



סיכום החלטות ועדה מקצועית טרמפולינה שהתקיימה בתאריך: 14.10.16

- החלטת הועדה להכין תוכנית מקצועית מפורטת לכל פעילות הענף כולל תחרויות ארציות, תחרויות בינלאומיות, מחנות אימונים לסגלים צעירים, נוער ובוגרים כולל מחנות אימונים בחו"ל, השתלמויות שופטים, קורסי שופטים בינלאומיים, והשתלמויות מאמנים בחו"ל ובארץ עם מאמנים מחו"ל.

- אושר פרוטוקול הועדה הקודם מתאריך: 29.7.16.

- הקמת נבחרת צעירה + נוער ובוגרים

סגל בוגרים ונוער

1. סרגיי ארטמייב ("בגין" חולון)
2. גל בלו ("בגין" חולון)
3. הדר לוי ("בגין" חולון)
4. דן שפר ("בגין" חולון)
5. נועם אליוף ("בגין" חולון)
6. דניאל טורבין ("בגין" חולון)
7. ניב דובדבני (שלומי)
8. יונתן אבילאה (שלומי)

סגל צעירים

1. נועה לוי ("בגין" חולון)
2. טל חבר ("בגין" חולון)
3. שושנה רובין (מודיעין)
4. זיו מזר (מודיעין)
5. מאי מזר (מודיעין)
6. שחר זינגר (מודיעין)
7. רועי תורתי (באר שבע)
8. איתי לוי (שלומי)
9. גיא ברזש (אשקלון)

מתעמלים נוספים הצטרפו גם מאגודת מכבי אקרובטים ירושלים.

- התקיים דיון לגבי תרגילי חובה חדשים לשנת הפעילות הבאה, התנסותם בשטח והחלטה לקראת הישיבה הבאה על שינויים או הצעות נוספות.

**דרגה 1****תרגיל שני**

1. קפיצה עם פניה 180 לשיבת כיסא
2. מכיסא פניה 180 לעמידה .
3. קפיצת קיפול.
4. קפיצת פיסוק.
5. בורג שלם .

תרגיל ראשון

1. קפיצת כיסא
2. חזרה לעמידה .
3. קפיצת קירוס.
4. קפיצת בטן בגוף ישר .
5. מבטן חזרה לעמידה .

- לגבי דרגה 1 : הייתה הצעה להעלות את הגיל עד גיל 8 .

דרגה 2**תרגיל שני**

1. פניה עם 180 לבטן בגוף ישר
2. חזרה לעמידה
3. קפיצת קיפול .
4. קפיצת כיסא .
5. מכיסא בורג לעמידה .
6. קפיצת קירוס .
7. סלטו לפנים בקירוס לעמידה.

תרגיל ראשון

1. קפיצה לגב בקירוס
2. חזרה מהגב לעמידה .
3. קפיצת קירוס .
4. קפיצה לבטן בקירוס .
5. מהבטן פניה 180 לעמידה ישרה .
6. קפיצת פיסוק .
7. בורג שלם .

דרגה 3**תרגיל שני**

1. סלטו לאחור בקירוס .
2. קפיצת קירוס .
3. סלטו קדימה בקיפול .
4. פניה 180 לעמידה .
5. קפיצת קיפול .
6. קפיצת פיסוק .
7. בורג שלם לגב בגוף ישר .
8. מהגב פניה עם 180 לעמידה .

תרגיל ראשון

1. סלטו לאחור בקיפול.
2. קפיצת פיסוק.
3. קפיצת כיסא .
4. מכיסא בורג לכיסא .
5. מכיסא חזרה לעמידה .
6. קפיצת קירוס .
7. סלטו קדימה בקירוס .
8. קפיצה עם פניה 180 לעמידה .



דרגה 4

תרגיל ראשון

1. סלטו לאחור בגוף ישר .
2. סלטו לפנים בקירוס עם פניה 180 .
3. קפיצת קירוס .
4. קפיצת פיסוק .
5. סלטו לאחור בקירוס .
6. סלטו לפנים בקיפול עם פניה 180.
7. בורג בעמידה .
8. קפיצת קירוב לבטן .
9. מהבטן קפיצת קירוס לגב .
10. מהגב פניה 180 לעמידה .

תרגיל שני

1. סלטו לאחור בקירוס .
2. סלטו לאחור בקיפול.
3. קפיצת קירוס .
4. סלטו לפנים עם פניה 180 קירוס /קיפול.
5. קפיצת קיפול .
6. קפיצת פיסוק .
7. מטוס לגב.
8. מהגב פניה 180 לעמידה .
9. קפיצת קירוס .
10. סלטו עם פניה 180 בקיפול /גוף ישר .