

COMITE REGIONAL OCCITANIE

PROGRAMME REGIONAL



CHALLENGE TUMB'CUP

2024-2025



TUMBLING



INTRODUCTION

Ce programme est destiné aux jeunes acrobates (débutants et initiés) en direction des écoles de sports ou des groupes de loisirs ayant un volume d'entraînement de 1h à 2h.
Il a pour but de finaliser une saison gymnique et donnera lieu à une rencontre régionale au cours de la saison.

Le contenu technique a pour objectif de mettre en exergue les savoirs faire de chaque athlète.

L'ouverture à une tranche d'âge plus jeune permettra de faire découvrir l'environnement compétitif, mais avant tout, d'être la première marche vers les filières compétitives et plus particulièrement vers le niveau fédéral.

La démarche reste avant tout pédagogique et ludique.

Pour notre discipline, c'est une première, aussi, toutes les remarques seront prises en considération pour améliorer et enrichir ce programme la saison suivante.

Vous souhaitant bonne lecture et prise de connaissance.

Sportivement.

Pour le Comité Régional Occitanie
Commission Technique Tumbling
Paul Martinez et Lucie MARPINARD

REGLEMENT TECHNIQUE :

Niveau	Régional
Catégories	6 -8 ans
	9 – 11 ans
	11 ans et après
Composition de l'équipe	Equipe composée de 3 à 5 gymnastes, les équipes peuvent être mixtes (filles et garçons)
Matériel : tumbling	Piste gonflable d'au moins 15 m de long X2 mètres de large + tapis pris d'élan d'au moins 5 mètres par 2 mètres de large Tapis de réception de 6 m X 4m X 0,20 m et sur-tapis 4m X 2m X 0,1
Matériel mini-trampoline	Plinth hauteur 0,80m ou 1 m 1 Mini-trampoline (réglable) 2 Tapis de réception 4m X 0,20m X 2m
Tenues	Chaussons et chaussettes blanches ou pieds nus. - Justaucorps pour les filles ou t-shirt uni près du corps et ou cycliste uni tolérés. - Short et léotard ou t-shirt uni près du corps pour les garçons. Pour chacune des équipes s, la couleur dominante de la tenue des filles et des garçons doit être similaire.

PROGRAMME

Chaque athlète réalise 3 blocs compétitifs :

BLOC 1 :

- Réalisation de 2 éléments identiques ou différents en situation aménagée : (cf. grille mini-trampoline)

MINI TRAMPOLINE / ELEMENTS ISOLES		
ELEMENTS	DESCRIPTIF	VALEUR
SAUTS	Mini trampoline : Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline pour effectuer un saut groupé ou écart	0,1
	Mini trampoline : Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline pour effectuer un saut dans l'axe longitudinale de 90° .	0,2
FLIP ARRIERE	Mini trampoline : Départ sur mini-trampoline. Impulsion jambes sur la toile, renversement avant et pose des mains sur le module mousse en contre haut, arriver en contre bas debout sur tapis.	0,3
FLIP AVANT	Mini trampoline : Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur la toile du mini trampoline, renversement avant et pose des mains sur le module mousse en contre haut, arriver en contre bas debout sur tapis.	0,3
SALTO AVANT	Mini trampoline : Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline, renversement avant et rotation transversale avant (360°), arriver en contre bas debout sur tapis.	0,6

BLOC 2 :

- Effectuer 1 élément isolé (la réception peut se faire sur l'aire) ou enchaîner 2 éléments sur piste (cf grille)

BLOC 3 :

Produire une série libre de 3 éléments enchaînés sur piste (cf. grille).

GRILLE ELEMENTS		
DESCRIPTIF	SYMBOLIQUE	VALEUR
ROUE	R	0,1
RONDADE	(0,1
SAUT DE MAIN	S	0,2
FLIP AVANT	.f	0,3
FLIP ARRIERE	f	0,3
TEMPO	^	0,4
SALTO AVANT	.o	0,6
SALTO ARRIERE	_o	0,5

JUGEMENT :

- ✓ Quel que soit le nombre d'équipes engagées, chaque club présente un ou plusieurs juges (1 minimum)
- ✓ Tout juge GAM, GAF peut juger l'exécution sans formation spécifique.
- ✓ Tout juge Tumbling peut officier à l'exécution et à la difficulté.

GRILLE DE JUGEMENT

PENALITES		
- 0.1 pt	Pointes de pieds	
- 0.1pt à 0.2pt	Position /Flexion des bras	
- 0.1pt à 0.2pt	Position /Flexion des jambes	
- 0.2pt	Position de la tête	
- 0.1pt à 0.2pt	Courbure du corps	
- 0.1pt à 0.2pt	Ecart des genoux	

CALCUL DES NOTES :

Notation par athlètes :

Note du passage 1 sur 2 points et de sa difficulté - pénalités + note du passage 2 sur 2 points et de sa difficulté - pénalités + Note de la série sur 10 points et de sa difficulté - pénalités.

Calcul de la note finale par athlètes :

Moyenne des 3 notes intermédiaires x par 2 + valeur des éléments - pénalités.

LE TOTAL DE L'EQUIPE EST CALCULE PAR L'ADDITION DES 3 MEILLEURS TOTAUX.

