

Lettre TR-TU n°1 :

LETTRE FFGYM GRAND EST

REVUE DU COMITÉ RÉGIONAL DE GYMNASTIQUE DU GRAND EST
TRAMPOLINE ET TUMBLING N°1 EDITION NOVEMBRE 2022

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

Elle informe et détaille les contenus, les calendriers, les exigences et les programmes pour la saison 22/23

TR-TU

2022-2023

Page 1

Spécificités par discipline



SPÉCIFICITÉS PAR DISCIPLINE

Rappels

Le programme compétitif régional pour le Trampoline et Tumbling se décline du règlement Fédéral disponible à travers le « Règlement Technique TR-TU 2022-2023 » et les lettres FFGym TR-TU 2022-2023.

Spécificités en TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ

En filière Fédérale, des catégories compétitives ont été mises en place pour permettre aux compétiteurs fédéraux de participer aux compétitions Synchronisées :

Public : débutants pratiquant 1 à 2 fois le trampoline par semaine

Objectif : découvrir le milieu compétitif

Finalité : Championnat Régional

Catégories : 9-11 ans mixte, 11-14 ans mixte, 15 ans et + mixte

Matériel : 2 trampolines réglementaires

Compétitions qualificatives : Aucune

Programme : Réaliser un exercice libre de 10 éléments, identiques pour chaque paire, avec les adaptations spécifiques pour la filière fédérale du règlement technique et les exigences du tableau ci-dessous :

Attention : les gymnastes engagés dans les filières Performance ou Elite, en Individuel ou en Synchro, ne peuvent être inscrits en Fédéral Synchro.

CATÉGORIE	MAXIMA (D)	EXIGENCES
TRS FÉDÉRAL 9-11 ANS	-	AU PLUS, 2 ÉLÉMENTS COMPORTANT 360° DE SAITO MAXIMUM AVEC OU SANS 1/2 VRILLE
TRS FÉDÉRAL 11-14 ANS	-	AU PLUS, 6 ÉLÉMENTS COMPORTANT ENTRE 270° ET 450° DE SAITO AVEC 360° DE VRILLE MAXIMUM
TRS FÉDÉRAL 15 + ANS	-	LES ÉLÉMENTS DOIVENT COMPORTER 450° DE SAITO MAXIMUM AVEC 720° DE VRILLE MAXIMUM

Spécificités en TUMBLING

Les compétitions Tumbling fédéral par équipes, organisées par la région, peuvent faire l'objet d'un classement individuel. Les catégories sont :

- Fédéral 9-11 ans Femme
- Fédéral 9-11 ans Homme
- Fédéral 12-14 ans Femme
- Fédéral 12-14 ans Homme
- Fédéral 15 ans et plus Femme
- Fédéral 15 ans et plus Homme

Retrouvez toutes les informations sur
<http://grand-est.ffgym.fr>