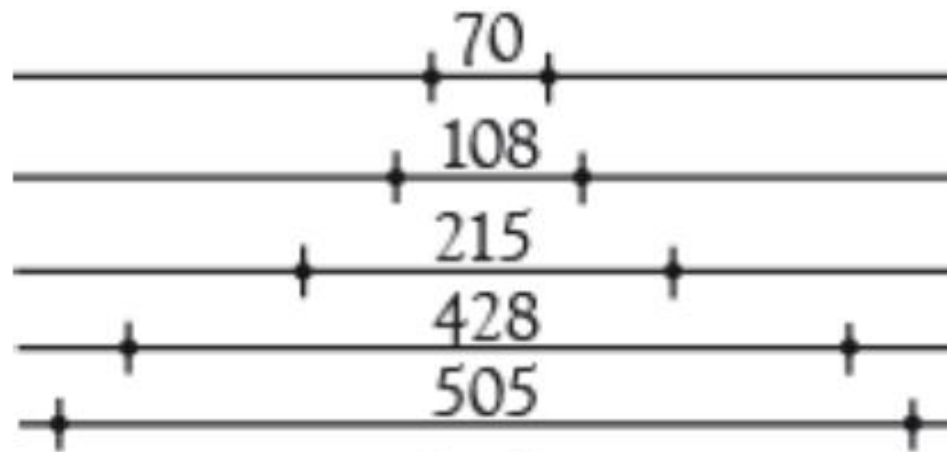
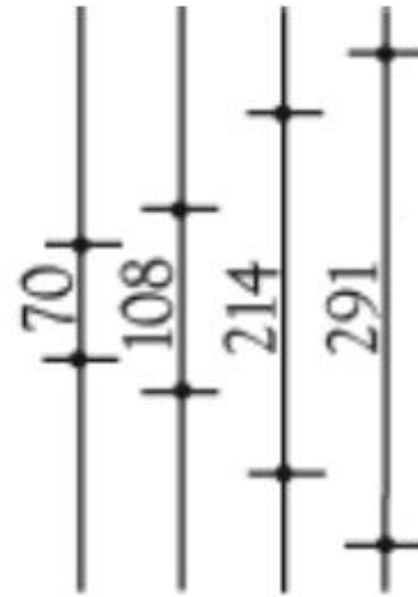
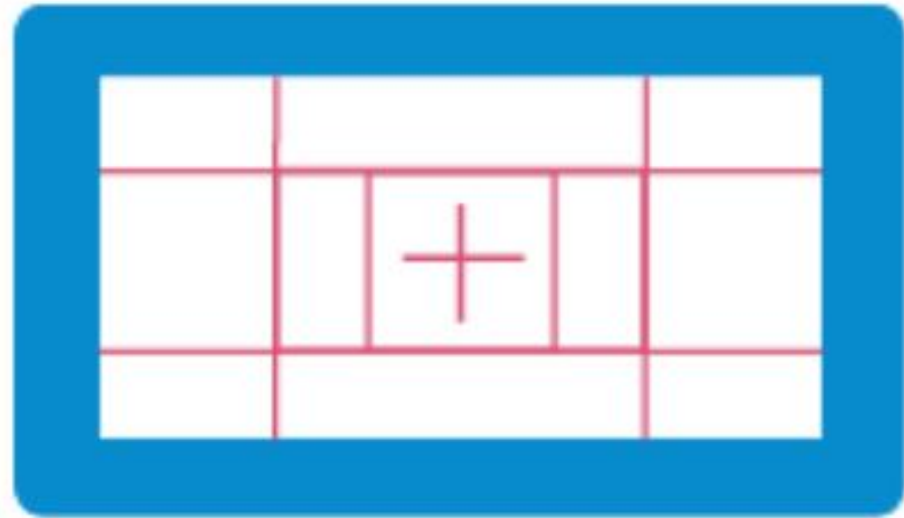


SUĐENJE

Suđenje se sprovodi na sledeći način:

- ▶ Izvedba sastava (E-žiri) se ocenjuje od 10,00 bodova.
- ▶ Težinski deo sastava (D-žiri) je ograničen po kategorijama.
- ▶ Merioc vremena uključuje štopericu pravovremeno, kada takmičar započinje prvi skok iz sastava (poslednji pripremni skok je skok sa rukama u uzručenju). Merioc vremena prekida sa merenjem vremena posle poslednjeg skoka iz sastava. Obzirom da su sastavi upisani u listu skokova merioc vremena zna koji je poslednji skok u sastavu (nakon poslednjeg skoka iz sastava, takmičar/ka može izvesti još jedan opruženi skok sa rukama u uzručenju i doskok na trambulinu). Ukoliko dođe do pada, tj. nezavršavanja celog sastava, kao referentno se uzima vreme leta do poslednjeg pravilno izvedenog skoka.

MARKERI NA PLATNU



ODBICI E-ŽIRIJA

Odbici	Bez odbitka	Mali odbitak 0,1 boda	Srednji odbitak 0,2 boda	Veliki odbitak 0,3 boda
Položaj nogu				
Savijanje nogu		+	+	
Ukrštanje nogu	Spojene noge	+	+	
Širenje nogu				
Stopala		+	+	
Pozicija ruku				
Savijanje ruku		+		
Širenje ruku	Do 30° ruka u odnosu na trup	Više od 30°		
Položaj glave				
Položaj trupa				
Položaj trupa pri opruženim rotacijama		15° uvinuća ili sklonjenosti	Od 15÷30° uvinuća ili sklonjenosti	Više od 30° uvinuća ili sklonjenosti
Otvaranja (zamisljena kazaljka na satu)	Do 1 sata	Od 1-2 sata	Od 2-3 sata	Bez otvaranja
Daskoci		Savijanje nogu	Savijanje nogu	
Šetanje po platnu pri izvedbi skokova (markirana su polja na platnu)	Ukoliko se uglavnom skače u centru i do prve dve linije	Doskok između prve i druge linije	Daskoci iza druge linije	Daskoci iza druge linije u ćoškovu platna
Zamah rukama prilikom odrića sa platna		+	+	

OSTALI ODBICI

- Pad pri poslednjem opruženom skoku u sastavu (ako ga ima) - 0,5 boda
- Doskok nije sunožan (do širine ramena bez odbitka) - 0,5 boda
- Dodatni opruženi skok - 0,5 boda
- Manje skokova (za svaki nedostajući skok) - po 1,0 bod odbitka
- Druge tehničke greške - do 0,5 boda
- Do 45° odstupanja kod okreta oko uzdužne ose - do 0,5 boda
- Ako je odstupanje veće od 45°prilikom uzdužnih rotacija - nepriznavanje skoka



PREKIDANJE SASTAVA

- Ukoliko „čuvar“ drži sunder na platnu,
- U slučaju dodirivanja zaštite oko platna ili zaštitnih sundera,
- Pad,
- Ako takmičar ili takmičarka izvede drugi skok od onoga koji je upisan u listi,
- Doskok na jednu pa drugu nogu, doskok na jednu nogu.

FORMIRANJE OCENE

- ▶ **Konačna ocena obaveznog sastava - KOO** se dobija na sledeći način: dve (u slučaju panela sa 4 sudije najviša i najniža ne ulaze u obračun) ocene E-žirija plus vreme trajanja leta (1/100 s) se zbrajaju.
- ▶ **Konačna ocena slobodnih sastava - KOS** se dobija na isti način kao i kod obaveznih, samo što se u zbir ocene dodaje još i ocena težinskog dela sastava (ocena D-žirija). Dve ocene E-žirija se sabiraju sa ocenom D-žirija i onda se još ovom zbiru dodaje vreme leta.
- ▶ **Ukupna ocena - UO** u pojedinačnoj i ekipnoj (najviši rezultati članova ekipe) konkurenciji je zbir konačnih ocena za obavezan sastav i slobodan sastav.

PRIMER FORMIRANJA OCENE

Formiranje KOO:

- Ocena sudije **E1** = 9,20
- Ocena sudije **E2** = 9,40
- Vreme leta **VL** = 15,550 s
- Konačna ocena se dobija kao:

$$\mathbf{KOO} = \mathbf{E1} + \mathbf{E2} + \mathbf{VL} = 9,20 + 9,40 + 15,550 = 34,150$$

Formiranje KOS:

- Ocena sudije **E1** = 8,50
- Ocena sudije **E2** = 8,70
- Ocena sudije **D** = 15,00
- Vreme leta **VL** = 17,500 s
- Konačna ocena se dobija kao:

$$\mathbf{KOS} = \mathbf{E1} + \mathbf{E2} + \mathbf{D} + \mathbf{VL} = 8,50 + 8,70 + 15,00 + 17,500 = 49,700$$

Formiranje UO:

- **KOO** = 34,150
- **KOS** = 49,700

$$\mathbf{UO} = \mathbf{KOO} + \mathbf{KOS} = 34,150 + 49,700 = 83,850$$



SPRAVA ZA TAKMIČENJE I BEZBEDNOST

- ▶ Takmičenje u trampolini se izvodi na velikoj trampolini, koja je obezbeđena sa jednog i drugog kraja suđerima debljine 15-20 cm.
- ▶ Pored ovih suđera, pored trampoline, osim trenera stoje još dve do četiri osobe, koje su zadužene za bezbednost („čuvari“), za slučaj da dođe do ispadanja sa trampoline.



OBAVEZE TRENERA

Trener je u obavezi da:

- ▶ pre početka zagrevanja dostavlja vrhovnom sudiji listu skokova,
- ▶ stoji pored trambuline dok takmičar izvodi svoj sastav,
- ▶ prijavi novi skok sudijskoj komisiji, ako je planirano da ga takmičar izvede.

- ▶ Zabranjeno je pričanje sa takmičarem u toku izvođenja sastava. U suprotnom E-žiri sankcioniše ovakvo ponašanje odbitkom od 0,3 boda.

- ▶ Sva takmičenja se snimaju, tako da trener ima **pravo na prigovor (žalbu)**, ukoliko misli da je njegov takmičar ili takmičarka oštećena. Posle pregleda video zapisa sudijska komisija odlučuje o tome da li uvažava ili ne uvažava prigovor.

OPREMA ZA TAKMIČENJE - GARDEROBA

- ▶ Takmičari mogu takmičiti u šorcu do polovine butine i majici na bretele; mogu takmičiti u gimnastičkom dresu (trikou) i šorcu, a mogu takmičiti i u gimnastičkom dresu i gimnastičkim pantalonama.
- ▶ Takmičarke takmiče u gimnastičkom dresu. Takmičarke u kategoriji kadetkinja, juniorki i seniorki mogu ispod dresa da nose šorc uz nogu do 1/3 butine.
- ▶ Takmičarima i takmičarkama **nije dozvoljeno da takmiče bos** (zbog mogućnosti povređivanja), mogu nastupati u čarapama ili gimnastičkim patikama.
- ▶ **Crne i teget** čarape i gimnastičke pantalone **nisu dozvoljene**.
- ▶ Ekipe mora biti istovetno obučena, u suprotnom se odbija 1,00 bodova od ukupne ocene ekipe.



ODBICI U VEZI SA PONAŠANJEM I OPREMOM

- ▶ Neprimereno ponašanje trenera ili takmičara/ke - 0,3 boda svaki put
- ▶ Različita oprema u ekipi - 1,0 bod od ukupne ocene
- ▶ Neprimerena oprema - 1,0 bod
- ▶ Nošenje nakita - 0,5 boda
- ▶ Neuredna kosa - 0,3 boda

POLOŽAJI TELA U LETU

- ▶ **Zgrčeni – Z** – ugao između trupa i butine (zglob kuka), kao i između butine i potkolenice (ugao u zglobu kolena) je 45 stepeni. Položaj ruku je takav da su one postavljene ili sa zadnje strane butine ili na prednji deo potkolenice. Ukoliko je ugao između trupa i butine veći od 135 stepeni, položaj tela se ne smatra za zgrčeni.
- ▶ **Sklonjeni – Sk** – optimalni ugao između trupa i butine (zglob kuka) je do 45 stepeni. Ukoliko je ugao veći E-žiri to sankcioniše odbicima od 0,1÷0,3 boda. Noge su opružene. Ukoliko je ugao između trupa i butina veći od 135 stepeni, položaj se ne smatra za sklonjeni položaj.
- ▶ **Opruženi – P** – optimalan ugao između trupa i butina je 180 stepeni sa rukama u priručenju. Ukoliko je ugao manji od 135 stepeni, položaj se ne smatra opruženim.
- ▶ **Prednožno-raznožno sa dotikom stopala – Pr.**
- ▶ **Prednožno-sunožno – Ps.**
- ▶ **Raznožni – R**



POLOŽAJI TELA NA TRAMBULINI (POČETNI I KRAJNI POLOŽAJ)

- N – Noge
- S – Stomak
- Se – Sed sunožni
- G – Grba

TEŽINE SKOKOVA – D ocena

Vrednost skokova je označena na sledeći način:

- ▶ A - 1,00 bod
- ▶ B - 2,00 boda
- ▶ C - 3,00 boda
- ▶ D - 4,00 boda
- ▶ E - 5,00 bodova

TABELA SKOKOVA I TEŽINE SKOKOVA

	Početni položaj	Položaj u fazi leta (P)	Završni položaj
	N – Noge S – Stomak Se – Sed sunožni G – Grba	Z – Zgrčeno Pr – Prednožno-raznožno i dotik st. P – Pruženo Sk – Sklonjeno Ps – Prednožno-sunožno R – Raznožno	N – Noge S – Stomak Se – Sed sunožni G – Grba
A = 1,00 bod			
Svi skokovi bez rotacije			
Svi skokovi sa ¼ rotacije oko poprečne ose		1<P	
Svi skokovi sa ½ rotacije oko poprečne ose		2<P	
Svi skokovi sa okretom od 180° oko uzdužne ose		P/1	
B = 2,00 boda			
Svi skokovi sa ¾ rotacije oko poprečne ose		3>P	
Svi skokovi sa 1/1 okreta oko poprečne ose salta		4>P	
Svi skokovi sa ¼ rotacije oko poprečne ose i sa okretom 180° oko uzdužne ose		1<P/1	
Svi skokovi sa ¼ rotacije oko poprečne ose i sa okretom od 360° oko uzdužne ose		1>P/2	
Svi skokovi sa okretom od 360° oko uzdužne ose		P/2	

TABELA SKOKOVA I TEŽINE SKOKOVA

C = 3,00 boda			
Svi skokovi sa 5/4 rotacije oko poprečne ose		5<P	
Svi skokovi sa 3/2 rotacije oko poprečne ose		6<P	
Svi skokovi sa ¼ rotacije oko poprečne ose sa okretom od 540° oko uzdužne ose		1>P/3	
Svi skokovi sa 3/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 180° oko uzdužne ose		3>P/1	
Sva salta sa okretom od 180° oko uzdužne ose		4>P/1	
Svi skokovi sa okretom 540° oko uzdužne ose		P/3	
Svi skokovi sa okretom od 720° oko uzdužne ose		P/4	
D = 4,00 boda			
Svi skokovi sa ¼ rotacije oko poprečne ose sa rotacijom od 720° oko uzdužne ose		1<P/4	
Svi skokovi sa ¾ rotacije oko poprečne ose sa rotacijom od 360° oko uzdužne ose		3>P/2	
Svi skokovi sa 1/1 rotacije oko poprečne ose i okretom od 360° oko uzdužne ose		4>P/2	
Svi skokovi sa 5/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 180° oko uzdužne ose		5>P/1	

E = 5,00 bodova

Svi skokovi sa 7/4 rotacije oko poprečne ose		7>P	
Svi skokovi sa 2/1 rotacije oko poprečne ose (dvostruki salto)		8<P	
Svi skokovi sa 3/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 540° oko uzdužne ose		3>P/3	
Svi skokovi sa ¾ rotacije oko poprečne ose i okretom od 720° oko uzdužne ose		3>P/4	
Svi skokovi sa 1/1 rotacije oko poprečne ose i okretom od 720° oko uzdužne ose		4<P/4	
Svi skokovi sa 1/1 rotacije oko poprečne ose i okretom od 540° oko uzdužne ose		4>P/3	
Svi skokovi sa 5/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 360° oko uzdužne ose		5<P/2	
Svi skokovi sa 5/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 540° oko uzdužne ose		5>P/3	
Svi skokovi sa 5/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 720° oko uzdužne ose		5<P/4	
Svi skokovi sa 7/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 180° oko uzdužne ose		7<P/1	
Svi skokovi sa 7/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 360° oko uzdužne ose		7>P/2	
Svi skokovi sa 7/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 540° oko uzdužne ose		7<P/3	
Svi skokovi sa 7/4 rotacije oko poprečne ose i okretom od 720° oko uzdužne ose		7<P/4	
Svi skokovi 2/1 rotacije oko poprečne ose sa okretom od 180° oko uzdužne ose		8>P/1	
Svi skokovi sa 2/1 rotacije oko poprečne ose i okretom od 360° oko uzdužne ose		8<P/2	
Svi skokovi sa 2/1 rotacije oko poprečne ose i okretom od 540° oko uzdužne ose		8>P/3	

ZAPISIVANJE SASTAVA

Opis	Simbol (oznaka)
Početni i krajnji položaj skoka	
Sa nogu ili na noge	N
Grba (lopatice)	G
Stomak	S
Sed sunožni na platno	Se
Položaji u letu	
Zgrčeno	Z
Sklonjeno	Sk
Pruženo	P
Prednožno-raznožno sa dotikom stopala	Pr
Prednožno-sunožno	Ps
Raznožno	R
Smer obrtanja	
Napred	>
Nazad	<
Broj rotacija	
Poprečnih (broj $\frac{1}{4}$ salta)	1 = $\frac{1}{4}$, 2 = $\frac{2}{4}$, 3 = $\frac{3}{4}$...
Uzdužnih („šraube“ – broj okreta od 180°)	1 = 180°, 2 = 360°, 3 = 540° ...

NAČIN ZAPISIVANJA SASTAVA U TAKMIČARSKU LISTU

Redosled zapisivanja sastava je sledeći:

- ▶ Početni položaj
- ▶ Broj okreta oko poprečne ose (broj $\frac{1}{4}$ salta), smer rotacije, položaj u letu/ broj okreta oko uzdužne ose (broj okreta od 180°)
- ▶ Krajnji položaj

Primeri:

- ▶ Sa grbe, pola salta napred pruženo sa okretom od 180° , na grbu
G-2>P/1-G
- ▶ Dvostruki salto zgrčeno nazad sa okretom od 360°
N- 8<Z/2-N

OBAVEZNI SASTAVI PO KATEGORIJAMA

PIONIRI I PIONIRKE – 9, 10 i 11 GODINA:

Obavezni sastav (7 skokova):

1. Skok zgrčeno
2. Skok pruženo sa uzdužnim okretom od 180°
3. Skok pruženi sa „pripremljenim“ rukama (ruke u užručenju, a telo je opruženo)
4. ¼ salta napred sklonjeno na stomak
5. ¼ salta nazad pruženo
6. Skok pruženi sa „pripremljenim“ rukama
7. Skok prednožno-raznožno sa dotikom stopala.

Zapis obaveznog sastava za pionire i pionirke:

Broj skoka	Početni položaj	Faza leta (položaj tela u skoku)	Krajnji položaj
1.	N	Z	N
2.	N	P/1	N
3.	N	P	N
4.	N	1>Sk	S
5.	S	1<P	N
6.	N	P	N
7.	N	Pr	N

Slobodni sastav (7 skokova)

Najviša vrednost sastava: 8,00 bodova

Dvostruki salto nije dozvoljen!

KADETI I KADETKINJE – 12, 13 i 14 GODINA:

Obavezni sastav (8 skokova):

1. Salto nazad zgrčeno
2. Skok raznožno-prednožno sa dotikom stopala
3. Skok prednožno-sunožno
4. Skok pruženi sa okretom od 360°
5. Skok pruženi sa „pripremljenim“ rukama
6. ¼ salta nazad pruženog na grbu
7. ½ salta nazad sklonjenog na stomak
8. ¼ salta nazad pruženog.

Zapis obaveznog sastava za kadete i kadetkinje:

Broj skoka	Početni položaj	Faza leta (položaj tela u skoku)	Krajnji položaj
1.	N	4<Z	N
2.	N	Pr	N
3.	N	Ps	N
4.	N	P/2	N
5.	N	P	N
6.	N	1<P	G
7.	G	2<Sk	S
8.	S	1<P	N

Slobodan sastav (8 skokova)

Najviša vrednost sastava: 12,00 bodova

Dvostruki salto nije dozvoljen!

JUNIORI I JUNIORKE – 15, 16 i 17 GODINA:

Obavezni sastav (9 skokova):

1. Salto nazad pruženo
2. Skok zgrčeno
3. Salto napred zgrčeno sa okretom od 180°
4. Skok raznožno-prednožno sa dotikom stopala
5. $\frac{3}{4}$ salta nazad zgrčeno na stomak
6. $\frac{1}{4}$ salta nazad opruženo
7. Skok prednožno-sunožno
8. $\frac{3}{4}$ salta napred opruženo na grbu
9. $\frac{5}{4}$ salta napred zgrčeno.

Zapis obaveznog sastava za juniore i juniorke:

Broj skoka	Početni položaj	Faza leta (položaj tela u skoku)	Krajnji položaj
1.	N	4<P	N
2.	N	Z	N
3.	N	4>Z/1	N
4.	N	Pr	N
5.	N	3<Z	S
6.	S	1<P	N
7.	N	Ps	N
8.	N	3>P	G
9.	G	5>Z	N

Slobodan sastav (9 skokova)

Najviša vrednost sastava: 15,00 bodova

SENIORI I SENIORKE – 18 GODINA I STARIJI:

Obavezni sastav (10 skokova):

1. Salto nazad sklonjeno
2. Skok zgrčeno
3. Salto nazad pruženo
4. Salto napred sklonjeno sa okretom od 180°
5. Skok raznožno-prednožno sa dotikom stopala
6. $\frac{3}{4}$ salta napred pruženo na grbu
7. $\frac{1}{4}$ salta napred pruženo sa okretom od 180°
8. Skok prednožno-sunožno
9. $\frac{5}{4}$ salta nazad zgrčeno na grbu
10. $\frac{3}{4}$ salta nazad pruženo.

Zapis obaveznog sastava za seniore i seniorke:

Broj skoka	Početni položaj	Faza leta (položaj tela u skoku)	Krajnji položaj
1.	N	4>Sk	N
2.	N	Z	N
3.	N	4<P	N
4.	N	4>Sk/1	N
5.	N	Pr	N
6.	N	3>P	G
7.	G	1>P/1	N
8.	N	Ps	N
9.	N	5<Z	G
10.	G	3<P	N

Slobodan sastav (10 skokova)

Najviša vrednost sastava: 22,00 bodova