

BROCHURE DU PROGRAMME AURA TEAMGYM

FILIÈRE JEUNESSE 2025 - 2029

- MAJ 09/2026

- (MISE A JOUR EN JAUNE)

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 - CS 21001 - 69304 LYON Cedex 07

+33(0) 4 78 00 88 85 I contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr I auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

I.1 – CATEGORIE	PAGE 3
I.2 – TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT	PAGE 3
I.3 – OBJECTIFS DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES	PAGE 3

II. PROGRAMME AU SOL

II.1 – GENERALITES	PAGE 4
II.2 – EXIGENCES DE LA DISCIPLINE	PAGE 4
II.3 – COMPOSITION (2.5 POINTS)	PAGE 4
II.4 – DIFFICULTES (7.5 POINTS)	PAGE 6
II.5 – EXECUTION (10 POINTS)	PAGE 6
II.6 – DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	PAGE 7
II.7 – BONIFICATION (0.5 POINTS)	PAGE 7
II.8 – DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE	PAGE 8
II.9 – GRILLES DES DIFFICULTES	PAGE 9

III. PROGRAMME AU TUMBLING & TRAMPOLINE

III.1 - DEFINITIONS DES NOTIONS	PAGE 13
III.2 - MATERIEL	PAGE 13
III.3 – GENERALITES	PAGE 13
III.4 – COMPOSITION (2.5 POINTS)	PAGE 14
III.5 – DIFFICULTES (5 POINTS)	PAGE 15
III.6 – EXECUTION (10 POINTS)	PAGE 15
III.7 – DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE	PAGE 16
III.8 – BONIFICATION	PAGE 16
III.9 – GRILLE DES DIFFICULTES AU TUMBLING	PAGE 17
III.10 – GRILLE DES DIFFICULTES AU TRAMPOLINE	PAGE 18

I. REGLEMENT TECHNIQUE

I.1 - CATEGORIE

Niveaux de pratique	Composition Equipe	Agrès	Catégorie	Âges	Étapes
JEUNESSE	3 à 6 gymnastes	Sol Tumbling Mini-trampoline	UNIQUE	7 – 9 ans*	INTERDÉPARTEMENTAL RÉGION 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 - GENERALITES

- 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 (praticable non dynamique de 12m par 12 m) ;
- 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

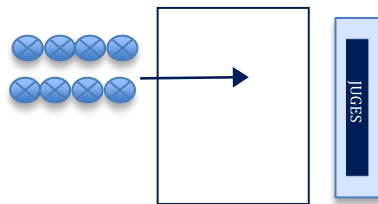
a) Durée du programme

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 exigée 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 – DIFFICULTES (4,6 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 – EXECUTION (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 synchronisation

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

Fautes	Déductions
1 gymnaste non synchronisé	0.1 pt
2 ou 3 gymnastes non synchronisés	0.3 pt
Plus de 3 gymnastes non synchronisés	0.5 pt

c) 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.

d) Sauts :

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

e) Pivots :

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

f) 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.

g) 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

h) 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 – DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION

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

Il sera attribué au groupe une bonification de :

- **0,6 point** si les fautes d'exécution sont égales ou inférieures à 1 point ;
- **0,4 point** si les fautes d'exécution sont comprises entre 1.1 et 2 points ;
- **0,2 point** si les fautes d'exécution sont comprises entre 2.1 et 3 points.

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

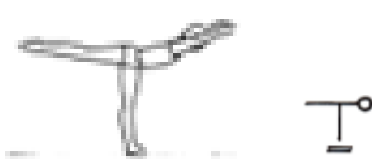
II.8 – DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE

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

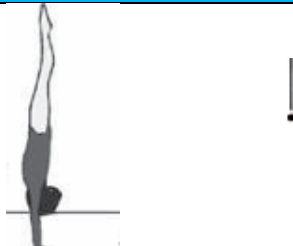
Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

Sauts	- 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. - L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes à une tolérance de 15°. - 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.		
	0.2	0,4	0.6
Élément 1 : Saut appel 2 pieds, réception 2 pieds.			
	Saut droit	Saut groupé Genoux à l'horizontal.	Saut droit tour 360°
Élément 2 : Saut appel 1 pied, réception 1 pied.	0.2	0.4	0.6
			
	Cabrioie jambe au retiré Saut départ et arrivée sur 1 jambe. Une jambe tendue et une jambe pliée au retiré. La pointe de pied doit être à la hauteur du genou de la jambe tendue.	Saut de chat Genoux à l'horizontal.	Saut ciseau La première jambe doit être à l'horizontal. Aucune tolérance. L'écart de jambes doit être de 90°.

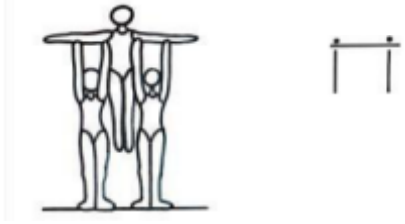
Pirouettes			
- Le détourné ou la pirouette doivent être exécutés sur les demies pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. - La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° mesurée au niveau des hanches. - Le placement de la jambe et des bras sont libres mais identiques pour le groupe. Les jambes au sol doivent être tendues. Tolérance 15°.			
Élément 3	0.2	0,4	0.6
			
	Détourné // 1 pas // Détourné. Le maintien sur demi-pointes est exigé durant la totalité de l'élément.	1/2 pivot en dedans (180°) // Détourné sur demi-pointes.	Pivot en dedans.

Maintiens			
- Le placement de la jambe et des bras sont libres mais identiques pour tout le groupe. - Les jambes au sol doivent être tendues. Tolérance 15°.			
Élément 4 : maintien appui pedestre.	0.2	0,4	0.6
			
	Maintien facial Jambe libre devant sans l'aide de la main. Buste vertical. Tolérance 15°.	Arabesque Buste à la verticale. Tolérance 15°.	Planche Buste penché à l'horizontale. Tolérance 15°. Jambe à 90°. Tolérance 15°.

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

Alignement	- Le départ se fait en fente tout comme le retour. - Les bras et les jambes sont tendues.Tolérance 15°.		
Élément 6	0.2	0,4	0.6
			
	i Écart de jambes à 90° minimum. Tolérance 15°.	ATR jambes écartées Jambe tendue à la verticale. Tolérance 15° Écart de jambes à 90° maximum. Tolérance 15°.	ATR passager Jambes tendues et serrées, bras tendus.

Souplesse			
• Élément à maintenir 2 secondes • Placement des bras libre, identique pour tout le groupe.			
Élément 7	0.2	0,4	0.6
			
	Fermeture Jambes serrées et tendues. Les mains touchent les pieds. Le buste est en contact avec les jambes. Tolérance 15°.	Ecrasement facial Jambes tendues. Ventre qui touche le sol. Tolérance 15°.	Grand écart Grand écart, jambes tendues. Écart de jambes à 180°. Tolérance 15°.

Groupe d'élément			
Élément 8	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 - DEFINITIONS DES NOTIONS

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

III.2 - MATERIEL

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 0,8 m.
 - Sur-tapis de 4 m x 2 m x 0,1 m.



III.3 – GENERALITES

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

- 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 série, 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 arrière	Passage au mini trampoline
Série 3	Passage en avant	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 gymnaste 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 – DIFFICULTES (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 – EXECUTION (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 – DEDUCTIONS 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.

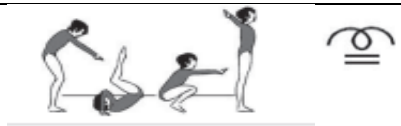
Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

III.8 – BONIFICATION :

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

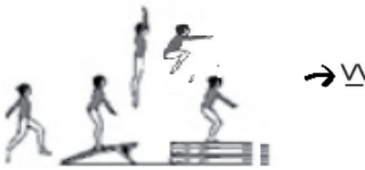
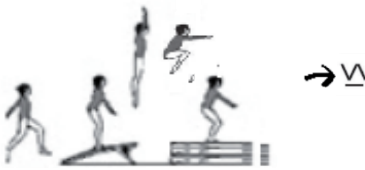
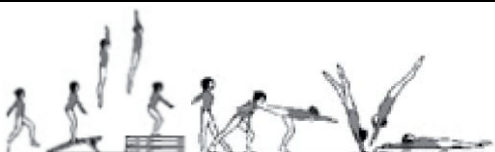


III.9 – GRILLE DES DIFFICULTES AU TUMBLING

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		Roue	Roulade avant
		 (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	Roue	Roue pied pied	ATR impulsion roulade avant
	 Départ en fente avant épaules en grandissement, pose de mains alternatives en conservant l'alignement, arrivée en fente	 (Course) Sursaut rondade, arrivé dos rond, rebond.	 (Course) Sursaut ATR, poussée en envol à l'ATR , roulade avant, retour en station debout sans appui des mains, pieds joints.
1,5 points		Rondade	Saut de mains 2 pieds
		 (Course) Sursaut rondade arrivée dos rond avec les jambes tendues.	 (Course) Sursaut saut de mains deux pieds ou 1 pied.
2 points		Rondade flip 2 pieds	Saut de mains 1 pied saut de mains 2 pieds.
		 (Course) Sursaut rondade flip 2 pieds. Ou rondade flip flip.	 (Course) Sursaut saut de mains 1 pied, saut de mains 2 pieds enchainés.



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

Valeur	Série commune	Série mini-trampoline	Série table de saut
	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		Saut groupé	Roulade avant
			
		Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, saut groupé.	Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, roulade arrivée debout sans aide des mains.
1 point	Saut droit	Saut demi-tour	Saut droit ATR tomber dos
			
	Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin saut vertical, réception stabilisée Réaliser selon les conditions mini-trampoline	Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, saut vertical avec rotation longitudinale de 180° rotation.	Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin saut vertical, puis fente, ATR tombé dos.
1,5 points		Saut carapé écart	Lune tomber dos
			
		Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, saut carapé écart, jambes à l'horizontale ou plus.	Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, lune arrivée dos
2 points		Salto avant toute forme	Lune
			
		Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, salto avant groupé, carapé ou tendu.	Course, appel deux pieds dans le trampo-tremplin, lune arrivée debout