

# LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST  
TRAMPOLINE N°1 ÉDITION JANVIER 2026

**Cette lettre de cadrage fait office de plan d'action pour tous les clubs TR du Grand Est.**

Indispensable pour tous les clubs compétitifs TR, elle informe et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes pour la saison 2025/2026.

TR  
2025-2026



**Page 1**

Trampoline synchronisé - Filière fédérale  
Jugement en catégorie fédérale  
Calendrier des réunions techniques élargies

# **TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ - FILIÈRE FÉDÉRALE**

Ce règlement a pour objectif de définir les spécificités des compétitions de trampoline synchronisé en filière fédérale.

## **I. CATÉGORIES ET PARTICIPATIONS**

Les compétitions sont mixtes et accessibles directement, sans phase qualificative préalable. Les gymnastes concourent dans les catégories d'âges suivantes :

- 7-11 ans
- 11-13 ans
- 13-15 ans
- 15 ans et plus

Les gymnastes engagés en filière Performance ou Élite (individuel ou synchronisé) ne sont pas autorisés à concourir en Fédérale Synchronisé.

## **II. PROGRAMME**

L'épreuve consiste en un exercice libre. Les deux gymnastes doivent réaliser des éléments identiques. Le programme doit respecter les limitations de difficulté suivantes :

- 7-11 ans mixte : Maximum 2 éléments comportant 360° de salto maximum avec ou sans 1/2 vrille
- 11-13 ans mixte : Maximum 6 éléments comportant entre 270° et 450° de salto avec 360° de vrille maximum
- 13-15 ans mixte : Maximum, 8 éléments comportant entre 270° et 450° de salto avec 540° de vrille maximum
- 15 ans et plus mixte : les éléments doivent comporter 450° de salto maximum avec 720° de vrille maximum

## **JUGEMENT EN CATÉGORIE FÉDÉRALE**

Une compétition fédérale peut être jugée par un seul Juge Club, quel que soit le nombre d'engagés.

Si la constitution d'un jury complet (au moins 6 juges) est impossible, l'organisateur sollicitera en priorité les clubs ayant un nombre d'engagés supérieur ou égal aux seuils définis dans la brochure technique de la saison. Ces clubs devront fournir des juges supplémentaires pour assurer le bon déroulement de la compétition.

## **CALENDRIER DES RÉUNIONS TECHNIQUES ÉLARGIES**

Réunion Technique Trampoline lors du Championnat Interdépartemental, les 7 et 8 février à Fameck.

Réunion Technique Tumbling lors du Championnat Régional, les 11 et 12 avril à Lunéville.

Les documents techniques TR 2025/2026 sont disponibles sur l'extranet de la FFGYM :  
[https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base\\_documentaire\\_competition](https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_competition)  
(Accès avec codes clubs)