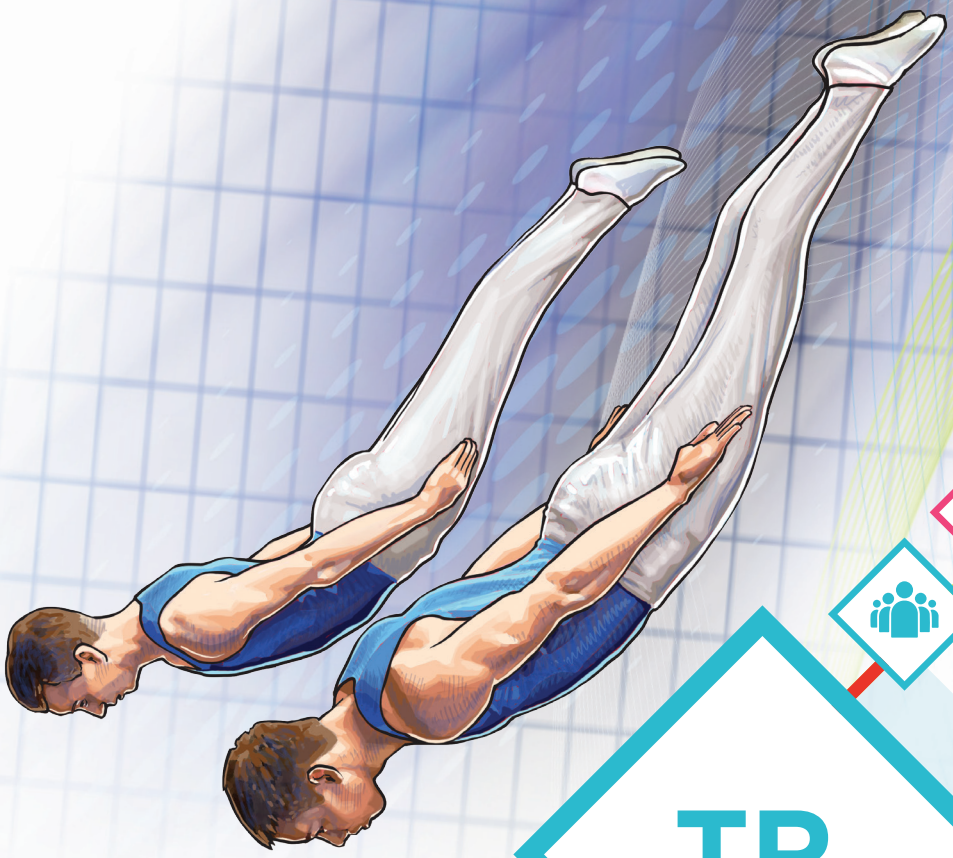


TR

2.
Organisation Compétitive TRAMPOLINE

p12 ABRÉVIATIONS ET DÉFINITIONS
p13 GÉNÉRALITÉS
p22 FÉDÉRAL
p25 PERFORMANCE
p25 • FILIÈRE NATIONALE INDIVIDUELLE
p28 • FILIÈRE NATIONALE SYNCHRONISÉE
p29 ÉLITE
p29 • FILIÈRE ÉLITE INDIVIDUELLE
p32 • FILIÈRE ÉLITE SYNCHRONISÉE
p36 CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPES
p39 HANDI-TRAMP

ABRÉVIATIONS ET DÉFINITIONS

Vous retrouverez les abréviations et définitions suivantes dans le règlement technique et la lettre FFGym.

- **FIG :** Fédération Internationale de Gymnastique
- **FFGym :** Fédération Française de Gymnastique
- **RTF :** Représentant Technique Fédéral
- **DTN :** Directeur Technique National
- **DHN :** Directeur du Haut Niveau
- **CNS :** Commission nationale spécialisée
- **L1 :** Libre 1
- **L2 :** Libre 2
- **FE :** Fédérale
- **NA :** Nationale
- **NB :** Nationale B
- **EL :** Élite
- **Salto :** rotation transversale
- **Vrille :** rotation longitudinale
- **JA :** Juge arbitre
- **E :** Exécution
- **D :** Difficulté
- **HD :** Horizontal Displacement (déplacement horizontal)
- **ToF :** Time Of Flight (Temps de Vol)
- **TRI :** Trampoline individuel
- **TRS :** Trampoline synchronisé
- **pt / pts :** point(s)
- **SYN :** synchronisé
- **S1 :** Sélective 1
- **S2 :** Sélective 2
- **S3 :** Sélective 3
- **S4 :** Sélective 4
- **CDF :** Championnat de France
- **DNS :** Disqualification du passage en cours

GÉNÉRALITÉS

JUGEMENT

» Le Code FIG en vigueur doit être appliqué, sauf cas spécifiquement mentionnés.

» **Composition des jurys**

COMPÉTITION INDIVIDUELLE	Sans équipement HD Filières NA et EL	Avec équipement HD
Juge arbitre[1]	1	1
Juge à l'exécution (juges 1 à 6)[2]	4/6	6
Juge ToF	1	1
Juges HD	2	
Juges à la difficulté (juges 7 et 8)	2	2
TOTAL	Mini : 9 Maxi : 12	Mini : 9 Maxi : 10

[1] Le JA peut exercer n'importe quelle fonction supplémentaire au sein du jury

[2] Choisir l'une ou l'autre des options en fonction du nombre de juges disponibles

COMPÉTITION SYNCHRONISÉE	Avec équipement Synchro Sélectives	Avec équipement HD / ToF CDF et Masters
Juge arbitre[1]	1	1
Juge à l'exécution[2] Choisir l'une ou l'autre des options en fonction du nombre de juges disponibles : TR 1 = juges 1, 3 (et 5) TR 2 = juges 2, 4 (et 6)	4/6	6
Juges HD	2	1
Juge Synchro	1	
Juges à la difficulté (juges 7 et 8)	2	2
TOTAL	Mini : 9 Maxi : 12	Mini : 9 Maxi : 10

[1] Le JA peut exercer toute autre fonction au sein du jury

[2] Choisir l'une ou l'autre des options en fonction du nombre de juges disponibles

» **Nombre et niveau des juges**

» Tous les clubs doivent engager un ou plusieurs juges licenciés pour toute la durée de la compétition, selon les modalités suivantes :

NOMBRE DE COMPÉTITEURS (TRI) ou NOMBRE DE GROUPES (TRS)	Nombre de juges en TRI		Nombre de juges en TRS	
	mini	maxi	mini	maxi
de 1 à 4	1	2	1	2
de 5 à 8			2	3
de 9 à 19	2	3	3	4
20 et +	3	4		

» **Niveau exigé pour les juges TRI et TRS**

NIVEAUX	Filières	Note E	Note D	Note HD	machine TV	JA
1	FE	X	X	X		
	NA/NB					
	EL					
2	FE	X	X	X		
	NA/NB	X	X	X	X	
	EL					
3	FE	X	X	X		X
	NA/NB	X	X	X	X	
	EL	X*	X*	X*	X*	
4	FE	X	X	X		X
	NA/NB	X	X	X	X	X
	EL	X	X	X	X	X
5	FE	X	X	X		X
	NA/NB	X	X	X	X	X
	EL	X	X	X	X	X

* Sauf compétitions nationales

» **Fonctions exercées par les juges TRI et TRS**

Compétitions	Filières	Niveau des juges TRI et TRS				
		1	2	3	4	5
Compétition filière fédérale	FE	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Trophée Fédéral	FE	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
	NB		Oui	Oui	Oui	Oui
S1 et S2	NA		Oui	Oui	Oui	Oui
	EL			Oui	Oui	Oui
S3	NA			Oui	Oui	Oui
	EL			Oui	Oui	Oui
S4	NA			Oui	Oui	Oui
	EL				Oui	Oui
CDF Équipes	NA 2 & 3			Oui	Oui	Oui
	NA 1				Oui	Oui
Masters	EL				Oui	Oui
CDF	NA			Oui	Oui	Oui
	EL				Oui	Oui

DISPOSITIONS PARTICULIÈRES CONCERNANT LES JUGES

» Les épreuves TRI et TRS sont des épreuves différentes.

» Une compétition (TRI et/ou TRS) qui se déroule sur plusieurs jours est considérée comme une seule et même compétition.

RÉUNION DES JUGES

» La réunion des juges précédant la compétition est obligatoire.

» Lors des compétitions nationales, l'absence de juge entraîne une amende de 305 euros. Elle doit être réglée par le club auprès du directeur de la compétition avant le début des épreuves.

» En cas d'absence ou de retard d'un juge à la réunion, ou pendant la compétition, c'est le juge "réserve" qui le remplace. L'amende pour défaut de juge devra être réglée.

LES COMPÉTITEURS JUGES

» Les compétiteurs juges (de niveau 3 ou 4) peuvent être acceptés sur demande de dérogation (sauf lors des CDF TRI et TRS).

» Le club devra toutefois assurer la présence du nombre de juges exigés à tout moment de la compétition.

» Les demandes de dérogation sont à effectuer auprès du responsable des juges de la compétition.

Pour davantage d'informations sur les dispositions particulières concernant les juges, se référer au chapitre « Règlementation Générale » du Règlement Technique en vigueur.

CALCUL DES NOTES

NOTES D'EXÉCUTION

» Se référer au Code FIG en vigueur.

» Les responsables des compétitions départementales, régionales ou inter-régionales peuvent modifier le nombre des juges à l'exécution si nécessaire.

NOTES DE DIFFICULTÉ

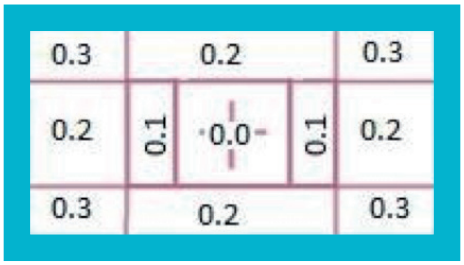
» En cas de dépassement du plafond de difficulté de la catégorie, la note maximale autorisée sera affichée.

NOTES HD

» En l'absence d'appareil électronique de mesure, des juges sont chargés d'attribuer une note de déplacement (HD) :

TRI	2 juges	
TRS	Trampoline 1	1 juge
	Trampoline 2	1 juge

» Déductions à appliquer (Code de Pointage FIG 2022-2024 - Gymnastique au Trampoline. Partie II - Guide de jugement. Page 46) :



NOTES DE SYNCHRONISATION

» Lors de toutes les compétitions synchronisées, les machines mises à disposition par la fédération doivent être **OBLIGATOIREMENT** utilisées pour définir la note.

DÉFAILLANCE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRONIQUES

» En cas de défaillance des équipements électroniques ToF ou Synchro, la méthode de recherche de la note est disponible sur le site fédéral : https://moncompte.ffgym.fr/Competition/Base_documentaire_competition/Trampoline_Tumbling

CARTE DE COMPÉTITION

» Pour toutes les filières, la carte de compétition est **facultative** (sauf Masters).

LES EXERCICES DE COMPÉTITION

» Un exercice au trampoline comporte dix éléments différents enchainés (sauf dispositions particulières).

» On distingue deux types d'exercices :

L1	L2
Comporte des exigences et/ou des bonus	Le gymnaste peut changer les éléments et leur ordre à sa guise sans pénalité

» Les positions de réception autorisées en compétition sont les suivantes : assis, ventre, dos et debout sur les deux pieds.

» Si la sécurité d'un gymnaste est mise en cause, le Jury d'Appel se réserve le droit d'interdire à celui-ci la réalisation d'un élément ou d'un exercice.

LES DIFFÉRENTES COMPÉTITIONS

LES COMPÉTITIONS EN INDIVIDUEL

» Ces compétitions donnent lieu à un classement individuel.

» Elles peuvent donner lieu à un classement par club (masculin, féminin, mixte) lors des compétitions régionales ou du regroupement et/ou inter-régionales et Trophée Fédéral.

» Leurs programmes diffèrent selon les filières (FE, NA, EL), les catégories, et la nature des compétitions (coupes, championnats...).

LES COMPÉTITIONS EN SYNCHRONISÉ

» Ces compétitions donnent lieu à un classement par groupe synchronisé.

» Leurs programmes diffèrent selon les filières (NA, EL), les catégories, et la nature des compétitions (coupes, championnats...).

» Un groupe synchronisé est composé de deux gymnastes.

LES COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES

» Ces compétitions donnent lieu à un classement exclusivement par équipe (de club, de comité...).

LES 3 FILIÈRES DE COMPÉTITION

LA FILIÈRE FÉDÉRALE

» Cette filière est destinée aux gymnastes débutants et initiés.

» Sa finalité est le Trophée Fédéral.

» À l'échelon départemental, le respect du règlement de la filière fédérale est conseillé.

» Chaque région ou regroupement doit organiser au minimum 2 étapes qualificatives pour le Trophée Fédéral en respectant la réglementation décrite au chapitre « FÉDÉRAL ».

» Chaque région ou regroupement doit organiser une finale pour les gymnastes ne participant pas au Trophée Fédéral. Le niveau territorial de cette finale est à l'initiative de la région ou regroupement.

LA FILIÈRE NATIONALE (NA & NB)

» Cette filière est destinée aux gymnastes initiés et confirmés.

» Il existe des compétitions en individuel et en synchronisé.

» Sa finalité est le Championnat de France de la filière Nationale pour les gymnastes sélectionnés (NA) et le Trophée Fédéral pour les gymnastes non sélectionnés (NB).

LA FILIÈRE ÉLITE

» Cette filière est destinée aux gymnastes confirmés et experts.

» Il existe des compétitions en individuel et en synchronisé.

» Sa finalité est le Championnat de France de la filière Élite.

CHANGEMENT DE FILIÈRE AU COURS D'UNE MÊME SAISON SPORTIVE

» Un gymnaste peut participer à une compétition sélective en filière Nationale ou Élite.

» Il participera à la finale nationale de la filière la plus élevée pour laquelle il aura obtenu sa sélection.

FILIÈRES COMPATIBLES EN INDIVIDUEL ET SYNCHRO

» Un gymnaste peut concourir lors de la même compétiton :

En individuel en filière		En synchro en filière
FÉDÉRALE	→	NATIONALE
NATIONALE	→	NATIONALE / ÉLITE
ÉLITE 10 ans	→	NATIONALE / ÉLITE (sur dérogation)
ÉLITE (autres catégories)	→	ÉLITE

DÉTERMINATION DU CLASSEMENT

» Les 8 meilleurs gymnastes à l'issue des qualifications accèdent à la finale.

» En TRI, le nombre de finalistes peut être ajusté, dans une limite maximum de 16, pour permettre la participation de 8 gymnastes de nationalité française quelle que soit la compétition et/ou son niveau.

» Remise à zéro des scores lors des finales (Code FIG) pour toutes les catégories de toutes les filières.

DEMANDES DE DÉROGATION EN INDIVIDUEL OU SYNCHRONISÉ

(POUR UNE PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE)

- Les clubs peuvent déposer une demande de dérogation au plus tard 48h après la S4, par courriel à : cnstr_tu@ffgym.fr
- Seuls les cas des gymnastes qui ont fait l'objet d'une demande de dérogation sont étudiés.
- La CNS (NA) ou le DHN (EL) se réservent le droit de fournir une liste complémentaire de gymnastes sélectionnés au CDF.
- La liste officielle des gymnastes sélectionnés au CDF est disponible sur le site fédéral quelques jours après la S4.

RÈGLES SPÉCIFIQUES

RÉPÉTITION DE SAUTS VERTICAUX

FE (dans les L2)	NA (dans les L2)	EL (dans les L2)
Autorisé pour les 7-8 ans et les 9-10 ans	Interdit pour toutes les catégories (2 points de pénalité appliqués par les juges D)	Autorisé pour toutes les catégories (Code FIG)
Interdit pour les autres catégories (2 points de pénalité appliqués par les juges D)		

CONDITIONS POUR LES TRIPLES ET QUADRUPLES ROTATIONS

- La réalisation des triples et quadruples saltos en compétition est soumise à validation préalable (voir tableaux ci-dessous) et Code FIG en vigueur (dispositions CMGA).

TRIPLES SALTOS		
FE	**NA**	**EL**
Interdit	Autorisés pour les gymnastes de la catégories 17 et + après validation	Avec 360° de vrille ou moins : autorisés après validation
	Seuls les éléments suivants peuvent être réalisés : 12.0.0.1.o 12.0.0.1.<	Avec + de 360° de vrille : autorisés pour les 17-21 ans et Seniors uniquement après validation

QUADRUPLES SALTOS		
FE	**NA**	**EL**
Interdit	Interdit	Autorisés pour les Seniors uniquement, après validation

PROCÉDURE DE DEMANDE POUR LES TRIPLES ET QUADRUPLES SALTOS

» Au plus tard 10 jours avant la compétition.

» Demande par courriel à validationdiff@ffgym.fr accompagnée de vidéos (ou liens vers des vidéos).

» Validation par le DHN ou son représentant.

» Le non-respect de cette procédure interdit l'inscription sur la liste officielle des gymnastes autorisés.

» Un gymnaste qui réalise un triple ou quadruple salto sans être inscrit sur la liste officielle se verra attribuer la note de zéro sur le passage concerné.

» Les gymnastes de nationalité étrangère possédant une licence à la FFGym peuvent réaliser des triples ou quadruples saltos s'ils les ont déjà présentés lors d'une compétition internationale (labellisée FIG).

» Ces gymnastes doivent respecter la même procédure que pour les gymnastes de nationalité française.

COMPÉTITEURS, PAREURS ET ENTRAÎNEURS

COMPÉTITEURS

» Pour toutes les filières :

- Tenue des compétiteurs : application du Code FIG (bijoux, lunettes, bandeau, précaution pour les cheveux, etc...).

ENTRAÎNEURS / PAREURS

» Le JA vérifie la conformité des tenues des gymnastes, pareurs et entraîneurs :

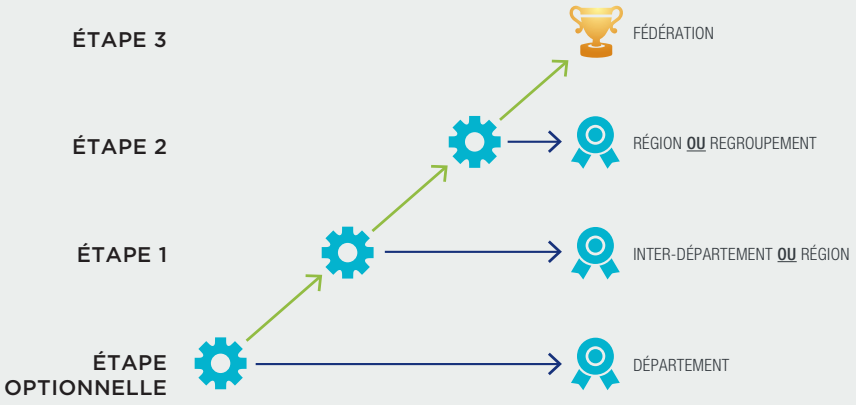
- Le port de bijoux amples ou volumineux est interdit en parade (grandes boucles d'oreilles, bracelets amples, colliers, etc...).
- Survêtement, tee shirt, polo, pantalon de survêtement, short ou leggins sans motif, chaussures de sport sont autorisés.
- Les tenues représentant une nation ne sont pas autorisées.
- Un juge en tenue peut être autorisé en parade, après accord du JA.

» Consignes pour l'utilisation du tapis de parade :

- En compétition, l'utilisation d'un deuxième tapis de parade est autorisé uniquement à partir de la catégorie 15-16 ans des filières NA et EL.
- En individuel, si un seul tapis de parade est utilisé, il doit être positionné face au jury.
- En synchronisé, les tapis de parades peuvent être utilisés en vis à vis.

FÉDÉRAL

CIRCUIT COMPÉTITIF



» Chaque région o**u** regroupement doit organiser une finale pour les gymnastes ne participant pas au Trophée Fédéral. Le niveau territorial de cette finale est à l'initiative de la région **ou** regroupement.

ADAPTATION DU CODE FIG POUR LA FILIÈRE FÉDÉRALE

» En FE 7-8 ans et FE 9-10 ans chaque élément peut être répété une fois.

» La chandelle intermédiaire n'entraine pas d'interruption. Elle ne fait pas partie de l'exercice et le gymnaste sera noté sur tous les autres éléments. Une pénalité de 2 pts par chandelle intermédiaire est toutefois appliquée (juges à la difficulté).

» Une arrivée pieds décalés n'entraine pas l'interruption de l'exercice.

» Si un gymnaste réalise un nombre de saltos supérieur à la limite indiquée dans le tableau « restrictions », une pénalité de 2 pts par salto supplémentaire est appliquée (juges à la difficulté).

» Composition du jury :

COMPÉTITION INDIVIDUELLE	NOMBRE DE JUGES
Juge arbitre[1]	1
Juge à l'exécution[2] **(juges 1 à 6)**	4/6
Juges HD[2]	1/2
Juges à la difficulté (juges 7 et 8)[2]	1/2
TOTAL	Mini : 6 Maxi : 11

[1] L'un des juges E peut exécuter la fonction de JA

[2] Choisir l'une ou l'autre des options, en fonction du nombre de juges disponibles

PROGRAMME ET CONDITIONS PARTICULIÈRES

» Les règles de compétition : Epreuves individuelles

- Chaque gymnaste doit réaliser 3 passages, selon les modalités indiquées dans le tableau ci-dessous :

PROGRAMME DE COMPÉTITION											
		7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et +
Passage 1	Exercices	deux L2 de 10 éléments (identiques ou différents) le meilleur des 2 compte										
Passage 2												
Passage 3	Temps de vol	de l'arrêt 3 chandelles d'élan puis 10 chandelles										

- lors des passages 1 et 2, chaque gymnaste doit respecter les restrictions indiquées dans le tableau ci-après

RESTRICTIONS PAR CATÉGORIE										
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans et +
EXIGENCES	aucune		aucune		aucune		aucune		aucune		aucune
RESTRICTIONS	au plus, 1 élément comportant 360° de salto maximum avec ou sans ½ vrille		au plus, 2 éléments comportant 360° de salto maximum avec ou sans ½ vrille		au plus, 6 éléments comportant entre 270° et 450° de salto avec 360° de vrille maximum		au plus, 8 éléments comportant entre 270° et 450° de salto avec 540° de vrille maximum		les éléments doivent comporter 450° de salto maximum avec 720° de vrille maximum		- 1 double rotation (720° salto) maximum - 180° de vrille maximum par double rotation - 720° de vrille maximum dans les salto simples
en cas de non respect des restrictions : **-2 pts par élément**											

Calcul de la note pour le passage 3 :

Temps de Vol :

» Le JA compte à haute voix les 3 chandelles d'élan

» La note Temps de Vol est obtenue par :

- Utilisation d'un équipement Temps de Vol :
  - le JA déclenche la machine au cours de la 4ème chandelle réalisée
  - la valeur affichée par l'équipement « Temps de Vol » indique le score obtenu.
- Utilisation d'un chronomètre :
  - Le JA et un juge D déclenchent le chronomètre à la réception de la 3ème chandelle d'élan
  - Le temps du juge D ne sera utilisé qu'en cas de défaillance du JA
  - La note est obtenue par soustraction de 3 secondes pour la réalisation des 10 chandelles à la valeur indiquée par le chronomètre (ou 3/10e de seconde par chandelle réalisée).

Calcul du score du gymnaste :

Le score de chaque gymnaste se fait par l'addition :

» Du meilleur des deux L2

» Du Temps de Vol

Classement :

» Chaque organisateur (département, région ou regroupement) est libre de fractionner les palmarès en 2 catégories d'âge (sauf catégorie 17 et +), en fonction des effectifs.

TROPHÉE FEDÉRAL

Le trophée fédéral est une compétition qui se déroule pendant le festigym

» Les gymnastes Handi-Tramp participent dans des catégories FE spécifiques qui leurs sont réservées

» Le Trophée Fédéral est une compétition individuelle ouverte à tous les gymnastes ayant participé à au moins 1 compétition de la filière FE

» Le Trophée Fédéral est également ouvert aux gymnastes de la filière Nationale qui ne sont pas sélectionnés aux Championnats de France. Ils concourent dans des catégories distinctes (NB)

» Toute participation en Nationale au cours de la saison (S1, S2, S3, S4) interdit la participation en FE lors du Trophée Fédéral

» Deux classements par équipes sont établis lors du Trophée Fédéral :

- Un classement FE
- Un classement NB
- Dans chaque filière, le classement est déterminé par l'addition des 3 meilleurs scores de 3 gymnastes (minimum) à 6 gymnastes (maximum) désignés à l'avance.
- En cas de forfait de gymnastes choisis dans l'équipe, les modifications doivent être transmises au Directeur de la compétition la veille de la compétition avant 18h.

PROGRAMME

Le Trophée Fédéral se compose :

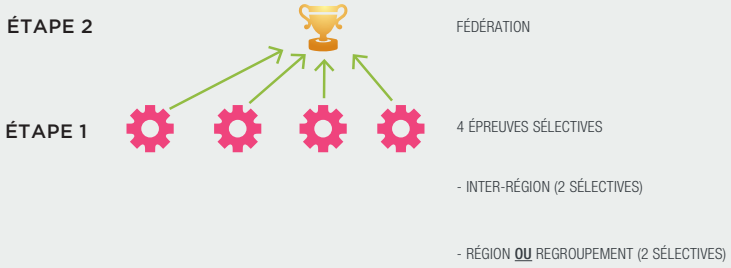
» D'une épreuve qualificative :

- FE : réalisation de 2 exercices L2 notés en exécution, HD et Temps de Vol
- NB : réalisation de 2 exercices L2 en accord avec le chapitre « Programme et Conditions Particulières » de la filière Nationale

» D'une épreuve finale :

- Réservée aux 8 meilleurs gymnastes, par catégorie (FE ou NB), à l'issue du tour de qualification, en accord avec le chapitre « Détermination du Classement » des Généralités.
- Lors de la finale, chaque gymnaste réalise :
  - Un L2 (FE)
  - Un L2 (NB)

CIRCUIT COMPÉTITIF



FILIÈRE NATIONALE INDIVIDUELLE (NA)

PROGRAMME ET CONDITIONS PARTICULIÈRES DES COMPÉTITIONS SÉLECTIVES

» Chaque gymnaste doit présenter un L1 et deux L2.

» Seul le meilleur des deux L2 est retenu pour déterminer le score total du gymnaste (addition L1 + meilleur L2).

» Pour les finales, le maximum de difficulté est identique à celui des qualifications.

» Les L1 comportent des exigences propres à chaque catégorie (voir le tableau des exigences de la filière nationale).

» Dans les catégories 9 ans, 10 ans, 11 ans, 12 ans et 13-14 ans, les gymnastes peuvent réaliser des éléments optionnels bonifiés dans le L1, selon les modalités suivantes :

- Chaque gymnaste ne peut réaliser que 3 éléments optionnels maximum, dans son L1. **Si un gymnaste réalise + de 3 éléments optionnels, seuls les 3 bonus les + élevés seront comptabilisés.**
- La valeur du bonus correspond à la difficulté de l'élément réalisé (par exemple : 4.0 ° = 0,5 pt).

SÉLECTION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE NATIONALE A

» Pour participer au CDF NA, il faut réaliser :

- 2 fois les minima de sélection (difficulté + total) selon la Lettre FFGym TR TU de la saison en cours.
- Lors des 4 compétitions sélectives :
  - S1 en région ou regroupement
  - S2 en région ou regroupement
  - S3 en inter-région
  - S4 en inter-région

» Les gymnastes qui ne sont pas sélectionnés au CDF NA, sont sélectionnés pour le Trophée Fédéral en NB.

EXIGENCES DE LA FILIÈRE NATIONALE

NA 9 ANS			
L1 **3 BONUS MAXIMUM**	EXIGENCES	❶ 1 réception ventre ❷ 1 réception dos	
	BONUS	4.0 o (avant ou arrière)	0,5 pt
		4.0 < (avant ou arrière)	0,6 pt
		4.1 o	0,6 pt

NA 10 ANS			
L1 **3 BONUS MAXIMUM**	EXIGENCES	❶ 1 réception ventre ❷ 1 réception dos ❸ 1 élément comportant entre 270° et 450° de salto*	
	BONUS	3.0 o ou < (arrière)	0,3 pt
		3.0 / (avant)	0,3 pt
		4.0 < (arrière)	0,6 pt
		4.1 <	0,6 pt

* saison 2022-2023 : pénalité de 1 pt en l'absence de cette exigence (au lieu de 2 pts)

NA 11 ANS			
L1 **3 BONUS MAXIMUM**	EXIGENCES	❶ 1 réception ventre ❷ 1 réception dos ❸ 2 éléments comportant entre 270° et 450° de salto	
	BONUS	3.0 o ou < (arrière)	0,3 pt
		3.0 / (avant)	0,3 pt
		5.0 o (cody ou ball out)	0,6 pt
		5.1 o	0,7 pt

NA 12 ANS			
L1 **3 BONUS MAXIMUM**	EXIGENCES	❶ 1 réception ventre ❷ 1 réception dos ❸ 3 éléments comportant entre 270° et 450° de salto	
	BONUS	3.0 o ou < (arrière)	0,3 pt
		3.0 / (avant)	0,3 pt
		5.0 o (cody)	0,6 pt
		5.0. < (ball out)	0,7 pt
		5.1 o	0,7 pt
		4.2 (full - arrière)	0,7 pt

NA 13-14 ANS				NA 15-16 ANS	NA 17ANS ET +
L1 **3 BONUS MAXIMUM**	EXIGENCES	❶ 3 éléments de 360° de salto minimum (dont 1 en position <) ❷ 1 élément de 270° de salto avec réception ventre ou dos		EXIGENCES L1	EXIGENCES L1
	BONUS	5.0 o (cody)	0,6 pt	❶ 1 élément avec réception ventre ou dos comportant 270° de salto ❷ 1 élément comportant 450° de salto avec impulsion depuis le dos ou le ventre (en relation avec l'exigence ❶) ❸ au moins 4 éléments comportant 360° de salto minimum (peut inclure l'exigence ❷)	❶ 1 élément avec réception ventre ou dos comportant au moins 270° de salto ❷ 1 élément de 360° de salto minimum avec 360° de vrille minimum ❸ au moins 9 éléments comportant 270° de salto minimum
		5.1 < (barani ball out)	0,7 pt		
		4.2 (full - arrière)	0,7 pt		
		4.3 (rudy)	0,8 pt		
		7.0.0.° (avant)	0,8 pt		

PROGRAMME DU CHAMPIONNAT DE FRANCE (NA) ET TROPHÉE FÉDÉRAL (NB)

» Le tour de qualification est appelé « ½ finale ».

» Lors de la ½ finale, chaque gymnaste doit réaliser deux L2 (pas de L1). Seul le meilleur des deux L2 est comptabilisé.

» Les 8 meilleurs gymnastes accèdent à la finale, en accord avec le chapitre "détermination du classement" des Généralités.

FILIÈRE NATIONALE SYNCHRONISÉE

PROGRAMME ET CONDITIONS PARTICULIÈRES DES COMPÉTITIONS SÉLECTIVES

» Chaque groupe synchronisé doit présenter un L2.

» Lors de la finale, le maximum de difficulté est identique à celui des qualifications.

» **Constitution d'un groupe synchronisé :**

- Les 2 gymnastes doivent être licenciés dans le même club.
- Un gymnaste peut être remplacé si celui-ci est forfait en individuel, au moins 3 jours avant le début de la compétition (sauf CDF).
- Les groupes synchronisés peuvent être mixtes.

SÉLECTION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE NA

Pour participer au CDF NA, il faut réaliser :

» 2 fois les minima de sélection (difficulté + total) selon la Lettre FFGym TR TU de la saison en cours

» Lors des 4 compétitions sélectives :

- S1 en région ou regroupement.
- S2 en région ou regroupement.
- S3 en inter-région.
- S4 en inter-région.

PROGRAMME DU CHAMPIONNAT DE FRANCE NA

» Le tour de qualification est appelé « ½ finale ».

» Lors de la ½ finale, chaque groupe doit réaliser un L2.

» Les 8 meilleurs groupes accèdent à la finale.

» Si le nombre de groupes sélectionnés au championnat de France dans une catégorie est inférieur ou égal à 8, la ½ finale est supprimée et seule la finale est organisée.

CIRCUIT COMPÉTITIF

ÉTAPE 4 — FÉDÉRATION

4 ÉPREUVES SÉLECTIVES

ÉTAPE 3 — - INTER-RÉGION (2 SÉLECTIVES)

ÉTAPE 2 — - RÉGION **OU** REGROUPEMENT (1 SÉLECTIVE)

ÉTAPE 1 — - MASTERS

FILIÈRE ÉLITE INDIVIDUELLE

» Dans la filière EL, le surclassement peut-être autorisé avec l'accord du DHN. La demande doit être adressée par courriel à : derogation@ffgym.fr. Les années d'âge concernées par les surclassements sont indiquées dans la Lettre FFGym en vigueur.

PROGRAMME

CATÉGORIES EL 10 ANS, EL 11 ANS, EL 12 ANS, EL 13-14 ANS ET EL 15-16 ANS

» Chaque gymnaste doit présenter un L1 et deux L2.

» Seul le meilleur des deux L2 est retenu pour déterminer le score total du gymnaste (addition L1 + meilleur L2).

» Les L1 comportent des exigences propres à chaque catégorie (voir chapitre "Exigences de la filière EL").

» La catégorie EL 10 ans est mixte.

CATÉGORIES EL 17-21 ANS ET EL SENIOR :

» Chaque gymnaste doit présenter deux L2.

» Seul le meilleur des deux L2 est retenu pour déterminer le score total du gymnaste.

SÉLECTION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE

» Pour participer au CDF EL, il faut réaliser **:**

- 1 fois les minima de sélection (difficulté + total) selon la Lettre FFGym TR TU de la saison en cours.
- Lors des 4 compétitions sélectives :

EL 10 ANS ET EL 11 ANS	AUTRES CATÉGORIES
S1 en région ou regroupement	**Masters**
S2 en région ou regroupement	**S2** en région ou regroupement
S3 en inter-région	**S3** en inter-région
S4 en inter-région	**S4** en inter-région

EXIGENCES DE LA FILIÈRE ÉLITE

EL 10 ANS		
L1	EXIGENCES	❶ 3 éléments de 270° de salto minimum ❷ 1 réception dos ❸ 1 réception ventre
	EXIGENCE MANQUANTE	**1 pt**

EL 11 ANS		
L1 (CODE FIG)	EXIGENCES	❶ 1 réception ventre ❷ 1 réception dos ❸ 1 élément comportant 360° de salto minimum et 360° de vrille minimum ❹ au moins 8 éléments comportant 270° de salto minimum
	EXIGENCE MANQUANTE	**2 pts Code FIG**

EL 12 ANS		
L1 (CODE FIG)	EXIGENCES	❶ 1 réception ventre ❷ 1 réception dos ❸ 1 élément comportant 360° de salto minimum et 360° de vrille minimum ❹ au moins 8 éléments comportant 270° de salto minimum
	EXIGENCE MANQUANTE	**2 pts Code FIG**

EL 13-14 ANS		
L1 (CODE FIG)	EXIGENCES deux exigences de ne peuvent être cumulées sur un seul élément (Code FIG en vigueur)	❶ 1 réception dos ou ventre ❷ 1 départ du dos ou ventre en relation avec l'exigence ❶ ❸ 1 élément avec ou sans vrille comportant au minimum 720° de salto ❹ 1 élément comportant au moins 540° de vrille dans au moins 360° de salto minimum ❺ au moins 9 éléments comportant 270° de salto minimum
	EXIGENCE MANQUANTE	**2 pts Code FIG**

EL 15-16 ANS		
L1 (CODE FIG)	EXIGENCES deux exigences de ne peuvent être cumulées sur un seul élément (Code FIG en vigueur)	❶ 1 réception dos ou ventre ❷ 1 départ du dos ou ventre en relation avec l'exigence ❶ ❸ 1 élément avec ou sans vrille comportant au minimum 720° de salto ❹ 1 élément comportant au moins 540° de vrille dans 360° de salto minimum ❺ au moins 9 éléments comportant 270° de salto minimum
	EXIGENCE MANQUANTE	**2 pts Code FIG**

PROGRAMME DU CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE

» Le tour de qualification des Championnats de France est appelé « ½ finale ».

» Lors de la ½ finale, chaque gymnaste doit réaliser deux L2 (pas de L1). Seul le meilleur des deux L2 est comptabilisé.

» Les 8 meilleurs gymnastes accèdent à la finale en accord avec le chapitre "Détermination du classement".

FILIÈRE ÉLITE SYNCHRONISÉE

PROGRAMME ET CONDITIONS PARTICULIÈRES DES COMPÉTITIONS SÉLECTIVES

» Chaque groupe synchronisé doit présenter un L2.

» Dans la filière EL, le surclassement peut être autorisé avec accord du DHN. La demande doit être envoyée à l'adresse : derogation@ffgym.fr.

» Les années d'âge concernées par les surclassements sont indiquées dans la Lettre FFGym en vigueur.

» Les gymnastes de la catégorie EL 10 ans ne peuvent concourir en synchronisé que dans la filière NA, sauf demande de dérogation.

ACCÈS AU PODIUM :

» Les groupes accèdent au podium en fonction de leur résultat sportif, quel que soit le club d'appartenance[1] des gymnastes qui les composent

» Tous les groupes qui accèdent au podium sont récompensés

» De l'échelon départemental jusqu'aux finales nationales, le titre de champion ainsi que les places de vice-champion et troisième sont annoncés pour les seuls groupes composés de gymnastes licenciés dans le même club[1], au fur et à mesure du classement.

[1] l'appartenance à un même club est déterminée soit par le club principal, soit par le club secondaire

CONSTITUTION D'UN GROUPE SYNCHRONISÉ :

» Un gymnaste peut être remplacé si celui-ci est forfait en individuel, au moins 3 jours avant le début de la compétition (sauf CDF).

» Les groupes synchronisés peuvent être mixtes en EL 11-12 ans et EL 13-14 ans pour des gymnastes issus du même club.

» Il est possible de constituer des groupes synchronisés issus de clubs différents dans toutes les catégories, à condition qu'ils ne soient pas mixtes et que les deux gymnastes concourent en EL en TRI.

SÉLECTION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE

» Pour participer au CDF EL, il faut réaliser **:**

- 1 fois les minima de sélection (difficulté + total) selon la Lettre FFGym TR TU de la saison en cours.
- Lors des 4 compétitions sélectives :

EL 11-12 ANS	AUTRES CATÉGORIES
S1 en région ou regroupement	**Masters**
S2 en région ou regroupement	**S2** en région ou regroupement
S3 en inter-région	**S3** en inter-région
S4 en inter-région	**S4** en inter-région

PROGRAMME DU CHAMPIONNAT DE FRANCE ÉLITE

» Le tour de qualification est appelé « ½ finale ».

» Lors de la ½ finale, chaque groupe doit réaliser un L2.

» Les 8 meilleurs groupes accèdent à la finale.

» Si le nombre de groupes sélectionnés au championnat de France dans une catégorie est inférieur ou égal à 8, la ½ finale est supprimée et seule la finale est organisée.

MASTERS

» Le Masters est une compétition internationale réservée aux gymnastes de la filière Élite.

» Des catégories (FIG) sont créées spécifiquement pour le Masters (avec des années d'âge différentes de la saison FFGym).

» La compétition est régie selon :

- Le Code FIG en vigueur (Senior)
- Le Code FIG CMGA en vigueur (autres catégories)

» Les cartes de compétition sont obligatoires pour tous les participants en TRI et TRS.

PROGRAMME ET CONDITIONS PARTICULIÈRES TRI

» Chaque gymnaste doit présenter un L1 et un L2.

» Le score de qualification de chaque gymnaste est obtenu par l'addition du L1 + L2.

» Les 8 meilleurs gymnastes à l'issue du tour de qualification participent à la finale, selon les règles inscrites p.19 "DÉTERMINATION DU CLASSEMENT"

» Les L1 comportent des exigences propres à chaque catégorie :

FIG 11-12 ANS

L1 **CODE FIG en vigueur**	EXIGENCES	1. 1 réception dos 2. 1 réception ventre 3. 1 élément comportant 360° de vrille minimum 4. au moins 8 éléments comportant 270° de salto minimum

FIG 13-14 ANS

L1 **CODE FIG en vigueur**	EXIGENCES	1. 1 réception dos ou ventre 2. 1 départ du dos ou ventre en relation avec l'exigence 1 3. 1 élément avec ou sans vrille comportant au minimum 720° de salto 4. 1 élément comportant au moins 540° de vrille dans 360° de salto minimum 5. au moins 9 éléments comportant 270° de salto minimum

FIG 15-16 ANS

L1 **CODE FIG en vigueur**	EXIGENCES	1. 1 réception dos ou ventre 2. 1 départ du dos ou ventre en relation avec l'exigence 1 3. 1 élément avec ou sans vrille comportant au minimum 720° de salto 4. 1 élément comportant au moins 540° de vrille dans 360° de salto minimum 5. au moins 9 éléments comportant 270° de salto minimum

PROGRAMME ET CONDITIONS PARTICULIÈRES TRS

» Chaque groupe synchronisé doit présenter un L2.

» Les 8 meilleurs groupes à l'issue du tour de qualification participent à la finale.

» Les groupes synchronisés peuvent être mixtes en FIG 11-12 ans et FIG 13-14 ans pour des gymnastes issus du même club.

» Il est possible de constituer des groupes synchronisés issus de clubs différents dans toutes les catégories du Masters, à condition qu'ils ne soient pas mixtes.

SÉLECTION POUR LE CHAMPIONNAT DE FRANCE EN FILIÈRE ELITE

TRI

» Les minima peuvent être obtenus de 2 façons :

- L1 + L2 de qualification
- L1 + L2 de finale

TRS

» Pour obtenir sa sélection au Championnat de France dans la filière Élite, un groupe synchronisé doit, lors de son L2 ou de la finale :

- réaliser le minimum de difficulté de la catégorie FFGym dans laquelle il doit concourir au cours de la saison.
- obtenir le total sélectif de la catégorie dans laquelle il doit concourir au cours de la saison.

CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPES

MODALITÉS DE PARTICIPATION

» Une équipe est composée de 4 gymnastes masculins ou 4 gymnastes féminines (3 au minimum) nés en 2014 et avant. Les clubs engagent leurs équipes sélectionnées en précisant le nom des gymnastes.

» Un club ne peut présenter qu'une seule équipe par niveau et un maximum de deux équipes sur les 3 niveaux.

» L'ordre d'inscription est l'ordre de passage des compétiteurs au sein de l'équipe.

» Les modifications sont possibles jusqu'à 5 jours avant la compétition. Après cette date, seules les modifications pour raisons médicales et sur justificatif sont acceptées, tant que la compétition n'est pas commencée.

RÈGLEMENT DU CHAMPIONNAT DE FRANCE PAR ÉQUIPES

» Ce règlement est identique pour les filles et les garçons

» Il existe 3 niveaux lors de cette compétition :

NIVEAUX DE COMPÉTITION	NATIONALE 1	NATIONALE 2	NATIONALE 3
NOMBRE D'ÉQUIPES	10 équipes	10 équipes	16 équipes (les 1ère de chaque région à l'issue des S3 et S4 + complément par classement vertical national)
ÉQUIPE FORFAIT Remplaçants issus du classement vertical national	Pas de remplaçant	Pas de remplaçant	Remplaçants issus du classement vertical national

** Un club dont l'une des 2 équipes qualifiées pour les CDF par équipes est déclarée forfait, doit obligatoirement participer dans le niveau le plus élevé pour lequel il a obtenu une qualification.*

» Les clubs doivent présenter :

- Un juge pour 1 ou 2 équipes engagées
- Deux juges pour 3 ou 4 équipes engagées

» Les gymnastes d'une même équipe doivent porter des tenues identiques. Les hommes peuvent choisir de porter un short ou un sokol de même couleur pendant la compétition, indépendamment les uns des autres, sans pénalité. Toutefois, lors des présentations, ils doivent porter une tenue identique. En cas de manquement à cette règle, l'équipe sera pénalisée de 0.2 pt sur le total de chaque gymnaste qui la compose.

MODE DE SÉLECTION

» Ce système est basé sur des montées et descentes en N1, N2 et N3 ainsi qu'une qualification à l'issue des S3 et S4.

<table>
<tr><th>CLASSEMENT A L'ISSUE DES FINALES</th><th></th><th>CLASSEMENT A L'ISSUE DES FINALES</th><th></th><th>CLASSEMENT A L'ISSUE DES FINALES</th><th></th></tr>
<tr><th>N1</th><th></th><th>N2</th><th></th><th>N3</th><th></th></tr>
<tr><td>1</td><td rowspan="7">Clubs maintenus en N1</td><td>1</td><td rowspan="3">Clubs promus en N1</td><td>1</td><td rowspan="3">Clubs promus en N2</td></tr>
<tr><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>3</td><td>3</td><td>3</td></tr>
<tr><td>4</td><td rowspan="4">Clubs maintenus en N2</td><td>4</td><td rowspan="14">Doivent repasser par les sélections lors des S3 et S4 comme décrit au paragraphe "MONTÉES / DESCENTES"</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr>
<tr><td>6</td><td>6</td><td>6</td></tr>
<tr><td>7</td><td>7</td><td>7</td></tr>
<tr><td>8</td><td rowspan="3">Clubs relégués en N2</td><td>8</td><td rowspan="3">Clubs relégués en N3</td><td>8</td></tr>
<tr><td>9</td><td>9</td><td>9</td></tr>
<tr><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>11</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>15</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16</td><td></td></tr>
</table>

MONTÉES / DESCENTES

NATIONALE 1

» Si l'un des 3 clubs promus est déjà représenté en N1, il reste en N2. Il sera remplacé par l'un des clubs suivants, selon le classement.

NATIONALE 2

» Si l'un des 3 clubs promus est déjà représenté en N2, il reste en N3. Il sera remplacé par l'un des clubs suivants, selon le classement.

» Un club rétrogradé de la N1 à la N2 qui possède déjà une équipe en N2, est reversé en N3 de manière à conserver une équipe en N2 et une équipe en N3.

» En conséquence, le 1er rétrogradé de N2 (club arrivé 8e) se maintient en N2, et ainsi de suite.

NATIONALE 3

» Les places restantes en N3 seront attribuées selon les modalités suivantes :

- A l'issue de la S3 et de la S4, seul le meilleur L2 de chaque gymnaste est conservé.
- les 3 meilleurs L2 sont additionnés pour chaque club. Pour les clubs déjà représentés en N1 ou N2, les L2 classés 4e, 5e et 6e seront comptabilisés.
- La meilleure équipe féminine et la meilleure équipe masculine de chaque région ou regroupement est sélectionnée en N3.
- Si le 1er club de ce classement est déjà représenté en N3, la place est attribuée au 2ème et ainsi de suite.
- Pour compléter la N3, toutes les autres équipes font l'objet d'un classement vertical national. Les 3 meilleures équipes de ce classement intègrent la N3

» En cas de défection d'une équipe en N3, l'équipe remplaçante est issue du classement vertical national, dans l'ordre du classement.

» Un club qui a déclaré forfait lors du CDF Equipes précédent, devra repasser par les sélections lors des S3 et S4 pour prétendre à concourir en N3.

CAS D'EX AEQUO

» Pour tous les cas d'ex æquo se référer au chapitre « Règlementation Générale du Règlement Technique en vigueur.

CAS PARTICULIERS POUR LA PARTICIPATION EN N1

Gymnastes autorisés à concourir :

» Chaque club doit identifier les gymnastes pouvant faire partie de son équipe (10 gymnastes au maximum) et transmettre à la FFGym la liste correspondante avec pour chaque gymnaste les pièces suivantes :

- La copie du bulletin d'adhésion au club, datée et signée de l'intéressé, portant la mention de la demande de licence pour la saison en cours ;
- Une copie de la pièce d'identité de chaque gymnaste (carte d'identité ou passeport).

» Tous les gymnastes identifiés par un club devront être licenciés dans celui-ci à la date de dépôt de la liste et des documents.

» Après vérification de ces documents, une liste fédérale des gymnastes autorisés à concourir en N1 sera publiée.

Gymnastes formés localement

» Pour être classée, chaque équipe doit faire concourir obligatoirement deux gymnastes formés localement (GFL).

» Le Gymnaste Formé Localement est le gymnaste qui :

- a été licencié dans un ou plusieurs clubs affiliés à la FFGym sur la tranche d'âge 7 à 15 ans* pendant trois saisons consécutives ou non,
- et qui a participé à au moins trois compétitions de la FFGym dans la tranche d'âge mentionnée ci-dessus au cours de la période considérée

» **L'âge est déterminé en prenant pour base le 1er janvier de la saison sportive en cours.*

PROGRAMME

ÉPREUVE QUALIFICATIVE

» Les équipes sont réparties en groupes selon le classement.

» L'épreuve qualificative se compose d'un L2 pour chacun des 4 gymnastes des clubs.

» L'exercice L2 n'est pas soumis à des minima ou maxima de difficulté.

» Les 3 meilleures notes sont additionnées pour donner le score du club

ÉPREUVE FINALE

» Les 5 premiers clubs de chaque niveau sont qualifiés pour la finale.

» Les 5 équipes finalistes sont partagées en deux séries de 10 gymnastes (2 gymnastes par équipe et par série).

» L'ordre de passage est le même qu'en qualification.

» L'épreuve finale se compose d'un L2 pour chacun des 4 gymnastes des clubs finalistes, après remise à zéro des scores à l'issue de l'épreuve qualificative.

» Les 3 meilleures notes sont additionnées pour chaque équipe pour donner le score final du club.

HANDI-TRAMP

LA COMPÉTITION

» La compétition Handi-Tramp est une compétition individuelle ouverte aux gymnastes porteurs d'un handicap.

» Cette compétition se déroule simultanément aux compétitions de la filière Fédérale en Trampoline.

» Pour le Trophée fédéral, les gymnastes porteurs d'un handicap concourent individuellement **et** peuvent être également intégrés à une équipe de leur club (avec application du règlement adapté Handi-Tramp).

QUALIFICATION ET ENGAGEMENT

» Tous les gymnastes ayant participé aux compétitions qualificatives de niveau inter-départemental, régional **ou** regroupement sont qualifiés pour le Trophée fédéral

LES CATÉGORIES

Handi-Tramp 9-12 ans		Handi-Tramp 12 ans et plus	
Difficulté maximum : 2,8 pts		Difficulté maximum : 6,0 pts (les rotations transversales de 720° ne sont pas autorisées)	
Masculin	Féminin	Masculin	Féminin

» Les gymnastes âgés de 12 ans ont la possibilité de s'engager au choix dans l'une **ou** l'autre des catégories.

» Un classement individuel spécifique au Trophée Fédéral Handi-Tramp sera proposé sur la base des catégories d'âge et en correspondance avec les catégories du Trophée Fédéral Trampoline ouvert aux handi :

- Un classement féminin 9-12 ans ;
- Un classement masculin 9-12 ans ;
- Un classement féminin 12 ans et plus ;
- Un classement masculin 12 ans et plus.

LE JUGEMENT

» La compétition Handi-Tramp est intégrée aux compétitions sélectives de la filière Fédérale et au Trophée fédéral.

» Le jugement de la compétition est réalisé par le jury de la compétition d'après le règlement FFGym et avec les adaptations Handi-Tramp FFGym.

» Il est demandé 1 juge de niveau 1 par club et par catégorie. Un tirage au sort est réalisé au moins 7 jours avant la compétition. Les jurys sont mis en ligne avant la compétition. La présence à la réunion de juges est obligatoire pour les juges désignés par le tirage au sort y compris les juges désignés comme remplaçants.

» La tenue des juges doit être conforme au règlement fédéral. Les juges non prévus dans les jurys ne sont pas obligés d'être présents le jour de la compétition.

» Pour faciliter le développement du Handi-Tramp, les clubs peuvent dans leurs 2 premières saisons de pratique, obtenir une dérogation, s'ils en font la demande. Cette demande doit être faite avant le tirage au sort des juges auprès du responsable de la compétition.

PROGRAMME TECHNIQUE ET AMÉNAGEMENTS

» Pour chaque compétition, il suffit de fournir à l'accueil des clubs les documents suivants agrafés pour chaque athlète :

CARTE DE COMPÉTITION spécifique Handi-Tramp

+ LISTE DES AMÉNAGEMENTS (2 pages)

PROGRAMME HANDI-TRAMP 2022-2023

EXERCICES DE BASE	AMÉNAGEMENTS	PÉNALITÉ EXÉ	VALEUR DIFF	COMMENTAIRES	METTRE UNE CROIX SI UTILISÉ
SAUT GROUPÉ	Prise d'au moins un genou	Pénalité maxi 0,2 pour le groupé			
SAUT ÉCART	Croix de St André	0,2			
	Jambes en dessous du bassin à + 135°	0,2			
SAUT CARPÉ	Jambes en dessous du bassin à + 135°	0,1			
½ VRILLE	Si arrivée 1 pied mais enchainement	Pas de pénalité	0,1	Autorisation de poursuivre	
VRILLE	Possible par deux demi et pose de pied intermédiaire	0,2	0,2		
ASSIS DEBOUT	Arrivée jambes fléchies ou décalées	0,2			
	Le compétiteur reste assis et ne remonte pas	0,5		Autorisation de poursuivre	
ASSIS ½ VRILLE DEBOUT	Si la ½ vrille n'est pas complète	Pas de pénalité	0,1		
	Arrivée un pied mais enchainement	Pas de pénalité	0,1	Autorisation de poursuivre	
	Assis debout ½ tour debout	0,2	0,1		
½ ASSIS DEBOUT	Si prise de diagonale mais enchainement	Pas de pénalité	0,1		
	½ debout assis debout	0,2	0,1		
½ ASSIS ½ DEBOUT	Si prise de diagonale mais enchainement	Pas de pénalité	0,2		
VENTRE DEBOUT	4 pattes ventre 4 pattes debout	0,2	0,2	2 éléments	
	4 pattes ventre debout	0,1	0,2	2 éléments	
	Ventre debout départ accroupi	0,1	0,2	2 éléments	
	Retour accroupi	0,1	0,1	1 élément	
	Retour un pied avec enchainement ou fin	Pas de pénalité	0,1	Autorisé si enchainement	
½ VENTRE DEBOUT	Demi debout + ventre debout	0,2	0,3	2 éléments	
	Demi 4 pattes ventre debout	0,1	0,3	2 éléments	
	Si diagonale	Pas de pénalité			
DOS DEBOUT	Pas de maintien de jambes au contact	Pénalité habituelle			
	Assis dos debout	0,2	0,2	2 éléments	
	Dos dos debout ou aide des mains	0,2	0,2	2 éléments	
	Dos assis debout	0,2	0,2	2 éléments	
DOS ½ DEBOUT	Si demi vrille non terminée mais enchainement	Pas de pénalité	0,3	2 éléments	
½ DOS DEBOUT	Si prise de diagonale mais enchainement	Pas de pénalité	0,3	2 éléments	
	Demi debout dos debout	0,2	0,3	2 éléments	
½ DOS ½ DEBOUT	Si prise de diagonale mais enchainement	Pas de pénalité	0,4	2 éléments	

ÉLEMENTS JOKER : ÉLEMENT SÉPARÉ

EXERCICES DE BASE	AMÉNAGEMENTS	PÉNALITÉ EXÉ	VALEUR DIFF	COMMENTAIRES	METTRE UNE CROIX SI UTILISÉ
SALTO AVANT GROUPÉ	4 pattes rentré tête debout	0,1	0,3	Possibilité de présenter séparément	
	4 pattes rentré tête debout + pose de mains	0,2	0,3		
	4 pattes rentré tête assis debout	0,2	0,3		
	Debout fléchi rentré tête debout	0,1	0,3		
	Debout fléchi rentré tête assis debout	0,2	0,3		
	Debout rentré tête debout	0,1	0,3		
	Arrivée assis directe par le rentré tête	0,2	0,4		
	Arrivée debout talons déséquilibre arrière	0,1	0,4		
SALTO ARRIÈRE GROUPÉ *Si parade ou aménagements ou aide, la pénalité du règlement se cumule avec celle du tableau*	Pull-over par le groupé (bombe)	0,1	0,3	Possibilité de présenter séparément	
	Pull par chute dos bassin roulade rebond				
	Avec pose de mains	0,2	0,3		
	Pull par chute dos bassin roulade rebond				
	Sans pose de mains	0,1	0,3		
	Arrière arrivé 4 pattes (seul)	0,3	0,3		
	Arrière groupé diagonale	Pas de pénalité	0,4		
CAT TWIST			0,2	A présenter séparément	
ROLLER			0,2		
DOS ½ VENTRE DEBOUT			0,2		
ASSIS ½ VENTRE DEBOUT			0,2		
VENTRE ½ DOS DEBOUT			0,2		
VENTRE DOS DEBOUT			0,3		
VENTRE ½ VENTRE DEBOUT			0,4		
DOS ½ DOS DEBOUT			0,4		
CORSCREW			0,5		

PÉNALITÉS D'EXÉCUTION SUPPLÉMENTAIRES ET AMÉNAGEMENTS AUTORISÉS

1. Les chandelles intermédiaires sont autorisées pour un total de trois au maximum.
2. Au dela de 3 chandelles, une pénalité de 2 pts est appliquée par les juges à la difficulté, par chandelle supplémentaire.
3. Un élément difficile présent dans la liste spécifique peut être présenté et noté sur un point, séparément de l'exercice (Joker), il peut remplacer un autre élément. Dans ce cas les neuf autres éléments composent l'exercice auquel sont ajoutés les points obtenus par le joker.
4. L'entraîneur peut être autorisé à parler à haute voix au compétiteur sans pénalité.
5. Le « lancer retiré » de tapis est autorisé si nécessaire, même au milieu de l'exercice mais pénalisé de 0,2. Ce jet de tapis n'est pas compté comme une interruption d'exercice.
6. Le temps de départ peut être augmenté si nécessaire de 30 secondes de plus par pénalité, mais les pénalités restent les mêmes (0,2 pour 1'30 / 0,4 pour 2' / 0,6 pour 2'30).
7. Tous les éléments de base trampoline sont remplaçables par des éléments d'adaptation ou d'aménagements figurant dans une grille correspondante, moyennant un système de pénalités en exécution. (Voir éléments d'aménagement).
8. La valeur en difficulté d'un élément aménagé figure dans le tableau des éléments autorisés, il ne représente qu'un seul élément, ou le même nombre d'éléments que l'élément de base qu'il remplace.
9. L'aide à la réalisation d'un salto est autorisée si l'exercice est présenté séparément dans le cadre du « Joker » pénalité de 0,3 en exécution.
10. La parade sur le trampoline sans aide à la réalisation est autorisée dans le cadre du « Joker » pénalité 0,2 pour l'élément.
11. La parade sur le trampoline par sécurité peut être autorisée pour la durée de tout le mouvement si le pareur est du côté opposé au jury et qu'il ne touche pas le compétiteur : pénalité de 0.3 retirés lors de la pénalité de stabilité finale.
12. Dans le cas d'un arrêt total d'exercice par chute, ou coupure de toile suivi d'une reprise de la suite de l'exercice, l'arrêt n'est pas considéré comme une interruption mais la pénalité est de 1 point par juge E.
13. L'arrêt final n'est pas pénalisé s'il est effectué sur un pied.
14. Au cours d'un enchaînement, une liaison entre deux éléments qui se fait seulement sur un pied ne donne pas d'arrêt d'exercice.
15. Un oubli d'un élément est pénalisé d'un point mais il n'y a pas d'interruption d'exercice. (Réservé handicap mental).
16. Erreur de départ ou oubli dans les 4 premières touches. Autorisation de recommencer mais pénalité de 2 pts par le JA.
17. Un seul élément peut être répété une seule fois, sans avoir de pénalité.
18. La pénalité finale sur les 3 secondes d'arrêt n'est pas appliquée, si intention visible d'arrêt puis déséquilibre du au handicap. (Réservé pour handicap physique jambes).
19. Dans le cas d'une orthèse ou prothèse, le port du sokol est aménageable en pantalon blanc.
20. Dans le cas d'un problème mental, l'entraîneur peut solliciter du JA l'autorisation de passer en dernier dans l'échauffement et en premier dans la compétition, de manière à ce que l'enchaînement soit conservé en mémoire.
21. Dans le cas d'un handicap avéré sur l'incapacité de tendre les pointes la pénalité du pied n'est pas appliquée.