

Contenu technique

Épreuves de trampoline et trampoline synchronisé

R2			R3			R4		
DD : 0.5			DD : 0.7			DD : 1.1		
Assis	--L	0.0	Ventre	1-F	0.1	Saut groupé	--O	0.0
½ tour debout	-1↑	0.1	Debout	1-↑	0.1	Ventre	1-F	0.1
Saut carpé	--<	0.0	Saut carpé-écart	--V	0.0	Debout	1-↑	0.1
Saut ½ vrille	-1	0.1	Assis	--L	0.0	Saut carpé	--<	0.0
Saut groupé	--O	0.0	½ tour debout	-1↑	0.1	Vrille	-2	0.2
½ tour assis	-1L	0.1	Saut carpé	--<	0.0	Assis	--L	0.0
Debout	--↑	0.1	Saut vrille	-2	0.2	½ tour assis	-1L	0.1
Saut carpé-écart	--V	0.0	Saut groupé	--O	0.0	½ tour debout	-1↑	0.1
Ventre	1-F	0.1	Dos	1-B	0.1	Saut écart	--V	0.0
Debout	1-↑	0.1	Debout	1-↑	0.1	Salto avant groupé	.4-O	0.5
R5 : Progression 1			R5 : Progression 2			R5 : Progression 3		
DD : 1.5 à 1.7			Maximum DD : 2.4			Maximum DD : 3.0		
Salto au choix	**		Routine libre de 10 éléments différents			Routine libre de 10 éléments différents		
Saut groupé	--O	0.0						
Assis	--L	0.0	3 saltos différents au choix			4 saltos différents au choix		
½ tour assis	-1L	0.1						
½ tour debout	-1↑	0.1	1 réception ventrale ou dorsale			Au moins 1 enchaînement de deux saltos		
Saut carpé	--<	0.0						
½ tour ventre	11F	0.2						
Debout	1-↑	0.1						
Saut carpé-écart	--V	0.0						
Salto au choix	**		Veuillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.			Veuillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.		
<i>Les deux saltos doivent être différents</i>								

** Liste des mouvements acceptés pour la conception des routines **

Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur
Saut groupé	--O	0.0	Ventre	1-F	0.1	Salto avant groupé	.4-O	0.5
Saut carpé-écart	--V	0.0	Demi-vrille ventre	11F	0.2	Salto avant carpé	.4-<	0.6
Saut carpé	--<	0.0	Dos	1-B	0.1	Salto arrière groupé	4-O	0.5
Saut demi-vrille	-1	0.1	Demi-vrille dos	11B	0.2	Salto arrière carpé	4-<	0.6
Saut vrille	-2	0.2	Debout (du assis)	--↑	0.0	Salto arrière tendu	4-/	0.6
Assis	--L	0.0	Demi-vrille debout (du assis)	-1↑	0.1	Barani groupé	.41O	0.6
Demi-tour assis	-1L	0.1	Debout (du ventre ou du dos)	1-↑	0.1	Barani carpé	.41<	0.6
Plongeon (en progression 3 seulement)	.3-/	0.3	Demi-vrille debout (du ventre ou du dos)	11↑	0.2	Barani tendu	.41/	0.6