



TRAMP' CUP

PROGRAMME RÉGIONAL

Comité Régional FFGym Nouvelle-Aquitaine

Commission Technique Régionale — Trampoline & Tumbling

Objectifs

Le programme **TRAMP'Cup** est le nouveau programme de Trampoline de compétition par équipe proposé par la Commission Technique Régionale Trampoline/Tumbling de Nouvelle Aquitaine.

Il a pour ambition de proposer une passerelle accessible vers la pratique compétitive du trampoline. Situé entre les compétitions de proximité et la filière fédérale, il vise à offrir un cadre progressif, formateur et valorisant permettant aux gymnastes de découvrir la compétition dans des conditions adaptées à leur niveau.

Ce programme met en avant les fondamentaux de l'activité à travers trois axes complémentaires :

- La qualité d'exécution et la maîtrise des déplacements en présentant deux enchaînements
- L'apprentissage de la prise de risque au travers un passage acrobatique
- Le développement de la hauteur et de la régularité grâce à la mesure du temps de vol

À l'issue des épreuves, un classement par équipe ainsi qu'un classement individuel par catégorie d'âge sont établis afin de valoriser les performances des gymnastes.

L'objectif est de favoriser l'accès à la compétition pour un large public, d'encourager la progression individuelle et collective, et de renforcer le dynamisme des compétitions de proximité sur l'ensemble du territoire régional.

Public concerné

Ce programme s'adresse aux gymnastes **DEBUTANTS** ou initiés souhaitant découvrir la compétition ou évoluer dans un cadre compétitif simplifié et par **EQUIPE**.

Les clubs peuvent engager une ou plusieurs équipes mixtes composées de 3 à 6 gymnastes, sans distinction d'âge.

Seules les trois meilleures notes de chaque gymnaste sont prises en compte pour établir la note de l'équipe.

Les gymnastes engagés au cours de la saison sportive dans les filières fédérale, nationale ou élite ne sont pas autorisés à participer à ce programme régional.

Catégories

Toutes les équipes sont regroupées dans un classement unique par équipe.

Parallèlement, chaque gymnaste est intégré à un classement individuel réparti selon les catégories d'âge mixtes suivantes :

Classement par équipe 3 équipes récompensées	Classement individuel transverse 3 gymnastes récompensées par catégories
Equipes mixtes de 3 à 6 gymnastes	7 à 9 ans
	10 à 12 ans
	13 à 16 ans
	17 à 20 ans
	21 ans et +

Tenue des compétiteurs

Gymnastes Féminines	Gymnastes Masculin
• Justaucorps ou unitard avec ou sans manches • Débardeur ou tee-shirt moulant • Short de sport moulant • Collants longs moulants • Chaussettes blanches / chaussons de trampoline	• Léotards sans manche ou à manche courte • Short (ne doit pas dépasser la moitié des cuisses) ou Sokol • Tee-shirt moulant • Chaussettes blanches / chaussons de trampoline

Les sous-vêtements des gymnastes ne doivent pas être visibles.

Il est interdit de se couvrir le visage pour des raisons de sécurité évidentes.

Le port de bijoux est interdit (montre, boucles d'oreille, bracelet, bague, ...). Les bijoux ne peuvent pas être « strappés » ou dissimulés, ils doivent être systématiquement retirés avant le passage sur le trampoline.

Le port de lunettes est autorisé à condition que ces dernières soient attachées.

Si les règles précédentes de sécurité ne sont pas respectées, les juges sont en droit d'empêcher le passage d'un gymnaste. Tout manquement aux règles de tenues ci-dessus est pénalisé de 0,2 point (forfait).

Organisation territoriale

Compétition Départementale	Compétition Inter départementale	Finale TRAMP'Cup
Compétition qualificative par département — ouverte (OPEN) à tous les clubs	Même week-end que la Finale Régionale Fédérale — ouverte à tous les gymnastes	Réunit toutes les équipes ayant participé à au moins une compétition qualificative

Compétition départementale (« OPEN »)

Chaque département organise une compétition qualificative. Les départements ont la possibilité de se regrouper afin d'organiser une rencontre commune.

Ces compétitions sont ouvertes (« OPEN ») aux clubs issus d'autres départements souhaitant y participer.

La participation à une compétition départementale permet l'accès à la finale TRAMP'Cup.

Compétition interdépartementale

Cette rencontre se déroule le même week-end que la Finale Régionale Fédérale et rassemble les clubs de l'ensemble de la région.

Les gymnastes ayant participé ou non à une compétition départementale peuvent y être engagés.

La participation à cette compétition donne également accès à la finale TRAMP'Cup.

Finale TRAMP'Cup

La finale TRAMP'Cup réunit les équipes ayant participé à une compétition départementale et/ou interdépartementale.

Les compositions d'équipes peuvent être modifiées entre les compétitions, sous réserve que les gymnastes engagés aient participé à au moins une compétition qualificative.

Déroulement de la compétition

L'ordre des gymnastes de chaque équipe devra être fourni par l'entraîneur au moment de l'engagement de l'équipe. Un tirage au sort permettra de déterminer les ordres de passage entre équipes.

Les gymnastes sont répartis en séries. Chaque série comprend un représentant de chaque équipe :

- Première série : premiers gymnastes de chaque équipe
- Seconde série : seconds gymnastes de chaque équipe
- Troisième série : troisièmes gymnastes de chaque équipe
- ...

Chaque gymnaste réalise quatre passages répartis de la manière suivante :

4 passages	
[Temps de vol]	Un passage de dix chandelles chronométrées
[Imposé 1]	Un enchaînement de cinq éléments
[Imposé 2]	Un enchaînement de cinq éléments
[Acrobatie]	un élément acrobatique

Avant les passages d'exécution et le passage d'acrobatie, deux passages d'échauffement sont accordés aux gymnastes. Avant le passage noté, les entraîneurs doivent communiquer aux membres du jury le numéro de l'enchaînement ou de l'élément acrobatique qui va être réalisé.

Aucun échauffement spécifique n'est prévu pour les chandelles chronométrées.

Passage [Temps de vol]

L'épreuve de temps de vol consiste à réaliser trois chandelles d'élan suivies de dix chandelles chronométrées.

L'objectif est d'atteindre rapidement une hauteur importante puis de la maintenir avec régularité afin d'obtenir le meilleur temps de vol possible.

Jugement

Deux juges chronomètrent les dix chandelles. La moyenne des deux chronomètres sera la note du passage de temps de vol.

$$[\text{Temps de Vol}] = \frac{\text{Chono juge 1} + \text{Chrono Juge2}}{2}$$

Passage [imposé1] et [imposé 2]

Lors d'un passage imposé, le gymnaste présente un enchaînement de cinq éléments en recherchant la meilleure qualité technique possible ainsi qu'une maîtrise optimale des déplacements sur la toile.

Les exercices doivent être choisis dans la liste des enchaînements figurant en annexe.

Chaque enchaînement donne droit à un bonus défini selon la difficulté. Ce système vise à valoriser la prise de risque tout en maintenant la qualité d'exécution comme critère principal d'évaluation.

Chaque gymnaste réalise deux passages d'imposé. Deux enchaînements différents peuvent être présentés.

Seul le meilleur des deux passages est retenu pour le calcul de la note finale.

Détail des critères dans l'[Annexe] Jugement des passages imposés

$$IMPOSE^{(1)} = Note\ d'exécution^{(passage\ 1)} \times 10 + Valeur\ enchainement^{(passage\ 1)}$$

$$IMPOSE^{(2)} = Note\ d'exécution^{(passage\ 2)} \times 10 + Valeur\ enchainement^{(passage\ 2)}$$

$$[Imposé] = Max(IMPOSE^{(1)}; IMPOSE^{(2)})$$

Liste des enchaînements imposés (Exercices 1 à 24)

Le gymnaste choisit un enchaînement dans cette liste et l'annonce avant chaque passage. Deux enchaînements différents peuvent être présentés.

Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		Exercice 4		Exercice 5		Exercice 6	
saut groupé		Assis		saut groupé		Assis		½ vrille assis		assis	
chandelle		Debout		assis		½ vrille debout		½ vrille debout		½ vrille assis	
saut écart		Saut groupé		½ vrille debout		saut groupé		saut carapé		debout	
chandelle		Assis		saut écart		½ vrille assis		assis		saut carapé	
saut carapé		½ debout		½ vrille		debout		debout		vrille	
Bonus	-1	Bonus	0	Bonus	0	Bonus	0	Bonus	0	Bonus	0
Valeur	2	Valeur	5	Valeur	4	Valeur	5	Valeur	5	Valeur	6

Exercice 7		Exercice 8		Exercice 9		Exercice 10		Exercice 11		Exercice 12	
½ vrille assis		Saut groupé		½ vrille assis		Assis		4 pattes		Ventre	
debout		Assis		½ vrille assis		4 pattes		Ventre		debout	
saut groupé		½ vrille debout		½ vrille debout		Ventre		Debout		saut groupé	
assis		Saut écart		saut groupé		Debout		Assis		assis	
½ vrille debout		Tour		Tour		Saut écart		½ vrille assis		debout	
Bonus	0	Bonus	0	Bonus	0	Bonus	2	Bonus	2	Bonus	3
Valeur	5	Valeur	6	Valeur	6	Valeur	6	Valeur	6	Valeur	8

Exercice 13		Exercice 14		Exercice 15		Exercice 16		Exercice 17		Exercice 18	
Ventre		Ventre		½ vrille assis		assis		½ Ventre		½ Ventre	
Debout		debout		½ vrille debout		debout		Debout		Debout	
Assis		saut carapé		saut groupé		saut groupé		½ assis		½ Assis	
½ debout		assis		Ventre		Ventre		½ Debout		½ Assis	
Saut Groupé		½ vrille debout		debout		debout		saut groupé		½ Debout	
Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3
Valeur	8	Valeur	8	Valeur	8	Valeur	8	Valeur	9	Valeur	9

Exercice 19		Exercice 20		Exercice 21		Exercice 22		Exercice 23		Exercice 24	
Ventre		assis		½ Assis		½ vrille		½ vrille		Dos	
Debout		½ vrille debout		Debout		Saut groupé		Saut groupé		½ debout	
½ assis		saut groupé		Saut écart		Dos		Dos		saut écart	
Roller		Dos		Dos		debout		½ debout		Tour	
½ debout		debout		Debout		saut écart		saut écart		Saut groupé	
Bonus	4	Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3	Bonus	3
Valeur	10	Valeur	8	Valeur	8	Valeur	8	Valeur	9	Valeur	10

Liste des enchaînements imposés (Exercices 25 à 48)

Exercice 25		Exercice 26		Exercice 27		Exercice 28		Exercice 29		Exercice 30	
Ventre		saut écart		½ dos		½ vrille		saut groupé		Ventre	
debout		Ventre		Debout		Saut groupé		assis		debout	
saut groupé		debout		saut écart		assis		½ debout		assis	
Dos		Dos		Dos		4 pattes		saut écart		4 pattes	
debout		½ debout		½ debout		salto avant gr.		salto avant gr.		salto avant gr.	
Bonus	6	Bonus	6	Bonus	6	Bonus	2	Bonus	4	Bonus	7
Valeur	11	Valeur	12	Valeur	13	Valeur	10	Valeur	13	Valeur	15

Exercice 31		Exercice 32		Exercice 33		Exercice 34		Exercice 35		Exercice 36	
saut carapé		½ vrille		Saut Groupé		½ Ventre		½ Ventre		Salto arrière gr.	
Dos		Dos		Dos		Debout		Debout		saut groupé	
½ debout		½ debout		½ debout		Dos		Dos		½ assis	
saut écart		Saut écart		Saut écart		½ debout		½ debout		½ debout	
salto avant gr.		salto avant gr.		salto avant gr.		salto avant gr.		Salto avant <		Saut écart	
Bonus	7	Bonus	7	Bonus	7	Bonus	1	Bonus	1	Bonus	4
Valeur	17	Valeur	17	Valeur	17	Valeur	16	Valeur	13	Valeur	13

Exercice 37		Exercice 38		Exercice 39		Exercice 40		Exercice 41		Exercice 42	
Salto arrière gr.		Saut carapé		Salto arrière gr		Salto arrière gr.		Salto arrière gr.		½ assis	
saut écart		Dos		½ assis		saut écart		½ assis		Debout	
½ vrille		½ Debout		½ debout		½ vrille		½ debout		Saut Ecart	
saut groupé		Saut Ecart		saut écart		saut groupé		saut écart		3/4 avant	
vrille		Salto arrière gr.		Salto avant gr.		Salto avant gr.		Salto av. carapé		Debout	
Bonus	4	Bonus	7	Bonus	8	Bonus	8	Bonus	8	Bonus	6
Valeur	14	Valeur	17	Valeur	21	Valeur	21	Valeur	22	Valeur	13

Exercice 43		Exercice 44		Exercice 45		Exercice 46		Exercice 47		Exercice 48	
Back o		Barani o		Barani o		Back o		Back o		Back o	
Saut Groupé		Saut Groupé		Assis		½ assis		Saut Groupé		Saut Groupé	
Saut Ecart		Saut Ecart		½ debout		½ debout		Barani o		Barani o	
3/4 avant		3/4 avant		saut écart		saut écart		Saut écart		Saut écart	
½ debout		½ debout		salto av. carapé 6		Barani o		Vrille		salto avant gr.	
Bonus	8	Bonus	8	Bonus	8	Bonus	8	Bonus	8	Bonus	12
Valeur	21	Valeur	23	Valeur	23	Valeur	22	Valeur	23	Valeur	30

Passage [Acrobatie]

Lors du passage « acrobatie », le gymnaste présente un élément isolé, choisi dans la liste figurant en annexe. Cette épreuve a pour objectif d'encourager la progression technique en valorisant la réalisation d'un élément adapté au niveau et à l'évolution du gymnaste.

Choix des éléments acrobatiques

Éducatifs	Pts	Critère réussite N°1 validé = 50% des points	Critère réussite N°2 validé = 50% des points
Assis	1	Arrivée jambes tendues	Les mains doivent être derrière les fesses à la réception
½ assis	2	Arrivée dans l'axe du trampoline	Les mains doivent être derrière les fesses à la réception
Vrille	2	Arrivée dans l'axe du trampoline	Les pieds touchent la toile de façon simultanée
1 vrille et demi (3/2)	3	Arrivée dans l'axe du trampoline	Les pieds touchent la toile de façon simultanée
Roller (assis vrille assis)	3	Arrivée dans l'axe du trampoline	Les mains doivent être derrière les fesses à la réception
Ventre	2	Au départ de la figure, le regard se porte sur le tapis devant	Impact simultané des genoux, avant-bras et mains à la réception dans la toile
Dos	2	La figure est réalisée sans déplacement (départ et arrivée dans le carré)	Arrivée jambes verticales (les pieds au-dessus des fesses)
½ ventre	4	Arrivée dans l'axe du trampoline	Impact simultané des genoux, avant-bras et mains à la réception dans la toile
4 pattes salto groupé arrivée debout	6	La tête ne doit pas toucher la toile	Attraper les genoux dans la rotation
Cat twist (dos vrille dos)	6	Arrivée dans l'axe du trampoline	Arrivée jambes verticales (les pieds au-dessus des fesses)
Pull-over groupé arrivée debout	6	La tête ne doit pas toucher la toile	Attraper les genoux dans la rotation
¾ avant (dit piqué)	10	Regard sur le tapis de banquette au départ	Arrivée jambes verticales (les pieds au-dessus des fesses)
Salto avant groupé	10	Attraper les genoux dans la rotation	Arrivée sur les pieds dans l'axe parallèles
Salto avant carpé	12	Les jambes doivent être tendues dans la rotation	Arrivée sur les pieds dans l'axe parallèles
Salto arrière groupé	10	Attraper les genoux dans la rotation	Arrivée sur les pieds dans l'axe parallèles
Salto arrière carpé	12	Les jambes doivent être tendues dans la rotation	Arrivée sur les pieds dans l'axe parallèles
Salto arrière tendu	12	Corps et jambes doivent être tendus dans la rotation	Arrivée sur les pieds dans l'axe parallèles
Barani groupé	12	Attraper les genoux dans la rotation	Arrivée dans l'axe du trampoline
¾ arrière groupé (arrivée ventre)	12	Attraper les genoux dans la rotation	Impact simultané des genoux et avant-bras à la réception dans la toile
Full	15	La tête ne doit pas être tirée	Arrivée dans l'axe du trampoline

Jugement

Chaque élément acrobatique est évalué selon deux critères distincts. Le respect de chacun de ces critères permet d'obtenir la moitié de la valeur attribuée à l'élément.

Calcul de la note

$$[Acrobatie] = \frac{\text{Valeur de l'élément}}{2} \times \text{Nombre de critères réussis}$$

Classement

Chaque total individuel correspond à l'addition du meilleur passage d'imposé, d'acrobatie et de temps de vol.

$$[\text{Total indiv}] = [\text{Imposé}] + [\text{Acrobatie}] + [\text{Temps de vol}]$$

Classement par équipe

Le classement par équipe est établi à partir des trois meilleurs totaux individuels obtenus au sein de chaque équipe.

Le total des trois meilleures performances détermine le score final de l'équipe et permet d'établir le classement général.

$$[\text{Total équipe}] = \sum_{3 \text{ meilleurs}} [\text{Total indiv}]$$

Classement individuel

Les gymnastes sont répartis selon leur catégorie d'âge.

Le classement individuel est établi dans chacune des catégories en fonction du total obtenu par chaque gymnaste, correspondant à l'addition du meilleur passage d'imposé, d'acrobatie et de temps de vol.

[Annexe] Jugement des passages imposés

Le jury est composé de 3 à 5 juges.

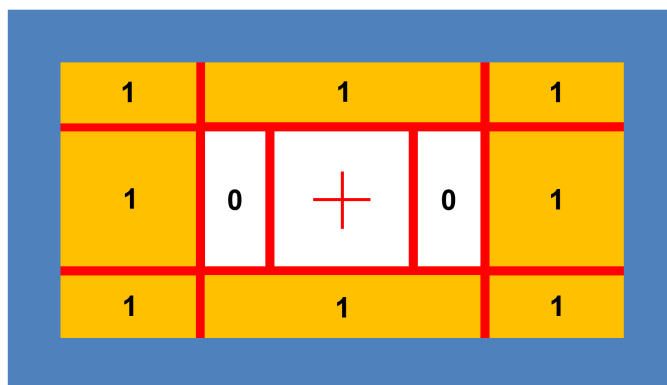
L'évaluation de l'exécution repose sur un système de déductions appliquées en fonction des erreurs observées lors de la réalisation des éléments.

Les pénalités sont attribuées élément par élément. Chaque déduction peut aller de 0,0 à 0,5 point où 0,5 représente la pénalité maximale applicable pour un élément.

Les fautes évaluées sont les suivantes :

Critère	Description	Pénalité max.
Bras	Les bras doivent être tendus, alignés et collés au corps lors de la réalisation des éléments. Les mouvements de bras durant la phase montante ne sont pas pénalisés.	0,1 pt
Jambes	Les jambes doivent rester tendues et serrées jusqu'aux pointes de pieds. L'écartement est autorisé uniquement dans les éléments spécifiques le nécessitant et à la réception.	0,2 pt
Position du corps	Les positions groupées, carpées ou tendues doivent être clairement marquées. La tête doit rester dans l'alignement du corps.	0,1 pt
Dynamique	La figure doit être réalisée avec fluidité et rythme. Le maintien doit être marqué sans cassure avant l'entrée dans la toile.	0,1 pt
Déplacement	Si un pied est en dehors du « petit rectangle ».	0,1 pt

Représentation des pénalités de déplacement :



Les sauts intermédiaires (saut droit) non prévus dans l'enchaînement ne sont pas considérés comme des éléments. Une pénalité forfaitaire supplémentaire de 1 point est alors appliquée par chaque juge.

Dans le cas d'un enchaînement complet de cinq éléments, des pénalités supplémentaires peuvent être appliquées :

Cas	Pénalités
Manque de stabilité à la réception finale (petit pas, grand pas, position accroupie, etc.)	0.1 pts
Chute, réception non stabilisée debout, contact avec un autre élément que la toile ou réalisation de plus de cinq éléments	0.5 pts
Sortie du trampoline à la fin de l'exercice	1.0 pts

Un enchaînement est considéré comme interrompu dès lors qu'un élément réalisé ne correspond pas à l'enchaînement annoncé. Dans ce cas, seuls les éléments correctement exécutés avant cette erreur sont pris en compte pour constituer la note de départ.

Calcul de la note [Imposé x]

La note de départ correspond au nombre d'éléments validés dans l'enchaînement :

- 5 points pour cinq éléments réalisés
- 4 points pour quatre éléments réalisés
- ...

Les pénalités d'exécution ainsi que les éventuelles pénalités supplémentaires sont déduites de cette note de départ afin d'obtenir la note attribuée par chaque membre de jury.

Selon le nombre de juges composant le jury :

- Lorsque le jury comprend un nombre impair de juges, seule la note médiane est retenue
- Lorsque le jury comprend un nombre pair de juges, la moyenne des deux notes médianes est conservée

La note retenue est ensuite multipliée par dix pour valoriser l'exécution dans le score final. Pour compléter la note, la valeur d'enchaînement présenté est ensuite ajoutée :

$$IMPOSE^{(1)} = \text{Note d'exécution}^{(\text{passage 1})} \times 10 + \text{Valeur enchaînement}^{(\text{passage 1})}$$

$$IMPOSE^{(2)} = \text{Note d'exécution}^{(\text{passage 2})} \times 10 + \text{Valeur enchaînement}^{(\text{passage 2})}$$

$$[\text{Imposé}] = \text{Max}(IMPOSE^{(1)}; IMPOSE^{(2)})$$

Lorsque les deux passages ont été réalisés, seul le meilleur résultat est conservé. L'exercice présenté est l'exercice n°13 d'une valeur de 17pts

Exemple de calcul d'une note d'exécution sur un jury pair

Le juge n°3 a attribué 1,1 point de pénalités. Sa note sera donc : $5.0 - 1,1 = 3,9$ pts

Éléments	Élément 1	Élément 2	Élément 3	Élément 4	Élément 5	Dédution Supp.	Total pénalités execution	Total Note J3
Pénalités du Juge 3	0.1	0.2	0.2	0.3	0.2	0.1	1.1	$5.0 - 1,1 = 3,9$ pts

Ce jury est composé de 4 juges. On retire la note la plus haute et la plus basse, on conserve les de

J1	J2	J3	J4	Note d'exécution
~~4,0~~	3,7	3,9	~~3,8~~	$(3,7 + 3,9) \div 2 = 3,8$

Exemple de notation complète sur 2 passages

[Imposé 1]	1	2	3	4	5	Déd. Supp.	Total pén.	Note juge	Valeur exercice	Total
Juge 1	2	1	1	2	1	1	0.8	~~4,2~~	17pt	$3.9 \times 10 + 17 = 56$ pts
Juge 2	2	3	3	3	3	1	1.5	~~3,5~~		
Juge 3	1	2	2	3	2	1	1.1	3,9		
[Imposé 2]	1	2	3	4	5	Déd. Supp.	Total pén.	Note juge	Valeur exercice	Total
Juge 1	2	1	1	1	1	0	0.6	~~4,4~~	17 pts	$4.3 \times 10 + 17 = 60$ pts
Juge 2	2	1	1	1	2	0	0.7	~~4,3~~		
Juge 3	1	1	1	2	2	0	0.7	4,3		

Le meilleur des deux passages est [Imposé 2] avec **60 points**.



TRAMP'

CUP