



Trampoline Routines, Level 1-10 by Thai Euro TeamGym

แบบฝึกของแต่ละระดับโดยใช้กฎกติกาสากลในการวัดและประเมินผล

บริษัท ไทยยูโรทีมยิม (ประเทศไทย) จำกัด www.thaiteamgym.com

โทร 095-289 5947 แฟกซ์ 02-005 6306 อีเมลล์ info@thaiteamgym.com

Level 1 ระดับ 1		Level 2 ระดับ 2	
1. Tuck Jump	ท่างอเข่า	1. Straddle Jump	ท่าแยกขา
2. Jump ½ twist	หมุนตัวครึ่งรอบ	2. Tuck Jump	ท่างอเข่า
3. Pike jump	ท่าพับตัว	3. Pike jump	ท่าพับตัว
4. Straddle Jump	ท่าแยกขา	4. Seat drop ½ twist	ทำนั่งพลิกตัว 1/2
5. Jump ½ twist	หมุนตัวครึ่งรอบ	5. Return to feet	สู่ทำยืน
6. Tuck Jump	ท่างอเข่า	6. Seat drop	ทำนั่ง
7. Jump ½ twist	หมุนตัวครึ่งรอบ	7. Hands and knees	ท่าคุกเข่า
8. Pike jump	ท่าพับตัว	8. Front drop	ทำนอนคว่ำ
9. Straddle Jump	ท่าแยกขา	9. Return to feet	สู่ทำยืน
10. Jump ½ twist	หมุนตัวครึ่งรอบ	10. Jump ½ twist	หมุนตัวครึ่งรอบ



Level 3 ระดับ 3	Level 4 ระดับ 4
1. Seat drop ทำนั่งพลิกตัว 1/2	1. Pike jump ทำพับตัว
2. ½ to seat drop สู่ว่านั่ง	2. seat drop ทำนั่ง
3. Front drop ทำนอนคว่ำ	3. Hands and knees ทำคุกเข่า
4. Return to feet สู่ว่ายืน	4. ¾ front somersault to Back ทำลังกาไปด้านหลังสู่ว่ายนอนหงาย
5. Tuck Jump ทำงอเข่า	5. return to feet สู่ว่ายืน
6. Jump ½ twist หมุนตัวครึ่ง รอบ	6. Tuck jump ทำงอเข่า
7. Pike jump ทำพับตัว	7. Jump full twist หมุนตัว 1 รอบ
8. Straddle Jump ทำแยกขา	8. Pike jump ทำพับตัว
9. Back Drop ทำนอนหงาย	9. Airplane ทำกระโดดหมุนตัว 1/2 สู่ว่ายนอนคว่ำ
10. Return to Feet สู่ว่ายืน	10. Return to feet สู่ว่ายืน



Level 5 ระดับ 5	Level 6 ระดับ 6
1. Tuck jump ท่างอเข้า	1. Pike jump ท่าพับตัว
2. Front somersault tuck ท่าลังกาหน้าคู้	2. Back somersault pike ท่าลังกาหลังพับตัว
3. straddle jump ท่าแยกขา	3. Tuck jump ท่างอเข้า
4. Jump full twist หมุนตัว 1 รอบ	4. Back somersault tuck ท่าลังกาหลังคู้
5. Pike jump ท่าพับตัว	5. Seat drop ท่านั่ง
6. Back somersault Pike ท่าลังกาหลังพับตัว	6. Front drop ท่านอนคว่ำ
7. Back Drop to ท่านอนหงายสู่ท่า	7. ½ to feet พลิกตัว ½ สู่ท่ายืน
8. Front drop ท่านอนคว่ำ	8. Straddle jump ท่าแยกขา
9. Return to feet สู่ท่ายืน	9. Jump full twist กระโดดหมุนตัว 1 รอบ
10. Back somersault tuck ท่าลังกาหน้าคู้	10. Barani tuck ท่าลังกาหน้าคู้พลิกตัว ½ รอบ



Level 7 ระดับ 7
1. Somersault straight ทำลังกาหลังเหยียด
2. Pike jump ท่ากระโดดพับตัว
3. Barani pike ทำลังกาหน้าพับตัวพลิก ½ รอบ
4. Back somersault pike ทำลังกาหลังพับตัว
5. Barani tuck ทำลังกาหน้าคู้ พลิกตัว ½
6. Back somersault tuck ทำลังกาหลังคู้
7. Tucked Jump ท่ากระโดดงอขา
8. ¾ front somersault straight ทำลังกาหน้าเหยียดสู่ท่านอนหงาย
9. forward to back สู่ท่านอนหงาย
10. Return to feet สู่ทำยืน



Level 8 (compulsory) ระดับ 8 ทำบังคับ	Level 8- Optional ระดับ 8 ทำสมัครอิสระ
1. Back somersault straight ทำลังกาหลังเหยียด	* Minimum DD 3.5 ฐานคะแนนอย่างน้อย 3.5 คะแนน
2. Barani straight ทำลังกาหน้าเหยียดพลิกตัว ½ รอบ	* Maximum DD 5.0 ฐานคะแนนอย่างมาก 5.0 คะแนน
3. Pike jump ทำพับตัว	* One somersault with a minimum of 360 of twist or a
4. Back somersault pike ทำลังกาหลังพับตัว	maximum of 540 of twist มี 1 ทำคือ ทำลังกาหมุนเกลียวอย่างน้อย 1 รอบ หรืออย่าง มาก 1-1/2 รอบ (1 รอบครึ่ง)
5. Barani pike ทำลังกาหน้าคู้พลิกตัว ½ รอบ	* No skill with more than 450 of rotation
6. Back somersault tuck ทำลังกาหลังคู้	ห้ามมีทำลังกาที่มีรอบของการหมุนมากกว่า 450 องศา
7. Barani tuck ทำลังกาหน้าคู้พลิกตัว ½ รอบ	
8. Tuck jump ทำงอขา	
9. ¾ front somersault straight ทำลังกาหน้าเหยียดสู่ท่านอนหงาย	
10. Ball out tuck ทำลังกาหน้าจากท่านอนหงายสู่ทำยื่น	



Level 9- Compulsory ระดับ 9 ทำบังคับ	Level 9- Optional ระดับ 9 ทำสมัครอิสระ
1. $\frac{3}{4}$ back somersault tuck ทำลังกาหลังคู้สู่ว่านอนคว่ำ	* Minimum DD 4.0 ฐานคะแนนอย่างน้อย 4.0 คะแนน
2. Backward to back ทำนอนคว่ำสู่ว่านอนหงาย	* Maximum DD 7.0 ฐานคะแนนอย่างมาก 7.0 คะแนน
3. Backward to feet ทำนอนหงายสู่ว่ายืน	* One somersault with a minimum of 540 of twist
4. Straddle jump ทำแยกขา	ทำลังกาหน้าเหยียดเกลียว 1-1/2 รอบ อย่างน้อย 1 ทำ
5. Back somersault tuck ทำลังกาหลังคู้	* Maximum of 2 double somersault
6. Barani tuck ทำลังกาหน้าคู้พลิกตัว $\frac{1}{2}$ รอบ	มีทำลังกา 2 รอบได้อย่างมาก 2 ทำเท่านั้น
7. Back somersault pike ทำลังกาหลังพับตัว	* Double somersault may not contain more than 180 of twist
8. Barani pike ทำลังกาหน้าพับตัวพลิกตัว $\frac{1}{2}$ รอบ	ทำลังกา 2 รอบจะต้องไม่มีการพลิกตัวมากกว่า 180 องศา ($\frac{1}{2}$ รอบ)
9. Back somersault straight ทำลังกาหลังเหยียด	
10. Barani straight ทำลังกาหน้าเหยียดพลิกตัว $\frac{1}{2}$ รอบ	



Level 10- Compulsory ระดับ 10 ทำบังคับ	Level 10- Optional ระดับ 10 ทำสมัครอิสระ
1. $\frac{3}{4}$ back somersault straight ทำลังกาหลังเหยียดสู่ท่านอนคว่ำ	*Minimum DD 6.0 ฐานคะแนนอย่างน้อย 6.0 คะแนน
2. Cody tuck ทำลังกาหลังคู้จากท่านอนคว่ำสู่ทำยืน	*Maximum DD 8.0 ฐานคะแนนอย่างมาก 8.0 คะแนน
3. Barani tuck ทำลังกาหน้าคู้พลิกตัว $\frac{1}{2}$ รอบ	*Minimum of one double Somersault มีทำลังกา 2 รอบอย่างน้อย 1 ทำ
4. Back somersault tuck ทำลังกาหลังคู้	* No more than one skill with 270 rotation
5. Barani pike ทำลังกาหน้าพับตัวพลิกตัว $\frac{1}{2}$ รอบ	ทำลังกาหมุนไปด้านหน้าหรือหลัง สู่ท่านอนหงาย หรืออนคว่ำไม่ควร เกินกว่า 1 ทำ
6. Back somersault pike ทำลังกาหลังพับตัว	
7. Barani straight ทำลังกาหน้าเหยียดพลิกตัว $\frac{1}{2}$ รอบ	
8. Back somersault straight ทำลังกาหลังเหยียด	
9. Back full ทำลังกาหลังเหยียดเกลียว 1 รอบ	
10. Rudi ทำลังกาหน้าเหยียดเกลียว 1-1/2 รอบ	