

# TRAMPOLONA KAO TAKMIČARSKA DISCIPLINA

Takmičenja u tra trambulini održavaju se kao:

- a) Individualna,
- b) Ekipna,
- c) Sinhrona takmičenja.

## *Individualna takmičenja*

Individualna takmičenje u trampolini podrazumeva izvođenje tri vežbe sastavljenih od 10 elemenata u svakoj vežbi. Svaku vežbu karakterišu visoki, direktni, ritimični skokovi sa rotacijama oko uzdužne i poprečne ose (napred i nazad), sa opruženim, sklonjenim i grčnim telom. Prosti skokovi, izvedeni između dva teška skoka, nisu dozvoljeni. Vežbu treba planirati tako da se pokažu raznovrsne rotacije napred ili nazad sa ili bez okreta oko uzdužne ose, a da se pritom održi dobra kontrola, forma, izvođenje i održavanje visine.

U kvalifikacijama se izvode po dve vežbe. Prva vežba obuhvata samo 2 (ili više) od 10 elemenata koji se računaju kao težine, a koji se ne mogu ponavljati u slobodnom sastavu. Druga vežba je potpuno slobodni sastav. Konačni skor u kvalifikacijama je zbir konačnih ocena dve vežbe.

U finalu se izvodi samo jedan slobodni sastav (vežba). Za finalno takmičenje se kvalifikuju 8 najboljih takmičara iz kvalifikacija. U finalu se startuje sa skorom nula, ali je redosled uslovljen rezultatom u kvalifikacijama. Gimnastičar sa najslabijim rezultatom započinje takmičenje prvi. Pobeđuje gimnastičar koji osvoji najveći broj bodova.

## *Ekipna takmičenja*

U ekipnom nastupu ekipu čine minimum tri, a maksimalno četiri gimnastičara. Na svetskom prvenstvu svaki član ekipe ima prava na izvođenje dve vežbe. Tri najbolja rezultata iz prvog nastupa sabiraju se sa tri najbolja rezultata iz drugog nastupa, čime se dobija konačni broj bodova jedna ekipe u kvalifikacijama. U finalu ekipa plasiraju se pet najboljih ekipa iz kvalifikacija. Za svaku ekipu nastupaju po tri takmičara sa slobodnim sastavima, a pobeđuje ekipa sa najviše osvojenih bodova.

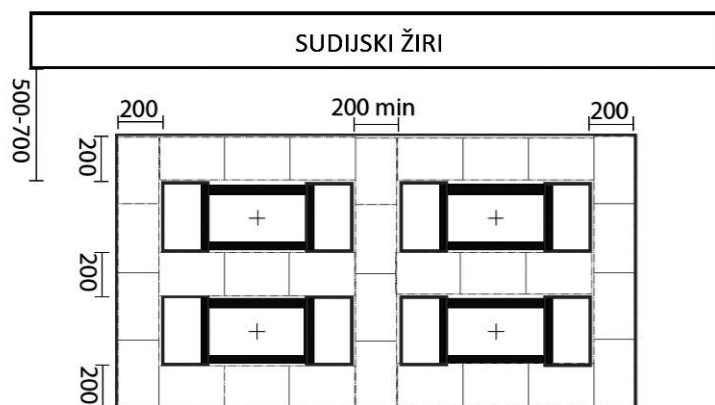
## *Sinhrona takmičenja*

U sinhronim takmičenjima jedan par čine dva muškarca (gimnastičara) ili dve žene (gimnastičarke). Gimnastičar može takmičiti sa samo jednim parom. Sinhronizovana takmičenja sastoje se iz kvalifikacione runde i finalnog individualnog nastupa. Parovi

moraju da svoje vežbe startuju sa iste strane, urade iste elemente u isto vreme, ali ne moraju okrete raditi u istu stranu.

### *Takmičarski prostor u trampolini*

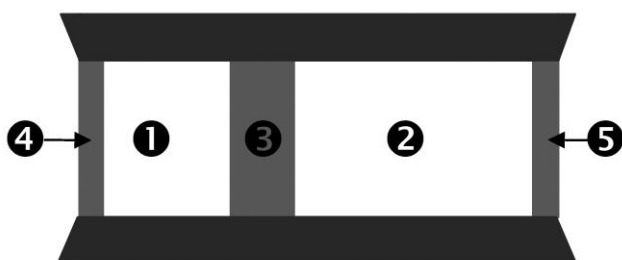
Borilište za takmičenje u trampolini prikazano je na slici 22.



Slika 22. – Takmičarski prostor za trampolinu

### *Dvostruka mini trampolina kao takmičarska disciplina*

Takmičenja u dvostrukoj mini trampolini su otvorena i za muškarce i žene (maksimalno 4 iz federacije), u individualnoj i ekipnoj konkurenciji. Rang u pojedinačnoj konkurenciji određuje se na osnovu zbira ocena iz dva pokušaja. Jedan pokušaj podrazumeva dva skoka izvedenih iz zone 1 i zone 3 (Slika 24). U koliko se odraz izvede iz zone 3, gimnastičar se kažnjava oduzimanjem određenog broja bodova.



Slika 24. – Dozvoljene zone odskoka (1 i 2) i zone zabranjene za odraz (4, 3, 5).

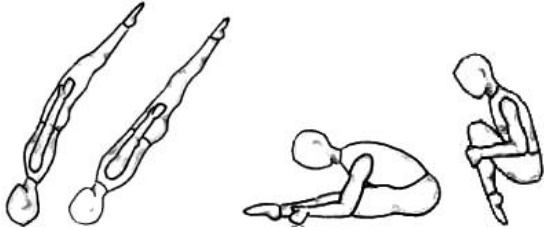
Ekipni rang određuje se zbirom tri najboljih ocena iz prvog i drugog pristupa. Finale je otvoreno za 8 najboljih gimnastičara iz kvalifikacija (maksimum dvojica iz federacije) i 5 najboljih ekipa (tri gimnastičara po timu). Rang u finalu formira se na osnovu broja bodova iz dva pristupa.

Takmičarski prostor za dvostruku mini trampolinu prikazan je na slici 14.

### *Pravila takmičenja*

Svaki takmičar započinje svoju vežbu na signal, datog od strane ševa sudijske komisije. Nakon datog signala, takmičar mora da uradi prvi elemenat, u roku od jednog minuta.

U svim pozicijama, noge treba da budu sastavljene, a stopala opružena. U opružene pozicije ubrajaju se pozicije sa uglom između gornjeg i donjeg dela tela većeg od  $135^\circ$ . U sklonjene pozicije ubrajaju se pozicije u kojima je ugao između gornjeg i donjeg dela tela jednak ili manji od  $135^\circ$ . U zgrčene pozicije ubrajaju se pozicije u kojima je ugao između gornjeg i donjeg dela tela jednak ili manjih od  $135^\circ$ , i ugao između natkolenice i potkolenice jednak ili manji od  $135^\circ$ . Na slici 25. prikazane su sve tri pozicije u idealnoj varijanti (bez greške i odbitka u izvođenju).



Slika 25. – Opružen, sklonjen i zgrčen položaj bez greške

Vežba mora da se završi kontrolisano u uspravnom položaju, obema nogama na trambulini (takmičarskoj površini). Nakon konačnog doskoka gimnastičar mora da zadrži uspravni položaj, približno 3 sekuned.

### **Pravila suđenja**

Sudijsku komisiju čine:

Šef sudijske komisije (1), sudije za ocenu izvođenja (petorica kod individualnog i četvorica kod sinhronizovanog nastupa), sudije za ocenu težine sastava (2), sudije za ocenu sinhronizacije (1 do 3), asisten sudijske komisije prisutan samo kod sinhronih takmičenja. Ukupan broj sudija za individualni nastup iznosi 8, a za sinhronizovani nastup 9 sudija.

U obzir se uzimaju tri ocene:

„D“ ocena – ocena za ukupnu težinu jednog sastava,

„E“ ocena – ukupna ocena komisije za izvođenje,

„S“ ocena – ocena za sinhronizaciju (samo u slučaju sinhronih takmičenja).

Evaluacija izvođenja, težine i sinhronizacije vrši se u desetim delovima poena.

**Evaluacija izvođenja** vrši se oduzimanjem bodova od maksimalne ocene 10. Od pet datih ocena, najmanja i najveća se odbacuju, a preostalih tri (kod individualnih nastupa - E+E+E), odnosno preostale dve (kod sinhronih nastupa – E+E) se sabiraju, što predstavlja konačnu „E“ ocenu. **Evaluacija težine** (D ocena) vrši se sabiranjem vrednosti svakog od 10 izvedenih elemenata u okviru sastava. Evaluacija sinhronizacije (S ocena) vrši se elektronskim putem. Greške u sinhronizacije se odbijaju od maksimalne ocene 10 (idealna sinhronizacija), a potom se dobijena ocena duplira i tako uzima za konačnu ocenu sinhronizacije. **Konačna ocena** za individualne nastupe je zbir ocene „E“ i „D“, a za sinhroni nastup je „E“+„D“+„S“.

Za velike greške, kao što su hodanja po merži trampoline, predviđene su kazne. U slučajevima nepoštovanja propisa i nesportskog ponašanja, gimnastičar će dobiti upozorenje, a u koliko taj postupak ponovi biće diskvalifikovan. Moguće je prigovor samo na težinu vežbe, ali ne i na ocenu izvođenja. Članovi delegacija (šef delegacije i trener) nemaju prava prigovora na vežbu gimnastičara drugih delegacija.