



PROGRAMME RÉGIONAL STR

Trampoline individuel et synchro & Tumbling & Double-mini trampoline



Objectifs du programme régional en Sport de trampoline (STR)

- Offrir une progression vers le programme provincial;
- Offrir des événements stimulants pour les athlètes en développement;
- Introduire la notion de compétition avant le réseau provincial;
- Répondre aux besoins des clubs de trampoline/tumbling par rapport au système actuel;
- Alléger le format des événements régionaux conjoints;
- Alléger l'horaire des athlètes pendant la fin de semaine;
- Offrir un réseau de compétition adapté aux clubs qui débutent;
- Développer la confiance et donner de l'expérience aux athlètes avant qu'ils fassent leur entrée sur la scène provinciale;
- Répondre davantage à la préparation souhaitée pour l'entrée au secteur provincial des athlètes de tumbling;
- Augmenter le bassin d'athlètes qui concourront éventuellement dans le secteur provincial;
- Développer, éventuellement, une finalité;
- Sélectionner les athlètes qui participeront à la finalité actuelle (Challenge des régions).

Généralités

Affiliation

Selon la charte mise en vigueur de GymQc

Coûts d'inscription aux compétitions

À la discrétion du comité organisateur, jusqu'à un maximum de 60\$ par athlète

Entraîneur : aucun coût

Compilation

Les comités organisateurs doivent utiliser le logiciel de compilation préparé et fourni par GymQc. Les résultats peuvent être affichés sur le lieu de compétition, mais ils ne seront pas divulgués sur le site web de GymQc.

Le document sera envoyé par voie électronique aux clubs présents quelques jours après l'événement.

Service de physiothérapie

La présence d'un physiothérapeute est requise sur les lieux des compétitions.

Repas et nourriture

Il n'y aura pas de repas fourni aux entraîneurs et aux juges par les comités organisateurs.

Lieux et équipements de compétition

Dans un gymnase aménagé pour l'événement ou dans une palestre d'entraînement.
Nul besoin d'utiliser l'équipement requis pour les Coupes Québec.

Trampoline (TRA)

- Trampoline 7X14 uniquement
- 4 tableaux d'affichage des notes

Surface des officiels : être à une hauteur de 1 mètre et d'une distance minimale de 5 mètres jusqu'à 7 mètres maximum. Le plancher doit être recouvert de tapis autour du trampoline.

Tumbling (TUM)

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 mètre, lignes incluses. Les tables des juges sont situées à 1,5 mètre de la ligne de tumbling ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de tumbling s'y déroule.

*Autre option : 2 lisières de sol superposées d'une longueur de 42 pieds

- Lignes de tumbling
- 2 tableaux d'affichage des notes

Surface des officiels : distance 1,5 mètre de la ligne de tumbling ou sur le bord du sol de gymnastique

Certification des entraîneurs en compétition

R2 et R3 : Entraîneur formé en Fondements

R4 et R5 : Entraîneur formé niveau 2 technique du PNCE en trampoline

Certification des entraîneurs pour la finalité (Challenge des régions)

R4 et R5 : Entraîneur niveau 2 du PNCE certifié en trampoline

Certification des juges

R2 et R3 : Évaluateurs

R4 et R5 : 1 juge provincial minimum P4 pour la DD et 1 juge débutant (CR) pour l'exécution

3 compétitions de regroupement provincial par année

- Fin novembre ou début décembre (avant les Fêtes)
- Fin janvier ou février
- Fin mars ou mi-avril

Chaque région peut décider de son processus de sélection en vue du Challenge des régions STR. Afin d'aider les régions éloignées ainsi que le développement du programme STR dans les régions, il est donc possible de maintenir des compétitions régionales afin de sélectionner les athlètes pour le Challenge des régions STR.

Challenge des régions

1 au 3 mai 2020 – Mascouche - Viagym

Sélection pour le challenge des régions

Participer à au moins deux compétitions de sélection

Catégories d'âge de tous les niveaux

Reg 5	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005 et -
Reg 4	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005 et -
Reg 3	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2011-2010	2009-2008	2007-2006	2005 et -
Reg 2	8-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2012 -2010	2009-2008	2007-2006	2005 et -

Après les affiliations, si le nombre d'inscriptions est insuffisant, un jumelage d'âge est possible. La mixité des sexes peut être aussi possible selon le nombre d'inscriptions.

Niveaux : les athlètes pourront participer à différents niveaux pour les appareils
(Exemple : R5 en TRA, R2 en DMT et R4 en TUM)

Règles de jugement

R2 - R3 : évaluateurs ou juges débutants

R4 – R5 : jugement effectué selon les règles mises en place (DD et exécution)

Pas de TV (temps de vol)

Pas de déplacement

Pour toutes références concernant les exigences de jugement, veuillez-vous référer au [Guide du jugement CR STR](#) disponible sur le site web de GymQc.

Contenu technique

Épreuves de trampoline individuel et trampoline synchronisé

Régional 2 (R2)			Régional 3 (R3)			Régional 4 (R4)		
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
		DD : 0.5			DD : 0.7			DD : 1.1
Régional 5								
Base			Progression 1			Progression 2		
Salto au choix	**		Routine libre de 10 éléments différents			Routine libre de 10 éléments différents		
Saut groupé	--O	0.0	3 saltos différents au choix			4 saltos différents au choix		
Assis	--L	0.0	1 réception ventrale ou dorsale			Au moins 1 enchaînement de deux saltos		
½ tour assis	-1L	0.1	Veuillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.			Veuillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.		
½ tour debout	-1↑	0.1						
Saut carpé	--<	0.0						
½ tour ventre	11F	0.2						
Debout	1-↑	0.1						
Saut carpé-écart	--V	0.0						
Salto au choix	**							
<i>** Les deux saltos doivent être différents</i>		DD : 1.5 à 1.7	Maximum DD : 2.4			Maximum DD : 3.0		

**** 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 <i>(en R5 Prog. 2 seulement)</i>	.3-/	0.3	Demi-vrille debout (du ventre ou du dos)	11↑	0.2	Barani tendu	.41/	0.6

**** N.B. Le salto avant tendu n'est pas un mouvement accepté au niveau régional.**

Spécifications pour l'épreuve de trampoline synchronisé

- Idem que le contenu de trampoline individuel
- Catégories : toutes les catégories
- Les paires mixtes sont permises
- Les pairs multi-niveaux ne sont pas autorisés
- Toutes les catégories d'âge confondues

Épreuve de tumbling

Régional 2 (R2)			Régional 3 (R3)			Régional 4 (R4)		
Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur
Appel			Appel			Course		
Roue	X	0,0	Rondade	(0,1	Appel		
Roue	X	0,0	Saut ½ tour	-1	0,1	Rondade	(0,1
Rondade	(0,1	Rondade	(0,1	Flic	f	0,1
Saut droit			Saut droit			Saut droit		
		DD : 0,1 (X2)			DD : 0,3 (X2)			DD : 0,2 (X2)
Régional 5								
Base			Progression 1			Progression 2		
Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur
Course			Course			Course		
Appel			Appel			Appel		
Rondade	(0,1	Rondade	(0,1	Rondade	(0,1
Flic-Flac	f	0,1	Flic-Flac	f	0,1	Flic-Flac	f	0,1
Flic-Flac	f	0,1	Salto arrière groupé	-O	0,5	Flic-Flac	f	0,1
Saut droit						Salto arrière groupé	-O	0,5
		DD : 0,3 (X2)			DD : 0,7 (X2)	<u>OU</u>		
						Salto arrière carpé	-<	0,6
						<u>OU</u>		
						Salto arrière tendu	-/	0,6
								DD : max 0,9 (X2)

* LES ATHLÈTES DOIVENT PRÉSENTER 2 FOIS LA MÊME ROUTINE.

** La course, l'appel et le saut droit n'ont pas de symbole ni de valeur et ne sont pas évalués. Toutefois, la course, l'appel et le saut droit doivent obligatoirement être exécutés.

*** Prévoir espace pour élan (la course) avant routine de R4 et + ***

Épreuve de double-mini

** Le programme doit être offert au lieu d'entraînement et offert au club pour pouvoir s'inscrire à l'épreuve de double-mini. **

Régional 2 (R2)				Régional 3 (R3)				Régional 4 (R4)				
Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	
Passage 1	Mount			Mount				Mount				
	Spotter	Saut groupé	--O	0,0	Spotter	Saut carpé	--<	0,0	Spotter	Saut vrille	-2	0,2
	Dismount	Saut écart	--V	0,0 DD : 0,0	Dismount	Saut demi-tour	-1	0,1 DD : 0,1	Dismount	Saut écart	--V	0,0 DD : 0,2
Passage 2	Mount			Mount	Saut groupé	--O	0,0	Mount				
	Spotter	Saut carpé	--<	0,0	Spotter			0,0	Spotter	Saut carpé	--<	0,0
	Dismount	Saut carpé	--<	0,0 DD : 0,0	Dismount	Saut écart	--<	0,0 DD : 0,0	Dismount	Saut vrille	-2	0,2 DD : 0,2
Régional 5												
Base				Progression 1				Progression 2				
Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	
Passage 1	Mount			Mount				Mount				
	Spotter	Saut groupé	--O	0,0	Spotter	Saut de base au choix	* Les baranis sont des saltos avant.	0,0	Spotter	Salto arrière au choix		0,5 ou 0,6
	Dismount	Salto avant groupé	.4-O	0,5 DD : 0,5	Dismount	Salto avant au choix		0,5 à 0,7 DD : max 0,7	Dismount	Saut de base au choix		0,0 DD : max 0,6
Passage 2	Mount	Saut groupé	--O	0,0	Mount				Mount			
	Spotter				Spotter	Saut de base au choix	** La routine doit être différente du premier passage.	0,0	Spotter	Saut de base au choix		0,0
	Dismount	Saut vrille	-2	0,2 DD : 0,2	Dismount	Salto avant au choix		0,5 à 0,7 DD : max 0,7	Dismount	Barani au choix		0,7 DD : 0,7

Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur
Pour les sauts de base, voir la section trampoline.			Salto arrière groupé	4-O	0.5	Barani Groupé	.41O	0.7
Salto avant groupé	.4-O	0.5	Salto arrière carpé	4-<	0.6	Barani carpé	.41<	0.7
Salto avant carpé	.4-<	0.6	Salto arrière tendu	4-/	0.6	Barani tendu	.41/	0.7