**2014/2015. TANÉVI**

**MINITRAMPOLIN DIÁKOLIMPIA®**

**GYAKORLATANYAG**

Minden kategóriában 2 szabadon választott ugrás bemutatása kötelező.

Érvényes elemek:

* Függőleges felugrás
* Terpeszcsuka felugrás
* Repülő-gurulóátfordulás
* Előreszaltó (zsugor, bicska, nyújtott testhelyzetben)
* Előreszaltó 180°-os fordulattal (Barani – zsugor, bicska, nyújtott testhelyzetben)
* Előre szaltó 360°-os fordulattal
* Előre szaltó 540°, 720°-os fordulattal
* 1 ¾ szaltó előre (zsugor, bicska helyzetben)
* Duplaszaltó előre (zsugor, bicska helyzetben)
* Duplaszaltó előre 180°-os fordulattal (zsugor, bicska helyzetben)

Érvényesek azok az elemek, amelyek bemutatása során az ugró két lábra érkezik. Tehát az érkezés során nem érhet le semmilyen egyéb testrész (Pl. Ha az ugró térdre érkezik az ugrás érvénytelen). Ha az érkezés után érinti bármely egyéb testrész a talajt, az ugrás elfogadható, a szabályok szerint történő levonással.

A csavar nélküli elemek bemutatása után (felugrások, előreszaltó) egy gurulóátfordulás végrehajtása engedélyezett.

Eredményszámítás:

A két ugrás nehézségi fokának és kiviteli pontszámának összege adja az összpontszámot.