



Comité de l'Ain de Gymnastique



Programme TUMBLING

Saison 2010 - 2011



Programme GPA

Les objectifs de cette saison 2010-2011, restent bien sur, une meilleure compréhension de la discipline avec une approche plus détaillée, afin de faire découvrir l'activité aux maximums de club.

Une explication sur les capacités et possibilités des programmes et une aide sur les différentes démarches ; le TSA étant différent des autres disciplines, en termes d'organisation et d'engagement.

Pour ce faire, on pourra se retrouver sur le lieu du Grand-Prix et en discuter.

Au programme :

- Vue rapide sur le code de pointage
- Explication des différentes filières
- Eléments de bases composants les séries
- Essais et visualisations de séries
- Questions diverses

Chaque club est le bienvenue !!



Programme TUMBLING GPA - 2011

Pour cette troisième participation et afin de faire découvrir cette discipline à tous, le programme du Grand-Prix de l'Ain qui est proposé en Tumbling est composé de deux filières différentes : une pour la découverte avec un choix de 9 séries imposées, ou chacun choisi deux imposés différents ou identiques, et une seconde filière pour les initiés ou la composition sera libre. Seul exigence dans cette dernière; série de 5 touches (éléments) avec un salto en dernier, dont un différent dans la seconde série (où amener différemment).

Une innovation cette saison ; en effet, il y aura un classement équipe club, avec le cumul de 3 équipiers par club, féminin et/ou masculin.

Déroulement de la compétition :

Les athlètes ont deux passages : elles/ils passent une première fois en effectuant la première série, en fonction de leur choix (découverte ou initié), puis une seconde. Le total des deux séries déterminera le classement dans la filière et catégorie.

Il s'agit d'une compétition individuelle qui comporte deux catégories par filières :

- Benjamins (es) (1998-1999-2000-2001)
- Toutes catégories (1997 et avant)

Jugement :

Composition :

1 Juge Arbitre (juge TU ou le responsable de la discipline)

3 Juges Exécutions (un juge d'une autre discipline peut officier)

La note finale de chaque série est obtenue par l'addition des 3 notes intermédiaires à l'exécution, plus la note de difficulté.

Pour les séries imposées la note de difficulté est fixée (voir tableau imposé).

Pour les séries libres, la note de difficulté correspond au total des touches (voir tableau des valeurs). Seules les touches avec appui des pieds et des mains sont autorisées ; toute autre partie du corps qui prend contact avec la piste ou l'aire d'exécution détermine la fin de la série.

En cas d'arrêt dans une série, la note de difficulté sera la valeur totale des touches reconnues.

La note de départ à l'exécution sera en rapport aux nombres de touches reconnues ;

- | | |
|-------------|-----------|
| - 5 touches | 10 points |
| - 4 touches | 9 points |
| - 3 touches | 8 points |
| - 2 touches | 5 points |

Les fautes d'exécutions ont été adaptées pour ce RDV départemental :

- | | |
|-----------------|------|
| - Petite faute | 0.10 |
| - Moyenne faute | 0.30 |
| - Grosse faute | 0.50 |
| - Chute | 0.50 |

Les principales fautes, sont essentiellement liées aux positions des bras et jambes (fléchis ou tendus, alignement, axe), amplitude (des saltos), déplacement, rythme.

Les éléments doivent être maîtrisés et enchaînés, sans pas intermédiaire, sinon arrêt de la série.

Valeur des éléments pour le libre :

Rotation et Salto simple

| | Valeur |
|-----------------|--------|
| Roue | 0.1 |
| Rondade | 0.2 |
| Flip AR | 0.2 |
| Saut de main | 0.2 |
| Flip AV | 0.2 |
| Tempo | 0.3 |
| Salto AR Groupé | 0.5 |
| Salto AR Carpé | 0.6 |
| Salto AR Tendu | 0.6 |
| Salto AV Groupé | 0.5 |
| Salto AV Carpé | 0.6 |
| Barani | 0.8 |
| 1/2 Vrille AR | 0.6 |
| Vrille AR | 0.7 |
| Vrille AV | 0.7 |

Rotation et Salto Multiple

| | Valeur |
|------------------------|--------|
| Vrille 1/2 AR | 0.9 |
| Double Vrille AR | 1.1 |
| Double Vrille 1/2 AR | 1.4 |
| Vrille 1/2 AV | 0.9 |
| Double Vrille AV | 1.1 |
| Double Salto AR Groupé | 2.0 |
| Double Salto AR Carpé | 2.2 |
| Double Salto AR Tendu | 2.4 |

Une pénalité de 1 point par élément, sera appliqué en cas d'exécution non maîtrisé (manque de maturité), quel que soit la valeur de l'élément qui ne sera pas pris en compte sur le décompte de la note de difficulté.

Les saltos en dessous de la hauteur d'épaule seront déclassés en tempo.

La compétition s'effectuera sur une piste gonflable de 15m de long, 20cm de haut, 2m de large, avec une réception sur tapis à hauteur de piste de 6m de long et une piste d'élan de 10m environ.



Comité de l'Ain de Gymnastique

TSA'in

GPA 2011

Tumbling

Catégories Imposés

| Séries | | | | | | Valeur |
|--------|------------|---------|---------|---------|-----------|--------|
| 1 | Roue | Roue | Roue | Roue | Saut Ext. | 0.4 |
| 2 | Roue | Roue | Roue | Rondade | Saut Ext. | 0.5 |
| 3 | Roue | Roue | Roue | Roue | Rondade | 0.6 |
| 4 | Roue | Roue | Rondade | Flip AR | Saut Ext. | 0.6 |
| 5 | Roue | Roue | Roue | Rondade | Flip AR | 0.7 |
| 6 | Roue | Rondade | Flip AR | Flip AR | Saut Ext. | 0.7 |
| 7 | Rondade | Flip AR | Flip AR | Flip AR | Saut Ext. | 0.8 |
| 8 | Roue | Rondade | Flip AR | Flip AR | Flip AR | 0.9 |
| 9 | S. de main | Rondade | Flip AR | Flip AR | Flip AR | 1.0 |

**Feuille d'engagement
TUMBLING GP01 - 2011**

NOM DU CLUB :

| | Filière Découverte/Imposé | Filière Libre |
|---|--|--|
| ✓ Nombre de gym Benjamins (es) : (1998-1999-2000-2001) | <input style="width: 100%; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| ✓ Nombre de gym Toute Cat. : (1997 et avant) | <input style="width: 100%; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/> |

| Nom | Prénom | Année | Licence | Equipe/Ind | Programme |
|-----|--------|-------|---------|------------|-----------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |