



Comité de l'Ain de Gymnastique

TSA'in

# Programme TUMBLING

---

Saison 2009 - 2010



## **Objectifs, Programme GPA et calendrier 2009-2010**

Les objectifs de cette saison 2009-2010, restent bien sur, une meilleure compréhension de la discipline avec une approche plus détaillée.  
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, un regroupement est programmé :

**Le 19 Décembre 2009, à Thoiry de 14h00 à 18h30**

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

Un accompagnateur (entraîneur et/ou président) par club et deux gyms maximum, afin de pouvoir accepter tous le monde dans la grande salle de Thoiry !

Une fiche sera à remplir par les clubs et à renvoyer avant la date limite.

Un plan vous sera joint sur simple demande.

La compétition sur le Grand-Prix de l'Ain est reconduite avec le même programme que la précédente édition.



**Coupon réponse à renvoyer avant le 09 Décembre 2009**

**Comité de l'Ain de Gymnastique – Section Tumbling**

Joel Lebas Résidence de l'Etraz 01630 Peron

[Jojo.gym@orange.fr](mailto:Jojo.gym@orange.fr)

Le Club de : .....

Sera représenté par (*nombre*)..... Personne(s).

Signature :



## Programme TUMBLING GPA - 2010

Pour une seconde 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).

### 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
- 3 Juges Exécutions

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 fixé (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 enchainés, 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	0.6
Salto AV Carpé	0.7
Barani	0.8
1/2 Vrille AR	0.7
Vrille AR	0.9
Vrille AV	1.0

Rotation et Salto Multiple

	Valeur
Vrille 1/2 AR	1.2
Double Vrille AR	1.5
Double Vrille 1/2 AR	1.9
Vrille 1/2 AV	1.3
Double Vrille AV	1.6
Double Salto AR Groupé	2.0
Double Salto AR Carpé	2.4
Double Salto AR Tendu	2.8

**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.**



## GPA 2010

## 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

## Calendrier 2009 – 2010 :

Regroupement	Thoiry		19 Décembre 2009
Compétitions FIR	1ère Sélective	Albertville	16 janvier 2009
	2ème Sélective	Tain l'Hermitage	6 février 2010
	Zone FIR	Hauteville	28 mars 2010
	Finale-Festigym	Bordeaux	15-16 Mai 2010
	GPA 2010	Gex	27 juin 2010
Compétitions DN/DF	Coupe Nationale	Moulins	13-14 Mars 2010
	Interzones	Hauteville	27 mars 2010
	1/2 Finale Sud	St-Sulpice	1-2 Mai 2010
	CDF	Issy-les-Moulineaux	29-30 Mai 2010
	GPA 2010	Gex	27 juin 2010

