



# 8<sup>ème</sup> Challenge Radermacher : Compétition amicale en tumbling et mini-trampoline

---

Gestionnaire de programme : [laconcorde.secretariat@skynet.be](mailto:laconcorde.secretariat@skynet.be)

## Table des matières

1) Information générale :.....	2
2) Catégories :.....	2
3) Directives générales : .....	2
4) Programme et évaluations : .....	3
A) Compétition Débutant.....	3
I) TUMBLING : .....	3
II) MINI-TRAMPOLINE : .....	4
III) SÉRIE TUMBLING DÉBUTANT :.....	5
IV) SÉRIE MINI-TRAMPOLINE DÉBUTANT .....	6
V) Note explicative : .....	7
B) Championnat Compétition .....	7
I) TUMBLING : .....	7
II) MINI-TRAMPOLINE : .....	8
III) SÉRIE TUMBLING COMPETITION : .....	9
IV) SÉRIE MINI-TRAMPOLINE COMPETITION : .....	11
V) Note explicative : .....	12

### 1) Information générale :

Le gymnastique club « S.R.G La Concorde de Welkenraedt » vous invite à sa 8ème compétition amicale qui réunit 2 disciplines : le tumbling et le mini-trampoline.

- Lieu :
  - Complexe sportif de Welkenraedt (aux Pyramides).
  - Rue Grety n°10,
  - 4840-Welkenraedt.
- Quand :
  - 18 novembre 2018.
- Pour qui :
  - Ouvert à tous les pratiquants affiliés à la FfG (GAF, GAM, ACRO, TR, TU,..) débutants ou compétiteurs.
- Les inscriptions seront clôturées après le 3 novembre 2018

### 2) Catégories :

Les gymnastes doivent être inscrits avant la compétition dans une des catégories.

Les catégories sont fixées en fonction du niveau du gymnaste (et non en fonction de son âge).

### 3) Directives générales :

La classification est séparée pour les garçons et les filles.

Pour être classé, le gymnaste doit présenter 2 passages piste et 2 passages sauts dans la même catégorie.

La participation à la compétition débutante est pour

- Tous les nouveaux pratiquants
- N'est pas autorisée à tous ceux inscrits en Division I, II, III, IV.

La participation au championnat compétition est

- Ouvert à tous les pratiquants

Chaque club doit fournir un juge et au-delà de 10 gymnastes, un deuxième juge.

Chaque club doit fournir les noms des juges dès l'inscription des gymnastes.

Tous les participants doivent être assurés au sein du club participant.

La classification se fera sur la somme des points obtenus (2 passages saut et 2 passages piste).

Une coupe challenge sera remportée par compétition par le club ayant le score le plus haut en additionnant les 3 meilleurs gymnastes de chaque club dans chaque catégorie de la compétition.

#### 4) Programme et évaluations :

### A) Compétition Débutant

#### I) TUMBLING :

- Chaque gymnaste doit exécuter 2 passages différents.
- La valeur spécifiée dans la grille est le maximum (version parfaite)
- Chaque participant doit faire ses séries dans l'ordre précisé.
- Matériel :
  - o 1 piste d'élan.
  - o 1 piste de tumbling de 25m de long et de 2m de large.
  - o 1 bande de praticable de 13m de long et de 2m de large.
  - o Tapis de réception.
- Pas de pré-échauffement autorisé pendant la compétition.
- Le gymnaste ne doit exécuter que des mouvements qu'il maîtrise parfaitement.
- Assistance verbale autorisée. Si le gymnaste a besoin d'une aide la série s'annule à partir de celle-ci.
- Les éléments doivent être enchaînés, pas d'interruptions (même après un ½ tour)
- Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés (voir point ci-dessus).
- Chaque passage commençant par une roue (X), rondade (R), volte ( $\Omega$ ) ou élément supérieure, doit obligatoirement commencer par un sursaut (sans élan (si précisé) / avec élan)
- Tous les passages finissant par une rondade (R) ou un flic (F) doivent se terminer par un saut chandelle pour réception. (Sinon déduction pour le dernier élément).
- Un tremplin est autorisé pour le premier élément.
- Les déductions se feront sur base de la note de difficulté de la série + 3 points/éléments.

#### Déductions :

- Lors de l'exécution (rythme, axe, la longueur, position et gainages des jambes et des bras, ...) peut aller jusqu'à 1,5 point par élément de l'exercice.
- Chute à l'ATR : - 0,5 points.
- Pas intermédiaires supplémentaires et sursaut : 0,5 points de déduction.
- Pas de sursaut, au début, bien qu'il soit obligé, ou course non autorisée : 0,5 points de déduction.
- Avec trop peu d'éléments : soit seconde chance (1x) avec -1,0 point ou - 2,0 points par élément manquant.
- Le trait d'union sépare les éléments individuels
- Le saut chandelle, directement après un trait d'union (dans le tableau des éléments), est compté comme un seul.
- Si le saut chandelle fait partie d'un ensemble (Exemple : -R  $\uparrow$ 1/2 - ), il n'est pas considéré comme un élément seul.

Détails techniques :

- Avec 3 roulades dans une série, ne pas se lever entre les deux. (Sauf série DT1.3).
- Après un ATR roulé, ne pas s'arrêter. Repartir du roulé pour enchaîner la suite.
- Rondade – roulade arrière : transition directe
- Chaque fois qu'un saut chandelle est demandé ou obligatoire, les bras doivent être tendus et levés.
- Le ½ tour ne peut commencer qu'une fois que les pieds ont quitté le sol. Les pieds doivent monter dans le sens de la venue du gymnaste.
- Pour les passages DT2.6 et DT3.1, le tape-tape doit se faire avec les épaules et le gainage du corps entier, et non avec les coudes. Atterrissage sur les mains en position d'ATR.
- La position finale des roues est en position latérale (et non roue pied-pied).
- Le sursaut démarre avec les pieds joints.

## II) MINI-TRAMPOLINE :

- Chaque gymnaste doit exécuter 2 sauts différents.
- La valeur spécifiée dans la grille est le maximum (version parfaite)
- Chaque participant doit faire ses séries dans l'ordre correct précisé.
- Matériel :
  - o 2 tapis d'élan
  - o Catégorie 1 et 2 peuvent avoir un banc comme piste d'élan.
  - o 2 mini-trampolines.
  - o Tapis de réception.
- Pas de pré-échauffement autorisé pendant la compétition.
- Le gymnaste ne doit exécuter que des mouvements qu'il maîtrise parfaitement.
- Assistance verbale autorisée. Si le gymnaste a besoin d'une aide le saut s'annule.
- Les déductions :
  - o Jusqu'à une déduction de 1,0 point pour la monter et la longueur.
  - o Jusqu'à 2,0 points de l'exécution technique et de la propreté du geste.

Détails techniques :

- Chaque saut est réalisé de façon optimale en trois phases clairement identifiables.
  - o 1. Phase de montante (Pour tous les sauts, sauf saut du lion, les bras doivent être levés)
  - o 2. L'élément
  - o 3. L'ouverture
- Les positions (1, 2, 3) doivent être distinctes et les transitions (1vers2 et 2vers3) doivent être effectuées rapidement et contrôlées.

Déductions générales :

- Lors de l'atterrissage, la déduction peut aller jusqu'à 2,0 points
  - o Pas : 0,1 point par pas (jusqu'à 0,3 points au maximum)
  - o Main sur le sol : 0,5 points

- Genou sur le sol : 1,0 point
- Tout autre contact au le sol : 1,5 point
- Sortir du tapis : 1,5 point
- Tomber hors du tapis : 2,0 points
- Répétition d'un exercice :
  - Catégorie 1 et 2 :
    - 2<sup>ème</sup> tentative (sans déduction)
    - 3<sup>ème</sup> tentative (déduction de 1,0 point)
  - Autre catégorie :
    - 2<sup>ème</sup> tentative (déduction de 1,0 point)
    - 3<sup>ème</sup> tentative (déduction de 2,0 points)
- Nouvelle essai si
  - Le gymnaste a fait un faux passage.
  - Le gymnaste se trébuche au début.
- Il n'y a pas de note égale à 0, mais toujours un minimum de 1,0 point pour la pratique et la concurrence.

### III) SÉRIE TUMBLING DÉBUTANT :

Tumbling Débutant				
Catégorie : 1				
N°	Exécution	Nb d'élément	Difficulté	Base déductible
DT1.1	O Av - O Av - O Av	3	1	10
DT1.2	O Av - > - O Av	3	1	10
DT1.3	O Av ^ - O Av ^ - O Av ^	3	2	11
DT1.4	O Ar - O Ar - O Ar	3	2	11
DT1.5	O Av   - O Av   - O Av	3	3	12
DT1.6	O Av - ↑1/2 O Ar - O Ar	3	3	12
Catégorie : 2				
N°	Exécution	Nb d'élément	Difficulté	Base déductible
DT2.1	O Av   - O Av   - O Av	3	3	12
DT2.2	O Av - ↑1/2 O Ar - O Ar	3	3	12
DT2.3	s X - X - X	3	4	13
DT2.4	P O - P O - P O	3	4	13
DT2.5	s - R - ↑	3	4	13
DT2.6	P O tt - P O tt - P O tt	3	5	14
DT2.7	s X - R ↑1/2 - X	3	5	14
DT2.8	s X - R - O Ar	3	5	14
Catégorie : 3				
N°	Exécution	Nb d'élément	Difficulté	Base déductible
DT3.1	P O tt - P O tt - P O tt	3	5	14
DT3.2	s X - R ↑1/2 - X	3	5	14

DT3.3	s X - R - O Ar	3	5	14
DT3.4	Ω - X - R	3	6	15
DT3.5	R - F - ↑	3	6	15
DT3.6	Ω - R - F	3	7	16
DT3.7	R - F - F	3	7	16

Symbole	Nom
O	roulade
Av	avant
Ar	arrière
^	se relever
>	placement de dos groupé (sans roulé)
	placement de dos groupé monté en tendu (sans roulé)
P O	ATR roulé, poirier roulé
tt	Tape-tape
↑	saut chandelle tendu
↑1/2	saut chandelle demi-tour
Ω	volte
R	rondade (pieds joints)
X	roue
s	sursaut début pieds joints (sans élan)
F	flic arrière

#### IV) SÉRIE MINI-TRAMPOLINE DÉBUTANT

Catégorie 1			
N°	Exécution	Difficulté	Base déductible
DM1.1	↑Td	1	6
DM1.2	↑Gr	1	6
DM1.3	↑Cp	1,5	6,5
DM1.4	↑Ec	1,5	6,5
DM1.5	↑1/2	2	7
DM1.6	↑Gr ↑1/2	2,5	7,5
Catégorie 2			
N°	Exécution	Difficulté	Base déductible
DM2.1	↑1/2	2	7
DM2.2	↑Gr ↑1/2	2,5	7,5
DM2.3	↑2/2	2,5	7,5
DM2.4	SL	3	8
Catégorie 3			
N°	Exécution	Difficulté	Base déductible
DM3.1	↑2/2	2,5	7,5
DM3.2	SL	3	8

DM3.3	↑3/2	3	8
DM3.4	.-o	3,5	8,5
DM3.5	.-o + 1/2	4	9

	Nom
↑Gr	Chandelle groupée
↑Cp	Chandelle carpée
↑Td	Chandelle tendue
↑Ec	Chandelle écartée
↑1/2	Chandelle demi-tour
↑2/2	Chandelle 1 tour
SL	Saut du lion (roulade avant plongée)
↑3/2	Chandelle 3/2 tour
.-o	Salto avant groupé

#### V) Note explicative :

DM2.3 :

- D = « groupe : débutant »
- M = « mini-trampoline »
- 2. = « catégorie 2 »
- .3 = « passage 3 de la catégorie »

DT3.6 :

- D = « groupe : débutant »
- T = « tumbling »
- 3. = « catégorie 3 »
- .6 = « passage 6 de la catégorie »

## B) Championnat Compétition

### I) TUMBLING :

- Chaque gymnaste doit exécuter 2 passages différents et issus de groupe différent.
- La valeur spécifiée dans la grille est le maximum (version parfaite)
- Chaque participant doit faire ses séries dans l'ordre correct précisé.
- Matériel :
  - 1 piste d'élan.
  - 1 piste de tumbling de 25m de long et de 2m de large.
  - Tapis de réception.
- Pas de pré-échauffement autorisé pendant la compétition.

- Le gymnaste ne doit exécuter que des mouvements qu'il maîtrise parfaitement.
- Assistance verbale autorisée. . Si le gymnaste a besoin d'une aide la série s'annule à partir de celle-ci.
- Les éléments doivent être enchaînés sans interruption (même après un ½ tour)
- Les pas intermédiaires ne sont pas autorisés (voir point ci-dessus).
- Chaque passage commençant par une roue (X), rondade (R), volte (Ω) ou élément supérieure, doit obligatoirement commencer par un sursaut (sans élan (si précisé) / avec élan)
- Tous les passages finissant par un flic (F) doivent se terminer par un saut chandelle pour réception. (Sinon déduction pour le dernier élément).
- Un tremplin est autorisé pour le premier élément.
- Les déductions se feront sur la base déductible de la série

#### Déductions :

- Lors de l'exécution (rythme, axe, la longueur, position et gainages des jambes et des bras, ...) peut aller jusqu'à 1,0 point par élément.
- Lors de pas intermédiaires : arrêt de la série.
- Avec trop peu d'éléments : soit une nouvelle chance (1x avec déduction -1,0 point) ou - 2,0 points par élément manquant.
- Le trait d'union sépare les éléments individuels

#### Détails techniques :

- A chaque saut chandelle obligatoire (flic de fin), les bras doivent être tendus et en haut.
- Le ½ tour ne peut commencer qu'une fois que les pieds ont quitté le sol. Les pieds doivent monter dans le sens de la venue du gymnaste.

## II) MINI-TRAMPOLINE :

- Chaque gymnaste doit exécuter 2 sauts différents.
- La valeur spécifiée dans la grille est le maximum (version parfaite)
- Chaque participant doit faire ses séries dans l'ordre correct précisé.
- Matériel :
  - o 2 tapis d'élan
  - o 2 mini-trampolines
  - o Tapis de réception.
- Pas de pré-échauffement autorisé pendant la compétition.
- Le gymnaste ne doit exécuter que des mouvements qu'il maîtrise parfaitement.
- Assistance verbale autorisée. Si le gymnaste a besoin d'une aide la série s'annule à partir de celle-ci.
- Déductions :
  - o Jusqu'à une déduction de 1,0 point pour la monter et la longueur.
  - o Jusqu'à 2,0 points de l'exécution technique et de la propreté du geste.

#### Détails techniques :



- Chaque saut est réalisé de façon optimale en trois phases clairement identifiables.
  - o 1. Phase de monté (Pour tous les sauts, sauf saut de lion, les bras doivent être levés)
  - o 2. L'élément
  - o 3. Ouverture
- Les positions (1, 2, 3) doivent être distinctes et les transitions (1vers2 et 2vers3) doivent être effectuées rapidement et contrôlées.

Déductions générales :

- Lors de l'atterrissage, la déduction peut aller jusqu'à 2,0 points
  - o Pas : 0,1 point par pas (jusqu'à 0,3 points au maximum)
  - o 2 mains sur le sol : 0,5 points
  - o Genou sur le sol : 1,0 point
  - o Autre contact sur le sol : 1,5 point
  - o Sortir du tapis : 1,5 point
  - o Tomber hors du tapis : 2,0 points
- Répétition d'un exercice :
  - o 2<sup>ème</sup> tentative (déduction de 2,0 point)
- Nouvel essai si
  - o Le gymnaste a fait un faux passage (déduction de 1,0 point).
  - o Le gymnaste se trébuche au début.
- Il n'y a pas de note égale à 0, mais toujours un minimum de 1,0 point pour la pratique et la concurrence.
- 

### III) SÉRIE TUMBLING COMPETITION :

Tumbling Compétition				
Catégorie : 1				
N°	Exécution	Note E	Difficulté	Base déductible
Groupe A				
CT1A1	R-F-F	10	1	11
CT1A2	X-R-F	10	1	11
CT1A3	Ω-R-F	10	1	11
Groupe B				
CT1B1	R-F-F-F	10	2,5	12,5
CT1B2	X-R-F-F	10	2,5	12,5
CT1B3	Ω-R-F-F	10	2,5	12,5
Groupe C				
CT1C1	.-O-R-F	10	2,5	12,5
CT1C2	.-<-R-F	10	3	13
Groupe D				
CT1D1	R-F-O	10	2,5	12,5
CT1D2	R-F-<	10	3	13
CT1D3	R-F-/	10	3	13

Catégorie : 2				
N°	Exécution	Note E	Difficulté	Base déductible
	Groupe A			
CT2A1	R-F-F-F-F	10	2	12
	Groupe B			
CT2B1	R-F-F-O	10	3	13
CT2B2	R-F-F-<	10	3,5	13,5
CT2B3	R-F-F-/	10	3,5	13,5
CT2B4	R-F-F-2	10	4,5	14,5
	Groupe C			
CT2C1	R-F-F-F-O	10	4	14
CT2C2	R-F-F-F-<	10	4,5	14,5
CT2C3	R-F-F-F-/	10	4,5	14,5
CT2C4	R-F-F-F-2	10	5,5	15,5
	Groupe D			
CT2D1	.-O-R-F-F-F	10	4	14
CT2D2	.-<-R-F-F-F	10	4,5	14,5
Catégorie : 3				
N°	Exécution	Note E	Difficulté	Base déductible
	Groupe A			
CT3A1	R-F-F-F-F	10	2	12
	Groupe B			
CT3B1	R-^F-F-F	10	4	14
CT3B2	R-F-^F-F	10	4	14
CT3B3	R-F-F-^F	10	4	14
	Groupe C			
CT3C1	R-^F-F-O	10	5	15
CT3C2	R-^F-F-<	10	5,5	15,5
CT3C3	R-^F-F-/	10	5,5	15,5
CT3C4	R-F-^F-O	10	5	15
CT3C5	R-F-^F-<	10	5,5	15,5
CT3C6	R-F-^F-/	10	5,5	15,5
CT3C7	R-F-^F-2	10	6,5	16,5
CT3C8	R-F-^F-3	10	7	17
CT3C9	R-F-^F-4	10	7,5	17,5
	Groupe D			
CT3D1	.-O-R-F-F-F	10	4	14
CT3D2	.-O-R-F-F-O	10	5	15
CT3D3	.-O-R-F-F-<	10	5,5	15,5
CT3D4	.-O-R-F-F-/	10	5,5	15,5
CT3D5	.-<-R-F-F-O	10	5,5	15,5
CT3D6	.-<-R-F-F-<	10	6	16
CT3D7	.-<-R-F-F-/	10	6	16
CT3D8	.-O-R-F-F-2	10	6,5	16,5
CT3D9	.-<-R-F-F-2	10	7	17

CT3D10	.-O-R-F-F-3	10	7	17
CT3D11	.-<-R-F-F-3	10	7,5	17,5
CT3D12	.-O-R-F-F-4	10	7,5	17,5
CT3D13	.-<-R-F-F-4	10	8	18

-	Nom
R	Rondade
F	Flic
^	Tempo
-O	Salto arrière groupé
-<	Salto arrière carpé
-/	Salto arrière tendu
. -O	Salto avant groupé
.-<	Salto avant carpé
.-/	Salto avant tendu
	2 Salto arrière tendu 2/2 vrille
	3 Salto arrière tendu 3/2 vrille
	4 Salto arrière tendu 4/2 vrille

#### IV) SÉRIE MINI-TRAMPOLINE COMPETITION :

Catégorie 1			
N°	Exécution	Difficulté	Base déductible
CM1.1	-o	1	6
CM1.2	-<	1	6
CM1.3	-/	1,5	6,5
CM1.4	-o + 1/2	1,5	6,5
CM1.5	-< + 1/2	2	7
CM1.6	-/ + 1/2	2	7
Catégorie 2			
N°	Exécution	Difficulté	Base déductible
CM2.1	-o	1	6
CM2.2	-<	1	6
CM2.3	-/	1,5	6,5
CM2.4	-o + 1/2	1,5	6,5
CM2.5	-< + 1/2	2	7
CM2.6	-/ + 1/2	2	7
CM2.7	-o + 2/2	2,5	7,5
CM2.8	-< + 2/2	2,5	7,5

CM2.9	-/ + 2/2	2,5	7,5
Catégorie 3			
N°	Exécution	Difficulté	Base déductible
CM3.1	-o	1	6
CM3.2	-<	1	6
CM3.3	-/	1,5	6,5
CM3.4	-o + 1/2	1,5	6,5
CM3.5	-< + 1/2	2	7
CM3.6	-/ + 1/2	2	7
CM3.7	-o + 2/2	2,5	7,5
CM3.8	-< + 2/2	2,5	7,5
CM3.9	-/ + 2/2	2,5	7,5
CM3.10	-/ + 3/2	3	8
CM3.11	-/ + 4/2	3,5	8,5
CM3.12	--o	3,5	8,5
CM3.13	--<	4	9

	Nom
-o	Salto avant groupé
-<	Salto avant carpé
-/	Salto avant tendu
+ 1/2	Ouverture 1/2 tour
+ 2/2	Ouverture 2/2 -tour
+ 3/2	Ouverture 3/2 -tour
+ 4/2	Ouverture 4/2 -tour
--o	Double salto avant groupé
--<	Double salto avant carpé

#### V) Note explicative :

CM2.3 :

- C = « groupe : compétition »
- M = « mini-trampoline »
- 2. = « catégorie 2 »
- .3 = « passage 3 de la catégorie »

CT3D6 :

- C = « groupe : compétition »
- T = « tumbling »
- 3. = « catégorie 3 »
- D = « groupe D »
- .6 = « passage 6 de la catégorie »