

# Tumbling

## CONTACTS SECTEUR TUM

Déléguée administrative  
 Mathilde LENSEL  
 324 rue DUPIRE  
 59310 FAUMONT  
 Tel : 06.03.52.36.63  
 @ [mathilde.lensel@gmail.com](mailto:mathilde.lensel@gmail.com)

## COMPETITION Finale REGIONALE Xx/xx/2018

INTITULE
----------

RESPONSABLE	✓ Mathilde LENSEL
-------------	-------------------

TYPE DE COMPETITION	✓ Compétition individuelle Régionale, Open ✓ Compétition par équipe, Open
------------------------	--

PROGRAMME	Cf ci-dessous
-----------	---------------

ACTIONS	DATE	LIEU	DROIT D'ENGAGEMENT	DATE LIMITE D'ENGAGEMENT
Compétition individuelle	Xx/xx/2018 Matin	A définir	12 €	Xx/xx/201x
Compétition par équipe	Xx/xx/2018 Après midi	A définir	16 €	Xx/xx/201x

## Le matériel

- 1) Piste d'élan : elle doit être de 10 m minimum de longueur sur 0 m 60 de largeur, se trouver à la hauteur de la piste et être recouverte d'un fin tapis souple. La solidarité entre la piste d'élan et la piste d'évolution doit être assurée. Cette surface doit être dure (non souple).
- 2) Tremplin : les athlètes doivent avoir la possibilité d'utiliser ce matériel sur la piste d'élan ou sur la piste d'évolution. Hauteur 20 cm.
- 3) Piste progressive : 18 m de longueur minimum jusqu'à 25 sur 1.70 m de largeur  $\pm$  0.10 avec un dégagement de 2 mètres de chaque côté de la zone d'évolution.  
3 bandes doivent marquer la piste, une centrale et 1 de chaque côté de la piste
- 4) Zone de réception : Tapis (30 cm de hauteur) 3m de large sur 6 m de profondeur, à la hauteur de la piste. Une zone délimitée de 2 m sur 4 doit être marquée sur l'aire de réception. La sortie de la zone de réception par un athlète en fin d'exercice doit être mise en sécurité. La solidarité entre la piste et les matelas doit être assurée.
- 5) Tapis de réception : Les athlètes doivent avoir la possibilité d'utiliser un tapis supplémentaire d'une hauteur maximale de 0.10m s'inscrivant dans la zone des 2 x 4 marquée sur l'aire de réception.
- 6) La table des juges : Placée sur le côté de la piste, elle doit se trouver au minimum à 3 mètres de celle-ci, jusqu'à 5m maximum.

7) Le secrétariat : 1 ou 2 ordinateurs et 1 imprimante

## Généralités

### Organisation de la Finale Régionale Individuelle

1. Engagement des athlètes avant la date indiquée sur la 1<sup>ère</sup> page en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement au comité régional avant cette date.
2. L'ordre de passage se fera de la plus petite catégorie à la plus grande.
3. Le passage des athlètes sera fixé par tirage au sort, lors de la réception des engagements.
4. En cas d'effectif inférieur à 3 gymnastes dans une catégorie, un regroupement sera effectué (avec adaptation des exigences pour uniformiser le travail à présenter). La dénomination de la catégorie passera à Régional B/A ou Régional D/C
5. Les 2 mouvements à présenter doivent obligatoirement être annoncés sur la carte de compétition à l'aide du fichier Excel "Carte\_compétition\_regionale". (Voir fiche sur les symboles et valeurs d'élément)
6. Les cartes de compétitions seront données à l'accueil de la compétition avant de s'échauffer sur la piste de tumbling.
7. Les 3 premiers par catégorie seront récompensés.

## Organisation de la Finale Régionale Equipe

1. Engagement des athlètes avant la date indiquée en 1<sup>ère</sup> page en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement au comité régional avant cette date.
1. Le passage des athlètes sera fixé par tirage au sort, lors de la réception des engagements.
2. Chaque équipe est composée au maximum de 5 gymnastes masculins ou féminins, toutes catégories confondues.
3. Seules les 3 meilleures notes de chaque série donneront le total de l'équipe.
4. Les 3 premières équipes seront récompensées.
5. Pas d'obligation de carte de compétition pour les passages en équipe.

## Programme de compétition individuelle

- 1) Formule de Notation : Nombre de touches - Moyenne des pénalités d'exécution + Valeurs de difficulté de la série

Ex 1ère série: Rondade flip flip flip salto arrière groupé

Nb de touches : 5

pénalité exécution : 1.4 point

Valeur de difficulté : 1.3 point

Note finale :  $5 - 1.4 + 1.3 = 4.9$  points

Ex 2ème série : Roue roue roue rondade salto arrière groupé

Nb de touches : 5

Pénalité exécution : 1.1 point

Valeur de difficulté : 0.5 point, le salto arrière groupé ne compte pas car répétition avec la série précédente

Note finale :  $5 - 1.1 + 0.5 = 4.4$  points

- 2) La présence de l'entraîneur sur le corps de série ou sur la dernière touche ainsi qu'une parade sont autorisées.  
Le Juge Arbitre décidera de la pénalité à appliquer par les juges à l'exécution, pénalité entre 0 et 1 point.
- 3) 2 mouvements, composés de 1 à 8 éléments.
- 4) L'élément est considéré comme avant s'il part et ou arrive vers l'avant.

- 5) L'élément est considéré comme arrière s'il part et arrive vers l'arrière.
- 6) La rondade et le barani par exemple seront considérés comme des éléments mixtes.
- 7) A l'exception de rondade, flic flac avant et arrière et du tempo, aucun élément ne peut être répété dans un exercice ou d'un exercice à l'autre, sauf s'il est précédé d'un élément différent. Dans le cas d'une répétition, la valeur de difficulté de l'élément n'est pas comptabilisée. L'élément compte pour la note de départ (= nombre de touche) et sera pénalisé dans son exécution
- 8) Tous les éléments doivent être des rotations aériennes avec ou sans rotation longitudinale ou costale au minimum de 360° avec ou sans passage sur les mains.
- 9) Tous les exercices doivent être ponctués par une rotation aérienne au minimum de 360°.
- 10) Pour l'élément de sortie, le passage entre 90° et 180° validera la position du corps qui donnera la valeur de l'élément. La position ayant la valeur la plus basse en double rotation sera pris en compte.

## CATEGORIES et EXIGENCES

### INDIVIDUEL

	Nb d'éléments	1er mouvement	2eme mouvement
Régional D	3 à 4	Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE
Régional C	5 à 8	Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE
Régional B	9 à 12	- Débuter par une rotation aérienne avant - 2 rotations aériennes dans la série	- 2 rotations aériennes dans la série
Régional A	13 à 16	Série Salto avec 3 rotations aériennes	- 3 rotations aériennes dans la série - dernier élément avec minimum 180° de vrille



## Programme de compétition Equipes

- 1) Tous les éléments doivent être des rotations aériennes avec ou sans rotation longitudinale ou costale au minimum de 360° avec ou sans passage sur les mains.
- 2) Le 1<sup>er</sup> mouvement sera une série composée que d'élément en avant.
- 3) Le 2<sup>ème</sup> mouvement s'exécutera vers l'arrière.
- 4) Le 3<sup>ème</sup> mouvement sera une série sans pose de main.
- 5) Il y aura arrêt d'exercice si le mouvement ne répond pas aux critères des points 2, 3, 4.
- 6) A l'exception de rondade, flic flac avant et arrière et du tempo, aucun élément ne peut être répété dans un exercice ou d'un exercice à l'autre, sauf s'il est précédé d'un élément différent.
- 7) Dans le cas d'une répétition, la valeur de difficulté de l'élément n'est pas comptabilisée.
- 8) Tous les exercices doivent être ponctués par une rotation aérienne au minimum de 360°.
- 9) Pour l'élément de sortie, le passage entre 90° et 180° validera la position du corps qui donnera la valeur de l'élément. La position ayant la valeur la plus basse en double rotation sera prise en compte.

## EQUIPE

1er mouvement	2ème mouvement	3ème mouvement
Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE	Composé d'éléments SANS pose de mains

EN COMPETITION PAR EQUIPE OU INDIVIDUELLE, LA DIFFICULTE QUE L'ATHLETE EXECUTERA EST A LA VIGILANCE DE L'ENTRAINEUR.

Un élément dangereusement exécuté, sera pénalisé comme arrêt d'exercice, et ne sera pas comptabilisé par le juge arbitre.

A REVOIR APRES RECYCLAGE EN OCT 2017

Nom de l'élément	Symbole	Valeur		Bonus		
				Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Eléments avants</b>						
Roue	<b>R</b>	<b>0,1</b>		0,15	0,2	0,3
Saut de mains Jambes décalées	<b>S</b>	<b>0,2</b>		0,3	0,4	0,6
Saut de mains 2 pieds	<b>Sd</b>	<b>0,2</b>		0,3	0,4	0,6
Rondade *	<b>(</b>	<b>0,2</b>		0,3	0,4	0,6
Flic flac avant	<b>.f</b>	<b>0,2</b>		0,3	0,4	0,6
Salto avant groupé	<b>.-o</b>	<b>0,5</b>	-	0,75	1	1,5
Salto avant carpé	<b>.-&lt;</b>	<b>0,6</b>	-	0,9	1,2	1,8
Salto avant tendu	<b>.-/</b>	<b>0,6</b>	-	0,9	1,2	1,8
Barani *	<b>. 1</b>	<b>0,6</b>		0,9	1,2	1,8
Vrille avant	<b>. 2</b>	<b>0,7</b>		1,05	1,4	2,1
Rudy *	<b>. 3</b>	<b>0,9</b>		1,35	1,8	2,7
Double Vrille avant	<b>. 4</b>	<b>1,1</b>		1,65	2,2	3,3
Double avant groupé	<b>.--o</b>	<b>2</b>		3	4	6
Double avant carpé	<b>.--&lt;</b>	<b>2,2</b>		3,3	4,4	6,6
Triple avant groupé	<b>---o</b>	<b>4,5</b>		6,75	9	13,5
<b>Eléments de liaison</b>						
Flic flac	<b>f</b>	<b>0,2</b>		0,3	0,4	0,6
Tempo	<b>^</b>	<b>0,3</b>		0,45	0,6	0,9
<b>Eléments simples arrière</b>						
Salto arrière groupé	<b>-o</b>	<b>0,5</b>		0,75	1	1,5
Salto arrière carpé	<b>-&lt;</b>	<b>0,6</b>		0,9	1,2	1,8
Salto arrière tendu	<b>-/</b>	<b>0,6</b>		0,9	1,2	1,8
Twist *	<b>1o / 1&lt;</b>	<b>0,6</b>		0,9	1,2	1,8
½ vrille tendue *	<b>1 /</b>	<b>0,6</b>		0,9	1,2	1,8
Vrille	<b>2</b>	<b>0,7</b>		1,05	1,4	2,1
Vrille 1/2 *	<b>3</b>	<b>0,9</b>		1,35	1,8	2,7
Double vrille	<b>4</b>	<b>1,1</b>		1,65	2,2	3,3
<b>Double rotations</b>						
Double arrière groupé	<b>--o</b>	<b>2,0</b>		3	4	6
Double arrière carpé	<b>--&lt;</b>	<b>2,2</b>		3,3	4,4	6,6
Double arrière tendu	<b>--/</b>	<b>2,4</b>		3,6	4,8	7,2

Double rotations avec vrille						
Back in full out groupé	-2o	2,4		3,6	4,8	7,2
Full in back out groupé	2-o	2,4		3,6	4,8	7,2
Full in full out groupé	22o	3,2		4,8	6,4	9,6

**BONUS : les bonus ne sont pas cumulatifs**

Niveau 1	La valeur des éléments augmente de la moitié de sa valeur après une vrille 360° de salto + 360° de vrille.
Niveau 2	La valeur des éléments est doublée après une double rotation 2 x 360° de salto ou de vrille
Niveau 3	La valeur des éléments est triplée après une triple rotation 3 x 360° de salto ou de vrille (triple salto ou triple vrille) ou 360° de salto et de vrille (full in back out).

\* Élément mixte

**Finale de zone**  
**Sélective Filière Inter Régionale**  
**Xx/xx/2018**

INTITULE

RESPONSABLE	✓ LENSEL Mathilde
-------------	-------------------

TYPE DE COMPETITION	✓ Sélective pour la finale du Trophée Fédéral
---------------------	---

PROGRAMME	Cf brochure technique nationale Tumbling
-----------	--

ACTIONS	DATE	LIEU	DROIT D'ENGAGEMENT	DATE LIMITE D'ENGAGEMENT
Sélective FIR	A définir	A définir	17.50 €	A définir

## Organisation de la Sélective FIR

- 1) Engagement des athlètes avant la date indiquée précédemment en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement à la zone avant cette date.
- 2) Le programme est celui indiqué dans le règlement technique TR-TU de l'année en cours.