

### **Kategorie wiekowe w dyscyplinie skoków do wody**

Kategoria wiekowa	Wiek	Trampolina	Wieża	Impreza	Miejsca punktowane
Senior	21 lat i starsi	1m, 3m synch. 3m	10m, 7,5m, 5m	MPS- open	-
Młodzieżowiec	19-20 lat	1m, 3m	10m, 7,5m, 5m	MŁMP- open	1-8
Junior – grupa A	18-16 lat	1m, 3m synch. 3m	10m, 7,5m, 5m	MPJ- open	1-8
Junior – grupa B	14-15 lat	1m, 3m synch. 3m	10m, 7,5m, 5m	MPJ- open	1-8
Junior mł. – gr. C	13-12 lat	1m, 3m	7,5m, 5m	OOM	1-8
Junior mł. – gr. D	11-10 lat	1m, 3m	5m	OOM	1-8
Młodzik	9 lat i młodszy	1m, 3m	-	OZM	-

### **Program zawodów w dyscyplinie skoków do wody dla poszczególnych kategorii wiekowych**

Kategoria wiekowa	Impreza	Przyrząd	Ilość skoków obowiązkowych*	Ilość skoków dowolnych**	Suma skoków
Senior	Mistrzostwa Polski Seniorów (open)	Trampolina 1m, 3m – M	-	6	6
		Trampolina 1m, 3m – K	-	5	5
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – M	-	6	6
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – K	-	5	5
		Skoki synchroniczne 3m – M	2	4	6
		Skoki synchroniczne 3m – K	2	3	5
Młodzieżowiec	Mistrzostwa Polski Młodzieżowców	Trampolina 1m, 3m – M	5	6	11
		Trampolina 1m, 3m – K	5	5	10
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – M	4	6	10
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – K	4	5	9
Junior A	Mistrzostwa Polski Juniorów	Trampolina 1m, 3m – M	5	5	10
		Trampolina 1m, 3m – K	5	4	9
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – Ch	4	5	9
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – Dz	4	4	8
		Skoki synchroniczne 3m – Ch	2	3	5
		Skoki synchroniczne 3m – Dz	2	3	5
Junior B	Mistrzostwa Polski Juniorów	Trampolina 1m, 3m – Ch	5	4	9
		Trampolina 1m, 3m – Dz	5	3	8
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – Ch	4	4	8
		Wieża – 10m, 7,5m, 5m – Dz	4	3	7
		Skoki synchroniczne 3m – Ch	2	3	5
		Skoki synchroniczne 3m – Dz	2	3	5
Junior młodszy C	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	Trampolina 1m, 3m – Ch	5	3	8
		Trampolina 1m, 3m – Dz	5	2	7
		Wieża – 7,5m, 5m – Ch	4	3	7

		Wieża –7,5m, 5m – Dz	4	2	6
Junior młodszy D	Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży	Trampolina 1m, 3m – Ch	3	3	6
		Trampolina 1m, 3m – Dz	3	2	5
		Wieża – 5m – Ch	3	3	6
		Wieża – 5m – Dz	3	2	5

## PROGRAM SKOKÓW DLA KATEGORII „E1” I „E2”.

### KATEGORIA „E1”

TRAMPOLINA 1 METR	100 B	200 C	010 B	020 A / 101 C	5101A / 5201 A
TRAMPOLINA 3 METRY	100 A	100 B/C	200 A	200 C	010 C / 010 B

### KATEGORIA „E2”

TRAMPOLINA 1 METR	100 B <u>101 C/B</u>	200 C <u>401 C/B lub 301 C/B</u>	010 B <u>102 C/B</u>	020 A <u>201 C/B/A</u>	5101 A / 5201 A <u>5211 A</u>
TRAMPOLINA 3 METRY	100 B <u>101 C/B</u>	200 C <u>401 C/B lub 301 C/B</u>	010 C <u>103 C/B</u>	020 A <u>201 A/B/C</u>	5101 A / 5201 A <u>5211 A</u>

Skoki szkolne współczynnik 1,0 pkt. ( 010 C ręce trzymają kolana)

## Jump Event

- Drużyna składa się z 2 do 4 zawodników /kobiet i mężczyzn/,
- wykonują 5 skoków z co najmniej 4 grup bez ograniczeń współczynnika trudności.
- Pierwszy skok: to synchro zawodnika i zawodniczki tzw. synchro mix z trampoliny 1m, wykonują skok synchroniczny z gr V czyli śruby,
- drugi skok: to indywidualny skok z dowolnej grupy i wykonuje go albo zawodnik albo zawodniczka również z 1 m,
- trzeci skok: to synchro mix z trampoliny 3 m ale wykonują synchro z grupy II lub III do wyboru,
- czwarty skok: indywidualny skok z dowolnej grupy i wykonuje go albo zawodnik albo zawodniczka z trampoliny 3 m,
- piąty skok: to indywidualny skok z dowolnej grupy i wykonuje go albo zawodnik albo zawodniczka z wieży /5m , 7,5m lub 10 m/.