Feuille de compétition au trampoline 2010-2011

Comité régional Rhône-Alpes de gymnastique

INFORMATIONS

Club : .....

Nom : .....

Prénom : .....

Sexe : F G

Catégorie : R4 (7 à 10 ans) R3 R2 R1

EXERCICE 2

Les figures de plus de 450° de rotation transverale (rotation des saltos) sont interdites

	Figures	Valeur
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	Limites de difficulté par catégorie :	TOTAL

R4 : 0,5 à 1,2 R3 : 0,5 à 1,4 R2 : 1,5 à 3,0 R1 : 3,1 à 7,0

EXERCICE 1

Cochez les éléments retenus pour le passage correspondant à la catégorie choisie. Dans les choix attention aux répétitions de touches

Catégorie R4 : Exercice imposé

1. ☑ Ventre
2. ☑ Debout
3. ☑ Assis
4. ☑ 1/2 debout
5. ☑ Saut groupé
6. ☑ 1/2 assis
7. ☑ Debout
8. ☑ Saut écart
9. ☑ Dos
10. ☑ Debout

Catégorie R3 : Exercice semi-imposé à exigences

1. ☐ Ventre Debout ☐ ½ ventre Debout ☐ Dos Debout ☐ Dos ½ debout
2. ☐ Ventre Debout ☐ ½ ventre Debout ☐ Dos Debout ☐ Dos ½ debout
3. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
4. ☑ Assis
5. ☑ 1/2 debout
6. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
7. ☑ 1/2 assis
8. ☑ Debout
9. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
10. ☑ *Figure au choix d'une difficulté inférieure ou égale à0.6 pts*

Catégorie R2 : Exercice semi-imposé à exigences

1. ☑ Back O
2. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
3. ☐ Ventre Debout ☐ ½ ventre Debout ☐ Dos Debout ☐ Dos ½ debout
4. ☐ Ventre Debout ☐ ½ ventre Debout ☐ Dos Debout ☐ Dos ½ debout
5. ☐ Assis Debout ☐ Assis ½ debout ☐ ½ assis Debout ☐ ½ assis ½ debout
6. ☐ Assis Debout ☐ Assis ½ debout ☐ ½ assis Debout ☐ ½ assis ½ debout
7. ☐ Dos ½ debout ☐ Dos Debout ☐ ½ ventre Debout ☐ Ventre Debout
8. ☐ Dos ½ debout ☐ Dos Debout ☐ ½ ventre Debout ☐ Ventre Debout
9. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
10. ☑ *Figure au choix d'une difficulté inférieure ou égale à0.6 pts*

Catégorie R1 : Exercice semi-imposé à exigences

1. ☐ Back O ☐ Back < ☐ Back /
2. ☐ Barani O ☐ Barani < ☐ Barani /
3. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
4. ☐ Ventre ☐ ½ ventre
5. ☑ Debout
6. ☑ Dos
7. ☑ 1/2 debout
8. ☐ Saut O ☐ Saut écart ☐ Saut <
9. ☑ *Figure au choix d'une difficulté inférieure ou égale à 0.6 pts*
10. ☑ *Figure au choix d'une difficulté inférieure ou égale à 0.6 pts*