



TEAMGYM

Suosittelut trampetit luokittain

Trampetin jäykkyyden ja kulman valinnassa tulee huomioida mm. voimistelijoiden koko, taitotaso ja fyysiset ominaisuudet. Voimistelijalla tulee olla riittävästi voimaa, vartalonhallintaa ja liikehallintaa käyttää trampettia hyvällä tekniikalla sekä tehdä asianmukainen ja turvallinen alastulo siitä korkeudesta, johon hän trampetin avulla pääsee ponnistamaan.

Alla olevassa taulukossa on ohjeellinen suositus kussakin luokassa käytettävästä trampeteista. Valmentaja kuitenkin valitsee kilpailun järjestäjän ko. luokkaan tarjoamista trampeteista joukkueelleen sopivimman.

Luokka	Trampetti
1. lk, Kilpaharrasteluokka	- pehmeä, esim. 32 joustaa tai kuminauhakaapelit - matala kulma
2. lk, Kilpaharrasteluokka	- 32–36 joustaa, pehmeä verkko - matala kulma
3. lk, 4. lk	32–36 joustaa, pehmeä verkko
5. lk	36 joustaa
6. lk - juniori-ikäiset - aikuiset	36 joustaa naiset: 36 joustaa, miehet: 40 joustaa