



TUMBLING PROGRAMME REGIONAL 2025 - 2026



Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique

Siège social : 10, avenue Viviani 69200 VENISSIEUX

Accueil &Adresse postale : Maison Régionale des Sports – 68, avenue Tony Garnier 69007 LYON
04 78 00 88 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr | auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr

INTRODUCTION

Ce programme novateur s'adresse aux jeunes acrobates (qu'ils soient débutants ou initiés) et vise le développement de la discipline parmi les groupes de loisirs ou compétition avec un volume d'entraînement de 1h à 3h par semaine.

Son but est de se familiariser avec le programme sur une saison gymnique et donnera lieu à une rencontre en fin de saison.

L'objectif du contenu technique est de mettre en valeur les compétences spécifiques de chaque sportif.

L'ouverture aux différentes tranches d'âge en plus de la brochure nationale ne favorisera pas simplement la familiarisation avec le monde de la compétition, mais constituera également un premier pas vers les parcours compétitifs, quel que soit l'âge.

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.

Commission Technique Tumbling
Joel LEBAS

PROGRAMME	
Catégories	7 -8 ans
	9 - 10 ans
	11 - 12 ans
	13 - 14 ans
	15 - 17 ans
	Adultes (a partir de 18 ans)
Composition	Compétition sous format individuel avec classement final par catégorie, filles et garçons seront séparés lors du palmarès, mais matchent ensemble, par catégorie d'âge
Matériel : tumbling	Piste gonflable d'au moins 15 m de long par 2 mètres de large avec prise d'élan d'au moins 6 mètres par 2
	Tapis de réception de 6 m X 4m X 0,20 m et sur-tapis 4m X 2m X 0,1
Matériel mini-trampoline	1 mini-trampoline 2 Tapis de réception 4m X 0,20m X 2m
Tenues	Pour les filles : justaucorps ou t-shirt uni près du corps et/ou cycliste ou short uni autorisés, chaussons et/ou chaussettes ou pieds nus.
	Pour les garçons : léotard et short ou t-shirt uni près du corps et/ou cycliste uni autorisés, chaussons et/ou chaussettes ou pieds nus.

EXIGENCES ET ORDRE DE PASSAGE	
1 Elément Isolé	Réalisation d'un passage de 1 ou 2 éléments (avant ou arrière). Cet élément doit être compris dans la grille d'élément Tumbling. La note de départ est de 5pts, moins l'exécution et la réception, plus la valeur de difficulté de l'élément.
1 Série de 3 éléments	Réalisation d'une série de 3 éléments. Ces éléments doivent être compris dans la grille d'élément Tumbling. La note de départ est de 10 Pts, moins l'exécution et la réception, plus la valeur de difficulté des éléments.
1 Série de 5 éléments	Réalisation d'une série de 5 éléments. La série doit se terminer par un salto ou un saut d'extension. Ces éléments doivent être compris dans la grille d'élément Tumbling. La note de départ est de 10 Pts, moins l'exécution et la réception, plus la valeur de difficulté des éléments.
1 Passage au mini-trampoline	Réalisation d'un passage au saut avec mini-trampoline de 1 élément. Cet élément doit être compris dans la grille d'élément mini-trampoline. La note de départ est de 5 Pts, moins l'exécution et la réception, plus la valeur de difficulté de l'élément.

ELEMENTS TUMBLING		
Eléments	SYMBOLIQUE	VALEUR
Roue	R	0,1
Rondade	(0,1
Saut de main	S	0,2
Flip avant	.f	0,3
Flip arrière	f	0,3
Tempo	^	0,5
Salto avant	. 0	0,6
Salto arrière	_ 0	0,5
Barani	.1	0,6
Vrille arrière	2	1,4

BONUS DE POSITIONS		
DESCRIPTIF	SYMBOLIQUE	BONIFICATION
Salto avant carpé	.-<	+0,2
Salto avant tendu	.-/	+0,3
Salto arrière carpé	-<	+0,2
Salto arrière tendu	-/	+0,3
Demi-vrille (av ou arr)	1/2	+0,3

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

STABILITE FINALE / RECEPTION	
Immobilité non conservée 3 secondes	0.3 pt
Pose d'une ou des deux mains	0,5 pt
Après la réception, chute sur les genoux ou les fesses	1.,0 pt
Après la réception, assistance d'un pareur	1,0 pt
Réception directe en dehors de l'aire de réception	1,5 pt
Changement de zone	0,3 pt

MINI TRAMPOLINE	
Eléments	VALEURS
Saut Extension	0.2 pt
Saut Groupé	0.3 pt
Saut Carpé	0.4 pt
Tour en l'Air	0.4 pt
Salto avant Groupé	0.5 pt
Salto avant Carpé	0.6 pt
Salto avant Tendu	0.8 pt
Salto avant Groupé ½ Tour	0.9 pt
Salto avant Carpé ½ Tour	1.0 pt
Vrille avant	1.4 pt
Vrille avant et demi	1.6 pt
Double avant Groupé	2.0 pt

PRINCIPALES DEDUCTIONS DE LA NOTE D'EXECUTION		
Position des bras	Quelle que soit la flexion	0 à 0.1 pt
Position des jambes		0 à 0.2 pt
Position du corps	Par rapport à la figure réalisée	0 à 0.2 pt
Perte d'Amplitude		0 à 0.2 pt
Déplacement latéral		0 à 0.1 pt

EXECUTION : STABILITE FINALE / RECEPTION	
Déduction propre à chaque juge à l'exécution : pénalité de stabilité finale	
Immobilité non conservée 3 secondes	0.3 pt
Pose d'une ou des deux mains	0,5 pt
Après la réception, chute sur les genoux ou les fesses	1,0 pt
Après la réception, assistance d'un pareur	1,0 pt
Réception directe en dehors de l'aire de réception	1,5 pt
Changement de zone	0,3 pt

La/le gymnaste doit réaliser **4 passages** selon les exigences :

1 Elément Isolé : Réalisation d'un passage de 1 ou 2 éléments.

- Elément de la grille Tumbling
- Possibilité d'ajouter une rondade ou saut de main
 - Seul le dernier élément est évalué
 - Note de départ 5 Pts, moins l'exécution et la réception, plus la valeur

1 série de 3 éléments : Réalisation d'une série de 3 éléments.

- Eléments de la grille Tumbling
- Les 3 éléments doivent être enchainés sans interruptions
 - Les 3 éléments seront évalués en exécution
 - Note de départ 10 Pts, moins l'exécution, plus la valeur

1 série de 5 éléments : Réalisation d'une série de 5 éléments.

- Eléments de la grille Tumbling
- Les 5 éléments doivent être enchaînés sans interruptions
 - Les 5 éléments seront évalués en exécution
 - La fin de la série (dernier Els) doit être un salto ou un saut d'extension, pour marquer la fin de série
 - Note de départ 10 Pts, moins l'exécution, plus la valeur

1 passage au mini-trampoline : Réalisation d'un passage au saut avec mini-trampoline de 1 élément.

- Elément de la grille Mini-trampoline
 - L'élément sera évalué en exécution et réception
 - Note de départ 5 Pts, moins l'exécution, plus la valeur

ATTENTION :

Le juge arbitre se réserve le droit d'autoriser ou non la réalisation d'un élément acrobatique à un gymnaste si la sécurité de celui-ci est mise en cause.

Composition minimum du Jury : 2 juges à l'exécution (moyenne des 2), 1 juge difficulté. 1 Juge arbitre qui prend l'ensemble des séries en exécution et difficulté, pour confirmation.

Classement des gymnastes :

Chaque note obtenue par passage est additionnée et donne la note finale, qui fera le classement par verticalité et par catégorie (femme et homme).

Précisions :

Le travail et les entraînements peuvent se faire sur toutes surfaces possibles en fonction du matériel disponible aux clubs : piste de tumbling / piste d'acrobatie / air-track / fast-track / praticable... Une zone d'évolution d'au moins 15m, si possible, avec aire de réception.

Pour le Mini- trampoline : une aire de réception de 6m L x 4m La x 40cm H.

Sur les éléments réalisés au mini-trampoline, une attention particulière devra être observée lors des entraînements, en fonction des difficultés. En cas de tentative d'élément acrobatique mettant en cause la sécurité du gymnaste, ce dernier devra être interdit. Il le sera de toute façon lors de la rencontre compétitive, avec risque d'exclusion de la compétition.

Seul le format compétitif (rencontre de fin de saison) devra respecter les aménagements matériels de la brochure.

Pas de sélective en cours de saison pour l'accession à la rencontre de fin de saison, les engagements se font via le comité, en fonction des choix de participation des gymnastes.

Les tumbleurs confirmés (National/Elite), ne sont pas autorisés à participer à ce programme, il est préférable de rester sur la brochure nationale/fédérale. Les deux programmes peuvent être proposés lors de la rencontre compétitive de fin de saison, avec un classement en fonction du programme.

La rencontre de fin de saison se fera sur le Grand-Prix.