



# **BROCHURE DU PROGRAMME AURA TEAMGYM**

## ***FILIÈRE JEUNESSE 2025 - 2029***

**MAJ 14 NOV 2025 – PAGE 13 « DÉFINITIONS »**

## I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

|                                                      |               |
|------------------------------------------------------|---------------|
| <b>I.1 – CATÉGORIE</b>                               | <b>PAGE 3</b> |
| <b>I.2 – TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT</b>                    | <b>PAGE 3</b> |
| <b>I.3 – OBJECTIFS DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES</b> | <b>PAGE 3</b> |

## II. PROGRAMME AU SOL

|                                                 |               |
|-------------------------------------------------|---------------|
| <b>II.1 – GÉNÉRALITÉS</b>                       | <b>PAGE 4</b> |
| <b>II.2 – EXIGENCES DE LA DISCIPLINE</b>        | <b>PAGE 4</b> |
| <b>II.3 – COMPOSITION (2.5 POINTS)</b>          | <b>PAGE 4</b> |
| <b>II.4 – DIFFICULTÉS (7.5 POINTS)</b>          | <b>PAGE 6</b> |
| <b>II.5 – EXÉCUTION (10 POINTS)</b>             | <b>PAGE 6</b> |
| <b>II.6 – DÉDUCTIONS SPÉCIALES EN EXÉCUTION</b> | <b>PAGE 7</b> |
| <b>II.7 – BONIFICATION (0.5 POINTS)</b>         | <b>PAGE 7</b> |
| <b>II.8 – DÉDUCTIONS DU JUGE ARBITRE</b>        | <b>PAGE 8</b> |
| <b>II.9 – GRILLES DES DIFFICULTÉS</b>           | <b>PAGE 9</b> |

## III. PROGRAMME AU TUMBLING & TRAMPOLINE

|                                                      |                |
|------------------------------------------------------|----------------|
| <b>III.1 - DÉFINITIONS DES NOTIONS</b>               | <b>PAGE 13</b> |
| <b>III.2 - MATÉRIEL</b>                              | <b>PAGE 13</b> |
| <b>III.3 – GÉNÉRALITÉS</b>                           | <b>PAGE 13</b> |
| <b>III.4 – COMPOSITION (2.5 POINTS)</b>              | <b>PAGE 14</b> |
| <b>III.5 – DIFFICULTÉS (5 POINTS)</b>                | <b>PAGE 15</b> |
| <b>III.6 – EXÉCUTION (10 POINTS)</b>                 | <b>PAGE 15</b> |
| <b>III.7 – DÉDUCTIONS DU JUGE ARBITRE</b>            | <b>PAGE 16</b> |
| <b>III.8 – BONIFICATION</b>                          | <b>PAGE 16</b> |
| <b>III.9 – GRILLE DES DIFFICULTÉS AU TUMBLING</b>    | <b>PAGE 17</b> |
| <b>III.10 – GRILLE DES DIFFICULTÉS AU TRAMPOLINE</b> | <b>PAGE 18</b> |

# I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

---

## I.1 - CATÉGORIE

---

| Niveaux de pratique | Composition Equipe | Agrès                              | Catégorie | Âges       | Étapes                                     |
|---------------------|--------------------|------------------------------------|-----------|------------|--------------------------------------------|
| JEUNESSE            | 3 à 6 gymnastes    | Sol<br>Tumbling<br>Mini-trampoline | UNIQUE    | 7 – 9 ans* | INTERDÉPARTEMENTAL<br>RÉGION<br>GRAND PRIX |

(\*) - Le ou la gymnaste doit avoir entre 7 et 9 ans dans l'année civile de la compétition.

### Classement :

- Un classement aura lieu à chaque étape du circuit compétitif.
- Lors du grand prix, un classement des équipes sera fait en additionnant les totaux de chaque étape. L'équipe avec le meilleur total gagnera la Coupe Teamgym Jeunesse AURA.

## I.2 – TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT

---

Un échauffement corporel de 30 minutes sera attribué par équipe.  
Un temps de 3 minutes d'échauffement sera accordé à chaque agrès.

## I.3 – OBJECTIFS DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES

---

cf Brochure Filière Fédérale.

## II. PROGRAMME AU SOL

### II.1 - GÉNÉRALITÉS

- Le programme au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par tous les membres de l'équipe ;
- Tous les gymnastes engagés de l'équipe doivent participer au programme au sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m de longueur, 6m de largeur) ;
- Le sol est composé de 8 éléments de difficultés différents et de parties de chorégraphies ;
- Les **éléments de difficultés** sont soumis aux fautes d'exécution ;
- Pour les **parties chorégraphiées**, aucune faute d'exécution ne sera appliquée. Pour la composition, des exigences doivent être validées. Aucune autre faute de composition ne sera appliquée ;
- La chorégraphie doit être adaptée à l'âge des gymnastes.

### II.2 – EXIGENCES DE LA DISCIPLINE

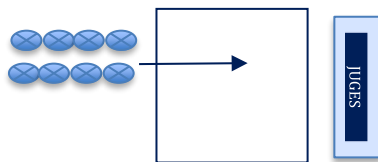
#### a) Durée du programme

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Durée de l'exercice | 1' à 2' |
|---------------------|---------|

Le chronométrage commence avec le premier mouvement et s'arrête lorsque le dernier mouvement est terminé.

#### b) Entrée et sortie du praticable

- L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol face aux juges.



- Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie du praticable.
- La sortie doit se faire en groupe et en trotinant pour quitter l'aire de compétition.

**Déduction de 0.5 pt si entrée et/ou sortie non conformes.**

### II.3 – COMPOSITION (2.5 POINTS)

#### a) Musique

Il s'agit d'un programme libre au sol pouvant être accompagné de musique. Le choix de la musique est libre.

**Déduction de 0.5 pt si absence de musique.**

#### b) Formations

Par le terme de formation, on entend la façon dont le groupe est placé sur le praticable.

Pour comptabiliser une formation, il faut qu'elle soit de forme différente :

|  |                                                                                   |                                                                                   |                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  |  |  | Même formation  |
|  |  |  | Deux formations |

Le groupe doit présenter au moins 2 formations différentes.

**Déduction de 0.5 pt. par formation manquante.**

### c) Variation de chorégraphie

Le programme doit être exécuté dans différents niveaux c'est-à-dire la position au sol, debout et aérienne. Est exigée :

- Une séquence de 3 éléments chorégraphiés **différents** proche du sol (2 parties du corps en contact avec le sol).

**Aucun élément de difficulté ne doit être exécuté dans cette séquence.**

Elle sera nommée "séquence sol".

- Une séquence de 3 éléments chorégraphiés **différents** en position debout.

**Aucun élément de difficulté ne doit être exécuté dans cette séquence.**

Elle peut être statique ou mobile.

Elle sera nommée "séquence debout".

**Déduction de 0,5 pt. par séquence manquante.**

### d) Transition / liaison

Est exigé une séquence de 3 éléments chorégraphiés **différents** qui se déplace d'au moins 3 m. Elle doit débuter les pieds joints et terminer les pieds joints.

**Aucun élément de difficulté ne doit être réalisé dans cette séquence.**

Elle sera nommée "séquence mobile".

Tous les gymnastes exécutent les mêmes éléments et en même temps et dans la même direction : soit en avant, soit en arrière, soit sur un côté. Cette séquence doit être différente de la "séquence debout".

**Déduction de 0.5 pt pour absence de séquence mobile.**

### e) Synthèse des exigences de composition

| Composition          | Déduction                         |
|----------------------|-----------------------------------|
| Programme en musique | 0.5 pt pour absence de musique    |
| 2 formations         | 0.5 pt par formation manquante    |
| Séquence sol         | 0.5 pt si absence ou non reconnue |
| Séquence debout      | 0.5 pt si absence ou non reconnue |
| Séquence mobile      | 0.5 pt si absence ou non reconnue |

## II.4 – DIFFICULTÉS (7.5 POINTS)

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés. L'ordre des éléments est libre. Le programme se compose de 8 éléments :

- 1 pivot ;
- 2 sauts (1 saut appel 1 pied réception 1 pied **ET** 1 saut appel 2 pieds réception 2 pieds) ;
- 2 maintiens (1 maintien pédestre **ET** 1 maintien autre appui) ;
- 1 élément d'alignement ;
- 1 élément de souplesse ;
- 1 groupe d'élément statique.

Une **déduction de 0.5 pt sera appliquée par élément manquant** (non tenté).

## II.5 – EXÉCUTION (10 POINTS)

### a) Généralités

Le programme au sol est proposé dans le but d'initier l'esprit de groupe de la discipline. Il est recherché un travail de collaboration et d'interaction adapté à la capacité des gymnastes.

**Pas de faute d'exécution sur les parties de chorégraphie.**

Seuls les éléments de difficulté sont soumis aux fautes d'exécution.

### b) La technique

Les fautes d'exécution s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

| Fautes          | Déductions |
|-----------------|------------|
| Petite flexion  | 0.1 pt     |
| Moyenne flexion | 0.3 pt     |
| Grosse flexion  | 0.5 pt     |

Certaines fautes s'appliquent par gymnaste :

| Fautes                                   | Déductions        |
|------------------------------------------|-------------------|
| Pose de main ou pied pour s'équilibrer : | 0.3 pt / Gymnaste |
| Chute :                                  | 1.0 pt / Gymnaste |

Les fautes d'exécution comme la flexion des jambes ou des bras, la mauvaise position du corps ou la mauvaise tenue, le manque d'amplitude, etc., sont définis en fonction de la gravité de la faute ou de l'ampleur de la déviation par rapport à l'exécution correcte et l'angulation demandée.

Afin d'être appliquées, ces fautes doivent tenir compte des tolérances de chacune des difficultés (les tolérances sont indiquées dans l'annexe 1 – Liste des difficultés au sol)

Les fautes d'exécution sont classifiées comme suit :

| Fautes    | Angulation | Déductions |
|-----------|------------|------------|
| Petite    | 0° – 15°   | 0.1 pt     |
| Moyenne   | >15° - 30° | 0.3 pt     |
| Grossière | >30°       | 0.5 pt     |

A ces fautes s'ajoutent les fautes suivantes par élément de difficulté.

**c) Sauts :**

| Fautes                     | Déductions |
|----------------------------|------------|
| Faible amplitude du saut : | 0.1 pt     |
| Réception non maîtrisée :  | 0.3 pt     |

**d) Pivots :**

| Fautes                          | Déductions |
|---------------------------------|------------|
| S'il manque plus de 45°         | 0.5 pt     |
| Non maintien sur demies pointes | 0.3 pt     |

**e) Maintiens**

| Fautes                         | Déductions        |
|--------------------------------|-------------------|
| Équilibre maintenu moins de 2s | 0.1 pt / Gymnaste |
| Équilibre non maintenu         | 0.3 pt / Gymnaste |

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrête au mouvement du premier gymnaste.

**f) Groupe Élément**

| Fautes                                       | Déductions            |
|----------------------------------------------|-----------------------|
| Groupe élément statique maintenu moins de 2s | 0.1 pt par groupe     |
| Groupe élément statique non maintenu         | 0.3 pt et Non Reconnu |

**g) Souplesse**

| Fautes                               | Déductions        |
|--------------------------------------|-------------------|
| Manque de souplesse entre 15° et 30° | 0.1 pt / Gymnaste |
| Manque de souplesse de plus de 45°   | 0.3 pt / Gymnaste |
| Maintenu moins de 2 sec              | 0.1 pt / Gymnaste |
| Non maintenu                         | 0.3 pt / Gymnaste |

## II.6 – DÉDUCTIONS SPÉCIALES EN EXÉCUTION

---

| Faute                | Déduction         |
|----------------------|-------------------|
| Sortie de praticable | 0.1 pt / Gymnaste |

## II.7 – BONIFICATION (0.5 POINTS)

---

Une bonification de **0.3 point** sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **une** note de composition supérieure ou égale à 2.0 pts
- **ET** une note d'exécution supérieure à 7.5 pts
- **ET** pas de pénalité Juge Arbitre
- **ET** pas de chute

Une bonification de **0.2 point** sera attribuée si le groupe présente un passage démontrant :

- **un** travail de groupe
- **ET** une bonne synchronisation générale
- **ET** un travail d'uniformité globale

Si toutes ces conditions sont réunies, la bonification est ajoutée à la note finale.

## II.8 – DÉDUCTIONS DU JUGE ARBITRE

---

| Faute                                                                                                     | Déduction |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Tenue de compétition incorrecte                                                                           | 0.5 pt    |
| Port de bijoux                                                                                            | 0.5 pt    |
| Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme                                                | 0.5 pt    |
| Temps incorrect (trop court ou trop long)                                                                 | 0.5 pt    |
| Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s | 1.0 pt    |

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.



## II.9 – GRILLES DES DIFFICULTÉS AU SOL

| Sauts                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.</li> <li>L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes à une tolérance de 15°.</li> <li>La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° mesurée au niveau des hanches.</li> </ul> |                                                                                      |                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | 0.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0,4                                                                                  | 0.6                                                                                                                           |
| <b>Élément 1 :</b><br><b>Saut appel 2 pieds,</b><br><b>réception 2 pieds.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                            |
|                                                                               | <b>Saut droit</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Saut groupé</b><br>Genoux à l'horizontal.                                         | <b>Saut droit tour 360°</b>                                                                                                   |
| <b>Élément 2 :</b><br><b>Saut appel 1 pied,</b><br><b>réception 1 pied.</b>   | 0.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0.4                                                                                  | 0.6                                                                                                                           |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                           |
|                                                                               | <b>Cabriole jambe au retiré</b><br>Saut départ et arrivée sur 1 jambe. Une jambe tendue et une jambe pliée au retiré.<br>La pointe de pied doit être à la hauteur du genou de la jambe tendue.                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Saut de chat</b><br>Genoux à l'horizontal.                                        | <b>Saut ciseau</b><br>La première jambe doit être à l'horizontal.<br>Aucune tolérance.<br>L'écart de jambes doit être de 90°. |

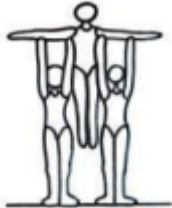
| <b>Pirouettes</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Le détourné ou la pirouette doivent être exécutés sur les demi-pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé.</li> <li>La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° mesurée au niveau des hanches.</li> <li>Le placement de la jambe et des bras sont libres mais identiques pour le groupe. Les jambes au sol doivent être tendues. Tolérance 15°.</li> </ul> |                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |
| <b>Élément 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>0.2</b>                                                                                                       | <b>0,4</b>                                                                          | <b>0.6</b>                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Détourné // 1 pas // Détourné.</b><br>Le maintien sur demi-pointes est exigé durant la totalité de l'élément. | <b>½ pivot en dedans (180°) // Détourné sur demi-pointes.</b>                       | <b>Pivot en dedans.</b>                                                             |

| <b>Maintiens</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Le placement de la jambe et des bras sont libres mais identiques pour tout le groupe.</li> <li>Les jambes au sol doivent être tendues. Tolérance 15°.</li> </ul> |                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                               |
| <b>Élément 4 : maintien appui pédestre.</b>                                                                                                                                                             | <b>0.2</b>                                                                                          | <b>0,4</b>                                                                           | <b>0.6</b>                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                         |                   |  |           |
|                                                                                                                                                                                                         | <b>Maintien facial</b><br>Jambe libre devant sans l'aide de la main. Buste vertical. Tolérance 15°. | <b>Arabesque</b><br>Buste à la verticale. Tolérance 15°.                             | <b>Planche</b><br>Buste penché à l'horizontale. Tolérance 15°.<br>Jambe à 90°. Tolérance 15°. |

| Élément 5 :<br>maintien autre<br>appui. | 0.2                                                                                        | 0,4                                                                                                                           | 0.6                                                                                 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |           |                                            |  |
|                                         | <b>Chandelle</b><br>Sans l'aide des mains. Alignement du corps tronc jambe - tolérance 30° | <b>Maintien sur les fesses</b><br>Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 90°. Tolérance 15°. | <b>Pont</b><br>Épaules au-dessus des mains. Aucune tolérance. Jambes tendues.       |

| Alignement | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le départ se fait en fente tout comme le retour.</li> <li>Les bras et les jambes sont tendues. Tolérance 15°.</li> </ul> |                                                                                                                           |                                                                                      |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Élément 6  | 0.2                                                                                                                                                             | 0,4                                                                                                                       | 0.6                                                                                  |
|            |                                                                                |                                        |  |
|            | <b>i</b><br>Écart de jambes à 90° minimum. Tolérance 15°.                                                                                                       | <b>ATR jambes écartées</b><br>Jambe tendue à la verticale. Tolérance 15°<br>Écart de jambes à 90° maximum. Tolérance 15°. | <b>ATR passager</b><br>Jambes tendues et serrées, bras tendus.                       |

| <b>Souplesse</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élément à maintenir 2 secondes</li> <li>• Placement des bras libre, identique pour tout le groupe.</li> </ul> |                                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                           |
| <b>Élément 7</b>                                                                                                                                       | 0.2                                                                                                                                  | 0,4                                                                                     | 0.6                                                                                       |
|                                                                                                                                                        |                                                     |      |        |
|                                                                                                                                                        | <b>Fermeture</b><br>Jambes serrées et tendues. Les mains touchent les pieds. Le buste est en contact avec les jambes. Tolérance 15°. | <b>Ecrasement facial</b><br>Jambes tendues.<br>Ventre qui touche le sol. Tolérance 15°. | <b>Grand écart</b><br>Grand écart, jambes tendues. Écart de jambes à 180°. Tolérance 15°. |

| <b>Groupe d'élément</b> |     |                                                                                                                                                               |     |
|-------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Élément 8</b>        | 0.2 | 0,4                                                                                                                                                           | 0.6 |
|                         |     |                                                                           |     |
|                         |     | Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer activement à l'élément de groupe. Le voltigeur doit maintenir ou être maintenu pendant au moins 2 secondes. |     |

## III. PROGRAMME AU TUMBLING & TRAMPOLINE

---

### III.1 - DÉFINITIONS DES NOTIONS

---

- **Série** : élément(s) acrobatique(s) réalisé(s) par un(e) gymnaste.
- **Passage** : enchaînement de séries.

### III.2 - MATÉRIEL

---

#### a) Au tumbling :

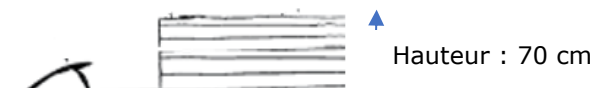
- **Piste gonflable** : 15 m x 2 m x 0,2 m. La pression est fixée en début de compétition et ne peut être modifiée, sauf pour raisons de sécurité (pression > 90 bar). Un décimètre de 25 m doit être disponible.
- **Surface de réception** : Tapis de 6 m x 2,4 m x 0,2 m et sur-tapis de 4 m x 2 m x 0,1 m.

#### b) Au trampoline/table de saut

- **Trampoline** : 1 trampo-tremplin obligatoirement collé au tapis de réception, 1 Course d'élan (comprise entre 22 m et 25 m), surface de réception :
  - Tapis de 6 m x 2,4 m x 0,2 m.
  - Sur-tapis de 4 m x 2 m x 0,1 m.



- **Table de saut** : 1 trampo-tremplin (distance au choix entre les tapis et le trampo-tremplin identique pour toute l'équipe), 1 course d'élan (comprise entre 22 m et 25 m), surface de réception :
  - Tapis de 6 m x 2,4 m x 0,6 m.
  - Sur-tapis de 4 m x 2 m x 0,1 m.



### III.3 – GÉNÉRALITÉS

---

Les passages se font en cascade avec un rythme régulier. Le retour se fait en trottinant.

- a) **En tumbling** : les acrobaties doivent être réalisées en partant de la piste de tumbling, et terminées soit sur l'aire de réception, soit à nouveau sur la piste de tumbling dans la limite de 1 mètre du début de l'aire de réception (une zone sera définie).
- b) **A la table de saut**, lors de la réalisation de la sériel, le passage du gymnaste commence lorsque le gymnaste n'est plus sur l'aire de réception.
- c) **Encadrement et durée** :
  - La présence d'un entraîneur est obligatoire. Un second entraîneur est autorisé avec les gymnastes en bout de piste. Aucune faute pour interaction entre les gymnastes et entraîneur.
  - La durée maximale accordée par équipe est de 2 minutes 30.

### III.4 – COMPOSITION (2.5 POINTS)

Chaque équipe doit présenter trois séries en respectant l'ordre suivant et les difficultés autorisées.

|               | TUMBLING           | TRAMPOLINE                 |
|---------------|--------------------|----------------------------|
| Série commune | Élément imposé     | Élément imposé             |
| Série 2       | Passage en avant   | Passage au mini trampoline |
| Série 3       | Passage en arrière | Passage au saut de cheval  |

Une série doit comprendre au minimum 3 gymnastes.

Pour les équipes composées de 4 gymnastes ou plus : tous les gymnastes peuvent, s'ils le souhaitent, participer à la série. Toutefois, seuls les 3 derniers passages de la série seront pris en compte dans la note de difficulté et d'exécution. Les autres passages sont considérés comme « passages à vide ».

Les fautes de composition sont cumulables sur un seul passage d'un gymnaste.

Le programme jeunesse 7-9 ans n'exige pas d'intensification au sein d'une série : les gymnastes peuvent réaliser le même élément, quelle que soit sa valeur de difficulté.

#### Déductions de composition (0.5 point par item) :

##### a) Élément dangereux (0.5 point)

Les éléments choisis doivent être adaptés aux capacités techniques et à la maturité des gymnastes. Si un élément provoque plus de 1 pt de faute en exécution, **une déduction de 0.5 pt sera appliquée en composition.**

##### b) Baisse d'intensification (0.5 point)

Si une baisse d'intensification est constatée chez les gymnastes sur l'ensemble des 3 passages, **une déduction de 0.5 pt est appliquée.**

##### c) Non-respect de la grille d'élément (0.5 point)

Si l'un des éléments réalisés n'existe pas dans la grille d'éléments alors **une déduction de 0.5 pt sera appliquée.**

##### d) Faux nombre de gymnastes (0.5 point)

Si une série ne présente pas au moins 3 gymnastes alors **une déduction de 0.5 pt sera appliquée par gym manquant.**

##### e) Non-Respect de l'ordre imposé (0.5point)

Si l'ordre des séries n'est pas respecté, **une déduction de 0.5 pt est appliquée.**

### III.5 – DIFFICULTÉS (5 POINTS)

Les difficultés doivent être choisies uniquement dans la grille de la catégorie. Chaque élément a une valeur définie dans le tableau des difficultés et doit respecter les critères techniques précisés dans la définition des éléments.

Méthode de calcul de la valeur de difficulté : La méthode de calcul est identique à celle du programme fédéral C (cf. brochure des programmes) :

- La valeur d'une série correspond à la moyenne des 3 passages individuels.
- La valeur de chaque passage est arrondie au dixième (0,1 pt) le plus proche.
- Les valeurs obtenues pour chaque passage sont ensuite additionnées afin de déterminer la note de difficulté.

La note de difficulté maximale est fixée à 5 points.

**La valeur de difficulté d'un élément est ramenée à zéro lorsqu'un élément reçoit une déduction en exécution supérieur à 1 point.**

### III.6 – EXÉCUTION (10 POINTS)

Est exigé :

- Une bonne technique dans les éléments ;
- Un bon style et bonne tenue du corps ;
- Une réception avec contrôle et équilibre ;
- Un rythme de passage entre tous les gymnastes régulier et fluide.

#### a) Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes)

| Fautes          | Déductions |
|-----------------|------------|
| Petite flexion  | 0.1 pt     |
| Moyenne flexion | 0.2 pt     |
| Grosse flexion  | 0.3 pt     |

#### b) Les fautes d'alignement (angle bras-tronc / angle jambe tronc)

| Fautes                           | Déductions |
|----------------------------------|------------|
| Petite flexion entre 0 - 15°     | 0.1 pt     |
| Moyenne flexion entre 15° et 45° | 0.3 pt     |
| Grosse flexion supérieure à 45°  | 0.5 pt     |

#### c) Les fautes de dynamisme

| Fautes          | Déductions |
|-----------------|------------|
| Petite flexion  | 0.1 pt     |
| Moyenne flexion | 0.3 pt     |

#### d) Autres fautes

| Fautes                                                 | Déductions |
|--------------------------------------------------------|------------|
| Tête en extension                                      | 0.1 pt     |
| Amplitude du salto à la hauteur des épaules            | 0.1 pt     |
| Amplitude du salto inférieure à la hauteur des épaules | 0.3 pt     |
| Salto trop long (hauteur < à la longueur)              | 0.1 pt     |
| Écart de jambes inférieur à la largeur des hanches     | 0.1 pt     |
| Écart de jambes supérieur à la largeur des hanches     | 0.3 pt     |
| Aide des mains                                         | 0.3 pt     |

#### e) Les fautes de réception

| Fautes                                | Déductions |
|---------------------------------------|------------|
| Réception hors zone                   | 0.3 pt     |
| Un pas ou un sursaut pour stabiliser  | 0.1 pt     |
| Pose de mains/genoux                  | 0.3 pt     |
| Grand déséquilibre pour ne pas chuter | 0.3 pt     |
| Réception non axée                    | 0.3 pt     |
| Chute                                 | 1.0 pt     |

#### f) Les fautes d'envol spécifiques de la table de saut

| Fautes          | Déductions |
|-----------------|------------|
| Petite flexion  | 0.1 pt     |
| Moyenne flexion | 0.3 pt     |
| Grosse flexion  | 0.5 pt     |

#### g) Déductions spéciales en exécution

| Fautes                                             | Déductions                                     |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Rythme irrégulier                                  | 0.3 pt pour l'ensemble du passage              |
| Aide de l'entraîneur                               | 0.5 pt par gym et suppression de la difficulté |
| Entraîneur non actif dans une situation dangereuse | 0.5 pt par gym et suppression de la difficulté |

### III.7 – DÉDUCTIONS DU JUGE ARBITRE

| Faute                                  | Déduction |
|----------------------------------------|-----------|
| Tenue de compétition incorrecte        | 0.5 pt.   |
| Port de bijoux                         | 0.5 pt.   |
| Temps incorrect : dépassement du temps | 0.5 pt.   |

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

### III.8 – BONIFICATION :

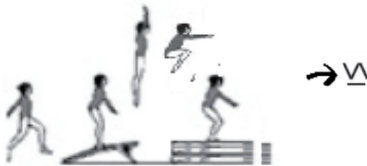
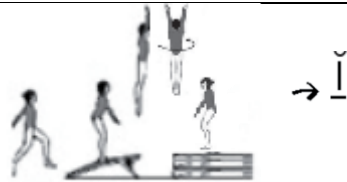
Une bonification de 0.5 point sera attribuée si aucune interaction entre les gymnastes et l'entraîneur.



### III.9 – GRILLE DES DIFFICULTÉS AU TUMBLING

| Valeur    | Série commune                                                                                                           | Série arrière                                                                                                                | Éléments avant                                                                                                                            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | La série doit obligatoire comprendre l'élément commun pour tous les passages                                            | La série doit obligatoire comprendre les éléments compris dans cette colonne                                                 | La série doit obligatoire comprendre les éléments compris dans cette colonne                                                              |
| 0,5 point |                                                                                                                         | <b>Sursaut roue</b><br>                   | <b>Roulade avant</b><br>                               |
|           |                                                                                                                         | (Course) Sursaut roue arrivée en fente ou en roue pied-pied                                                                  | Départ en station debout, pieds joints. Roulade avant groupée, genoux serrés, retour en station debout sans aide des mains, pieds joints. |
| 1 point   | <b>Roue</b><br>                        | <b>Sursaut rondade</b><br>                | <b>ATR roulade avant</b><br>                           |
|           | Départ en fente avant épaules en grandissement, pose de mains alternatives en conservant l'alignement, arrivée en fente | (Course) Sursaut rondade                                                                                                     | ATR, roulade avant, bras tendus, retour en station debout sans appui des mains, pieds joints.                                             |
| 2 points  |                                                                                                                         | <b>Sursaut rondade flip 2 pieds</b><br> | <b>Sursaut saut de mains 2 pieds</b><br>             |
|           |                                                                                                                         | (Course) Sursaut rondade flip 2 pieds                                                                                        | (Course) Sursaut saut de mains deux pieds                                                                                                 |

### III.10 – GRILLE DES DIFFICULTÉS AU MINI-TRAMPOLINE/SAUT DE CHEVAL

| Valeur    | Série commune                                                                                                                                                                                                               | Série mini-trampoline                                                                                                                                                                                    | Série saut de cheval                                                                                                                                                                    |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | La série doit obligatoire comprendre l'élément commun pour tous les passages                                                                                                                                                | La série doit obligatoire comprendre les éléments compris dans cette colonne                                                                                                                             | La série doit obligatoire comprendre les éléments compris dans cette colonne                                                                                                            |
| 0,5 point |                                                                                                                                                                                                                             | <b>Saut groupé</b>                                                                                                                                                                                       | <b>Roulade avant</b>                                                                                                                                                                    |
|           |                                                                                                                                                                                                                             |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, saut groupé.</p>                                                |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, roulade arrivée debout sans aide des main.</p> |
| 1 point   | <b>Saut droit</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Saut demi-tour</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Lune tomber dos</b>                                                                                                                                                                  |
|           |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin saut vertical, réception stabilisée Réaliser selon les conditions mini-trampoline</p> |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, saut vertical avec rotation longitudinale de 180° rotation.</p> |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, lune arrivée dos</p>                           |
| 2 points  |                                                                                                                                                                                                                             | <b>Salto avant groupé</b>                                                                                                                                                                                | <b>Lune</b>                                                                                                                                                                             |
|           |                                                                                                                                                                                                                             |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, salto avant groupé</p>                                        |  <p>Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, lune arrivée debout</p>                      |