

Le guide utile du jugement CR



Trampoline & Tumbling

par Gabrielle Gingras
Juge FIG

«S’amuser à faire de la compétition!»

CR1 : initiation – CR2 : évaluation – CR3 : évaluation critériée

Au trampoline (TRI) et au tumbling (TUM) CR1 et CR2, les évaluateurs (16 ans et + : parents, entraîneurs ou athlètes) sont formés par le comité organisateur le matin de la compétition. Les tâches de chaque juge sont :

Juge D - difficulté: (juge arbitre) Il supervise la note E (exécution) et juge la difficulté en cochant chaque élément reconnu. Il supervise et contrôle toutes les notes et les résultats finaux. Il intervient s'il constate une erreur de calcul.

Juge E - exécution : Il applique une déduction d'exécution globale pour la routine en CR1 et une déduction d'exécution pour chaque élément de la routine en CR2.

Pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR1, les juges visionneront un vidéo démontrant le modèle idéal de chaque routine et l'évaluation de l'exécution sera jugée ainsi :

Évaluation de l'exécution

globale de la routine :	Parfait :	+ 5,0
	Bon :	+ 3,0
	Acceptable :	+ 1,0

* Au trampoline, la hauteur des éléments ne constitue pas un critère d'évaluation.

Pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR2, les juges visionneront une vidéo démontrant le modèle idéal de chaque routine et l'évaluation de l'exécution sera jugée ainsi :

Évaluation de l'exécution

pour chaque élément :	Parfait :	0,0
	Faute mineure :	- 0,1
	Faute majeure :	- 0,3

* Au trampoline, la hauteur des éléments ne constitue pas un critère d'évaluation.

Les termes pour le calcul de la note en CR1 et CR2 :

Note E = note d'exécution (maximum 5,0)

Note D = note de difficulté (maximum 5,0)

Note F = note finale (maximum 10,0)

Calcul de la note au trampoline et au tumbling CR1 :

Note E + Note D = Note F

Exemple : Un athlète de CR1 exécute tous les éléments tel que prévu dans la routine et il a une note « bon » (3,0) à la note E.

$$3,0 + 5,0 = 8,0$$

Calcul de la note au trampoline et au tumbling CR2 :

(5,0 - Note E) + Note D = Note F

Exemple : Un athlète de CR2 exécute tous les éléments tel que prévu dans la routine et il a une déduction de 0,7 à la note E.

$$(5,0 - 0,7) + 5,0 = 9,3$$

Normes de sécurité et mise en place des appareils:

Trampoline: Dans la mesure du possible, il devrait y avoir des banquettes de sécurité à chaque extrémité du trampoline. Le sol autour du trampoline devrait être recouvert de matelas. Idéalement, la table des juges devrait être placée entre 5 et 7 mètres du trampoline et surélevée de 1 à 2 mètres.

Tumbling: Si le sol de gymnastique est utilisé lors des compétitions de tumbling, deux lignes blanches doivent être installées parallèlement à une distance de 1,5 mètres, les lignes sont incluses.

Au trampoline (TRI) et au tumbling (TUM) CR3, les tâches de chaque juge sont:

Juge D - difficulté: (juge arbitre, note D) Il supervise la note E (exécution), juge la difficulté et note les déductions supplémentaires et les instabilités exceptionnelles. Il supervise et contrôle toutes les notes et les résultats finaux.

Juge E - exécution: (note E) Il applique une déduction d'exécution pour chaque élément exécuté ainsi que pour l'instabilité normale OU l'instabilité exceptionnelle indiquée par le juge D.
Voir le calcul des notes en Annexe A à la page 6.

IMPORTANT: les juges doivent s'assurer que les appareils sont sécuritaires avant le début de la compétition (banquette de sécurité, matelas autour des appareils, réception adéquate, etc.). Si ce n'est pas le cas, les juges doivent tenter de trouver des solutions pour améliorer la situation avec le comité organisateur.

Le code vestimentaire pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR3 est:

Juge: Pantalon ou jupe bleu marine, chandail blanc propre ou chemise blanche, veston obligatoire pour tous et cravate pour les hommes. Les jeans et les leggings sont interdits.

Athlète: Au trampoline, les athlètes doivent porter des souliers blancs de trampoline ou bas blancs unis sans motifs. Au tumbling, les bas ne sont pas obligatoires. Les sous-vêtements ne doivent pas être apparents. Pour l'habillement on ne fait que des avertissements, pas de pénalité si entrave. Toutefois, tous les bijoux et boucles d'oreilles doivent être retirés. Il y aura une déduction de 0,1 sur la note totale advenant une infraction.

Au niveau CR3, l'évaluation de l'exécution se fait ainsi (voir Annexes C-D-E aux pages 8 à 10):

Évaluation de l'exécution: (pour chaque élément*)
Parfait: 0,0 Faute mineure à moyenne: -0,1 -0,2 -0,3
Faute notable à majeure: -0,4 -0,5

* Au trampoline, la hauteur et le déplacement des éléments ne constituent pas un critère d'évaluation.

Les éléments peuvent être effectués en quatre positions distinctes:

Position groupée (tuck): 1 $\leq 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.
2 $\leq 135^\circ$ entre les cuisses et les mollets.

Position carpée (pike): 1 $\leq 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.
2 $> 135^\circ$ entre les cuisses et les mollets.

Position carpée écart: 1 $\leq 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.
2 $> 135^\circ$ entre les cuisses et les mollets.
3 $> 90^\circ$ entre les jambes.

Position tendue (straight): 1 $> 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.

Voir les diagrammes en Annexe C et D aux pages 8 et 9.

Au trampoline et au tumbling CR3, les règles suivantes s'appliquent:

Changement de routine: Si la routine n'est pas exécutée selon l'ordre prescrit (p. 11-12), il y aura une **déduction de 1,0 par le juge D**. Tous les éléments seront jugés à la note E, mais seuls les éléments faisant partie de la routine seront calculés à la note D. **Chaque élément peut recevoir sa valeur D qu'une seule fois.**

Élément additionnel: Un athlète faisant **plus d'éléments** que la routine prescrite aura une **déduction de 1,0 par le juge D** ainsi que la **déduction pour changement de routine**. **Toutefois**, si le ou les éléments additionnels sont après la routine conformément exécutée, il ne se sera **pas pénalisé** pour le changement de routine.

Arrêt-reprise: **À chaque fois** que l'athlète fera un arrêt lors de sa routine **pour ensuite reprendre où il était rendu** ou au début de la routine, la **déduction sera de 1,0 par le juge D**. L'athlète **ne sera pas pénalisé pour les chandelles ou les pas fait après l'arrêt** pour reprendre sa routine. Si après l'arrêt l'athlète **reprend sa routine du début**, **comptabilisez les notes E et D du 2^e essai seulement** en y additionnant la pénalité pour l'arrêt.

Interruption:

- 1 Si lors d'un élément*, l'athlète atterrit sur un pied ou qu'il chute, la **routine sera interrompue** et jugée sur le nombre d'éléments complétés. Le nombre d'éléments manquants devront être déduits de la note de départ.
- 2 Si les cheveux ou la tête touchent le tumbling, si les cheveux ou une partie du corps touchent le matelas recouvrant les ressorts du trampoline ou les banquettes de sécurité, la **routine sera interrompue** et jugée sur le nombre d'éléments complétés.
- 3 Un élément **non complété sur les pieds (dos ou ventre au trampoline)**, ne comptera pas, la routine sera interrompue. Voir le calcul des notes en Annexe A à la page 6.
- 4 Si l'entraîneur** **assiste physiquement l'athlète pendant le passage** au tumbling, il y aura **interruption**. Seuls les éléments exécutés avant l'assistance seront comptabilisés. Au trampoline, si le matelas du pareur ou l'entraîneur touche l'athlète pendant la routine, celle-ci sera **interrompue** également.
- 5 Au tumbling, si l'athlète **atterri un élément à l'extérieur de la piste ou à l'extérieur des lignes sur le sol**, cet élément ne comptera pas, il y aura **interruption**.

* La règle n'est pas applicable sur les éléments à réception ventrale ou dorsale au trampoline.

** L'entraîneur peut assister lors du 2^e passage de CR3 de Base avec pénalité (voir page 12). Pour les autres catégories l'entraîneur peut encourager et donner des indications à l'athlète pendant la routine sans pénalité.

Sauts et pas intermédiaires: Au trampoline, l'athlète peut faire autant de sauts qu'il le souhaite avant de débiter sa routine et, comme au tumbling, il peut faire un saut droit après le dernier élément de sa routine sans être pénalisé. Toutefois, si l'athlète fait un ou des sauts droits supplémentaires entre les éléments de sa routine, la **déduction sera de 0,5 par le juge D pour chaque saut**. La **même déduction sera appliquée pour des pas intermédiaires** – à l'intérieur des lignes de la piste – entre deux éléments au tumbling et ce, pour **chaque épisode**. Ces sauts et pas intermédiaires **ne sont pas jugés à la note E et ne consistent pas à un changement routine ou éléments additionnels**.

Au trampoline CR3, les règles suivantes s'appliquent:

- Échauffement spécifique:** L'athlète aura droit à **1 passage d'échauffement de 30 secondes** sur le trampoline avant de compétitionner.
- Fin de routine:** La routine au trampoline peut se terminer par un saut d'arrêt ou par une chandelle suivi d'un saut d'arrêt. Si cette chandelle atterrit un pied après l'autre, il y aura une **déduction de 0,5 par le juge D**. La chandelle n'est pas jugée à la note E.

Les fautes de réception au trampoline sont les suivantes:

- Fautes de réception: (instabilités)** Ces déductions s'appliquent lors de la réception du dernier élément de la routine. **Seules les routines complètes seront pénalisées à l'instabilité**. Seule **la faute la plus grave sera appliquée**. Il n'y aura **pas de déduction pour l'instabilité** lors d'une routine comprenant des **éléments additionnels** (les chandelles ne sont pas des éléments additionnels).
- Instabilités normales par le juge E:**
- 1 Manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle et une position debout pendant 3 secondes: **- 0,1 à 0,2**
Voir Annexe B à la page 7.
- Instabilités exceptionnelles indiquées par le juge D:**
- 2 Après la réception, toucher la toile avec une ou deux mains: **0,5**
 - 3 Après la réception, toucher ou tomber sur la toile avec les genoux, mains et genoux, ventre, dos ou assis: **1,0**
 - 4 Toucher ou faire un pas à l'extérieur de la toile: **- 0,5**
 - 5 Atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'aire du trampoline ou faire un élément additionnel*: **- 1,0**
 - 6 Assistance de l'entraîneur après la réception: **- 1,0**

* Si l'athlète ne peut contrôler le rebond de la toile à la fin de sa routine et doit faire un élément additionnel.

La difficulté de chaque élément s'écrit et se calcule comme suit:

Difficulté: Chaque élément fait conformément à la routine se voit attribuer **une note D** (voir page 11). Voici les symboles:

Symboles FIG:

Groupé (tuck)	o	Carpé écart	V
Carpé (pike)	<	Tendu (straight)	/
Salto sans vrille	-		
Vrille	1, 2, 3, 4, ... (nombre de 1/2 vrille)		

Système FIG:

- 1 Indiquer le nombre de quarts de salto.
- 2 Indiquer le nombre de 1/2 vrille (-, 1, 2, etc.).
- 3 Indiquer la position.

Exemple

Salto 4 - ajouter la position o , < , /

Symboles pour éléments simples:

Exemple		1/2 vrille assis	- 1 L
Assis	-- L	1/2 vrille ventre	1 1 F
Ventre	1 - F	1/2 vrille dos	1 1 B
Dos	1 - B	1/2 vrille debout	- 1 ↑
Debout	1 - ↑	1/2 vrille debout (du dos ou ventre)	1 1 ↑

Note: Pendant le jugement de la routine, on laisse tomber le premier chiffre qui représente les quarts de salto, on écrit donc L, F, - o , - < , - /, etc.

Au tumbling CR3, les règles suivantes s'appliquent:

- Échauffement spécifique:** L'athlète aura droit à **2 passages d'échauffement** sur le tumbling avant de compétitionner.
- Début de routine:** Si l'athlète **court** lors d'une routine qui requiert un **départ à l'arrêt** ou s'il omet de faire son **saut d'appel**, il y aura une **déduction de 0,5** par le juge D. Cependant, l'athlète n'est **pas obligé de courrir** pour les départs avec course.
- Pénalités:** S'il y a **répétition** du premier passage, **0,5 sera déduit par le juge D** (s'additionne aux pénalités de changement de routine et mouvement additionnel selon le cas). En Spécialiste, un élément sans envol lors du 2^e passage entraînera une **déduction de 0,5 par le juge D et la DD de l'élément sera de 0**. S'il exécute **plus d'un salto** ou change de direction, **1,0 sera déduit par le juge D pour chaque erreur**. Si l'athlète ne fait pas le saut d'appel requis, il y aura une **déduction de 0,5 par le juge D**.
- Fin de routine:** Si le passage ne **termine pas avec un salto**, l'athlète **doit faire un saut droit**, sinon, **déduction de 0,5 par le juge D**. Si le saut droit atterri **sur un pied**, l'instabilité maximum, **-0,3 par juge d'exécution**, sera prise. Le saut droit n'est **pas jugé à la note E**.

Les fautes de réception au tumbling sont les suivantes:

Fautes de réception: (instabilités) Ces déductions s'appliquent lors de la réception du dernier élément de la routine. **Seules les routines complètes seront pénalisées à l'instabilité**. Seule **la faute la plus grave sera appliquée**. Il n'y aura **pas de déduction pour l'instabilité** lors d'une routine comprenant des **éléments additionnels** (les pas ne sont pas des éléments additionnels).

- | | | |
|--|--|--------------------|
| Instabilités normales par le juge E: | 1 Manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle et une position debout pendant 3 sec. (voir p. 7): | - 0,1 à 0,3 |
| Instabilités exceptionnelles indiquées par le juge D: | 2 Réceptionner ou marcher à l'extérieur des lignes en restant sur le tumbling: | - 0,5 |
| | 3 Après la réception, toucher la piste ou la zone/aire de réception avec une ou deux mains: | - 0,5 |
| | 4 Après la réception, tomber sur les genoux, mains et genoux, assis, sur le ventre ou sur le dos sur la piste ou dans la zone/aire de réception: | - 1,0 |
| | 5 Après la réception, sortir à l'extérieur de la piste, toucher le plancher ou l'extérieur des lignes sur le sol avec n'importe quelle partie du corps: | - 1,0 |
| | 6 Assistance de l'entraîneur après la réception*: | - 1,0 |

* L'entraîneur peut suivre l'athlète, sans le toucher, sur le sol à côté de la piste de tumbling ou à l'extérieur des lignes délimitant la piste sur un sol de gymnastique.

La difficulté de chaque élément s'écrit et se calcule comme suit:

Difficulté: Chaque élément fait conformément à la routine se voit attribuer une note D (voir page 12). Voici les symboles:

Symboles FIG:	Roue	X	Rondade	(Flic-flac	f
	Whip	^	1/2 vrille	1	1 vrille	2
	Groupé (tuck)	o	Carpé (pike)	<	Tendu (straight)	/

- Système FIG:**
- 1 Indiquer le nombre de 1/2 vrille dans chaque salto (-, 1, 2, etc.).
 - 2 Indiquer la position.

Exemple Salto arrière - ajouter la position - o , - < , - /
 Salto avant .- ajouter la position .- o , .- < , .- /

Les termes pour le calcul de la note au CR3 :

ND = note de départ d'exécution
 E = déductions à l'exécution (incluant l'instabilité)
 DS = déductions supplémentaires
 D = note de difficulté
 F = facteur de conversion de difficulté
 T = note totale

Calcul de la note au trampoline CR3 :

CR3 Avancé: $ND - (E + DS) + (D \times F) = T$

Ex. : Un athlète CR3 Avancé exécute les 10 éléments tel que prévu dans la routine, donc une note de départ d'exécution de 10. Il a 2,7 de déductions à l'exécution (E) et -0,5 pour un saut intermédiaire (DS). Il a 1,2 à la difficulté (D) avec un facteur de conversion x3 ce qui lui donne une difficulté totale de 3,6.
 $10,0 - (2,7 + 0,5) + (1,2 \times 3) = 10,4$

CR3 Spécialiste: $ND - (E + DS) + (D \times F) = T$

Ex. : Un athlète CR3 Spécialiste exécute les 7 premiers éléments tel que prévu dans la routine, donc une note de départ d'exécution de 7,0. Il a 2,0 de déductions à l'exécution (E) et -1,0 pour un arrêt (DS). Il a 0,9 à la difficulté (D) avec un facteur de conversion x2 ce qui lui donne une difficulté totale de 1,8.
 $7,0 - (2,0 + 1,0) + (0,9 \times 2) = 5,8$

Calcul de la note au tumbling CR3 (routines 1 et 2 calculées ensemble) :

CR3 Base: $ND - (E1 + DS1) - (E2 + DS2) + ((D1 + D2) \times F) = T$

Ex. : Un athlète CR Base exécute le plongeon dans son premier passage, une note de départ d'exécution de 5,0. Il a 1,2 de déductions à l'exécution (E1), aucune déduction supplémentaire (DS1) et une difficulté de 0,4 (D1). Dans le deuxième passage, il tente son flic-flac mais échoue, donc une note de départ d'exécution de 1,0, il a la déduction maximale de 0,5 à l'exécution (E2), aucune déduction supplémentaire (DS2) et la difficulté est de 0 (D2). Le facteur de conversion est x6.
 $6,0 - (1,2 + 0,0) - (0,5 + 0,0) + ((0,4 + 0,0) \times 6) = 6,7$

CR3 Avancé: $ND - (E1 + DS1) - (E2 + DS2) + ((D1 + D2) \times F) = T$

Ex. : Un athlète CR Avancé exécute avec succès son premier passage, une note de départ d'exécution de 5,0. Il a 0,8 de déductions à l'exécution (E1), -0,5 de déduction supplémentaire parce qu'il a omis son saut droit (DS1) et une difficulté de 0,2 (D1). Dans le deuxième passage, sa tête touche dans son flic-flac, donc seulement 3 éléments, une note de départ d'exécution de 3,0, il a 1,1 de déduction à l'exécution (E2), -1,0 pour avoir arrêté après son demi-tour (DS) et la difficulté est de 0,3 (D2). Le facteur de conversion est x6.
 $9,0 - (0,8 + 0,5) - (1,1 + 1,0) + ((0,2 + 0,3) \times 6) = 8,6$

POUR FACILITER LE CALCUL, VEUILLEZ UTILISER LES FEUILLES DE COMPILATION ANNEXÉES À LA FIN DU GUIDE LORS DE VOS COMPÉTITIONS CR3 AU TRAMPOLINE ET AU TUMBLING.

Clarification des instabilités « normales » :

(TRI & TUM) - 0,0	Si l'athlète atterrit complètement stable, il n'est pas obligé de rester immobile pendant 3 secondes. Il doit toutefois se redresser immédiatement après l'atterrissage.
(TRI & TUM) - 0,1	1 élément de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). Atterrissage sans bouger les pieds, instable du torse et/ou bras. Rester assis comme sur un bol de toilette invisible.
(TRI & TUM) - 0,2	2 éléments de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). 1 élément de pied et instable du torse et/ou bras.
(TUM) - 0,3	3 éléments de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). 2 éléments de pied et instable du torse et/ou bras. (2 éléments de pied veut dire un pas et un glissement, un saut puis un pas, un grand pas et un petit pas, deux petits pas, etc. Même logique pour 3 éléments de pied.)

Exemples :

- 1 Si l'athlète fait un grand pas vers l'arrière et reste stable (pas d'élément de bras) puis replace le pied arrière près du pied avant pour saluer, 0,1 puisqu'il bouge le même pied.
- 2 Si l'athlète fait un grand pas vers l'arrière et reste stable (pas d'élément de bras) puis ramène le pied avant près du pied arrière pour saluer, 0,2 puisqu'il bouge les deux pieds.
- 3 Si l'athlète fait un pas vers l'arrière et fait un pivot pour saluer avant de ramener les pieds ensemble, 0,2 (pensez au salut en gymnastique artistique).

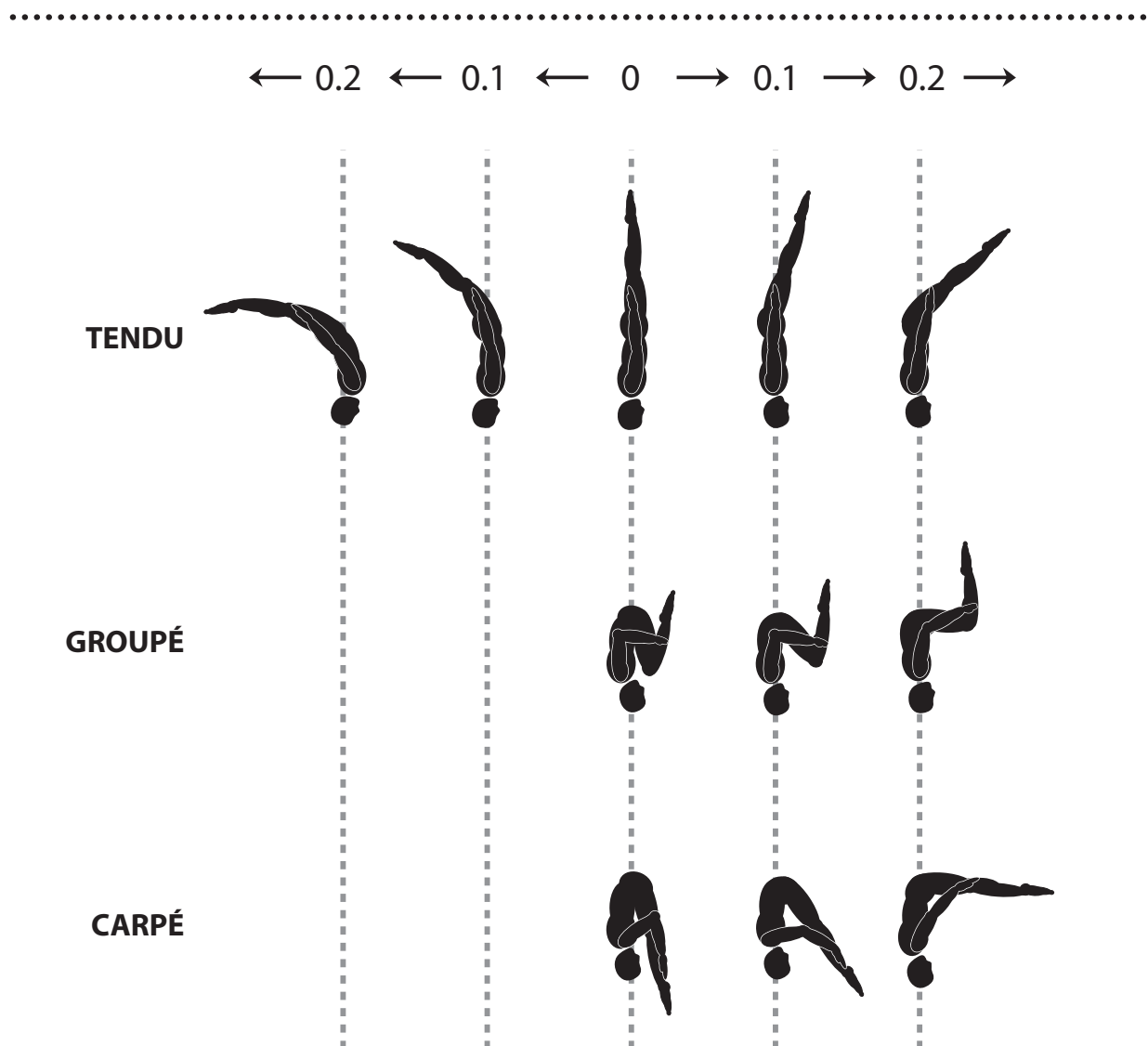
Au niveau CR3, l'évaluation de l'exécution est basée selon les critères suivants :

Exécution des vrilles : Concernant les pieds lors de la réception des vrilles, une rotation des pieds de ¼ de vrille (90°) ou de ¾ de vrille (270°) n'est pas une rotation en vrille complétée. La ½ vrille ou la vrille doivent être complètes pour être reconnues à la note D.

- Déductions spécifiques :**
- 1 Position des bras (inclus bras pliés, et bras loin du corps): 0,0 - 0,1
 - 2 Position des jambes (inclus genoux pliés, pieds non pointés et jambes décollées): 0,0 - 0,2
 - 3 Position du corps (groupée, carpée-écart, carpée, tendue, inclut la tête): 0,0 - 0,2

LES DÉDUCTIONS S'ADDITIONNENT MAIS NE PEUVENT DÉPASSER 0,5 PAR ÉLÉMENT.

DÉDUCTIONS POUR BRIS DE POSITIONS

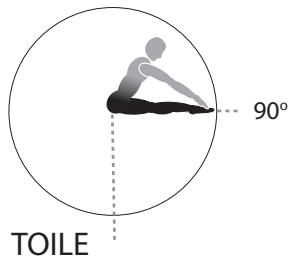


Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

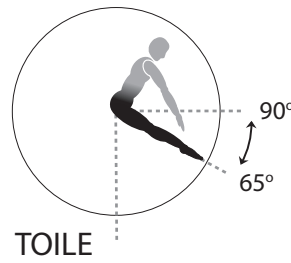
SAUTS CARPÉS ET SAUTS CARPÉS ÉCARTS

Angle des jambes par rapport à l'horizontale

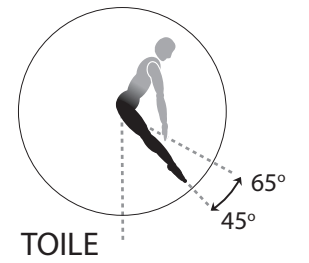
aucune déduction



déduction de 0.1



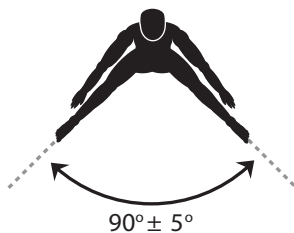
déduction de 0.2



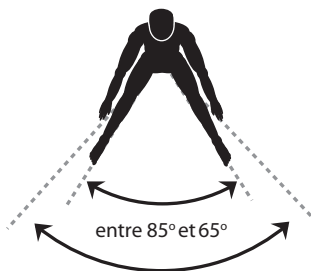
SAUTS CARPÉS ÉCARTS

Angle d'écart entre les jambes

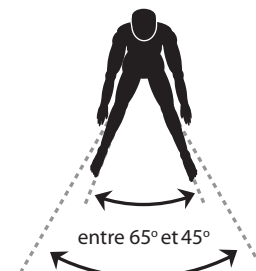
aucune déduction



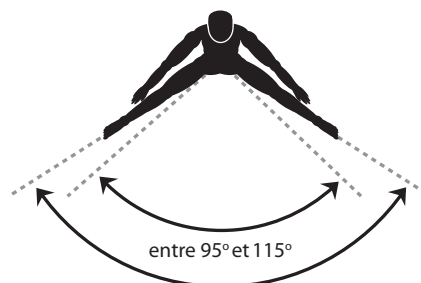
déduction de 0.1



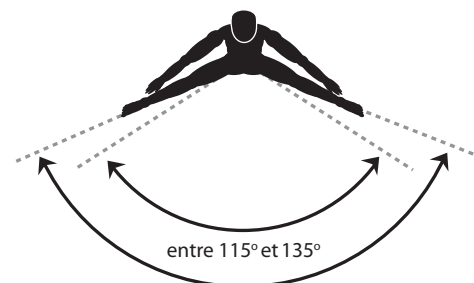
déduction de 0.2



déduction de 0.1

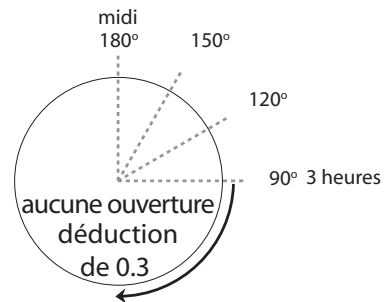
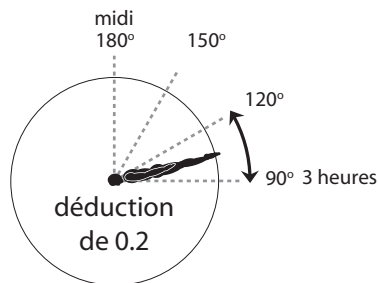
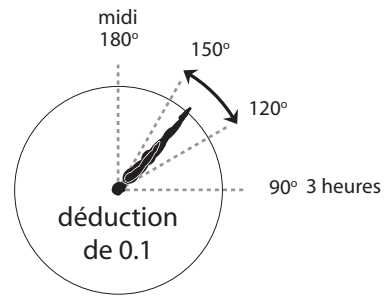
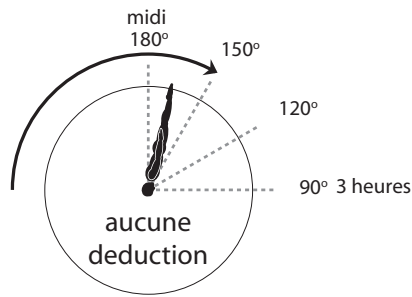


déduction de 0.2

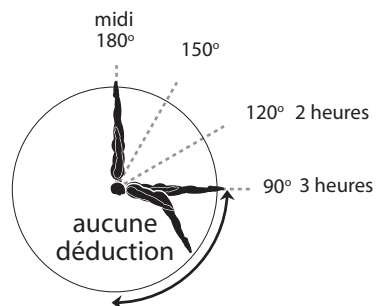
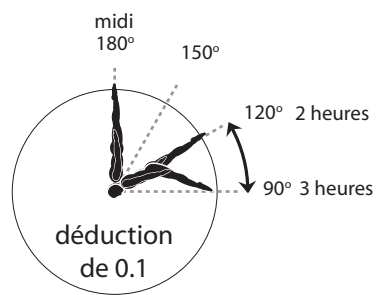
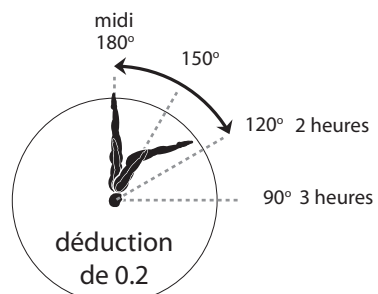


Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

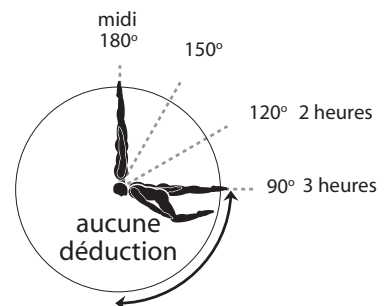
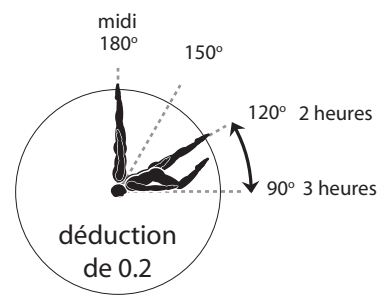
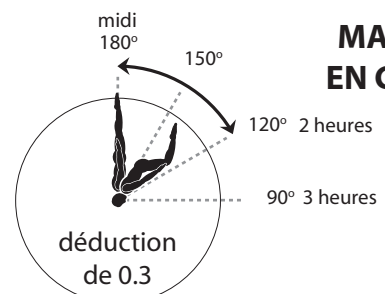
OUVERTURE / MAINTIEN DE L'OUVERTURE



MAINTIEN EN CARPÉ



MAINTIEN EN GROUPE



Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

TRAMPOLINE CR

Consultez les liens mentionnés ci-bas pour voir comment doivent être exécutées les routines.

CR1 <https://youtu.be/m4VZ4ap9HUU>

ROUTINE IMPOSÉE

1 ROUTINE DE 5 ÉLÉMENTS

		SYMBOLE	SUR TOILE
1. SAUT CARPÉ ÉCART	1,0	-- V	pieds
2. ASSIS	1,0	-- L	fesses
3. DEBOUT	1,0	-- ↑	pieds
4. SAUT GROUPÉ	1,0	-- o	pieds
5. SAUT ½ VRILLE SAUT D'ARRÊT	1,0	- 1	pieds
TOTAL DD :	5,0		

CR2 <https://youtu.be/vstYFEhYhml>

ROUTINE IMPOSÉE

1 ROUTINE DE 7 ÉLÉMENTS

		SYMBOLE	SUR TOILE
1. SAUT CARPÉ ÉCART	0,5	-- V	pieds
2. SAUT ½ VRILLE	0,5	- 1	pieds
3. ASSIS	0,5	-- L	fesses
4. ½ VRILLE ASSIS	0,5	- 1 L	fesses
5. ½ VRILLE DEBOUT	0,5	- 1 ↑	pieds
6. SAUT GROUPÉ	0,5	-- o	pieds
7. VRILLE SAUT D'ARRÊT	0,5	- 2	pieds
TOTAL DD :	3,5		

BONUS
ROUTINE COMPLÈTE : 1,5

CR3 Base <https://youtu.be/lknsfvQOPgU>

ROUTINE IMPOSÉE

1 ROUTINE DE 10 ÉLÉMENTS

		SYMBOLE	SUR TOILE
1. SAUT CARPÉ ÉCART		-- V	pieds
2. VENTRE	0,1	1 - F	ventre
3. DEBOUT	0,1	1 - ↑	pieds
4. SAUT GROUPÉ		-- o	pieds
5. ASSIS		-- L	fesses
6. ½ VRILLE ASSIS	0,1	- 1 L	fesses
7. ½ VRILLE DEBOUT	0,1	- 1 ↑	pieds
8. SAUT CARPÉ		-- <	pieds
9. DOS	0,1	1 - B	dos
10. DEBOUT	0,1	1 - ↑	pieds
SAUT D'ARRÊT			

TOTAL DD MULTIPLIÉ PAR
FACTEUR CONVERSION X5 : 0,6 X 5 = 3,0

NOTE : La colonne **SYMBOLE** indique la façon numérique d'écrire l'élément. La colonne **SUR TOILE** indique quel partie du corps doit atterrir sur la toile à la fin de l'élément.

LA NOTE DE DÉPART SE CALCULE COMME SUIT :
CHAQUE PASSAGE COMPLÉTÉ AURA LA NOTE DE DÉPART DE 10,0. POUR LES PASSAGES INCOMPLÈTS, CHAQUE ÉLÉMENT COMPLÉTÉ VAUT 1,0 (EXEMPLE : 7 ÉLÉMENTS COMPLÉTÉS SUR 10, NOTE DE DÉPART DE 7,0)

CR3 Avancé <https://youtu.be/49CXlrlpNug>

ROUTINE IMPOSÉE

1 ROUTINE DE 10 ÉLÉMENTS

		SYMBOLE	SUR TOILE
1. ½ VRILLE VENTRE	0,2	1 1 F	ventre
2. DEBOUT	0,1	1 - ↑	pieds
3. SAUT CARPÉ ÉCART		-- V	pieds
4. ASSIS		-- L	fesses
5. ½ VRILLE ASSIS	0,1	- 1 L	fesses
6. ½ VRILLE DEBOUT	0,1	- 1 ↑	pieds
7. SAUT CARPÉ		-- <	pieds
8. VRILLE	0,2	- 2	pieds
9. SAUT GROUPÉ		-- o	pieds
10. SALTO AVANT GROUPÉ SAUT D'ARRÊT	0,5	4 - o	pieds

TOTAL DD MULTIPLIÉ PAR
FACTEUR CONVERSION X3 : 1,2 X 3 = 3,6

CR3 Spécialiste <https://youtu.be/VoCbo8kJPE8>

ROUTINE IMPOSÉE

1 ROUTINE DE 10 ÉLÉMENTS

		SYMBOLE	SUR TOILE
1. SALTO ARRIÈRE GROUPÉ	0,5	4 - o	pieds
2. ASSIS		-- L	fesses
3. ½ VRILLE DEBOUT	0,1	- 1 ↑	pieds
4. SAUT CARPÉ		-- <	pieds
5. ½ VRILLE VENTRE	0,2	1 1 F	ventre
6. DEBOUT	0,1	1 - ↑	pieds
7. SAUT GROUPÉ		-- o	pieds
8. VRILLE	0,2	- 2	pieds
9. SAUT CARPÉ ÉCART		-- V	pieds
10. SALTO AVANT CARPÉ SAUT D'ARRÊT	0,6	4 - <	pieds

TOTAL DD MULTIPLIÉ PAR
FACTEUR CONVERSION X2 : 1,7 X 2 = 3,4

2016-2017 ROUTINES ET EXIGENCES

TUMBLING CR

Les liens pour voir comment doivent être exécutés les passages sont à venir.

CR1 (sol)**PASSAGE IMPOSÉ**

1 PASSAGE DE 10 ÉLÉMENTS (DÉPART AVEC COURSE)

1. ROULADE AVANT	0,5
2. DEUX SAUTS CHASSÉS	0,5
3. ÉQUILIBRE AVEC OU SANS CHANGEMENT DE JAMBES	0,5
4. PETIT PONT TRANSFERT DE POIDS (2 LAPINS)	0,5
5. ROULADE DOS À CHANDELLE #3	0,5
6. COUCHER DOS À PONT	0,5
7. COUCHER DOS À CHANDELLE #2	0,5
8. CARPÉ OUVRIR	0,5
9. ½ ROULADE AVANT, RELEVER DEBOUT 1 OU 2 PIEDS	0,5
10. ROUE LATÉRALE	0,5
TOTAL DD :	5,0

CR2**PASSAGE 1**

1 PASSAGE DE 3 ÉLÉMENTS

1. PLONGEON ↓	1,0
(DÉPART AVEC COURSE) OU ROULADE ↻	
AVANT GROUPÉE (DÉPART À L'ARRÊT) SAUT D'APPEL	
2. ROUE ×	1,0
3. ROUE ×	1,0

TOTAL DD : 3,0**BONUS POUR PLONGEON EXÉCUTÉ
ET LES 2 PASSAGES COMPLÉTÉS : 1,0****PASSAGE 2**1 PASSAGE DE 1 ÉLÉMENT
(DÉPART À L'ARRÊT)

SAUT D'APPEL	
1. RONDADE (1,0
SAUT DROIT	

TOTAL DD : 1,0**CR3 Base****PASSAGE 1**

1 PASSAGE DE 4 ÉLÉMENTS

1. PLONGEON ↓	0,1
(DÉPART AVEC COURSE) OU ROULADE ↻	
AVANT GROUPÉE (DÉPART À L'ARRÊT) SAUT D'APPEL	
2. ROUE ×	0,1
3. ROUE ×	0,1
4. RONDADE (0,1

TOTAL DD : 0,4 (2,4)**TOTAL DD DES 2 PASSAGES MULTIPLIÉ PAR
FACTEUR CONVERSION X6 : 0,5 X 6 = 3,0****PASSAGE 2**1 PASSAGE DE 1 ÉLÉMENT
(DÉPART À L'ARRÊT)

1. FLIC-FLAC f	0,1
SAUT DROIT	

Si l'athlète ne tente pas d'exécuter le flic-flac, la note de départ sera 0. S'il le tente seul et échoue ou avec l'aide de son entraîneur, la note de départ est 1,0 et la DD est 0. S'il le fait avec le matelas, qu'il le réussisse ou non, la note de départ est de 5, la DD compte et pénalité de 1,0.

TOTAL DD : 0,1 (0,6)**CR3 Avancé****PASSAGE 1**1 PASSAGE DE 2 ÉLÉMENTS
(DÉPART AVEC COURSE)

SAUT D'APPEL	
1. RONDADE (0,1
2. FLIC-FLAC f	0,1
SAUT DROIT	

TOTAL DD : 0,2 (1,2)**TOTAL DD DES 2 PASSAGES MULTIPLIÉ PAR
FACTEUR CONVERSION X6 : 0,6 X 6 = 3,6****PASSAGE 2**1 PASSAGE DE 4 ÉLÉMENTS
(DÉPART À L'ARRÊT)

SAUT D'APPEL	
1. RONDADE (0,1
2. ½ VRILLE	1 0,1
3. RONDADE (0,1
4. FLIC-FLAC f	0,1
SAUT DROIT	

TOTAL DD : 0,4 (2,4)**CR3 Spécialiste****PASSAGE 1**1 PASSAGE DE 4 ÉLÉMENTS
(DÉPART AVEC COURSE)

SAUT D'APPEL	
1. RONDADE (0,1
2. FLIC-FLAC f	0,1
3. FLIC-FLAC f	0,1
4. FLIC-FLAC f	0,1
SAUT DROIT	

TOTAL DD : 0,4 (1,2)**TOTAL DD DES 2 PASSAGES MULTIPLIÉ PAR
FACTEUR CONVERSION X3 : MAXIMUM 4,2****PASSAGE 2**

1 PASSAGE DE 4 ÉLÉMENTS (DÉPART AVEC COURSE ET SAUT D'APPEL) MIN. DD SUGGÉRÉ : 0,5

PASSAGE LIBRE UNIDIRECTIONNEL DE 4 ÉLÉMENTS AVEC ENVOL (EXCLUANT PLONGEON),
MAXIMUM DE UN SALTO SIMPLE SANS VRILLE MAIS NON OBLIGATOIRE.

CHOIX DES SALTOS : SALTO TEMPO (WHIP)	^	0,2
SALTO ARRIÈRE GROUPÉ	-. o	0,5
SALTO ARRIÈRE CARPÉ OU TENDU	-. < /	0,6
SALTO AVANT GROUPÉ	.- o	0,6
SALTO AVANT CARPÉ OU TENDU	.- < /	1,2

TOTAL DD : X 3 =

LA NOTE DE DÉPART EN CR2 ET CR3 SE CALCULE COMME SUIT :

CHAQUE PASSAGE COMPLÉTÉ AURA LA NOTE DE DÉPART DE 5,0. POUR LES PASSAGES INCOMPLÈTS,
CHAQUE ÉLÉMENT COMPLÉTÉ VAUT 1,0 (EXEMPLE : 2 ÉLÉMENTS COMPLÉTÉS SUR 4, NOTE DE DÉPART DE 2,0)

COMPILATION TRAMPOLINE CR3

Nom	Note de départ	DÉDUCTIONS (-)		BONUS (+)			Total
		Juge E Exéc./Inst.	Juge D Déduc. suppl.	Difficulté	Juge D Facteur conv.	Diff. totale	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

