

Brochure Technique

TUM

Saison 2019-2020



COMITÉ
RÉGIONAL
HAUTS-DE-FRANCE



COMMISSION RÉGIONALE

TUM

Responsable Technique TUM

Mathilde LENSEL

06 03 52 36 63

mathilde.lensel@gmail.com



SECTEUR COMPÉTITION

Responsable	Mathilde LENSEL
Type de compétition	- Compétition individuelle régionale - Compétition par équipe
Programme	Cf ci-dessous

Actions	Date	Lieu	Droit d'engagement	Date limite d'engagement
Compétition individuelle	29/03/2020	Olympique Grande Synthe	12 €	29/02/2020
Compétition par équipe	29/03/2020	Olympique Grande Synthe	19 €	29/02/2020

Pour la saison 2019-2020, la compétition régionale de tumbling est couplée avec le Trampoline, la GAC et le TeamGym et la sélective FIR TU le 29 mars 2020.

Pour des raisons d'organisations et de matériel, la compétition régionale TU Individuelle n'aura pas lieu.

La compétition par équipe et la sélective FIR se dérouleront sur une piste gonflable de 15m.

Cette compétition par équipe sera donc limitée à 5 touches par série (série avant, arrière, sans pose de mains).

Généralités

Organisation de la Finale Régionale Individuelle

Engagement des athlètes avant la date indiquée sur la 1^{ère} page en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement au comité régional avant cette date.

L'ordre de passage se fera de la plus petite catégorie à la plus grande.

Le passage des athlètes sera fixé par tirage au sort, lors de la réception des engagements.

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

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)

Les cartes de compétitions seront données à l'accueil de la compétition avant de s'échauffer sur la piste de tumbling.

Organisation de la Finale Régionale Équipe

Engagement des athlètes avant la date indiquée en 1^{ère} page en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement au comité régional avant cette date.

Le passage des équipes sera fixé par tirage au sort, lors de la réception des engagements.

L'ordre des athlètes au sein d'une équipe est à renseigner lors de l'engagement en ligne. Si pas possible, envoyer un mail à mathilde.lensel@gmail.com pour indiquer l'ordre de passage.

Chaque équipe est composée au maximum de 5 gymnastes masculins ou féminins, toutes catégories confondues.

Seules les 3 meilleures notes de chaque série donneront le total de l'équipe.

Pas d'obligation de carte de compétition pour les passages en équipe

Programme de compétition individuelle

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

Ex 1^{ère} 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

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.

2 mouvements, composés de 1 à 8 éléments.

L'élément est considéré comme avant s'il part et ou arrive vers l'avant.

L'élément est considéré comme arrière s'il part et arrive vers l'arrière.

La rondade et le barani par exemple seront considérés comme des éléments mixtes.

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 mais l'élément compte pour la note de départ (= nombre de touche) et sera pénalisé dans son exécution.

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.

Tous les exercices doivent être ponctués par une rotation aérienne au minimum de 360°.

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.

Catégories et exigences

Individuelles

	Nb d'éléments	1 ^{er} Mouvement	2 ^{ème} 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 Équipes

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.

Le 1^{er} mouvement sera une série composée que d'élément en avant.

Le 2^{ème} mouvement s'exécutera vers l'arrière.

Le 3^{ème} mouvement sera une série sans pose de main.

Il y aura arrêt d'exercice si le mouvement ne répond pas aux critères des points 2, 3, 4.

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 mais l'élément compte pour la note de départ (= nombre de touche) et sera pénalisé dans son exécution.

Tous les exercices doivent être ponctués par une rotation aérienne au minimum de 360°.

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.

Exigences

1 ^{er} Mouvement	2 ^{ème} Mouvement	3 ^{ème} Mouvement
Composé d'éléments AVANT	Composé d'éléments ARRIERE	Composé d'éléments SANS pose de mains

En compétition par équipe ou individuelle, **la difficulté que l'athlète exécutera est à la vigilance de l'entraîneur.**

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

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).

Nom de l'élément	Symbole	Valeur	Bonus			
			Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
Eléments avants						
Roue	R	0,1		0,15	0,2	0,3
Saut de mains Jambes décalées	S	0,1		0,15	0,2	0,3
Saut de mains 2 pieds	Sd	0,1		0,15	0,2	0,3
Rondade *	(0,1		0,15	0,2	0,3
Flic flac avant	.f	0,1		0,15	0,2	0,3
Salto avant groupé	.-o	0,5	-	0,75	1	1,5
Salto avant carpé	.-<	0,6	-	0,9	1,2	1,8
Salto avant tendu	.-/	0,6	-	0,9	1,2	1,8
Barani *	.1	0,8		1,2	1,6	2,4
Vrille avant	.2	1,0		1,5	2,0	3,0
Rudy *	.3	1,2		1,8	2,4	3,6
Double Vrille avant	.4	1,4		2,1	2,8	4,2
Double avant groupé	.-o	2,0		3	4	6
Eléments de liaison						
Flic flac	f	0,1		0,15	0,2	0,3
Tempo	^	0,2		0,3	0,4	0,6
Eléments simples arrière						
Salto arrière groupé	-o	0,5		0,75	1	1,5
Salto arrière carpé	-<	0,6		0,9	1,2	1,8
Salto arrière tendu	-/	0,6		0,9	1,2	1,8
Twist *	1o / 1<	0,7		1,5	1,4	2,1
½ vrille tendue *	1 /	0,7		1,5	1,4	2,1
Vrille	2	0,9		1,35	1,8	2,7
Vrille 1/2 *	3	1,1		1,65	2,2	3,3
Double vrille	4	1,3		1,95	2,6	3,9
Double rotations						
Double arrière groupé	--o	2,0		3	4	6
Double arrière carpé	--<	2,2		3,3	4,4	6,6
Double arrière tendu	--/	2,4		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

* Élément mixte

Sélective FEDERAL

29/03/2020

Responsable	Mathilde LENSEL
Type de compétition	Sélective pour le Trophée Fédéral
Programme	Cf le document "FFGym - Règlement Technique + lettre FFGYM TR-TU 2019-2020"

Actions	Date	Lieu	Droit d'engagement	Date limite d'engagement
Sélective FIR	29/03/2020	Olympique Grande Synthe	12 € ou 19€ Voir Catherine selon engagym	29/02/2020

Organisation de la Sélective FEDERAL

Engagement des athlètes avant la date indiquée précédemment en ligne sur le site de gestion des licences. Paiement directement à la région avant cette date.

Le programme est celui indiqué dans le règlement technique TR-TU de l'année en cours.