



# COMITE REGIONAL OCCITANIE

VOUS PRESENTE

LA TUMB'OCC-CUP

2025 / 2026



# INTRODUCTION

Ce programme est destiné aux jeunes acrobates (débutants et initiés) en direction des écoles de sports ou des groupes de loisirs.

Le contenu technique à pour objectif de mettre en exergue l'apprentissage des premières sensations acrobatiques en situation aménagées et de permettre de découvrir l'environnement compétitif.

La démarche reste avant tout pédagogique et ludique tout en permettant de se projeter vers les filières fédérales.

Pour notre discipline, ce sera la deuxième édition, à laquelle nous avons apporté quelques modifications, en espérant que vous serez nombreux à y participer dans une ambiance toujours aussi festive et bienveillante.

Vous souhaitant bonne lecture et prise de connaissance.

Sportivement.



## REGLEMENT TECHNIQUE :

| CATEGORIES                  | 7-9 ANS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 10-12 ANS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                             | 10 ANS ET PLUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| COMPOSITION DES EQUIPES     | FORMAT 5 / 5 / 3<br><br>EQUIPE COMPOSEE DE 3 À 5 GYMNASTES (Mixte ou pas)                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| MATERIEL<br>TUMBLING        | PISTE GONFLABLE D'AU MOINS 15 METRES DE LONG X 2 METRES DE LARGE<br>TAPIS RECEPTION DE 6 M ÈTRES X 4 MÈTRES X 0,20 MÈTRE<br>ET SUR TAPIS 4 M X 2 M X 0,1 MÈTR                                                                                                                                                                                         |
| MATERIEL<br>MINI-TRAMPOLINE | PLINTH HAUTEUR 0,80 OU 1 MÈTRE<br>MINI-TRAMPOLINE RÉGLABLE<br>2 TAPIS DE RECEPTION PAR 4M X 0,20M X 2 MÈTRES                                                                                                                                                                                                                                          |
| TENUES                      | POUR LES FILLES :<br>JUSTAUCORPS OU TEE-SHIRT UNI PRÈS DU CORPS ET OU CYCLISTE<br>UNI TOLÉRÉ<br><br>POUR LES GARÇONS :<br>LEOTARD OU TEE-SHIRT UNI PRES DU CORPS ET SHORT<br><br>CHAUSSENS ET CHAUSSETTES BLANCHES OU PIEDS NUS<br><br>POUR CHACUNE DES EQUIPES :<br>LA COULEUR DOMINANTE DES TENUES DES FILLES ET DES GARÇONS<br>DOIT ÊTRE SIMILIARE |



## PROGRAMME :

- Chaque athlète doit concourir sur les 3 blocs compétitifs :

### **BLOC 1 :**

- Effectuer 2 passages et réaliser 1 élément identique ou différent en situation aménagée :  
(cf grille mini-trampoline)

| MINI-TRAMPOLINE / ELEMENTS ISOLES |                                                                                                                                                                                                           |        |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ELEMENTS                          | DESCRIPTIF                                                                                                                                                                                                | VALEUR |
| SAUTS                             | Départ sur plinth en contre haut.<br>Impulsion jambes sur mini-trampoline pour effectuer un saut vertical corps groupé ou corps carpé jambes écartées, arrivée à la station debout sur tapis de réception | 0,1    |
|                                   | Départ sur plinth en contre haut.<br>Impulsion jambes sur mini-trampoline pour effectuer un saut vertical 1/2 tour (90°), arrivée à la station debout sur tapis de réception                              | 0,2    |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>FLIP AVANT</b>    | 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 (flip-flap avant) ou sur le tapis de réception, arrivée à la station debout sur tapis de réception. | <b>0,3</b> |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>FLIP ARRIÈRE</b>  | 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 (flip-flap arrière), arrivée à la station debout en contre bas sur tapis de réception.                          | <b>0,4</b> |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>SALTO AVANT</b>   | Départ sur Plinth en contre haut. Impulsion jambes sur mini trampoline, rebond pour effectuer un salto avant groupé, arrivée à la station debout sur tapis de réception.                                                                                         | <b>0,5</b> |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>SALTO ARRIÈRE</b> | Départ du mini trampoline, impulsion(s) jambes sur le mini-trampoline, rebond pour effectuer un salto arrière groupé, arrivée à la station debout sur tapis de réception.                                                                                        | <b>0,6</b> |
|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |



### **BLOC 2 :**

De l'arrêt ou depuis une course d'élan, effectuer deux passages d'un élément isolé sur piste ou sur l'aire de réception.

- (cf grille éléments ci-dessous)

### **BLOC 3 :**

De l'arrêt ou depuis une course d'élan, réaliser deux séries libres de 3 éléments enchaînés sur piste, le dernier élément peut être effectué sur l'aire de réception.

Le saut extension peut être considéré comme un élément ponctuant une série n'ayant aucune valeur comptable mais sera pris en considération à l'exécution.

- (cf. grille ci-dessous).

## **GRILLE DES ELEMENTS**

| DESCRIPTIF           | SYMBOLIQUE | VALEUR |
|----------------------|------------|--------|
| SAUT EXTENSION       | !          | 0      |
| ROUE                 | X          | 0,1    |
| RONDADE              | (          | 0,1    |
| SAUT DE MAINS        | S          | 0,2    |
| FLIP AVANT           | .f         | 0,3    |
| FLIP ARRIERE         | f          | 0,3    |
| TEMPO                | ^          | 0,4    |
| SALTO ARRIÈRE GROUPÉ | _ 0        | 0,5    |
| SALTO AVANT GROUPÉ   | . 0        | 0,6    |



### **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 DU JUGEMENT :**

| PENALITES                       |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| Flexion pointes de pieds        | 0,1 pt          |
| Position / Flexion des bras     | 01 pt à 0,2 pt  |
| Position / Flexion des jambes   | 0,1 pt à 0,2 pt |
| Position de la tête (extension) | 0,2 pt          |
| Courbure du corps               | 0,1 pt à 0,2 pt |

|                                                                                    |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Ecart des genoux</b>                                                            | <b>0,1 pt à 0,2 pt</b> |
| <b>Pose des mains</b>                                                              | <b>0,5 pt</b>          |
| <b>Chute en partie du corps sur piste, sur zone ou sur aire pendant l'exercice</b> | <b>1 pt</b>            |

#### **CALCUL DES NOTES :**

#### **Notation par athlète :**

- **BLOC 1 Note de départ sur 2 pts :**

- JD (addition de la difficulté des deux passages) + JE (addition des notes intermédiaires et des deux passages à l'exécution moins pénalités d'exécution).

- **BLOC 2 Note de départ sur 2 pts :**

- JD (addition de la difficulté des deux passages) + JE (addition des notes intermédiaires et des deux passages à l'exécution moins pénalités d'exécution).

- **BLOC 3 Note départ sur 10 pts :**

- JD (cumul des éléments à la difficulté) + JE (addition des notes intermédiaires moins pénalités d'exécution).

**Le total individuel est l'addition des totaux de chaque bloc.**



#### **EXEMPLE DE CALCUL PAR ATHLETE :**

| <b>BLOC 1</b>       |               |            |               |        |        |        |               |
|---------------------|---------------|------------|---------------|--------|--------|--------|---------------|
| 1 ER PASSAGE        |               |            |               |        |        |        |               |
| JE 1                | JE 2          | JE 3       | JE 4          | JE 5   | JE 6   | DIFF   | TOTAL         |
| 1,2 pt              | <b>1,3 pt</b> | 1,2 pt     | <b>1,3 pt</b> | 1,4 pt | 1,3 pt | 0,6 pt | <b>3,2 pt</b> |
| 2 EME PASSAGE       |               |            |               |        |        |        |               |
| JE 1                | JE 2          | JE 3       | JE 4          | JE 5   | JE 6   | DIFF   | TOTAL         |
| 1,2                 | 1,2           | <b>1,2</b> | <b>1,2</b>    | 1,4    | 1,3    | 0,6 pt | <b>3</b>      |
| <b>TOTAL BLOC 1</b> |               |            |               |        |        |        | <b>6,2 PT</b> |
| <b>BLOC 2</b>       |               |            |               |        |        |        |               |
| 1 ER PASSAGE        |               |            |               |        |        |        |               |
| JE 1                | JE 2          | JE 3       | JE 4          | JE 5   | JE 6   | DIFF   | TOTAL         |
| 1,6 pt              | <b>1,4 pt</b> | 1,5 pt     | <b>1,4 pt</b> | 1,6 pt | 1,5 pt | 0,5 pt | <b>3,3 pt</b> |
| 2 EME PASSAGE       |               |            |               |        |        |        |               |
| JE 1                | JE 2          | JE 3       | JE 4          | JE 5   | JE 6   | DIFF   | TOTAL         |

|              |      |       |       |       |        |        |        |
|--------------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1 pt         | 1 pt | 1,1pt | 1,1pt | 1,2pt | 1,3 pt | 0,4 pt | 2,6 pt |
| TOTAL BLOC 2 |      |       |       |       |        |        | 5,8 pt |

| BLOC 3        |        |        |        |        |        |         |         |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| 1ER PASSAGE   |        |        |        |        |        |         |         |
| JE 1          | JE 2   | JE 3   | JE 4   | JE 5   | JE 6   | DIFF    | TOTAL   |
| 8,6 pt        | 8,4 pt | 8,5 pt | 8,4 pt | 8,6 pt | 8,5 pt | 1 pt    | 17,8 pt |
| 2 EME PASSAGE |        |        |        |        |        |         |         |
| JE 1          | JE 2   | JE 3   | JE 4   | JE 5   | JE 6   | DIFF    | TOTAL   |
| 9,2 pt        | 9,2 pt | 9,1pt  | 9,1pt  | 8,9pt  | 8,9 pt | 0,4 pt  | 18,6 pt |
| TOTAL BLOC 3  |        |        |        |        |        |         | 36,4 pt |
| TOTAL GENERAL |        |        |        |        |        | 48,4 pt |         |

**LE CALCUL DE L'ÉQUIPE EST LE CUMUL DES 3 MEILLEURS TOTAUX**

