



Secteur TRAMPOLINE



1.1. Présentation de l'Activité

Le Trampoline est un cadre métallique de 5 m x 3 m soutenu à 1 m 15 du sol par des pieds. Une toile tressée est tendue par 120 ressorts. Des protections en mousse recouvrent le cadre et des matelas de protection posés aux deux extrémités sur des banquettes à hauteur du cadre complètent le dispositif de sécurité passive.

Le ou la trampoliniste réalise un enchaînement de 10 sauts consécutifs. Chaque saut, l'enjeu est de multiplier et diversifier les rotations du corps dans l'espace, à hauteur supérieure à 7 m, pour les experts.

Au niveau international les hommes réalisent en 10 sauts environ 23 rotations de type « salto » combinées à environ 16 rotations de type « vrille » soit en tenant compte de la valorisation due aux positions carpées et tendues une difficulté d'environ 16 points.

Les femmes à une hauteur moindre réalisent en 10 sauts environ 21 rotations type « salto » combinées à environ 13 rotations de type « vrille » qui valorisées par les positions carpées et tendues les conduisent à près de 13,5 points de difficulté.

Chaque trampoliniste réalise lors des épreuves qualificatives deux mouvements libres. Le libre 1 est basé sur l'exécution et sur 2 éléments de difficultés et le libre 2 sur 10 éléments de difficultés sans répétition des 2 éléments du libre 1.

1.2. Compétitions et Stages

Stage de préparation à la saison le 15 janvier
Coupe Départementale le dimanche 21 janvier.
Championnat Départemental le dimanche 14 ou 15 avril.

1.3. Programme

Le championnat départemental est ouvert aux débutants dont l'âge correspond aux différentes catégories régionales et aux fédéraux n'ayant pas obtenu leur sélection pour le championnat de France contrairement à la Coupe départementale qui est ouverte à tout le monde.

Pour la filière régionale A :

Le programme de compétition est de 2 libres de 10 éléments.

Les 2 exercices peuvent être IDENTIQUES ou DIFFERENTS.

Le respect des exigences n'est pas appliqué.

Dans les catégories découvertes et benjamins chaque figure peut être répétée une fois.

Le responsable technique départemental et le responsable des juges se réservent le droit de faire changer un exercice ou interdire la participation à un gymnaste, si la sécurité de celui-ci est mise en cause.



Brochure Technique Départementale 06 et Monaco 2011 / 2012

		RA poussin	RA benjamin	RA minime	RA cadet	RA junior	RA senior
âge		né en 2004 et 2005	né en 2002 et 2003	né en 2000 et 2001	né en 98 et 99	né en 95, 96 et 97	né en 95 et avant
maxima	filles	1.0	1.4	2.6	3.1	4.0	5.9
difficulté	garçons	1.0	1.4	2.6	3.7	4.7	6.0

Pour la filière régionale B

Le programme des compétitions est de 2 livres de **5 touches** sans minima de difficulté sauf pour la catégorie sénior 10 touches.

En cas de chute survenue avant la fin de la 2^{ème} touche, un second essai sera accordé. Le compétiteur sera alors pénalisé d'1 point.

	RB découverte	RB jeunesse	RB toutes catégories	RG sénior
âge	né en 2003, 2004 et 2005	né en 2000, 2001 et 2002	né de 1983 à 1999	né en 82 et avant
livres	PAS DE MINIMA DE DIFFICULTE			

Pour la filière fédérale

Le programme de compétition est identique à celui des sélections pour le championnat régional (1 imposé, 1 libre).

Benjamin 2002, 2003	filles	1.5 à 4.1
	garçons	
Minime 2000, 2001	filles	2.7 à 4.1
	garçons	
Cadet 1998, 1999	filles	3.2 à 6.5
	garçons	3.8 à 7.5
Junior 1995, 1996 et 1997	filles	4.1 à 8.2
	garçons	4.8 à 9.4
Senior 1994 et avant	filles	6.0 à 10.0
	garçons	7.0 à 12.5

Les tenues :

- Chaussettes blanches
- Justaucorps pour les filles (T-shirt uni et short uni toléré).
- Sokol et léotard pour les garçons (T-shirt uni et short uni toléré).

ATTENTION : Il est impératif que chaque club participant au championnat départemental fournisse au moins un juge sauf dérogation pour les nouveaux clubs.

Les frais d'engagements, suite à une uniformisation, sont de : 2€ pour les filières régionales et 6€50 pour les filières fédérales.

De plus, les engagements doivent être retournés au responsable de la compétition au moins un mois avant celle-ci :



**Brochure Technique Départementale 06 et Monaco
2011 / 2012**

Lorris BAILET
13 IMPASSE DES CLEMENTINIERS
06800 CAGNES SUR MER
Tél : 06 26 59 23 17
E-mail : lorris.bailet@hotmail.fr



Trampoline

FEUILLE D'ENGAGEMENT

TRAMPOLINE INDIVIDUEL

Liste nominative des engagements

Club :

Juges :

Niveau :

Compétition :

Date :

Lieu :

Nom du responsable Club :
Téléphone : Fax : E-mail :

Numéro de club (obligatoire) : _____ , _____ , _____

N° de licence (5 derniers chiffres)	Catégorie	Sexe	NOM	Prénom	Né(e) le

- 1) Inscrire les compétiteurs dans l'ordre des catégories
- 2) Dans chaque catégorie, les filles puis les garçons en lettres majuscules
- 3) OBLIGATOIRE pour l'enregistrement informatique :
 - numéro de licence
 - date de naissance : jour, mois, année (ex : 17.03.84)
 - catégories : R.B. poussins (5 touches), R.B. jeunesses (5 touches), RA DE, RA BE, RA MI, RA CA, RA JU, RA SE, FE BE, FE MI, FE CA, FE JU, FE SE



Trampoline

FEUILLE DE LIBRE

Fille

Garçon

NOM : _____

Prénom : _____

Club : _____

Catégorie : _____

LIBRE 1

	Touches	Difficulté	Contrôle
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
TOTAL			

LIBRE 2

	Touches	Difficulté	Contrôle
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
TOTAL			



**Brochure Technique Départementale 06 et Monaco
2011 / 2012**

FFGym

Liste nominatives des engagements	
Club	
Ville	

Compétition	
Date	
Lieu	

Nom du responsable du Club :			
Téléphone :		Fax :	
		E-mail :	

N° de Club (obligatoire)	
---------------------------------	--

	RB Poussins	RB Jeunesse	RA BE	RA MI	RA CA	RA JU	RA SE	FE BE	FE MI	FE CA	FE JU	FE SE	TOTAL
Filles													
Garçons													

Frais d'engagement : 2€ par athlète FIR & 6€50 par athlète fédéral

TOTAL													
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Date		Signature et cachet de l'association
-------------	--	---