



## Guide du jugement régional STR

Trampoline individuel et synchronisé & Tumbling & Double-mini trampoline



# Avant-propos

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).

Référez-vous toujours aux documents officiels en cas d’interrogation ou de divergences.

# 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> .....	26
<b>Calcul de la conversion (lors de compétition GAF)</b> .....	27
<b>Aide-mémoire</b> .....	28

## 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, 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, 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 en Annexe.

### Juge S - Synchro

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

## Code vestimentaire

Le code vestimentaire en vigueur pour le, pour les trois disciplines (TRA-TUM-DMT), doit être respecté par les officiels.

### Officiels

Homme	Femme
<b>Haut :</b> Chemisier ou haut blanc uni et veston* bleu marine uni	<b>Haut :</b> Chemisier ou haut blanc uni et veston* bleu marine uni
<b>Bas :</b> Pantalon bleu marine uni (jeans interdits).	<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	<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.	

## Athlète

Le code vestimentaire en vigueur est le même qui se trouve dans le code FIG. Cela dit, il est permis pour les gymnastes de porter un vêtement long comme un unitard ou un collant qui couvre les jambes. Le vêtement doit être moulant de façon à voir le détail des jambes. Le port de legging court est également permis.

En TRA et en DMT, 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 s'il y a entrave. 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 : Trampoliniste 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

### Niveau R4 à R5

**0,0 à -0,5** selon les critères des juges d'exécution (Référer au « spécification de l'exécution et aux diagrammes des pages 19 à 25)

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

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

Position carpé-écart: 1  $\leq$  135° entre le haut du corps et les cuisses.  
2  $>$  135° entre les cuisses et les mollets.  
3  $>$  90° entre les jambes.

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

Voir les diagrammes (pages 20 à 25) 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 trampoline

## Déroulement

### Échauffement spécifique

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

### Début de routine

L'athlète peut faire le nombre de saut avant le début de sans 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
- Petit décalage général : 3,0
- Gros décalage général : 1,0

Pour les routines incomplètes, on doit conserver la proportion

Exemple : Trampoliniste 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

- Synchronisation parfaite : 0,0
- Petits décalages : -0,1
- Gros décalage : -0,3

#### Niveau R4 à R5

- Lorsque les athlètes arrivent en même temps sur le trampoline : **-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 les niveaux R4-R5

## Règlement du juge de difficulté

### 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 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.

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.

### 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, autant de fois qu'il le souhaite.

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 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.

### 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 déduction sera de **0,5 par le juge D pour chaque saut**. Ces sauts intermédiaires ne sont pas jugés à la note E et ne consistent pas un changement routine ou éléments additionnels. La déduction totale pour les sauts intermédiaire ne peut excéder **2,0**.

### 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 Trampoline, 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 Trampoline synchronisée, si le décalage entre 2 athlètes fait en sorte que lorsqu'un athlète est sur la toile pour débiter un élément, l'autre est en phase descendante de cet élément, il y aura interruption et le mouvement de l'athlète avancé ne comptera pas.
- 7- En Trampoline synchronisée, 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'éléments exécutés. L'élément où il y a eu interruption ne sera pas considéré.

### 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.

**Instabilités normales (juge E)**

Exemples : manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle, faire un pas ou un saut, balancer les bras, glisser le pied, 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**

**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) Atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'air 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 trampoline individuelle et trampoline synchronisée du *Programme régional STR*).

**Symboles FIG**

Groupé (tuck)	o	Carpé-écart	V
Carpé (pike)	<	Salto sans vrille	–
Tendu (straight)	/	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, 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 Tumbling ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de Tumbling s’y déroule.

## Déroulement

### Échauffement spécifique

L’athlète aura droit à 2 passages d’échauffement sur le tumbling avant de compétitionner.

### Début de routine

La course n’est pas obligatoire lors des routines R4 et R5. L’athlète peut partir de l’arrêt sans pénalité.

Les routines R2 et R3 doivent obligatoirement partir de l’arrêt.

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. Si la routine commence avec un appel, si l’athlète exécute seulement l’appel sans initier de mouvement, l’athlète peut reprendre sans déduction.

### 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.

## Règlement du juge de difficulté

### 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.

### Spécifications des routines

Chaque athlète doit faire 2 passages.

L’athlète doit obligatoirement faire 2 fois le même passage.

Un athlète en R5 progression 2 **ne peut donc pas modifier le salto arrière** lors de son second passage.

Si l'athlète change de mouvement lors de son deuxième passage, il recevra une DS pour changement de routine de 0,5 par le juge D. Le salto ne recevra pas sa valeur D pour la 2<sup>e</sup> routine.

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, 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 E.

### 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, autant de fois qu'il le souhaite. Le saut droit de fin de routine doit normalement être enchaîné, sinon il sera considéré aussi 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. Ces pas intermédiaires ne sont pas jugés à la note E et ne consistent pas un changement routine ou éléments additionnels. La déduction totale pour les pas intermédiaire ne peut excéder **2,0**.

### 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 Tumbling, 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 Tumbling, 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 mouvements sur 3 = 2.0 sur 5.0**

## 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 (juge E)

Exemples : manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle, faire un pas ou un saut, balancer les bras, glisser le pied, 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 par le juge E**

### 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 la piste ou l'aire de réception avec une ou deux mains : **-0,5**
- c) Après la réception, 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) Réceptionner à l'extérieur 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 tumbling ou à l'extérieur des lignes délimitant la piste sur un sol de gymnastique.*

## 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 tumbling du *Programme régional STR*).

### Symboles FIG

Roue	X	Rondade	(	Flic-flac	f
Groupé	o	Carpé	<	Tendu	/

### Système FIG

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

2- Indiquer la position.

Exemple : Salto arrière tendu → -/

# 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 double-mini trampoline 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.

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.

### 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.

### Spécifications des routines

Chaque athlète doit faire 2 passages. Aucun changement de routine, ou élément additionnel ne sera permis. Si cela survient, seuls les éléments correspondant à la routine seront jugés et la routine sera déclarée incomplète.

### 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. Ces sauts intermédiaires ne sont

pas jugés à la note E et ne consistent pas un changement routine ou éléments additionnels. La déduction totale pour les sauts intermédiaire ne peut excéder **2,0**.

### 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 une partie du corps touche les matelas recouvrant les ressorts, 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, 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 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.

#### Instabilités normales (juge E)

Exemples : manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle, faire un pas ou un saut, balancer les bras, glisser le pied, 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) 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**
- d) Réceptionner à l'extérieur 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**

## 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 (tuck)	o	Carpé-écart	V
Carpé (pike)	<	Salto sans vrille	–
Tendu (straight)	/	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: Barani groupé → .41o

## Clarification des instabilités «normales »

<b>(TRA &amp; DMT &amp; TU)</b>	<b>-0,0</b>	L'athlète atterrit complètement stable et se redresse en position debout stable. Il ne doit pas rester en position « bol de toilette » (squat).
<b>(TRA &amp; DMT &amp; TU)</b>	<b>-0,1</b>	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 » sans se redresser et se tourner pour saluer les juges.
<b>(TRA &amp; DMT &amp; TU)</b>	<b>-0,2</b>	2 éléments de pied peu importe la grandeur (glisser, faire un pas, saut). 1 élément de pied et instable du torse ou des bras.
<b>(DMT &amp; TU)</b>	<b>-0,3</b>	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 bouge 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, 0,2 puisqu'il bouge les deux pieds.

3- Si l'athlète fait un pas vers l'arrière et fait aussitôt un pivot pour saluer avant de ramener les pieds ensemble (donc de ne pas démontrer une position debout), 0,2.

## 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 - 0,2</b>
	3- Position du corps (inclut la tête) :	<b>0,0 - 0,2</b>
<b>Ouverture et réception :</b>	1- Ouverture des saltos, maintenir la position tendue après l'ouverture :	<b>0,0 - 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 - 0,2</b>
	2- Déviation de l'axe :	<b>0,0 - 0,1</b>
<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-flacs (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>

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

## 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

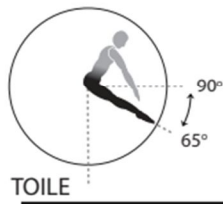
Angle des jambes par rapport à l'horizontale

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

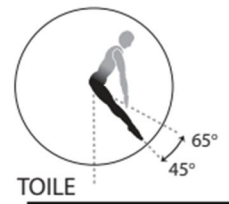
aucune déduction



déduction de 0.1



déduction de 0.2

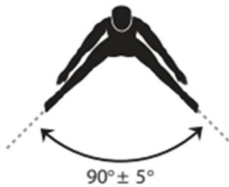


### SAUTS CARPÉS ÉCARTS

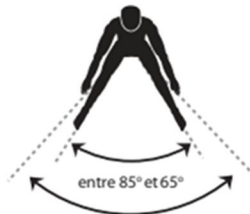
Angle d'écart entre les jambes

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

aucune déduction



déduction de 0.1



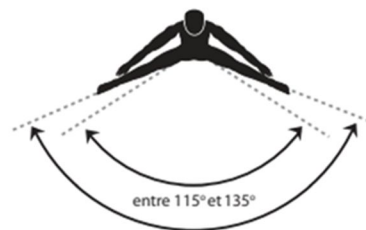
déduction de 0.2



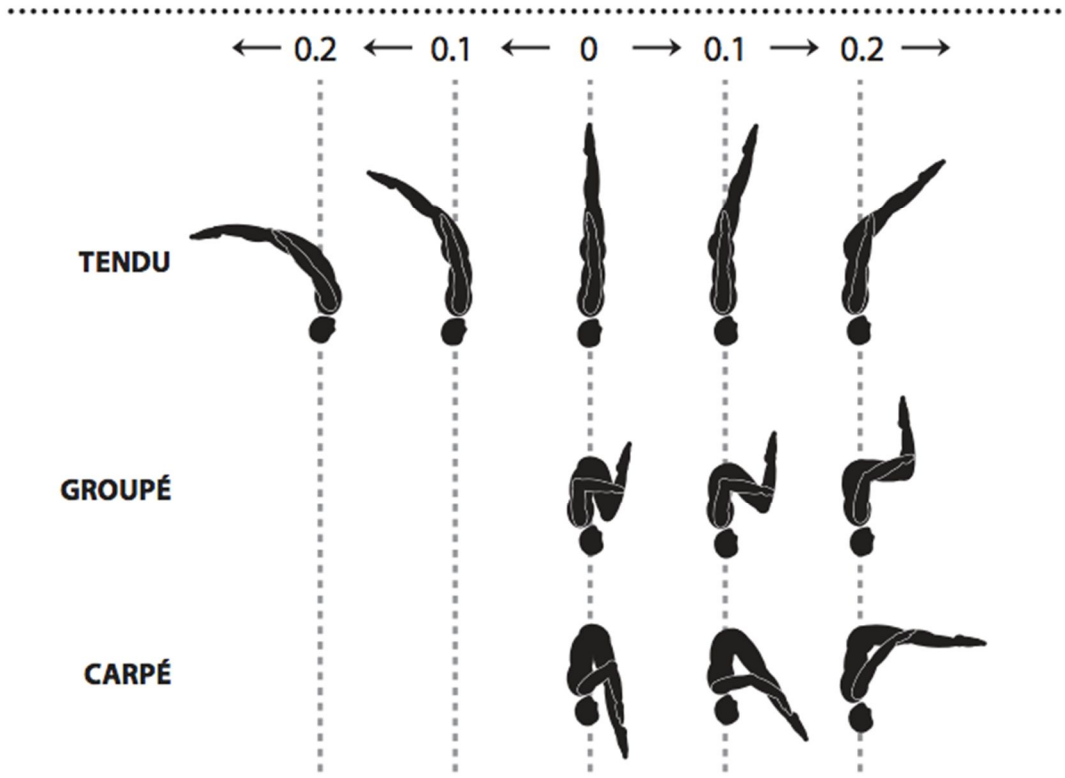
déduction de 0.1



déduction de 0.2

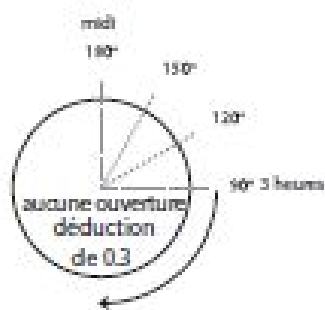
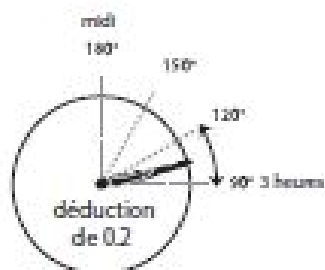
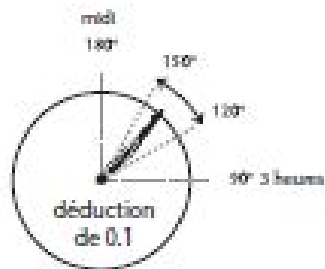
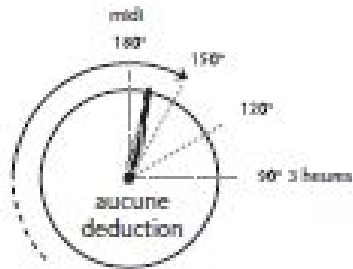


## DÉDUCTIONS POUR BRIS DE POSITIONS

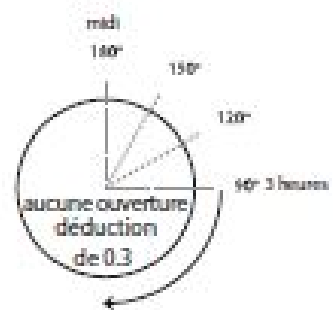
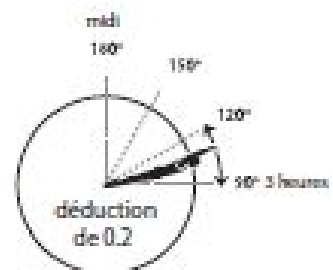
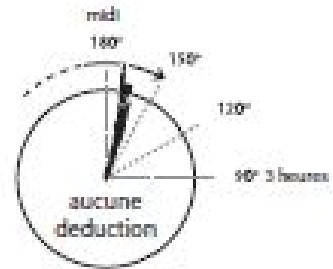


# OUVERTURE POUR LES SALTOS

## RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



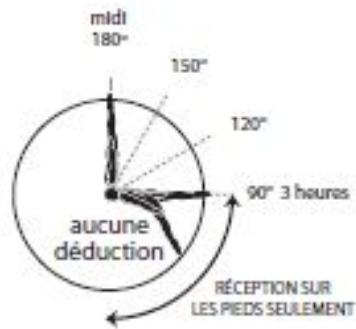
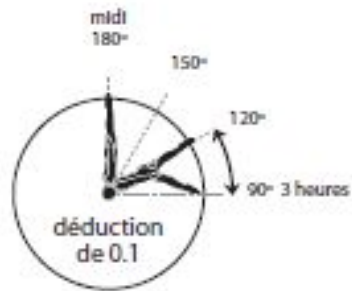
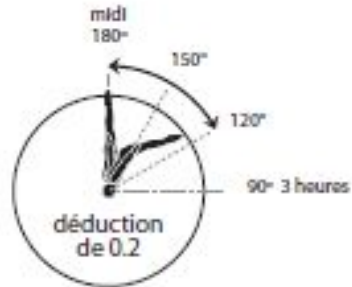
## RÉCEPTION SUR LE DOS



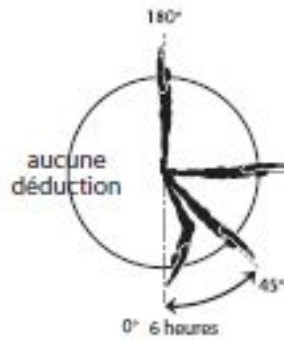
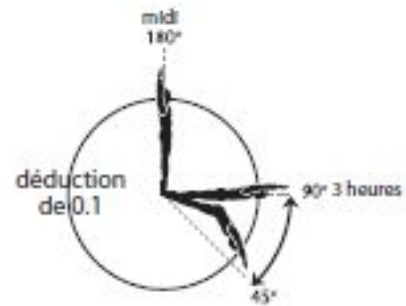
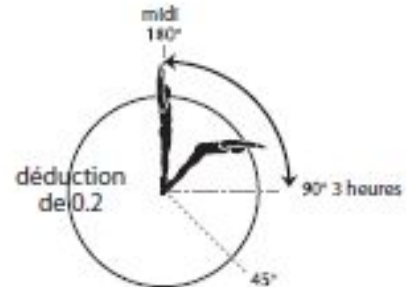


## APRÈS L'OUVERTURE D'UN SALTO - SORTIE CARPÉE

### RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



### RÉCEPTION SUR LE DOS

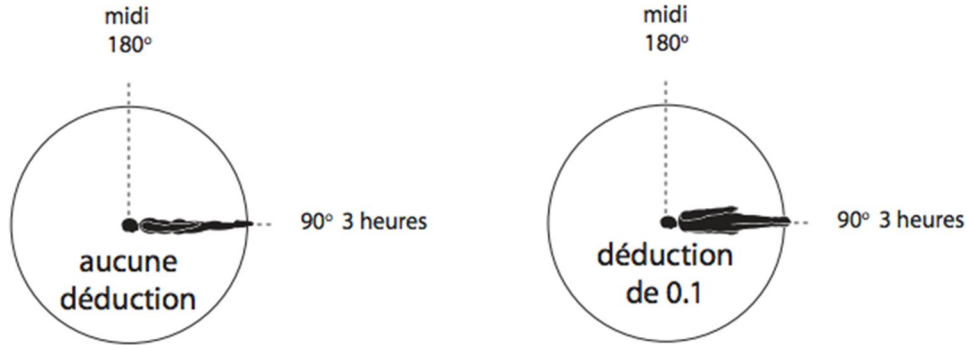




## FIN DE LA VRILLE

---

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

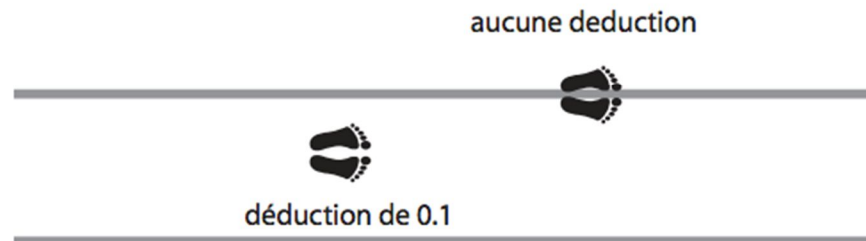


## DÉVIATION DU CENTRE

---

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

---



Déplacement évident hors du centre de la piste -0.1

Demeurer de façon évidente hors du centre de la piste -0.1

## Calcul de la note

### Terminologie :

ND : Note de départ  
 E : Total des déductions du juge E  
 D : Total de la valeur des mouvements (difficulté) du juge D  
 DS : Total des déductions supplémentaires du juge D  
 S : Note de synchronisation (ND – déductions du juge S)  
 NT : Note totale

### Pour tout appareil sauf TRS, en R2 + R3, la note total est sur 10.0 : $E - DS + D = NT$

Exemples : a) pour une routine de TRA R2 complète avec une exécution de 3,0 sans déduction supplémentaire :  $3 - 0 + 5,0 = 8,0$   
 b) pour une routine TRA R2 de 8 mvts avec une exécution de 5,0 avec 0,5 de déduction supplémentaire :  $4,0 - 0,5 + 4,0 = 7,5$   
 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 sans déduction supplémentaire :  $(1,5+2,5) - 0 + 4,0 = 8,0$

### Pour le trampoline individuel (TRA) R4 + R5 : $ND - E - DS + D = NT$

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 progression 1 faite conformément :  
 $10 - 2,3 - 0,0 + 2,2 = 9,9$

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

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

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

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 progression 1 où les athlètes n'ont pas fait le même mouvement au 8<sup>e</sup> élément :  
 $(7 \times 2) - 1,7 - 2,2 - 0,0 + (1,6) + 5,7 = 17,4$

### Pour le tumbling (TU) R4 + R5 : Total du passage 1 + Total du passage 2 = NT

Passage 1 :  $ND - E - DS + D = T$  ; Passage 2 :  $ND - E - DS + D = T$

Exemples :

a) pour une routine R4 (faites 2 fois avec un arrêt après la rondade au 2<sup>ème</sup> passage) :  
 $4,6 + 0,8 = 5,4$

Passage 1 :  $5 - 0,6 - 0,0 + 0,2 = 4,6$

- Passage 2 :  $1 - 0,3 - 0,0 + 0,1 = 0,8$
- b) pour une routine R5 progression 1 :  **$4,8 + 4,1 = 8,9$**
- Passage 1 :  $5 - 0,9 - 0,0 + 0,7 = 4,8$
- Passage 2 :  $5 - 1,1 - 0,5 + 0,7 = 4,1$

**Pour le double-mini trampoline (DMT) : Total du passage 1 + Total du passage 2 = NT**

Passage 1 :  $ND - E - DS + D = T$  ; Passage 2 :  $ND - E - DS + D = T$

Exemples :

- a) pour une routine R4 :  **$4,5 + 4,9 = 9,4$**

$$\text{Passage 1 : } 5 - 0,7 - 0,0 + 0,2 = 4,5$$

$$\text{Passage 2 : } 5 - 0,3 - 0,0 + 0,2 = 4,9$$

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

$$\text{Passage 1 : } 5 - 0,9 - 1,0 + 0,5 = 3,6$$

$$\text{Passage 2 : } 2,5 - 0,4 - 0,0 + 0,0 = 2,1$$

### Calcul de la conversion (lors de compétition GAF)

Pour le R2 et R3, les routines sont déjà sur 10,0. Aucune conversion n'est donc nécessaire. Pour le R4 et R5, lors de compétitions GAF, le résultat ne doit en aucun cas excéder 10,0. Il y aura donc une conversion de la note de faite pour en arriver à ce résultat. Il ne faut pas oublier que la mentalité du trampoline est d'augmenter la Difficulté des routines mais pas au détriment de l'exécution de celle-ci. La valeur de l'exécution demeure un facteur essentiel et déterminant sur la note de l'athlète. Ainsi. La conversion suivante sera faite :

- TUM : Aucune difficulté ne sera prise en compte.
- TRA : GymQc fourni un logiciel pour faire la conversion de la note pour la ramener sur 10. Les juges doivent envoyer la note totale ( **$ND - E - DS + D$** ) ainsi que la note de difficulté du juge **D** au système de compilation.

La conversion se fait à l'aide d'une règle de trois :  **$((NT) \times 10) / (10 + D) \Rightarrow$  Arrondi à 3 décimales mais les milliers seront de valeur 0 ou 5.**

Exemple :

TRA Routine R4, une routine complète avec comme déduction E de 3,0 et une D de 1,7

$$\begin{aligned} \text{Le calcul se fait ainsi : } & ((10 - 3,0 - 0 + 1,7) \times 10) / (10 + 1,7) = \\ & (8,7 \times 10) / (11,7) = \mathbf{7,435} \end{aligned}$$

TRA Routine R5 progression 1, avec seulement 8 éléments complétés. Une déduction E de 2,4 et une D de 2,1

$$\begin{aligned} \text{Le calcul se fait ainsi : } & ((8 - 2,4 - 0 + 2,1) \times 10) / (10 + 2,1) = \\ & (7,7 \times 10) / (12,1) = \mathbf{6,365} \end{aligned}$$

## Aide-mémoire

JUGE E	DÉDUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES (Juge D)		
	DÉDUCTION (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**	0,5**	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 mentionné	-	0,5	-
Saut intermédiaire (TRA/TRS/DMT) ou chaque occurrence de pas (TU)	0,5** Max 2,0	0,5** Max 2,0	0,5** Max 2,0
Ne pas terminer un passage avec un saut droit lorsqu'il n'y a pas de salto	-	0,5	-

\*\* Par infraction