

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, de découvrir l'environnement compétitif et 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
Trampoline / Tumbling

REGLEMENT TECHNIQUE :

Niveau	Régional
Catégories	7 -9 ans
	10 – 12 ans
	13 ans et Plus
Composition de l'équipe	Format 5/5/3 : Equipe composée de 3 à 5 gymnastes. (mixte ou pas)
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. - Pour les filles : Justaucorps ou t-shirt uni près du corps et ou cycliste uni tolérés. - Pour les garçons : Short et léotard ou t-shirt uni près du corps. Pour chacune des équipes, 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 ci-dessous)

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 vertical groupé ou carpé écarté, arrivée à la station debout sur tapis de réception.	0,1
	Mini trampoline : Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline pour effectuer un saut vertical avec ½ tour (90°), arrivée à la station debout sur tapis de réception.	0,2
FLIP ARRIERE	Mini trampoline : Départ de l'arrêt sur mini-trampoline. Impulsion jambes sur la toile, renversement arrière et pose des mains sur le module mousse en contre haut, arrivée à la station debout en contre bas sur tapis de réception.	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, arrivée à la station debout en contre bas sur tapis de réception.	0,3
SALTO AVANT	Mini trampoline : Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline, renversement avant et rotation transversale avant (360°) corps groupé, arrivée à la station debout sur tapis de réception.	0,6
SALTO ARRIERE	Mini trampoline : Départ du mini trampoline, impulsion sur la toile et rebond sur la toile pour effectuer un salto arrière groupé, arrivée à la station debout sur tapis de réception.	0,6

BLOC 2 :

De l'arrêt ou depuis une course d'élan, effectuer 1 élément isolé sur piste (cf grille ci-dessous) (la réception peut se faire sur l'aire de réception)

BLOC 3 :

De l'arrêt ou depuis une course d'élan, réaliser une série libre de 3 éléments enchaînés sur piste (cf. grille ci-dessous).

GRILLE ELEMENTS		
DESCRIPTIF	SYMBOLIQUE	VALEUR
ROUE	x	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 ARRIERE	_ 0	0,5
SALTO AVANT	. 0	0,6

JUGEMENT :

- ✓ Quel que soit le nombre d'équipes engagées, chaque club doit présenter 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 bloc 1 : JD (note de la meilleure difficulté réalisée) + JE (2 pts – pénalités d'exécution)
+
- Note du bloc 2 : JD (note de la difficulté) + JE (2 pts – pénalités d'exécution)
+
- Note bloc 3 : JD (note des 3 meilleures difficultés reconnues) + JE (10 pts – pénalités d'exécution)
- **Le total de l'équipe est calculé par l'addition des 3 meilleurs totaux à chaque bloc.**

