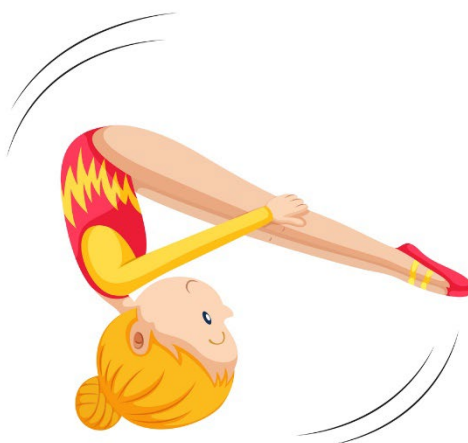




## Guide du jugement régional STR

Trampoline individuel et synchronisé & Tumbling & Double-mini trampoline



# Avant-propos

Remerciements à tous ceux qui ont travaillé de près ou de loin à la réalisation de ce guide, spécialement à Guillaume Couture, Sébastien Despars, Gabrielle Gingras, Annie Mercille, Andréanne Nadeau et Sébastien Rajotte pour leur implication.

Ce guide est une adaptation du « Guide juge STR » de Gymnastique Québec (FGQ), qui s'inspire du « Règlements de compétition » de Gymnastique Canada (GCG) et du « Programme de Cheminement » de Gymnastique Canada (GCG) et du « Code de pointage(COP) » de la Fédération International de Gymnastique (FIG).

# Table des matières

<b>Tâches des juges</b> .....	4
<b>Code vestimentaire</b> .....	4
<b>Évaluation de l'exécution</b> .....	5
<b>Trampoline et trampoline synchronisé</b> .....	7
<b>Tumbling</b> .....	11
<b>Double-mini trampoline</b> .....	15
<b>Clarification des instabilités « normales »</b> .....	18
<b>Spécifications sur l'exécution</b> .....	19
<b>Diagrammes</b> .....	20
<b>Calcul de la note</b> .....	24
<b>Aide-mémoire</b> .....	26

## Tâches des juges

Au trampoline (TRA ou TRS), au double-mini trampoline (DMT) et au tumbling (TU), les tâches de chaque juge sont :

### Juge D – difficulté

Il supervise la note E (exécution), juge la difficulté des éléments, note les déductions supplémentaires (DS) et les instabilités exceptionnelles. Il supervise et contrôle toutes les notes et les résultats finaux. Il agit en tant que juge arbitre de l'appareil. Pour l'épreuve de TRS, dans le cas où il manque un juge, il devra en plus de vérifier la difficulté des éléments, s'assurer que les 2 athlètes effectuent les mêmes mouvements au même moment.

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

### Juge E - exécution

Il applique une déduction d'exécution pour chaque élément (note E) exécuté ainsi que pour l'instabilité normale. Voir le calcul des notes à la page 24.

### Juge S - Synchro

Il applique une déduction pour chaque élément selon le synchronisme entre les compétiteurs.

## Code vestimentaire

Un code vestimentaire, pour les trois disciplines (TRA-TUM-DMT), doit être respecté par les officiels et les athlètes.

### Officiel

Homme	Femme
<b>Haut :</b> Chemisier ou haut blanc uni et veston* bleu marin uni <b>Bas :</b> Pantalon bleu marine uni (jeans interdits). <b>Chaussures :</b> Souliers fermés à talons plats Non permis : bottes extérieures, sandales, mules *Le veston est un veston de taille dont la longueur doit être entre la taille et la mi-cuisse.	<b>Haut :</b> Chemisier ou haut blanc uni et veston* bleu marine uni <b>Bas :</b> Jupe ou pantalon bleu marine uni (jeans interdits). La longueur de la jupe doit être au niveau du genou Collants de couleur unie (couleurs vives interdites) <b>Chaussures :</b> Souliers fermés à talons plats Non permis : bottes extérieures, sandales, mules

## Athlète

L'athlète peut porter un léotard ou un T-Shirt ajusté au corps. Un short ou un cuissard sans logo, de couleur unie et sans motif sont obligatoires pour les hommes et peuvent être portés par les femmes. Ils ne doivent pas couvrir les genoux.

En TRA et en DMT, les athlètes doivent porter des souliers blancs de trampoline ou bas blancs unis sans motif. Au TU, les bas ne sont pas obligatoires.

Les sous-vêtements ne doivent pas être apparents.

Pour l'habillement, aucune pénalité n'est attribuée s'il y a entrave, on ne fait que des avertissements. Toutefois, tous les bijoux et boucles d'oreilles doivent être retirés ou munis d'un ruban adhésif couvrant l'entièreté de ceux-ci. Il y aura une déduction supplémentaire de 0,1 advenant une infraction après avertissement.

## Évaluation de l'exécution

Pour chaque mouvement exécuté, une déduction sera attribuée par le juge E selon certains critères. Le total des déductions est réparti comme suit :

### Niveau R2

La note est une note globale pour la routine sur 5,0

- Parfaite : 5,0
- Petites erreurs : 3,0
- Grosses erreurs : 1,0

Pour les routines incomplètes, on doit conserver la proportion

Exemple : Trampoline qui effectue 7 éléments sur 10 avec la mention parfaite aura comme note d'exécution globale de 3,5.

### Niveau R3

La note est une déduction par élément sur 5,0

- Parfait : 0,0
- Petites erreurs : -0,1
- Grosses erreurs : -0,3

### Niveaux R4 à R6

**0,0 à -0,5** selon les critères des juges d'exécution (Se référer aux « spécifications de l'exécution et aux diagrammes des pages 19 à 23).

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

## Positions évaluées

Les éléments peuvent être effectués en quatre positions distinctes :

Position groupée:       $\leq 135^\circ$  entre le haut du corps et les cuisses.  
                                  $\leq 135^\circ$  entre les cuisses et les mollets.

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

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

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

Voir les diagrammes (pages 20 à 23) pour plus de précisions.

# TRAMPOLINE ET TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ

## Normes de sécurité et mise en place des appareils

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

Il doit y avoir des entraîneurs/pareurs de chaque côté du TRA.

## Déroulement

### Échauffement spécifique

L'athlète, ou l'équipe de TRS, aura droit à 1 passage d'échauffement de maximum 30 secondes sur le TRA avant de compétitionner.

### Début de routine

L'athlète peut faire le nombre de saut qu'il veut avant le début de sa routine, et ce, sans déduction.

### Fin de routine

La routine peut se terminer par un saut d'arrêt ou par un saut supplémentaire en position tendu (chandelle finale) suivie d'un saut d'arrêt. La chandelle n'est pas jugée à la note E.

## Règlement du juge de synchronisation

### Note de synchronisation

La note de synchronisation est évaluée par le juge S. Les déductions sont enlevées à partir de la note de départ.

### Niveau R2

La note est une note globale pour la routine sur 5,0

- Synchronisation parfaite : 5,0
- Petits décalage général : 3,0
- Gros décalage général : 1,0

Pour les routines incomplètes, on doit conserver la proportion

Exemple : Un athlète qui effectue 9 éléments sur 10 avec la mention de synchronisation parfaite aura comme note d'exécution globale de 4,5.

### Niveau R3

La note est une déduction par élément sur 5,0

- Excellente synchronisation : 0,0
- Petits décalage : -0,1
- Gros décalage : -0,3

### Niveau R4 à R6

- Lorsque les athlètes arrivent en même temps sur le TRA : **-0,0**
- Lorsque les athlètes ont un décalage de la hauteur des chevilles : **-0,1**
- Lorsque les athlètes ont un décalage de la hauteur de la mi-jambe : **-0,2**
- Lorsque les athlètes ont un décalage de la hauteur du genou : **-0,3**
- Lorsque les athlètes ont un décalage de la hauteur de la mi-cuisse : **-0,4**
- Lorsque les athlètes ont un décalage de la hauteur de la hanche et + : **-0,5**

Note : Si une machine de Temps de vol est disponible, celle-ci peut être utilisée pour donner la note synchro pour les niveaux R4-**R6**.

## Règlements du juge D

### Non-respect des exigences

Dans certaines catégories, les routines exigent certains éléments précisément ou d'autres éléments ne peuvent être faits selon la catégorie (voir le *Programme régional STR*). Lorsqu'une exigence n'est pas respectée ou manquante, l'athlète aura une déduction supplémentaire (DS) de **1,0** pour chaque exigence manquante ou non respectée. Attention : Une exigence n'est pas un mouvement. Un athlète qui a une interruption de routine et qui fait 9 mouvements n'a pas 1 exigence manquante. On laisse le bénéfice du doute qu'il l'aurait peut-être faite.

### Changement de routine

Si la routine n'est pas exécutée selon l'ordre prescrit, il y aura une DS de **1,0**. 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 ne peut recevoir sa valeur D qu'une seule fois à la condition qu'ils fasse partie de la routine imposée.

### Élément additionnel

Un athlète faisant plus d'éléments que la routine prescrite aura une DS de **1,0**. L'athlète pourrait recevoir une DS de changement de routine en plus si l'élément additionnel s'est ajouté durant la routine. La note de départ sera celle d'une routine complète. Toutefois, seuls les 10 premiers éléments seront retenus pour la note E. Les 10 premiers éléments recevront la valeur en difficulté par le juge D. Chaque élément ne peut recevoir sa valeur D qu'une seule fois à la condition qu'ils fassent partie de la routine imposée.



### Arrêt-reprise

Lorsque l'athlète fera un arrêt pendant sa routine pour ensuite reprendre où il était rendu, il aura une DS de **1,0**, et ce pour chaque arrêt.

L'athlète peut aussi reprendre sa routine du début. La même DS de **1,0 par le juge D** s'applique. Par contre, l'athlète ne peut recommencer du début qu'une seule fois.

L'athlète ne sera pas pénalisé pour les chandelles ou les pas faits 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<sup>e</sup> essai seulement en y additionnant la pénalité pour l'arrêt (et le changement de routine si le mouvement additionné est à l'intérieur de la routine)

### Sauts intermédiaires

L'athlète peut faire autant de sauts qu'il le souhaite avant de débiter sa routine et 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 DS sera de **0,5 pour chaque saut jusqu'à un maximum de 2.0**. Ces sauts intermédiaires ne sont pas jugés à la note E et ne consistent pas un changement routine ou éléments additionnels

### Interruption

Une interruption est occasionnée par certains cas. Un athlète ne peut reprendre sa routine après une 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. La note de départ sera selon le nombre d'éléments complétés.
- 2- Si les cheveux ou une partie du corps touchent les matelas recouvrant les ressorts ou les banquettes de sécurité du TRA, la routine sera interrompue et jugée sur le nombre d'éléments complétés.
- 3- Un élément non complété sur les pieds (sauf pour le dos ou le ventre ou le assis) ne comptera pas ; la routine sera interrompue.
- 4- Si le matelas du pareur ou l'entraîneur touche l'athlète pendant la routine, celle-ci sera interrompue. Seuls les éléments exécutés avant l'assistance seront comptabilisés. L'entraîneur peut toutefois encourager et donner des indications à l'athlète pendant la routine sans pénalité.
- 5- Un arrêt durant la routine n'est pas jugé comme une interruption.
- 6- En TRS, si le décalage entre 2 athlètes fait en sorte que lorsqu'un athlète est sur la toile, l'autre est en phase descendante de son prochain mouvement, il y aura interruption et le mouvement de l'athlète avancé ne comptera pas.
- 7- En TRS, si les partenaires effectuent un élément différent, il y aura interruption.

Lors d'une interruption, la note d'exécution sera sur le nombre total d'élément exécutés. Exemple : Si l'athlète chute à son 6<sup>e</sup> mouvement, sa note de départ sera de 5 et seuls les 5 premiers mouvements seront jugés et auront leur valeur de D à la condition qu'ils soient dans la routine imposée.

## Fautes de réception (instabilités)

Ces déductions s'appliquent lors de la réception du dernier élément de la routine. Seules les routines de 10 éléments seront pénalisées à l'instabilité. Il n'y aura pas de déduction pour l'instabilité lors d'une routine comprenant des éléments additionnels ou avec des éléments manquants. **Seule la faute la plus grave sera appliquée.**

### Instabilités normales (juge E)

Exemples : ne pas démontrer de contrôle, faire un pas ou un saut, balancer les bras, glisser le pied, ne pas ramener le pied après un pas, rester en position assise (squat), **ne pas se redresser avant de saluer**, chandelle qui atterrit un pied après l'autre, etc.

L'athlète doit démontrer une position debout durant 3 secondes.

**-0,1 pour chaque infraction ; maximum de 0,2**

\*\*\*Le juge D doit valider l'instabilité avec le juge E pour être certain de ne pas pénaliser en double les instabilités.

### Instabilités exceptionnelles (juge D : DS)

- |  |             |
|--|-------------|
| a) Après la réception, toucher la toile avec une main ou deux mains :  | <b>-0,5</b> |
| b) Après la réception, toucher ou faire un pas à l'extérieur de la toile :                                     | <b>-0,5</b> |
| c) Après la réception, toucher ou tomber sur la toile avec les genoux, mains et genoux, ventre, dos ou assis : | <b>-1,0</b> |
| d) Après la réception, atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'aire du trampoline :               | <b>-1,0</b> |
| e) Assistance de l'entraîneur après la réception :   | <b>-1,0</b> |

## Degré de difficulté, valeur des mouvements

### Difficulté

Chaque élément fait conformément à la routine se voit attribuer une note D (voir contenu technique de l'épreuve de TRA et TRS du *Programme régional STR*).

**\*\*\*Ne s'applique pas lors des compétitions régionales GAF\*\*\***

### Symboles FIG

Groupé	o	Carpé-écart	V
Carpé	<	Salto sans vrille	–
Tendu	/	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 avant carpé : .4-<

# TUMBLING

## Normes de sécurité et mise en place des appareils

Si le sol de gymnastique est utilisé lors des compétitions de tumbling (TU), deux lignes blanches doivent être installées parallèlement à une distance de 1,5 mètre (les lignes sont incluses). Idéalement, la table de juge est située de 3 à 5 mètres de la ligne de TU ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de TU s'y déroule.

## Déroulement

### Échauffement spécifique

L'athlète aura droit à 2 passages d'échauffement sur le TU avant de compétitionner.

### Début de routine

La course n'est pas obligatoire lors des routines R4 à R6. L'athlète peut partir de l'arrêt sans pénalité.

Les routines R2 et R3 doivent obligatoirement partir de l'arrêt et le saut d'appel est obligatoire.

Lorsqu'il y a une course à faire, l'athlète peut courir, s'arrêter, se replacer au début de la piste, et reprendre sa course sans déduction. Lorsque la routine commence avec un appel, si l'athlète exécute seulement l'appel sans initier de mouvement, l'athlète peut reprendre sans pénalité.

### Fin de routine

La routine peut se terminer par un salto suivi d'une réception ou dans le cas échéant par un saut droit suivi d'une réception. Le saut droit n'est pas jugé à la note E mais il est obligatoire si la routine termine par un autre mouvement qu'un salto ou le saut groupé.

## Règlements du juge D

### Non-respect des exigences

Dans certaines catégories, les routines exigent certains éléments précisément ou d'autres éléments ne peuvent être faits selon la catégorie (voir le *Programme régional STR*). Lorsqu'une exigence n'est pas respectée ou manquante, l'athlète aura une **DS de 1.0** pour chaque exigence manquante ou non respectée.

Attention : Une exigence n'est pas un mouvement. Un athlète qui a une interruption de routine n'a pas 1 exigence manquante. On laisse le bénéfice du doute qu'il l'aurait peut être faite.

### Spécifications des routines

Pour les catégories R2-R3, l'athlète doit obligatoirement faire 2 fois le même passage.  
Pour les catégories R4 à R6, l'athlète exécute les 3 routines (voir le contenu dans le Programme régional STR)

Si l'athlète omet de faire son saut d'appel, il y aura une DS de 0,5 par le juge D.

Si le passage ne termine pas avec un salto ou un saut groupé (selon la routine imposée), l'athlète doit faire un saut droit, sinon, il aura une DS de 0,5 par le juge D.

### Changement de routine

Si la routine n'est pas exécutée selon l'ordre prescrit, 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 ne 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 au total. La note de départ sera celle d'une routine complète. Toutefois, seuls les éléments prévus de la routine seront retenus pour la note D.

### Arrêt-reprise

Chaque fois que l'athlète fera un arrêt lors de sa routine pour ensuite reprendre où il était rendu, la déduction sera de 1,0 par le juge D et ce, pour chaque arrêt. Si le saut droit en fin de routine n'est pas enchaîné avec le dernier mouvement, ce sera considéré comme un arrêt-reprise.

L'athlète peut aussi reprendre sa routine du début. La même déduction de 1,0 par le juge D s'applique. Par contre, l'athlète ne peut recommencer du début qu'une seule fois.

L'athlète ne sera pas pénalisé pour les pas faits 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<sup>e</sup> essai seulement en y additionnant la pénalité pour l'arrêt.

### Pas intermédiaires

L'athlète qui fait des pas intermédiaires – à l'intérieur des lignes de la piste – entre deux éléments aura une déduction de 0,5 par le juge D et ce, pour chaque pas (pour un maximum de 2.0). Ces pas intermédiaires ne sont pas jugés à la note E et ne consistent pas un changement routine ou des éléments additionnels

## Interruption

Une interruption est occasionnée par certains cas. Un athlète ne peut reprendre sa routine après une 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. La note de départ sera selon le nombre d'éléments complétés.
- 2- Si la tête touche le TU, la routine sera interrompue et jugée sur le nombre d'éléments complétés.
- 3- Un élément non complété sur les pieds ne comptera pas ; la routine sera interrompue.
- 4- Si l'entraîneur assiste physiquement l'athlète pendant le passage au TU, il y aura interruption. Seuls les éléments exécutés avant l'assistance seront comptabilisés. L'entraîneur peut toutefois encourager et donner des indications à l'athlète pendant la routine sans pénalité.
- 5- Si l'athlète atterrit 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. Seuls les éléments exécutés avant l'interruption seront comptabilisés.
- 6- Le fait de ne pas utiliser le rebond du sol ne sera pas considéré comme une interruption (incluant le saut droit final).

*\*\* Attention, la note de départ est en fonction du nombre de mouvements faits quand il y a interruption. Exemple : 2 éléments sur 3 = ND de 2.*

## 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. 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). **Seule la faute la plus grave sera appliquée.**

### Instabilités normales (juge E)

Exemples : ne pas démontrer de contrôle, faire un pas ou un saut, balancer les bras, glisser le pied, ne pas ramener le pied après un pas, rester en position assise (squat), ne pas se redresser avant de saluer, etc.

L'athlète doit démontrer une position debout durant 3 secondes.

**-0,1 pour chaque infraction ; maximum de 0,3**

Si le saut droit atterrit sur un pied, on applique l'instabilité **maximum de 0,3**

**Instabilités exceptionnelles (juge D : DS)**

- a) Réceptionner à l'intérieur des lignes, puis marcher à l'extérieur des lignes en restant sur l'aire de réception : **-0,5**
- b) Après la réception à l'intérieur des lignes, toucher la piste ou l'aire de réception avec une ou deux mains : **-0,5**
- c) Après la réception à l'intérieur des lignes, tomber sur les genoux, les mains et les genoux, assis, sur le ventre ou sur le dos sur la piste ou dans l'aire de réception : **-1,0**
- d) Après la réception à l'intérieur des lignes, toucher le plancher ou l'extérieur des lignes sur le sol avec n'importe quelle partie du corps : **-1,0**
- e) 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 TU ou à l'extérieur des lignes délimitant la piste sur un sol de gymnastique et ce, face aux juges pour ne pas leur obstruer la vue.

**Degré de difficulté, valeur des mouvements****Difficulté**

Chaque élément fait conformément à la routine se voit attribuer une note D (voir contenu technique de l'épreuve de TU du *Programme régional STR*).

**\*\*\*Ne s'applique pas lors des compétitions régionales GAF\*\*\***

**Symboles FIG**

Roue	X	Rondade	(	Flic-flac	f
Groupé	o	Carpé	<	Tendu	/
Salto arrière	4-	Salto avant	.4-	Whip	^

**Système FIG**

- 1- Indiquer le nombre de 1/2 vrille dans chaque salto (–, 1, 2, etc.).
- 2- Indiquer la position.

## DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

### Normes de sécurité et mise en place des appareils

Une lisière de course (minimum 12 mètres), des tapis de chaque côté de la DMT ainsi qu'une aire de réception doivent être installés. Des tapis protecteurs doivent recouvrir les ressorts et les pattes horizontales du DMT. Sur l'aire de réception, il faut tracer deux lignes de 2,5 mètres de long en continuité avec l'extérieur des tapis de protection recouvrant les ressorts de la DMT et une 3<sup>e</sup> qui vient refermer la boîte.

### Déroulement

#### Échauffement spécifique

L'athlète aura droit à 2 passages d'échauffement sur le DMT avant de compétitionner.

#### Début de routine

L'athlète peut utiliser le tremplin pour s'aider à monter sur le DMT lorsqu'il fait son appel, et ce, sans avoir de déductions supplémentaires (DS).

Si l'athlète court et s'arrête sans toucher le DMT, il peut recommencer sans pénalité.

#### Fin de routine

La routine doit se terminer par une réception dans l'aire de réception, en position debout tendue 3 secondes.

### Règlements du juge D

#### Non-respect des exigences

Dans certaines catégories, les routines exigent certains éléments précisément ou d'autres éléments ne peuvent être faits selon la catégorie (voir le *Programme régional STR*). Lorsqu'une exigence n'est pas respectée ou manquante, l'athlète aura une **DS de 0,5** pour chaque exigence manquante ou non respectée par le juge D.

Attention : Une exigence n'est pas un mouvement. Un athlète qui a une interruption de routine n'a pas 1 exigence manquante. On laisse le bénéfice du doute qu'il l'aurait peut être faite.

#### Spécifications des routines

Chaque athlète doit faire 2 passages. Aucun changement de routine ni élément additionnel ne sera permis. Si cela survient, seuls les éléments correspondant à la routine seront jugés et une **DS de 1.0** sera appliquée par le juge D.

### Arrêt-reprise

Si l'athlète, lors de sa course, interrompt celle-ci et touche la toile avant son premier mouvement, il peut recommencer. Il aura une DS de **1.0 par le juge D** pour arrêt-reprise.

### Sauts intermédiaires

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 **pour un maximum de 2.0**. Ces sauts intermédiaires ne sont pas jugés à la note E et ne consistent pas un changement routine ou éléments additionnels

### Interruption

Une interruption est occasionnée par certains cas. Un athlète ne peut reprendre sa routine après une interruption. Dans tous les cas, la note de départ sera déterminée selon le nombre d'éléments complétés.

- 1- Si lors d'un élément, l'athlète atterrit sur un pied ou qu'il chute, la routine sera interrompue.
- 2- Si une partie du corps touche les matelas recouvrant les ressorts, la routine sera interrompue.
- 3- Un élément non complété sur les pieds ne comptera pas ; la routine sera interrompue.
- 4- Si l'entraîneur assiste physiquement l'athlète pendant le passage, il y aura interruption. Si le matelas de l'entraîneur touche l'athlète pendant la routine, celle-ci sera interrompue également. Seuls les éléments exécutés avant l'assistance seront comptabilisés.  
L'entraîneur peut toutefois encourager et donner des indications à l'athlète pendant la routine sans pénalité.
- 5- Si le mouvement fait en « dismount » touche le DMT (la toile ou les matelas recouvrant les ressorts) avant que l'athlète atterrisse dans l'aire de réception, il y aura interruption.

**\*\* Attention, la note de départ sera sur 2,5 pour une routine d'un mouvement.**

### Fautes de réception (instabilités)

Ces déductions s'appliquent lors de la réception du dernier élément de la routine. Seules les routines complètes (comportant 2 éléments) seront pénalisées à l'instabilité. Il n'y aura pas de déduction pour l'instabilité lors d'une routine comprenant des éléments additionnels. **Seule la faute la plus grave sera appliquée.**



**Instabilités normales (juge E)**

Exemples : ne pas démontrer de contrôle, faire un pas ou un saut, balancer les bras, glisser le pied, ne pas ramener le pied après un pas, rester en position assise (squat), **ne pas se redresser avant de saluer**, etc. L'athlète doit démontrer une position debout durant 3 secondes. **-0,1 pour chaque infraction ; maximum de 0,3**

**Instabilités exceptionnelles (juge D : DS)**

- a) Réceptionner à l'intérieur des lignes, puis marcher à l'extérieur des lignes en restant sur l'aire de réception : **-0,5**
- b) Après la réception, toucher le DMT ou l'aire de réception avec une ou deux mains : **-0,5**
- c) Atterrir à l'extérieur des lignes **-0,5****
- d) Après la réception, tomber sur les genoux avec ou sans main, assis, sur le ventre ou sur le dos dans la zone de réception : **-1,0**
- e) Après la réception, toucher le plancher ou l'extérieur des lignes sur le sol avec n'importe quelle partie du corps : **-1,0**
- f) Assistance de l'entraîneur après la réception: **-1,0**

**Degré de difficulté, valeur des mouvements :****Difficulté**

Chaque élément fait conformément à la routine se voit attribuer une note D (voir contenu technique de l'épreuve de double-mini du *Programme régional STR*).

**Symboles FIG**

Groupé	o	Carpé-écart	V	Carpé	<
Tendu	/	Vrille	1, 2, 3, 4, ... (nombre de 1/2 vrille)		
Salto arrière	4-	salto avant	.4-		

**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: Barani groupé : .41o

## Clarification des instabilités « normales »

(TRA & DMT & TU)	-0,0	L'athlète atterrit complètement stable et se redresse en position <u>debout stable</u> , attend quelques secondes et se retourne pour faire son salut.
(TRA & DMT & TU)	-0,1	1 élément de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). Atterrissage sans bouger les pieds, instable du torse ou des bras. Rester en position « squat » se redresse et salue immédiatement les juges <b>sans prendre le temps de montrer une position debout stable</b> .
(TRA & DMT & TU)	-0,2	2 éléments de pied peu importe la grandeur (glisser, faire un pas, saut). 1 élément de pied et instable du torse ou des bras.
(DMT & TU)	-0,3	3 éléments de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). 2 éléments de pied et instable du torse ou des bras. (2 éléments de pied veulent dire un pas et un glissement, un saut puis un pas, 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 ramène le même pied.

2- Si l'athlète fait un grand pas vers l'arrière et reste stable (sans bouger les bras) puis ramène le pied avant près du pied arrière pour saluer, c'est considéré comme 2 pas donc **0,2**.

3- Au TU ou DMT, si l'athlète fait un pas vers l'arrière avec un grand mouvement du corps, et fait aussitôt un pivot pour saluer avant de ramener les pieds ensemble (donc de ne pas démontrer une position debout), **0,3**.

## Spécifications sur l'exécution :

L'évaluation de l'exécution est basée selon les critères suivants :

<b>Déductions spécifiques :</b>	1- Position des bras (inclut bras pliés et loin du corps) :	<b>0,0 - 0,1</b>
	2- Position des jambes (inclut genoux pliés, pieds non pointés et jambes décollées) :	<b>0,0 à 0,2</b>
	3- Position du corps (inclut la tête) :	<b>0,0 à 0,2</b>
<b>Ouverture et réception :</b>	1- Ouverture des saltos, maintenir la position tendue après l'ouverture :	<b>0,0 à 0,3</b>
	2- TRA et DMT : ouverture du corps pour les éléments sans rotation (ex.: saut groupé, carpé, etc.) :	
	Ouverture dans le haut du saut :	<b>0,0</b>
	Ouverture au $\frac{3}{4}$ de la hauteur du saut	<b>0,1</b>
	Ouverture à la $\frac{1}{2}$ de la hauteur du saut	<b>0,2</b>
	Toute autre ouverture	<b>0,3</b>
<b>Pendant le passage (TUM) :</b>	1- Perte de vitesse :	<b>0,0 à 0,2</b>
	2- Déviation de l'axe :	<b>0,0 - 0,1*</b>
	<i>* S'applique pour chaque mouvement</i>	
<b>Pour les rondades (TUM) :</b>	1- Le corps et les jambes ne passent pas par la verticale :	<b>0,1</b>
	2- Jambes collées et tendues jusqu'à 90° :	<b>0,1</b>
	3- Jambes trop pliées à la prise de contact :	<b>0,1</b>
<b>Pour les flics (TUM) :</b>	1- Carpé débute avant 180° :	<b>0,1</b>
	2- Jambes trop pliées à la prise de contact :	<b>0,1</b>
<b>Pour les saltos (TUM) :</b>	1- À la hauteur des épaules :	<b>0,1</b>
	2- Plus bas que la hauteur des épaules :	<b>0,2</b>
<b>Pour les whips (TUM) :</b>	1- À la hauteur des épaules :	<b>0,1</b>
	2- Plus haut que la hauteur des épaules :	<b>0,2</b>

**\* LES DÉDUCTIONS S'ADDITIONNENT, MAIS NE PEUVENT DÉPASSER 0,5 PARÉLÉMENT\***

## Diagrammes

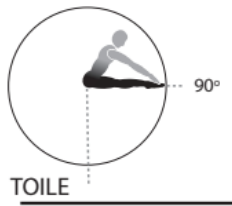
Les dessins qui suivent sont des références seulement, c'est-à-dire qu'ils ne doivent pas être pris à la lettre.

### SAUTS CARPÉS ET SAUTS CARPÉS ÉCARTS

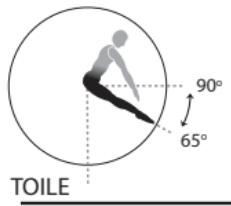
Angle des jambes par rapport à l'horizontale

(cette déduction est additionnelle à la déduction pour la position du corps)

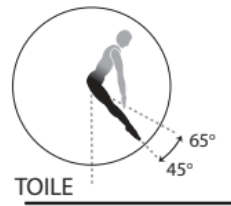
aucune déduction



déduction de 0.1



déduction de 0.2

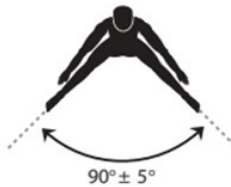


### SAUTS CARPÉS ÉCARTS

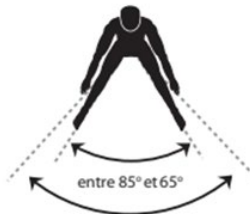
Angle d'écart entre les jambes

(cette déduction est additionnelle à la déduction pour la position du corps)

aucune déduction



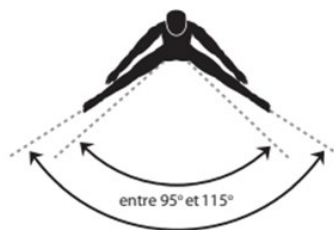
déduction de 0.1



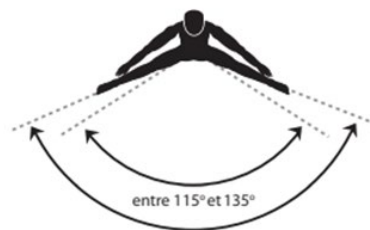
déduction de 0.2



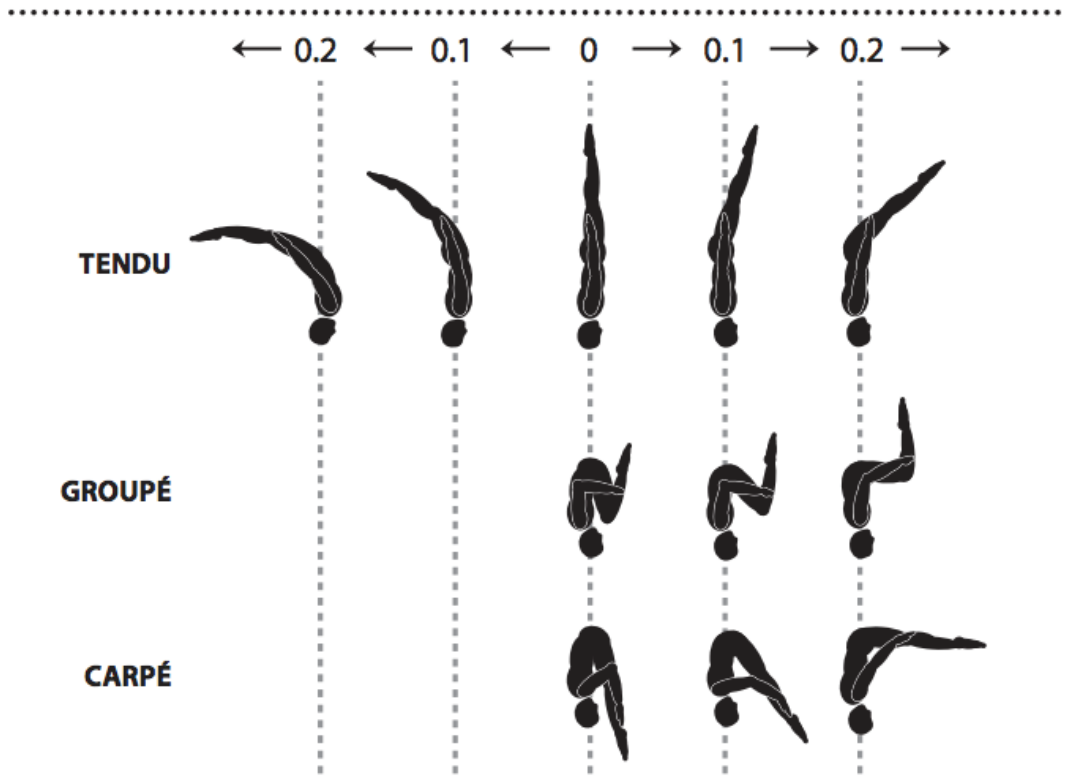
déduction de 0.1



déduction de 0.2

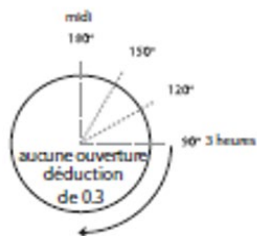
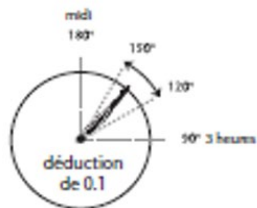
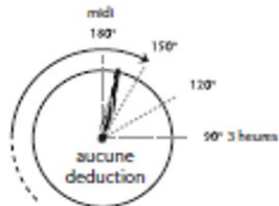


## DÉDUCTIONS POUR BRIS DE POSITIONS

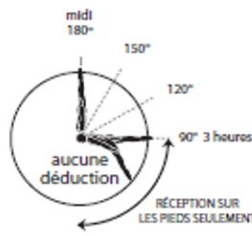
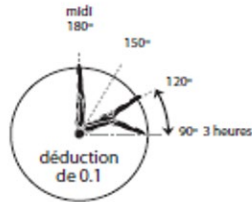
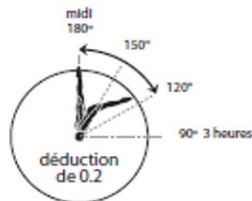


# OUVERTURE POUR LES SALTOS

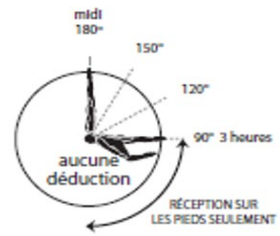
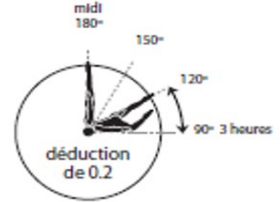
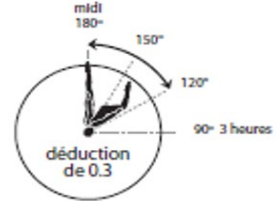
## RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



## RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE

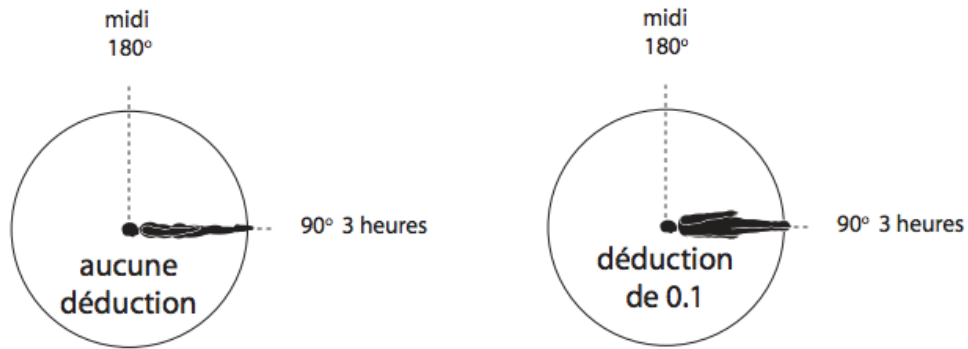


## RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



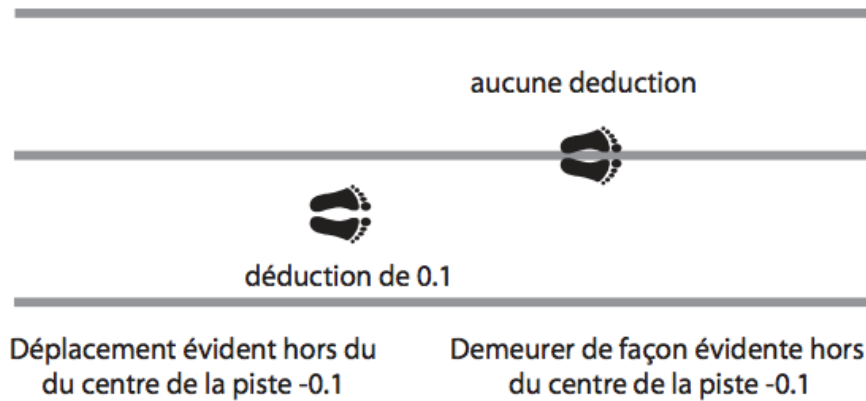
## FIN DE LA VRILLE

(cette déduction fait partie de la déduction pour l'ouverture des saltos)



## DÉVIATION DU CENTRE

### Déplacement par rapport au centre de la piste (tumbling)



**\*\* - 0.1 pour chaque mouvement**

## Calcul de la note

### Terminologie :

NTD : Note totale de départ

ND : Note de départ

E : Total des déductions du juge E

DS : Total des déductions supplémentaires du juge D

D : Total de la valeur des mouvements (difficulté) du juge D

S : Note de synchronisation (ND – déductions du juge S)

NT : Note totale

**\*\*\*Ne pas comptabiliser la D lors des compétitions CR GAF\*\*\***

**Pour tout appareil sauf TRS, en R2 + R3, la note totale est sur 10.0 :  $E + D = NT$**

Exemples : a) pour une routine de TRA R2 complète avec une exécution de 3,0 :

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

b) pour une routine TRA R2 de 8 mvts avec une exécution de 5,0 :

$$5,0 + 4,0 = 9,0$$

c) pour une routine de Tumbling R2 qui arrête après Appel, Roue, Roue et à la 2<sup>ème</sup> exécution effectuée la routine complète avec une exécution de 5,0 :  $(1,5+2,5) + 5,0 = 9,0$

**Pour le trampoline individuel (TRA) R4 à R6 :  $ND - E - DS + D = NT$**

Exemples : a) pour une routine R4 où un athlète a fait un saut intermédiaire :

$$10 - 2,6 - 0,5 + 1,1 = 8,0$$

b) pour une routine R5 faite conformément :

$$10 - 2,3 - 0,0 + 2,2 = 9,9$$

**Pour le trampoline synchronisé (TRS) R2 + R3 :  $ND - E1 + E2 - DS + D + S = NT$**

Exemples : a) pour une routine R2 complète avec une exécution de 3,0 sur chaque trampoline sans déduction supplémentaire et une synchronisation de 3,0 :  $10 - 3,0 + 3,0 - 0 + 5,0 + 3,0 = 14,0$

**Pour le trampoline synchronisé (TRS) R4 + R5 :  $(ND \times 2) - E1 - E2 - DS + D + S = NT$**

Exemples : a) pour une routine R4 faite conformément :

$$(10 \times 2) - 2,6 - 1,9 - 0,0 + 1,1 + 8,1 = 24,2$$

b) pour une routine R5 où les athlètes n'ont pas fait le même mouvement au 8<sup>e</sup> élément :

$$(7 \times 2) - 1,7 - 2,2 - 0,0 + 1,6 + 5,7 = 17,4$$



Tumbling															
Nom athlète		NDT	ND 1	E1	DS1	DD1	ND2	E2	DS2	DD2	ND3	E3	DS3	DD3	NT
	R4	8	4	0.6	0	0.3	3	0.4	0	0.3	1	0.2	0	0.1	7.4
	R6	7	3	0.8	0	0.7	3	0.9	1.0	0.2	1	0.3	0	0.1	5.0

Exemple de compilation de note pour une routine de TU lors d'une compétition régionale STR (avec la DD)

**R4** : L'athlète complète ses deux premières routines mais ne fait pas le flic de la dernière routine. Elle a donc complété 8 mouvements sur 10, sa note de départ sera de 8. Elle a seulement la DD de la rondade pour la routine 3. On soustrait les 3 notes E et DS, on additionne les 3 notes D et on obtient la note totale.

$$\begin{aligned} \text{NDT} - (3 \text{ Notes E} + 3 \text{ Notes DS}) + 3 \text{ Notes DD} &= \text{NT} \\ 8 - (0.6 + 0.0 + 0.4 + 0.0 + 0.2 + 0.0) + (0.3 + 0.2 + 0.1) &= 7.4 \\ 8 - (1.2) + (0.6) &= 7.4 \end{aligned}$$

**R6** : L'athlète complète bien sa routine 1. Lors de la routine 2, elle fait le même salto que lors de la routine 1 (pénalité de 1.0 et la DD du salto ne lui sera pas accordée). À sa routine 3, elle arrive à l'extérieur des lignes lors de son whip (interruption, ND3 de 1), seule la DD de la rondade lui sera accordée. Elle a une NDT de 7, on soustrait les 3 notes E et DS, on additionne les 3 notes DD et on obtient la NT.

$$\begin{aligned} \text{NDT} - (3 \text{ Notes E} + 3 \text{ Notes DS}) + 3 \text{ Notes DD} &= \text{NT} \\ 7 - (0.8 + 0.0 + 0.9 + 1.0 + 0.3 + 0.0) + (0.7 + 0.2 + 0.1) &= 5.0 \\ 7 - (3.0) + (1.0) &= 5.0 \end{aligned}$$

**Pour les compétitions régionales GAF, nous ne comptabilisons pas la DD**

Tumbling												
Nom athlète		NDT	ND 1	E1	DS1	ND2	E2	DS2	ND3	E3	DS3	NT
	R4	8	4	0.6	0	3	0.4	0	1	0.2	0	5.8
	R6	7	3	0.8	0	3	0.9	1.0	1	0.3	0	4.0

$$\begin{aligned} \text{NDT} - (3 \text{ Notes E} + 3 \text{ Notes DS}) &= \text{NT} \\ 8 - (0.6 + 0.0 + 0.4 + 0.0 + 0.2 + 0.0) &= 5.8 \\ 8 - (1.2) &= 5.8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{NDT} - (3 \text{ Notes E} + 3 \text{ Notes DS}) &= \text{NT} \\ 7 - (0.8 + 0.0 + 0.9 + 1.0 + 0.3 + 0.0) &= 4.0 \\ 7 - (3.0) &= 4.0 \end{aligned}$$

**Pour le double-mini trampoline (DMT) : Total du passage 1 + Total du passage 2 = NT**Passage 1 :  $ND - E - DS + D = NT$  ; Passage 2 :  $ND - E - DS + D = NT$ 

Exemples :

a) pour une routine R4 : **4,5 + 4,9 = 9,4**Passage 1 :  $5 - 0,7 - 0,0 + 0,2 = 4,5$ Passage 2 :  $5 - 0,3 - 0,0 + 0,2 = 4,9$ 

NT = 9.4

b) pour une routine R5 dont le 2<sup>ème</sup> passage a eu un arrêt après le premier mouvement : **3,6 + 2,1 = 5,7**Passage 1 :  $5 - 0,9 - 0,0 + 0,5 = 4,6$ Passage 2 :  $2,5 - 0,4 - 0,0 + 0,0 = 2,1$ 

NT = 6.7

**Aide-mémoire**

	DÉDUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES (Juge D)		
	DÉDUCTIONS NORMALES (Juge E)		
JUGE E	TRA	TUM	DMT
Instabilité à la fin d'une routine complétée	0,0-0,2	0,0-0,3	0,0-0,3
JUGE D	TRA	TUM	DMT
Tenue des compétiteurs (bijoux)	0,1	0,1	0,1
Exigence manquante	1,0**	1,0**	0,5**
Changement de routine	1,0	1,0	1,0
Éléments additionnels	1,0	1,0	1,0
Arrêt-reprise (pendant routine ou reprise du début « une seule fois »)	1,0	1,0	1,0
Ne pas effectuer le saut d'appel lorsque le départ est de l'arrêt	-	0,5	-
Ne pas effectuer de saut droit lorsque le passage ne termine pas par un salto.	-	0,5	-
Saut intermédiaire (TRA/TRS/DMT) ou chaque occurrence de pas (TU)	0,5**	0,5**	0,5**

\*\* Par infraction