



## TRAMPOLINE INDIVIDUEL • NIVEAU PROVINCIAL 2018-2019

### NIVEAU 1

8-12 ans / 13 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. SAUT CARPÉ	--<
2. ASSIS	--L
3. 1/2 VRILLE ASSIS	-1L
4. 1/2 VRILLE DEBOUT	-1↑
5. SAUT GROUPE	--o
6. VENTRE	1-F
7. DEBOUT	1-↑
8. SAUT CARPÉ (rép. ok)	--<
9. DOS	1-B
10. DEBOUT	1-↑

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MIN. DD*	1,3	1,6
◦ MAX. DD		3,0

### NIVEAU 2

8-13 ans / 14 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. BACK CARPÉ	4-<
2. BARANI PIKE	41<
3. SAUT GROUPE	--o
4. BARANI GROUPE	41o
5. BACK GROUPE	4-o
6. ASSIS	--L
7. 1/2 VRILLE DEBOUT	-1↑
8. SAUT CARPÉ	--<
9. PLONGEON	3-/
10. DEBOUT	1-↑

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MIN. DD*	3,0
◦ MAX. DD	4,3

### NIVEAU 3

8-14 ans / 15 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. 3/4 BACK CARPÉ	3-<
2. DEBOUT	1-↑
3. SAUT GROUPE	--o
4. BARANI CARPÉ	41<
5. BACK TENDU	4-/
6. BARANI TENDU	41/
7. BACK CARPÉ	4-<
8. SAUT CARPÉ	--<
9. PLONGEON	3-/
10. BARANI BALLOUT GROUPE	51o

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MIN. DD*	4,3
◦ MAX. DD	5,9

### NIVEAU 4

8-15 ans / 16 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. 1 3/4 FRONT GROUPE	7--o
2. BARANI BALLOUT GROUPE	51o
3. BACK GROUPE	4-o
4. BARANI TENDU	41/
5. BACK CARPÉ	4-<
6. BACK TENDU	4-/
7. BARANI CARPÉ	41<
8. SAUT GROUPE	--o
9. 3/4 BACK TENDU	3-/
10. CODY GROUPE	5-o

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

**MOBILITÉ F et H: 1 double salto**

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MIN. DD*	5,9
◦ MAX. DD	7,2

## IMPORTANT

Pour les catégories Niveau 1 à 4, un bonus équivalent au niveau de difficulté exécuté sera accordé pour les routines libres en ronde préliminaire et finale.



## TRAMPOLINE INDIVIDUEL • NIVEAU NATIONAL 2018-2019

### NIVEAU 5 (NOVICE)

11-16 ans / 17 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE/1<sup>RE</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
  - LES EXIGENCES (1-5) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT
1. BACK FULL
  2. RUDOLPH
  3. BARANI CARPÉ
  4. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
  5. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS

#### PRÉLIMINAIRE/2<sup>E</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE

#### FINALE/ROUTINE LIBRE

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MIN. DD\* 7,0
- MAX. DD F 9,4 H 10,2

MOBILITÉ F et H: 1 double salto avec minimum vrille complète

### NIVEAU 6 (ESPOIR)

13-17 ans / 18 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE/1<sup>RE</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
  - 2 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA 2<sup>E</sup> LIBRE, PEUVENT ÊTRE COMBINÉS À (1-4) CI-BAS
  - LES EXIGENCES (1-4) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT
1. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
  2. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS
  3. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE
  4. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE

#### PRÉLIMINAIRE/2<sup>E</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE/ROUTINE LIBRE

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MIN. DD\* F 8,8 H 9,7
- MAX. DD F 11,2 H 13,5

### JUNIOR

15-18 ans

#### PRÉLIMINAIRE/1<sup>RE</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
  - 4 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA 2<sup>E</sup> LIBRE, PEUVENT ÊTRE COMBINÉS À (1-4) CI-BAS
  - LES EXIGENCES (1-4) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT
1. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
  2. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS
  3. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE
  4. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE

#### PRÉLIMINAIRE/2<sup>E</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE/ROUTINE LIBRE

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MIN. DD\* F 9,5 H 11,2
- MAX. DD AUCUN

### SENIOR

19 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE/1<sup>RE</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- 4 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA 2<sup>E</sup> LIBRE

#### PRÉLIMINAIRE/2<sup>E</sup> ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE/ROUTINE LIBRE

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MIN. DD\* F 11,2 H 13,5
- MAX. DD AUCUN

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\* Sur les routines complètes, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.



ATTENTION: ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Système de compétition GCG. Vous référer au document officiel dans le cas de divergences ou d'interrogations.



## TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ • NIVEAU PROVINCIAL 2018-2019

### NIVEAU 1

8 ans et +

### NIVEAU 2

8 ans et +

### NIVEAU 3

8 ans et +

### NIVEAU 4

8 ans et +

☘ Au Québec, les catégories N1 à N3 compétitionnent seulement la routine imposée. Pour la catégorie N4, seule la routine libre est compétitionnée. ☘

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. SAUT CARPÉ	--<
2. ASSIS	--L
3. ½ VRILLE ASSIS	-1L
4. ½ VRILLE DEBOUT	-1↑
5. SAUT GROUPE	--o
6. VENTRE	1-F
7. DEBOUT	1-↑
8. SAUT CARPÉ (rép. ok)	--<
9. DOS	1-B
10. DEBOUT	1-↑

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. BACK CARPÉ	4-<
2. BARANI PIKE	41<
3. SAUT GROUPE	--o
4. BARANI GROUPE	41o
5. BACK GROUPE	4-o
6. ASSIS	--L
7. ½ VRILLE DEBOUT	-1↑
8. SAUT CARPÉ	--<
9. PLONGEON	3-/
10. DEBOUT	1-↑

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. ¾ BACK CARPÉ	3-<
2. DEBOUT	1-↑
3. SAUT GROUPE	--o
4. BARANI CARPÉ	41<
5. BACK TENDU	4-/
6. BARANI TENDU	41/
7. BACK CARPÉ	4-<
8. SAUT CARPÉ	--<
9. PLONGEON	3-/
10. BARANI BALLOUT GROUPE	51o

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. 1 ¾ FRONT GROUPE	7--o
2. BARANI BALLOUT GROUPE	51o
3. BACK GROUPE	4-o
4. BARANI TENDU	41/
5. BACK CARPÉ	4-<
6. BACK TENDU	4-/
7. BARANI CARPÉ	41<
8. SAUT GROUPE	--o
9. ¾ BACK TENDU	3-/
10. CODY GROUPE	5-o

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MIN. DD\* 1,3 1,6
- MAX. DD 3,0

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MIN. DD\* 3,0
- MAX. DD 4,3

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MIN. DD\* 4,3
- MAX. DD 5,9

#### FINALE / ROUTINE LIBRE

##### EXIGENCES:

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MIN. DD\* 5,9
- MAX. DD 7,2

### IMPORTANT

Pour les catégories Niveau 1 à 4, un bonus équivalent au niveau de difficulté exécuté sera accordé pour les routines libres en ronde préliminaire et finale.

\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



# TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ • NIVEAU NATIONAL 2018-2019

## NIVEAU 5 (NOVICE)

11 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / ROUTINE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MIN. DD\* 6,5
- MAX. DD F 10,9 H 13,1

## SENIOR

15 ans et + (pourrait être 13 ans)

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> ROUTINE LIBRE

#### EXIGENCES :

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- 4 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA 2<sup>E</sup> LIBRE

### PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> ROUTINE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / ROUTINE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MIN. DD\* F 9,0 H 9,7
- MAX. DD AUCUN

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\* Sur les routines complètes, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.



## TUMBLING • NIVEAU PROVINCIAL 2018-2019

### NIVEAU 1

8-12 ans / 13 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. RONDADE   | ( |
| 2. FLIC-FLAC | f |
| 3. FLIC-FLAC | f |
| 4. FLIC-FLAC | f |
| 5. FLIC-FLAC | f |
| SAUT DROIT** |   |

#### PRÉLIMINAIRE ET FINALE / PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 5 ÉLÉMENTS
  - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - AUCUN SALTO REQUIS\*\*
  - MAXIMUM 1 SALTO
  - AUCUN ÉLÉMENT AVEC VRILLE
  - BONUS DE 0,4 POUR UN WHIP
- |            |     |
|------------|-----|
| ◦ MIN. DD* | 0,5 |
| ◦ MAX. DD  | 1,0 |

### NIVEAU 2

8-13 ans / 14 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. RONDADE     | (   |
| 2. WHIP        | ^   |
| 3. FLIC-FLAC   | f   |
| 4. FLIC-FLAC   | f   |
| 5. BACK GROUPE | - 0 |

#### PRÉLIMINAIRE ET FINALE / PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 5 ÉLÉMENTS
  - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - MIN. 1 SALTO, MAX. 2 SALTOS
  - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 0,9 DE DIFFICULTÉ
  - BONUS DE 0,4 POUR UN WHIP
- |            |     |
|------------|-----|
| ◦ MIN. DD* | 1,0 |
| ◦ MAX. DD  | 1,4 |

### NIVEAU 3

8-14 ans / 15 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. RONDADE     | (   |
| 2. WHIP        | ^   |
| 3. WHIP        | ^   |
| 4. FLIC-FLAC   | f   |
| 5. FLIC-FLAC   | f   |
| 6. FLIC-FLAC   | f   |
| 7. FLIC-FLAC   | f   |
| 8. BACK GROUPE | - 0 |

#### PRÉLIMINAIRE ET FINALE / PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 8 ÉLÉMENTS
  - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - MIN. 3 SALTOS, MAX. 5 SALTOS
  - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 0,9 DE DIFFICULTÉ
  - BONUS DE 0,4 PAR WHIP APRÈS LE 2<sup>E</sup>
- |            |     |
|------------|-----|
| ◦ MIN. DD* | 1,5 |
| ◦ MAX. DD  | 1,8 |

### NIVEAU 4

8-15 ans / 16 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1. RONDADE    | (   |
| 2. WHIP       | ^   |
| 3. WHIP       | ^   |
| 4. WHIP       | ^   |
| 5. FLIC-FLAC  | f   |
| 6. FLIC-FLAC  | f   |
| 7. FLIC-FLAC  | f   |
| 8. BACK TENDU | - / |

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGE LIBRE FINALE / 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 8 ÉLÉMENTS
  - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - MIN. 4 SALTOS, AUCUN MAX. SALTOS
  - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 2,0 DE DIFFICULTÉ
  - BONUS DE 0,4 PAR WHIP APRÈS LE 3<sup>E</sup> WHIP ET/OU FULL TEMPO
- |            |     |
|------------|-----|
| ◦ MIN. DD* | 1,9 |
| ◦ MAX. DD  | 2,8 |

**MOBILITÉ F et H : 4 whips consécutifs incluant full tempo**

#### FINALE / 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 3 ÉLÉMENTS
  - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - MIN. 1 SALTO, MAX. 2 SALTOS
  - 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS
  - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 2,0 DE DIFFICULTÉ
  - BONUS 1,0 POUR DOUBLE BACK GROUPE
- |            |     |
|------------|-----|
| ◦ MIN. DD* | 1,3 |
| ◦ MAX. DD  | 2,2 |

Les athlètes de Niveau 1 et 2 peuvent atterrir sur le tumbling sans pénalité.

\*\* Si l'athlète ne termine pas son passage par un salto, il doit exécuter un saut droit. S'il ne fait pas le saut droit, il aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. S'il atterri le saut droit sur un pied, déduction de 0,3 à l'instabilité.

Pour chaque exigence manquante ou élément proscrit, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. Les éléments proscrits obtiendront la difficulté maximale.

\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



## TUMBLING • NIVEAU NATIONAL 2018-2019

### NIVEAU 5 (NOVICE)

11-15 ans / 16 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO

#### 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS
- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM. (peut être combiné au 0,9)

#### 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE
- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM. (peut être combiné à la vrille)

- MIN. DD\* 2,1
- MAX. DD F 3,2 H 3,6

MOBILITÉ F et H: 1 double salto

#### FINALE / 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS
- BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO

- MIN. DD\* 2,1
- MAX. DD F 3,6 H 3,9

#### FINALE / 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE

##### EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE 3 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS
- BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO

- MIN. DD\* 1,5
- MAX. DD F 2,6 H 2,6

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté.

\* Sur les passages complets, le minimum de difficulté DOIT être respecté.  
Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.

### NIVEAU 6 (ESPOIR)

FEMME 11 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS 1,0 POUR UN DOUBLE SALTO AVEC VRILLE COMPLÈTE (1 fois en préliminaire)

#### 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM.

#### 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE
- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM. (peut être combiné à la vrille)

- MIN. DD\* 3,2
- MAX. DD 4,3

MOBILITÉ : 1 élément de 2,4 ou plus

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- BONUS 1,0 POUR UN DOUBLE SALTO AVEC VRILLE COMPLÈTE (1 fois en finale)

- MIN. DD\* 3,2
- MAX. DD 4,3

**BONUS DD FIG :** les FEMMES NIVEAU 6 et +, recevront un bonus de 1,0 pour le deuxième, troisième, etc. élément de 2,0 de difficulté et plus dans un même passage. CE BONUS EST AJOUTÉ À LA VALEUR DE DIFFICULTÉ.

### NIVEAU 6 (ESPOIR)

HOMME 11 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

#### 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM.

- BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION

#### 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE
- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM. (peut être combiné à la vrille)

- MIN. DD\* 3,5
- MAX. DD 5,1

MOBILITÉ : 1 double salto en transition

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION

- MIN. DD\* 3,5
- MAX. DD 5,1

### JUNIOR

13 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- ♣ F. : 1 ÉLÉMENT DE 2,4 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIM.

#### 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE

- ♣ F. : BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION\*\*

- ♣ H. : 1 DOUBLE SALTO EN TRANSITION
  - MIN. DD\* F 3,5 H 5,1
  - MAX. DD AUCUN

#### 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE

- ♣ F. : 1 ÉLÉMENT AVEC VRILLE COMPLÈTE EN TRANSITION BONUS 1,0 POUR FULL TEMPO À DOUBLE SALTO AVEC VRILLE OU+\*\*

- ♣ H. : 1 DOUBLE SALTO AVEC MINIMUM 360° DE VRILLE BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION\*\*

- MIN. DD\* F 3,6 H 4,4
- MAX. DD AUCUN

MOBILITÉ F: full tempo (ou plus) à double salto avec vrille complète  
MOBILITÉ H: double salto à double salto dans le premier passage

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- ♣ F. : BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION\*\* BONUS 1,0 POUR FULL TEMPO À DOUBLE SALTO AVEC VRILLE OU+\*\*

- ♣ H. : 1 DOUBLE SALTO EN TRANSITION DANS UN PASSAGE EN FINALE BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION ADD.\*\*

- MIN. DD\* F 3,6 H 4,4
- MAX. DD AUCUN

\*\* JUNIOR / SENIOR: max. de 2,0 de bonus par passage.

### SENIOR

17 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- ♣ H. : BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION ADD. ET POUR TRIPLE SALTO\*\*

#### 1<sup>ER</sup> PASSAGE LIBRE (SALTOS)

- AUCUN SALTO NE PEUT AVOIR PLUS DE 180° EN VRILLE
- PASSAGE DOIT SE TERMINER PAR SALTO SANS VRILLE (-180°)

- ♣ H. : 1 DOUBLE SALTO EN TRANSITION
  - MIN. DD\* F 3,5 H 5,5
  - MAX. DD AUCUN

#### 2<sup>E</sup> PASSAGE LIBRE (VRILLES)

- MIN. 2 SALTOS VRILLE (360° +)
- PASSAGE DOIT SE TERMINER PAR UN SALTO AVEC VRILLE

- ♣ F. : 1 ÉLÉMENT DE 2,4 OU PLUS
- ♣ H. : 1 DOUBLE SALTO EN TRANSITION
  - MIN. DD\* F 4,3 H 5,5
  - MAX. DD AUCUN

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- ♣ F. : 1 ÉLÉMENT DE 2,4 OU PLUS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- ♣ H. : 1 DOUBLE SALTO EN TRANSITION BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO EN TRANSITION ADD. ET POUR TRIPLE SALTO\*\*

- MIN. DD\* F 3,5 H 5,5
- MAX. DD AUCUN



## DOUBLE-MINI TRAMPOLINE • NIVEAU PROVINCIAL 2018-2019

### NIVEAU 1

8-12 ans / 13 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,2 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,2 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE

- MIN. DD\* 0,2
- MAX. DD 0,7

### NIVEAU 2

8-13 ans / 14 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,7 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- BONUS 0,7 POUR BARANI MOUNT\*

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 2 SALTOS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- 1 SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- BONUS 0,7 POUR BARANI MOUNT\*

\* Le bonus de 0,7 ne sera pas accordé si le barani mount exécuté est une répétition.

- MIN. DD\* 0,7
- MAX. DD 1,3

### NIVEAU 3

8-14 ans / 15 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE

- MIN. DD\* 1,2
- MAX. DD 2,1

### NIVEAU 4

8-15 ans / 16 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE

- MIN. DD\* 1,6
- MAX. DD 2,9

MOBILITÉ F et H : 2 doubles saltos dans un passage

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté.

\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



## DOUBLE-MINI TRAMPOLINE • NIVEAU NATIONAL 2018-2019

### NIVEAU 5 (NOVICE)

11-16 ans / 17 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 1,2 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 DOUBLE SALTOS EXÉCUTÉS À TRAVERS DES PASSAGES PRÉLIMINAIRES

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 1,2 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE

- MIN. DD\* F 1,8 H 1,8
- MAX. DD F 3,7 H 4,4

### NIVEAU 6 (ESPOIR)

13-17 ans / 18 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- FEMME: BONUS 0,5 POUR BARANI OUT CARPÉ (8 - 1 <) MOUNT

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- FEMME: BONUS 0,5 POUR BARANI OUT CARPÉ (8 - 1 <) MOUNT

- MIN. DD\* F 3,1 H 3,5
- MAX. DD F 5,2 H 6,4

**MOBILITÉ FEMME: 3 passages doivent avoir 2 doubles saltos**

### JUNIOR

15-18 ans

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- DOUBLE SALTO À DOUBLE SALTO DANS TROIS PASSAGES (préliminaire et finale)

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- DOUBLE SALTO À DOUBLE SALTO DANS TROIS PASSAGES (préliminaire et finale)

- MIN. DD\* F 4,0 H 5,2
- MAX. DD AUCUN

### SENIOR

19 ans et +

#### PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- F.: BONUS 0,5 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1 ½ VRILLE OU PLUS MOUNT BONUS 0,3 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1 ½ VRILLE OU PLUS DISMOUNT

#### FINALE / PASSAGES LIBRES

##### EXIGENCES:

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- F.: BONUS 0,5 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1 ½ VRILLE OU PLUS MOUNT BONUS 0,3 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1 ½ VRILLE OU PLUS DISMOUNT

- MIN. DD\* F 4,8 H 6,0
- MAX. DD AUCUN

◦ CHAQUE PASSAGE DOIT AVOIR DES ÉLÉMENTS AVEC UN MINIMUM DE 360° DE ROTATION EN SALTO SINON IL Y AURA INTERRUPTION.

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté.

\* Sur les passages complets, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.