

2019  
OCTOBRE

# Programme de trampoline

*wfolep*  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

---

## PRÉAMBULE

L'Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP), est une fédération affinitaire multisports qui a pour objectif de former des citoyens sportifs et des sportifs citoyens. Dans cet esprit, la compétition n'est qu'un moyen pour promouvoir les valeurs du sport, notamment : le dépassement de soi, mais aussi le respect de l'autre. Notre mission n'est pas d'emmener nos compétiteurs vers la performance et l'élitisme, mais plutôt vers une forme d'excellence, avec les moyens dont nous disposons, dans les valeurs que nous défendons. Au regard de ces objectifs, l'évolution du niveau technique n'a de sens pour nous que dans l'épanouissement des pratiquants et l'amélioration de leur sécurité.

## ORGANISATION ADMINISTRATIVE

### 1.1 LES PHASES COMPÉTITIVES

• **ECHELON DÉPARTEMENTAL** : Organisation par le Comité départemental.

Engagements illimités. Les résultats doivent parvenir aux différents responsables et coordinateurs départementaux, régionaux et nationaux 8 jours au plus tard après le déroulement des épreuves. Les frais d'organisation sont à la charge des organisateurs (comités, associations).

• **ECHELON RÉGIONAL** : Organisation par le Comité régional.

Qualifications par le Comité régional d'après les résultats départementaux.

Les résultats doivent parvenir aux différents responsables et coordinateurs départementaux, régionaux et nationaux 8 jours au plus tard après le déroulement des épreuves. Les frais d'organisation sont à la charge des organisateurs (comités, associations).

### IL NE PEUT Y AVOIR DE PARTICIPATION RÉGIONALE SANS PARTICIPATION DÉPARTEMENTALE.

• **ÉCHELON NATIONAL** : Organisation par le Comité départemental organisateur en accord avec la Commission Nationale Sportive, en conformité avec le cahier des charges défini. Qualifications par la Commission Nationale Sportive en fonction de ses exigences.

### IL NE PEUT Y AVOIR DE PARTICIPATION À LA FINALE NATIONALE SANS PARTICIPATION RÉGIONALE.

Les compétitions nationales sont :

- La Finale Nationale UFOLEP, organisée pour les trampolinistes individuels, pour les équipes et pour les duos synchronisés.
- Le Rassemblement National Jeunes - de 11 ans, organisé pour les trampolinistes individuels et les duos synchronisés. Un classement par équipes est tiré du classement individuel.

### 1.2 QUALIFICATION

Tout trampoliniste doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours, homologuée depuis au moins 8 jours avant la phase départementale.

Tout juge, dirigeant, pareur et officiel doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours.

Un trampoliniste ne peut concourir qu'une seule fois sur la même compétition (il peut concourir à titre individuel, dans une équipe et en duo synchronisé, mais ne peut s'engager et concourir qu'une seule fois dans chacune de ces catégories sur la même compétition).

### 1.3 PARTICIPATION

Si dans un département ou une région, il n'existe pas plusieurs associations qui pratiquent le trampoline à l'UFOLEP, l'association concernée doit se rapprocher de la structure départementale ou régionale la plus proche pour participer aux compétitions qualificatives.

Toute équipe ou tout individuel doit obligatoirement participer aux compétitions dans l'ordre hiérarchique (départemental ou interdépartemental, régional et national).

Une ou un trampoliniste ne peut intégrer une équipe pendant le déroulement de la compétition.

### 1.4 ORGANISATION MATÉRIELLE DES COMPÉTITIONS

Un cahier des charges précis est fourni aux candidats à l'organisation d'une compétition.

### 1.5 DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

Les trampolinistes doivent être à disposition du chef de plateau 30 minutes avant l'heure indiquée sur l'organigramme. Avant l'échauffement, chaque trampoliniste doit donner sa feuille de match entièrement remplie au responsable du jury ou au responsable de la chambre d'appel et confirmer son niveau annoncé lors de l'engagement.

La feuille de match est indicative, cependant elle détermine la catégorie de compétition.

Le niveau du trampoliniste lors de la première compétition détermine son niveau durant toute la saison. Les trampolinistes concourent par catégories d'âge.

Une feuille de match spécifique aux 2 fois 5 touches va être créée.

Les entraîneurs devront utiliser cette feuille de match spécifique pour prévenir les juges.

#### Échauffement général et échauffement spécifique :

Une période d'échauffement général d'une heure, pour toutes les catégories, est prévue avant les épreuves qualificatives.

Un passage d'échauffement spécifique par catégorie sur le trampoline de compétition précède chaque exercice libre.

Cet échauffement correspond à la réalisation d'un exercice libre par compétiteur (délai maximum 30 secondes).

#### Épreuve qualificative :

Une épreuve qualificative comprend 2 exercices libres.

L'ordre de passage est tiré au sort.

L'ordre est identique pour les 2 passages et est affiché dans la salle d'échauffement.

Les 5 trampolinistes de chaque catégorie totalisant le meilleur score à l'issue des 2 libres (notes cumulées) participent à la finale dans l'ordre du dernier au premier, suivant les résultats des qualifications. Dans les catégories où il y a un nombre important de compétiteurs en qualification, on peut élargir le nombre de finalistes jusqu'à 7.

L'ordre est affiché en salle d'échauffement. La finale se déroule sur 1 passage libre.

Les trampolinistes participant à la manifestation nationale jeune auront 2 passages notés à effectuer. Il n'y aura pas de troisième passage de finale.

## 1.6 DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION ÉQUIPES

Les trampolinistes doivent être à disposition du chef de plateau 30 minutes avant l'heure indiquée sur l'organigramme. Avant l'échauffement, chaque responsable d'équipe doit remettre au responsable du jury ou au responsable de la chambre d'appel les feuilles de match de son équipe entièrement remplies et confirmer la composition de l'équipe annoncée lors de l'engagement.

Aucun changement d'équipe ne peut être effectué après le début de la compétition sauf cas de blessure lors de l'échauffement (reconnue et constatée par les secouristes).

Les trampolinistes concourent par équipes.

### Échauffement général et échauffement spécifique :

Une période d'échauffement général d'une heure, pour toutes les catégories, est prévue avant la compétition.

Un passage d'échauffement spécifique sur le trampoline de compétition précède chaque exercice libre.

Cet échauffement correspond à la réalisation d'un exercice libre par compétiteur (délai maximum 30 s).

La compétition équipes se déroule sur 2 passages libres.

## 1.7 DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION DUOS SYNCHRONISÉS

Les trampolinistes doivent être à disposition du chef de plateau 30 minutes avant l'heure indiquée sur l'organigramme.

Avant l'échauffement, chaque responsable d'équipe doit remettre au responsable du jury ou au responsable de la chambre d'appel la feuille de match de son duo synchronisé entièrement remplie et confirmer la composition du duo annoncé lors de l'engagement. Aucun changement de duo ne peut être effectué après le début de la compétition.

## 1.8 PAREURS

Les pareurs reçoivent une formation et doivent être validés pour obtenir une capacité.

Chaque association doit présenter le nombre de pareurs demandé par sa région ou son département pour assurer la sécurité, que ce soit pour la compétition individuelle, duo synchronisé ou en équipe. Les pareurs doivent se présenter au responsable des pareurs pour prendre leurs fonctions au moment de la réunion du jury, munis de leur licence et en tenue sportive. Le responsable des pareurs peut récuser un pareur s'il considère qu'il n'est pas apte à assurer la sécurité du trampoliniste ou s'il n'est pas en tenue sportive.

Les pareurs doivent être présents et disponibles pendant la totalité du temps prévu de la rencontre sous peine de pénalité comme pareur absent. Ils peuvent se faire remplacer durant la compétition après accord du responsable des pareurs.

**LE NON RESPECT DE CES REGLES ENTRAÎNERA OBLIGATOIREMENT UNE PENALITE DE 5 POINTS DEDUITE DES NOTES DES TRAMPOLINISTES**

## 1.9 DROITS D'ENGAGEMENTS

Voir règlements généraux des compétitions nationales UFOLEP.

## 1.10 PALMARÈS

Sauf cas de force majeure, toutes les équipes et individuels doivent assister en tenue de compétition à la lecture du palmarès et à la remise des récompenses, sous peine de disqualification. Pas de récompenses en cas d'absence injustifiée.

Lors du palmarès, les trampolinistes de chaque club doivent se présenter avec une tenue identique. En cas d'égalité, le meilleur total de la somme des deux exécutions, puis la meilleure note d'exécution départage les ex-æquo.

## 1.11 SOUS CLASSEMENT

La possibilité est laissée aux Commissions Techniques Départementales Gymnastique et Trampoline (et après accord de la Commission Nationale Sportive de Gymnastique et Trampoline) de changer un individuel de niveau en cas de sous engagement manifeste. Cette décision ne peut être prise que suite à la phase départementale et sera applicable sur la phase régionale.

## 1.12 MONTÉE/DESCENTE

Les trampolinistes ayant atteint ou dépassé 70% des points possibles du niveau dans lequel ils ont concouru lors des finales montent obligatoirement de niveau pour la saison suivante.

Il n'y a pas d'obligation de monter pour un trampoliniste concourant dans un niveau pour la première année. Il n'y a pas obligation de monter entre le niveau 5 et le niveau 6.

Un trampoliniste ayant concouru dans un niveau ne peut concourir la saison suivante dans un niveau inférieur.

A partir du niveau 3, les 21 ans et + ne sont pas dans l'obligation de monter.

Tableau des montées

Niveau	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Nombre de points possibles	126,00	132,00	138,00	150,00
70% du maximum	88,20	92,40	96,60	105,00

## 1.13 DÉROGATION

Toute demande de dérogation doit être transmise à la Commission Nationale Sportive Gymnastique et Trampoline (CNSGT) avant le 31 octobre pour la saison en cours.

## 2 LE JUGEMENT

### 2.1 GÉNÉRALITÉS SUR LE JUGEMENT

#### 2.1.1 GESTION DU SECTEUR JUGEMENT

Tout ce qui concerne le jugement est géré par un groupe appelé Groupe National de Réflexion sur le Jugement (GNRJ - Trampoline).

#### 2.1.2 CURSUS DE FORMATION

Les juges, à tous les niveaux, reçoivent une formation et passent des examens pour l'obtention d'une qualification, le Brevet Fédéral d'Officiel (BFO).

- Le BF1O Exécution pour juger les niveaux 1 et 2 en exécution, quelle que soit la phase de compétition
- Le BF1O Difficulté pour juger les niveaux 1 et 2 en difficulté, quelle que soit la phase de compétition
- Le BF2O Exécution pour juger les niveaux 1 à 6 en exécution, quelle que soit la phase de compétition.
- Le BF2O Difficulté pour juger les niveaux 1 à 6 en difficulté, quelle que soit la phase de compétition.
- Le BF2O Synchro pour juger tous les niveaux en synchro, quelle que soit la phase de compétition.
- Un juge ayant validé le BF2O Exécution, Difficulté et Synchro pourra assurer la fonction de juge-arbitre assistant.
- Le BF3O pour juger les niveaux 1 à 6 et pour être juge-arbitre, quelle que soit la phase de compétition. La détention d'une carte de juge d'une autre Fédération ne dispense pas de suivre le cursus normal de formation UFOLEP.

Le candidat doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours.

Il est demandé à chaque juge n'ayant pas officié la saison précédente de se recycler sur un temps de formation ou sur un temps prévu à cet effet. Chaque département peut mettre en place lorsqu'il est nécessaire un temps de recyclage pour tous les juges ou une partie des juges.

### ■ 2.1.3 CORPS DE JUGES DE TOUTES LES COMPÉTITIONS

- Chaque association doit présenter le nombre de juges demandé par sa région ou son département pour assurer le bon déroulement et l'équité de la compétition.
- Toute association déclarant forfait à moins de 15 jours d'une compétition devra obligatoirement présenter son ou ses juges.
- Les juges doivent être présents pendant la totalité du temps prévu de la rencontre sous peine de pénalité comme juge absent.
- La permutation de juge est autorisée sur une même rencontre lors des changements de niveau, à condition que les intéressés aient participé à la réunion des juges et que leurs qualifications les y autorisent.

***LE NON RESPECT DE CES RÈGLES ENTRAÎNERA OBLIGATOIREMENT LA NON PRISE EN COMPTE DES NOTES DES TRAMPOLINISTES DES ASSOCIATIONS CONCERNÉES ET UNE AMENDE POUR FORFAIT INJUSTIFIÉ D'OFFICIEL CONFORMÉMENT AUX RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX DE L'UFOLEP.***

### ■ 2.1.4 RÉUNION DES JUGES AVANT LA COMPÉTITION

Avant chaque compétition, une réunion des juges est prévue. Sa durée est fixée par le responsable des juges de la compétition, et clairement mentionnée en lieu et heure sur les organigrammes.

En cas d'absence ou de retard à cette réunion, le juge fautif peut se voir interdire l'accès au plateau, et les trampolinistes pénalisés pour juge absent.

### ■ 2.1.5 ASSISTANCE VIDÉO

Une assistance vidéo est mise en place, uniquement à disposition et sur demande du juge-arbitre. La caméra doit être placée au milieu de l'estrade, centrée par rapport au trampoline, quand les conditions matérielles le permettent.

Elle ne s'applique que pour le secteur Difficultés et pour les fautes de type B, C, D et arrêt de l'exercice. Seule la vidéo officielle peut être utilisée.

Cette assistance vidéo est obligatoire lors des Finales Nationales et du Rassemblement National Jeunes -de 11 ans, sur l'ensemble des trampolines de compétition. Elle peut être mise en place lors des phases qualificatives, selon les mêmes conditions.

### ■ 2.1.6 TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES

Les juges arbitres et juges arbitres assistants doivent officier en tenue correcte avec haut blanc et bas noir ou bleu marine. Pour les autres juges, la tenue réglementaire est : tenue correcte avec haut blanc. Bas noir ou bleu marine recommandé. Si le responsable des juges estime que les conditions ne sont pas remplies, les polos mis à disposition par le partenaire de l'UFOLEP peuvent être fournis, dans la mesure du possible. Tout signe d'appartenance à une association est interdit. Dans tous les cas, les juges doivent respecter les consignes et impératifs d'utilisation des salles où ils officient.

### ■ 2.2 NOTATION

La notation de l'exécution (tenue du corps, constance de l'amplitude et stabilité) est effectuée au dixième de points par les juges de l'exécution.

Les pénalisations pour faute d'exécution sont déduites de la note d'exécution de départ. Les juges de l'exécution doivent inscrire leur pénalisation indépendamment l'un de l'autre.

Le juge-arbitre ramasse simultanément les notes de ses juges. Si un des juges ne peut donner sa note, la moyenne des autres notes remplace la note manquante, la décision étant prise par le juge-arbitre.

Les notes d'exécution et la note de difficulté sont affichées lors du passage de chaque trampoliniste. Toute réclamation concernant le jugement doit être faite au chef de plateau avant le palmarès, par écrit et accompagnée d'un chèque (cf. Règlements généraux UFOLEP).

La notation de la synchronisation (entrée en toile simultanément) est effectuée au dixième de point par les juges à la synchronisation.

Les pénalisations pour fautes de synchronisation sont déduites de la note de départ de synchronisation.

#### ■ 2.2.1 NOTATION POUR LES COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES

Pour chaque passage, la note du trampoliniste est égale à la somme des 3 notes d'exécution et de la note de difficulté comptée 1,5 fois.

On additionne les notes des deux passages de qualification.

La note finale est égale à la somme des notes des deux passages de qualification additionnée à deux fois la note du passage final soit : Note finale = note du libre 1 + note du libre 2 + 2 fois note du passage de finale.

#### ■ 2.2.2 NOTATION POUR LES COMPÉTITIONS EN ÉQUIPES

Pour chaque passage, la note de l'équipe est égale à la somme des notes des 4 trampolinistes (la note de chaque trampoliniste étant égale à la somme des 3 notes d'exécution et de la note de difficulté comptée 1,5 fois).

La note finale de l'équipe est égale à la somme des 2 passages libres.

*Deux classements sont établis :*

Un classement des équipes composées de trampolinistes de Niveau 1 à Niveau 3 (0 à 3 points).

Un classement des équipes composées de trampolinistes de Niveau 1 à 6 (0 à > 6,5 points).

#### ■ 2.2.3 NOTATION POUR LES COMPÉTITIONS DUOS SYNCHRONISÉS

Pour chaque passage, la note du duo synchronisé est égale à la somme des 4 notes d'exécution, de la note de difficulté comptée 1,5 fois, et de la somme des 2 notes de synchronisation.

## 2.3 LA NOTE DE DIFFICULTÉ

Les éléments sont considérés comme différents lorsqu'ils sont amenés d'une position différente sur la toile : de debout, d'assis, du dos, du ventre (ex. : d'assis, demi-tour debout est différent de du dos, demi-tour debout). Les sauts de base : saut groupé, carpé écart, carpé serré, assis, d'assis venir debout n'ont pas de valeur mais sont des éléments reconnus.

La difficulté de chaque partie d'exercice est calculée en fonction de la quantité de saltos et de vrilles :

- 1/4 de salto (90°) = 0,1 point.
- 1 salto (360°) = 0,4 point.
- 1/2 vrille (180°) = 0,1 point.
- 1 vrille (360°) = 0,2 point.

(Autres exemples en annexe A).

Pour des raisons de sécurité, les **saltos avant** (360°) **arrivée ventre** sont **interdits**.

Les parties d'exercice sans rotation transversale ou longitudinale ne sont pas notées en difficulté.

Un système de bonification augmente la valeur de certains éléments :

Bonification des postures carpées et tendues, par salto : + 0,1

Bonification des rotations longitudinales, au-delà de 180° dans un salto simple ou multiple : + 0,1

Bonification des rotations transversales multiples, au-delà de 540° : + 0,2

Voir exemple de calcul de difficultés en Annexe A.

Les juges du secteur Difficulté calculent la valeur des difficultés de l'exercice libre et l'inscrivent sur la feuille de compétition.

• Si la note de Difficulté est **supérieure** à celle autorisée par la catégorie, on retranche de la note de difficultés maximum du niveau le surplus de points. La note de difficulté est donc ainsi obtenue : Difficultés autorisées - (difficultés réalisées - difficultés autorisées).

Exemple : Un trampoliniste de niveau 1 fait 1,8 point de difficultés, cette note devient :  $1 - (1,8 - 1) = 0,2$

• Si le mouvement comporte 10 touches (mouvement complet) et que la note de difficultés minimale n'est pas atteinte : pénalité de 10 points sur la note totale du libre.

Exemple : En niveau 4, mouvement complet (10 touches), note de difficultés réalisée de 2,0 points.

Pénalité de 10 points sur la note du mouvement donc note = exe1 + exe2 + exe3 + 1,5 x diff - 10.

## 2.4 LA NOTE D'EXÉCUTION

La note d'exécution part sur 10 points.

On pénalise de 0 à 0,5 point chaque élément pour sa réalisation selon quatre types de fautes :

### Fautes de type A

- Fautes techniques de 0,1 à 0,2 points.
- Fautes de tenue (flexion bras, jambes, écart de jambes, manque d'amplitude) : déduction chaque fois de 0,1 à 0,2 point.
- Déplacement sur la toile : déduction de 0,1 à 0,2 point.
- Saut(s) supplémentaire(s) au-delà de dix touches : déduction de 1 point par saut supplémentaire.

### Fautes de type B

- Le port de bijoux dangereux est interdit.
- Tenue vestimentaire non correcte (y compris port de bijoux) : 0,2 point.
- Tenue incorrecte en geste ou en parole : 0,4 point.
- Demande de renseignements ou réclamations aux juges par le trampoliniste ou l'entraîneur durant les passages : 2 points.
- Pas de présentation avant ou après l'exercice : 0,1 point à chaque fois.
- Échauffement non autorisé : 0,2 point.
- Temps trop long avant le début de l'exercice (au-delà de la minute tolérée de chandelles préparatoires) : 0,2 point.

### Déductions lors de la réception si :

- Réception sur les 2 pieds non équilibrée ou immobilité non observée 3 secondes les talons collés à la toile : 0,1 ou 0,2 point.
- Réception sur 1 seul pied : 0,3 point.
- Pose de 1 ou 2 mains sur la toile : 0,4 point.
- Contact des genoux ou des mains et genoux avec la toile : 0,5 point.
- Contact des fessiers, du ventre ou du dos avec la toile : 0,6 point.
- Réception ou contact avec le système de suspension, les protections, le cadre ou le tapis de parade : 0,7 point.
- Réception ou chute sur la banquette de sécurité : 0,8 point.
- Réception ou chute directe au sol : 1 point.
- Absence d'arrêt de l'exercice identifiable après la chandelle autorisée : 1 point.

### Fautes de type C

Déduction en exécution de 1,0 point.

A la 2<sup>ème</sup> faute de type C, arrêt de l'exercice. Lorsqu'une faute de type C est commise, les points de difficultés et les pénalités d'exécution ne sont pas pris en compte. A la 2<sup>ème</sup> faute de type C, arrêt de l'exercice.

- Élément non reconnu (ex. : angle non respecté sur les sauts de base,...),
- 1 chandelle intermédiaire (verticale).

Si le trampoliniste fait une chandelle et arrête son mouvement, elle est considérée comme chandelle finale.

- Répétition d'un élément.

### Exemple :

1°) saut groupé, saut écart, saut groupé, saut carpé, saut groupé - 1,0 point et arrêt.

2°) saut groupé, saut écart, saut groupé, saut écart - 1,0 point et arrêt.

3°) saut groupé, saut écart, chandelle, saut groupé - 1,0 point et arrêt.

### Faute de type D

Déduction de 10 points sur la note finale (pour un enchaînement de 10 touches comptées en difficulté), si la note de difficulté est inférieure au niveau.

## 2.5 LA NOTE DE SYNCHRONISATION

La note de synchronisation part sur 10 points.

La notation de la synchronisation (entrée en toile en même temps) est effectuée au dixième de point par les juges préposés à la synchronisation. Les pénalisations pour fautes de synchronisation sont déduites de la note de synchronisation de départ.

On pénalise de 0,1 à 0,5 point chaque élément suivant leur entrée en toile ensemble ou non.

0 : entrée en toile en même temps.

0,1 : différence au niveau de la cheville.

0,2 : différence au niveau du mi-mollet.

0,3 : différence au niveau du genou.

0,4 : différence au niveau de la mi-cuisse.

0,5 : différence au niveau de la hanche.

## 3 RÈGLEMENT TRAMPOLINE

### 3.1 NIVEAUX DE COMPÉTITION

#### 3.1.1 INDIVIDUELS ET ÉQUIPES

Il existe six niveaux de compétition selon les points de difficultés.

Niveau 1 : de 0,1 à 1,0 point de difficultés.

Niveau 2 : de 1,1 à 2,0 points de difficultés.

Niveau 3 : de 1,6 à 3,0 points de difficultés.

Niveau 4 : de 2,6 à 5,0 points de difficultés.

Niveau 5 : de 4,5 à 6,5 points de difficultés.

Niveau 6 : à partir de 6,6 points de difficultés.

#### 3.1.2 DUOS SYNCHRONISÉS

Il existe trois niveaux de compétition selon les points de difficultés.

Niveau A : de 0,1 à 1,5 points de difficulté

Niveau B : de 1,6 à 4,0 points de difficulté

Niveau C : à partir de 4,1 points

### 3.2 CATEGORIES D'ÂGE (cf. Cont@ct)

#### 3.2.1 COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES ET COMPÉTITIONS EQUIPES

Les catégories d'âge sont :

7 / 8 ans (F et M),

9 / 10 ans (F et M),

11 / 13 ans (mixte jusqu'au Niveau 4, F et M pour les Niveaux 5 et 6),

14 / 16 ans (F et M),

17 ans et + (F et M),

La catégorie Trampo Adultes Mixte, à finalité nationale, est destinée aux trampolinistes de + de 30 ans, qui pourront s'engager en Niveau 1 ou en Niveau 2, sans obligation de montée.

Tenue : justaucorps, léotard et sokol ou tenue sportive près du corps avec rappel des couleurs de la tenue du club.

CATÉGORIES	2019/2020	2020/2021
7/8 ans	2012-2011	2013-2012
9/10 ans	2010-2009	2011-2010
11/13 ans	2008-2006	2009-2007
14/16 ans	2005-2003	2006-2004
17 ans et +	2002 et avant	2003 et avant
30 ans et +	1989 et avant	1990 et avant

#### 3.2.2 COMPÉTITIONS DUOS SYNCHRONISÉS

CATÉGORIES	2019/2020	2020/2021
7/10 ans	2009-2012	2010-2013
11/14 ans	2005-2008	2006-2009
15 ans et +	2004 et avant	2005 et avant

C'est le trampoliniste le plus âgé du duo synchronisé qui détermine la catégorie d'âge.

### 3.3 RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le trampoliniste se présente avec une feuille de match sur laquelle est inscrit a priori l'enchaînement qu'il tentera de réaliser. C'est la valeur du libre annoncé le plus élevé qui détermine le niveau de compétition. Le trampoliniste doit effectuer 2 passages libres identiques ou différents. Le mouvement se compose de 10 figures différentes et enchaînées. (Pénalisation de 1,0 point par difficulté manquante).

**IMPORTANT** : les 7/10 ans peuvent décomposer leur mouvement en deux fois cinq touches, avec une pause de 30 secondes maximum entre les deux passages, sans descendre du trampoline. Ils doivent cependant stabiliser les deux fins d'exercice.

#### 3.3.1 CONSTITUTION DE L'ENCHAÎNEMENT

Les exercices ne peuvent pas être recommencés sauf si le compétiteur a été gêné d'une manière évidente pendant son exercice (défectuosité du matériel ou tout autre événement important sauf manifestation du public) sur décision du juge-arbitre qui peut accorder un 2<sup>ème</sup> essai. Pour les Niveaux 1 et 2, toutes catégories d'âge confondues, si le mouvement est interrompu (voir interruption de mouvement sauf fautes de type C) avant la 5<sup>ème</sup> touche (incluse), le trampoliniste peut recommencer son enchaînement (une fois), uniquement pour les deux passages de qualification. Néanmoins, il est pénalisé d'1,0 point par juge en exécution.

Pour les duos synchronisés niveau A, toutes catégories d'âge confondues, si le mouvement est interrompu (voir interruption du mouvement sauf fautes de type C) avant la 5<sup>ème</sup> touche (incluse), le binôme peut recommencer son enchaînement (une fois). Néanmoins, il est pénalisé d'1,0 point par juge en exécution.

Les figures ou sauts mentionnés sur la feuille de match ainsi que leur ordre peuvent être changés.

Au cours de l'exercice, aucune partie ne peut être répétée. La valeur en difficulté d'un élément répété n'est pas prise en compte.

Des éléments ayant la même quantité de rotations mais réalisés en position groupée, carpée ou tendue, sont considérés comme différents et non comme des répétitions.

Les saltos multiples (plus de 360° de rotation) ayant les mêmes quantités de vrilles et de salti ne sont pas considérés comme répétition si les vrilles sont effectuées dans des phases différentes.

### 3.3.2 DÉBUT DE L'EXERCICE

Chaque compétiteur débute son exercice au signal du juge arbitre. Après le signal du juge arbitre le compétiteur dispose d'une minute pour effectuer la première partie de son exercice.

Dans le cas contraire il est pénalisé par les juges à l'exécution.

En cas de faux départ, le compétiteur peut repartir sur indication du juge arbitre.

Le trampoliniste peut s'arrêter lors des chandelles de préparation et repartir sans être pénalisé (si cela se déroule dans la minute impartie).

Pour les duos synchronisés, les deux trampolinistes doivent démarrer leur enchaînement dans la même direction.

### 3.3.3 FIN DE L'EXERCICE

L'exercice doit se terminer sur la toile à la station debout, stable sur les 2 pieds (talons collés à la toile), en marquant la position 3 secondes. Dans le cas contraire le compétiteur est pénalisé.

Pour s'arrêter, le trampoliniste a droit à une chandelle ou à un saut vertical jambes tendues, après sa dernière figure.

Pour les duos synchronisés, le binôme a droit à une chandelle maximum après sa dernière figure. L'arrêt doit être identique pour les deux (stop net ou une chandelle finale) sinon pénalité d'1,0 point pour chaque juge la synchro.

### 3.3.4 POSITION DU CORPS AU COURS DE L'EXERCICE

L'enchaînement de l'exercice se fait au centre du trampoline.

Dans toutes les positions, sauf le saut écart, les membres inférieurs doivent être serrés l'un contre l'autre et la pointe des pieds doit être en extension.

Selon les exigences du mouvement, le corps doit être dans la position groupée, carpée ou tendue.

En position carpée ou groupée, les cuisses doivent être proches du tronc sauf au cours de la réalisation du mouvement de vrille dans les saltos multiples.

En position groupée, les mains doivent toucher les jambes en dessous des genoux, sauf au cours de la réalisation du mouvement de vrille dans les saltos multiples.

Les membres supérieurs doivent être tendus et maintenus serrés contre le corps aussi souvent que possible.

Pour les figures en simple rotation avec plus de 180° de rotation longitudinale, la position doit être tendue (ex : Full, Rudy).

Dans les figures à rotations multiples, la position du corps doit être identique pour chaque salto.

### 3.3.5 INTERRUPTION DE L'EXERCICE

L'enchaînement est interrompu lorsque :

- L'élément est terminé transversalement (déviations de 45° et plus par rapport à l'axe du trampoline),
- Manque de simultanéité évident dans le contact des pieds à l'arrivée de la toile,
- Non utilisation immédiate du renvoi de la toile pour l'exécution du saut suivant,
- Contact avec un pareur ou le tapis de parade ou la banquette de sécurité, les pads,
- Chute hors du trampoline,
- Éléments non codifiés (ex : quatre pattes,...),
- A la 2<sup>ème</sup> faute de type C.

Pour les duos synchronisés, si le premier trampoliniste est en phase montante (take-off), alors que le second est en phase descendante (landing) et que l'écart entre les deux trampolinistes dépasse une longueur de jambe.

Dès l'instant où ils ne réalisent pas la même figure.

L'élément responsable de l'arrêt de l'exercice ne sera pas comptabilisé, ni en difficulté, ni en exécution.

### 3.3.6 TENUE VESTIMENTAIRE

• Pour les filles, justaucorps avec ou sans manches. Le port du corsaire ou du short peut être accepté à titre dérogatoire par le responsable de la compétition.

• Pour les garçons, léotard, sokol ou short de gymnastique Cycliste autorisé pour les garçons jusqu'à 10 ans.

• Pour les 7/10 ans, 11/14 ans, le t-shirt et le short sont autorisés pour la première année de compétition de l'association.

• Les chaussettes blanches et/ou les chaussons blancs sans marquage sont obligatoires.

• Pour les équipes et les duos synchronisés, les tenues doivent être identiques (rappel de couleur entre les tenues féminines et masculines).

• L'entraîneur doit être en tenue sportive correcte sous peine de refus d'accès au plateau d'échauffement et de compétition.

## 4 ENGAGEMENT AUX COMPÉTITIONS

### 4.1 ENGAGEMENT INDIVIDUEL

Une association doit engager au moins un individuel niveau 1 ou 2 par tranche de 4 individuels de niveau 3 à 6. Tous les individuels engagés dans ces différents niveaux de compétition et qualifiés à l'échelon supérieur sont dans l'obligation d'y participer.

Le classement individuel sera effectué par catégories d'âge, de niveau et de sexe. L'organisateur se réserve le droit de modifier les catégories d'âge si le nombre de compétiteurs est insuffisant. Il doit en informer les associations concernées dans la semaine suivant la date limite des engagements. Tous les trampolinistes concourant à la fois en UFOLEP et en FFG doivent respecter le tableau ci-dessous. Ce tableau pourra servir à la commission technique départementale pour justifier d'un éventuel sous classement.

*Exemple*

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6
FÉDÉRAUX					
NATIONAUX 9/10 ans					
NATIONAUX 13/14 ans					
NATIONAUX 14/16 ans ÉLITE 11/12 ans et 13/14 ans					
NATIONAUX 18 et + ÉLITE 15/17 ans					
ÉLITE 18/20 ans et Sénior					

*Pour les saisons suivantes, cf. Cont@ct*

*\* F.I.R. : Fédéral Inter-Régional*

## ■ 4.2 ENGAGEMENT DES ÉQUIPES

Une association ne peut pas engager d'équipe de Niveau 1 à 6 si elle n'engage pas au moins une équipe de Niveau 1 à 3. Toutes les équipes engagées dans ces deux niveaux de compétition et qualifiées à l'échelon supérieur sont dans l'obligation d'y participer. En cas d'impossibilité structurelle pour l'association de respecter cette règle, une dérogation pourra être accordée.

- Une équipe peut être mixte et doit être composée de quatre trampolinistes (identifiés lors de l'engagement). Elle doit comporter au moins deux catégories d'âge différentes.

*Exemples* : trois 11/13 ans et un 14/16 ans ; un 11/13 ans, un 14/16 ans et un 17 ans et plus.

- Une équipe comportant au moins un(e) trampoliniste de moins de 11 ans n'est pas qualifiable pour la Finale Nationale.

En équipe, les quatre trampolinistes doivent avoir la même tenue (tenue différente entre filles et garçons mais rappel de couleur).

En équipe, obligation d'avoir le même niveau qu'en individuel, si le trampoliniste concourt en individuel.

### ■ 4.2.1 ENGAGEMENT DES DUOS SYNCHRONISÉS

Un duo synchronisé peut être mixte et doit être composé de deux trampolinistes (identifiés lors de l'engagement pour la saison en cours). Possibilité de remplacer l'un des trampolinistes en cas de blessure (présentation d'un certificat médical) entre la compétition départementale et la compétition régionale (le changement sera alors définitif jusqu'à la finale, si qualification).

Règles pour les engagements en synchro :

- Pour s'engager en niveau A, un des deux trampolinistes doit être engagé en niveau 2 maximum.
- Pour s'engager en niveau B, un des deux trampolinistes doit être engagé en niveau 4 maximum.

## ■ 5 LE JURY

Le jury doit être placé sur une estrade (80 cm à 1,20 m de hauteur) à une distance de 3 m minimum du bord du trampoline.

*Pour officier, un juge doit :*

Justifier de son niveau de formation en jugement,

Présenter sa licence UFOLEP de la saison en cours,

Avoir participé à la réunion des juges (à défaut, pénalité pour juge absent).

Le jury de la compétition individuelle et de la compétition équipes est composé de 5 juges (3 à l'exécution et 2 à la difficulté).

- Les juges préposés à l'exécution se chargent de déduire les fautes de types A et C. La note d'exécution est égale à la somme des notes des 3 juges. L'écart entre leurs notes ne devra pas dépasser 0,5 point.

- Les juges préposés à la difficulté se chargent de déterminer la note de difficulté. Il ne doit pas y avoir de différence entre les 2 notes de ces juges. Ils établissent la valeur des exercices présentés et indiquent par écrit la totalité du contenu et toutes les exigences de l'exercice. Ils remplissent les feuilles de notes rapidement et lisiblement. Ils aident le juge arbitre concernant les fautes de type D.

\* *Les juges doivent observer attentivement les exercices et juger de manière objective et libre de préjugés.*

Le jury de la compétition synchronisée est composé de 8 juges (4 à l'exécution, 2 à la difficulté, 2 à la synchronisation).

Les juges préposés à la synchronisation se chargent de déduire les fautes de synchronisation au moment de l'entrée en toile. L'écart entre leurs notes ne doit pas dépasser 0,5 point.

*Le Juge-Arbitre*

Il s'occupe des fautes de types B et D, il est responsable du travail correct de ses juges, de la valeur de départ des exercices. Il harmonise les notes des autres juges. Sa note ne compte pas mais sert en cas de litige. Il donne le départ au trampoliniste.

Il s'assure du respect des consignes et de la sécurité (pareurs, tenue, bijoux, etc.).

Seul le juge arbitre peut faire appel à la vidéo officielle.

*Le Juge-Arbitre assistant*

Il s'occupe des fautes de types B et D et de la reconnaissance des difficultés. Il est situé à l'opposé du Juge-arbitre. Il conforte le juge-arbitre dans ses décisions.

*Le jury d'Appel*

Il est constitué des responsables des juges. Il observe et contrôle l'ensemble de la compétition. Il prend les décisions définitives, lorsque des questions litigieuses surgissent, et détermine les sanctions en cas de non respect du règlement.

*Tous les juges doivent*

- disposer de connaissances approfondies et pratiques,
- disposer du règlement technique UFOLEP,
- être titulaires de la licence UFOLEP de la saison en cours,
- être titulaires du diplôme correspondant au niveau de compétition à juger,
- être présents sur les lieux de la compétition au moins une heure avant le début de la compétition,
- participer à la réunion des juges avant la compétition,
- porter une tenue correcte réglementaire.

**ON JUGE TOUJOURS EN FAVEUR DU TRAMPOLINISTE.**

## ■ 6 DROITS ET DEVOIRS DU TRAMPOLINISTE

Il doit connaître les règlements et s'y conformer. Sa tenue doit répondre aux principes sportifs. Il ou elle doit porter des chaussons et/ou socquettes à sa convenance, doit avoir les cheveux attachés correctement et ne doit pas porter de bijoux. La tenue de l'équipe doit être uniforme. Le trampoliniste n'a pas le droit de demander de renseignements sur le jugement pendant la compétition.

## ■ 7 DROITS ET DEVOIRS DE L'ENTRAÎNEUR

Un entraîneur par trampoliniste est toléré au bord du trampoline lors des passages.

Il doit connaître les règlements et s'y conformer. Il doit porter une tenue sportive correcte sous peine de refus d'accès au plateau d'échauffement et de compétition.

Il doit être en mesure d'assurer la sécurité du trampoliniste, éventuellement en utilisant un tapis de parade si besoin.

L'entraîneur n'est pas autorisé à :

- Faire des signes ou des appels, etc. aux trampolinistes pendant l'exercice.
- Masquer la visibilité des juges en restant près de l'engin.

- Demander des renseignements sur le jugement pendant le concours de l'équipe.

Ces interdictions s'étendent à toute personne présente sur le plateau de compétition.



## 8 DROITS ET DEVOIRS DES PAREURS

Ils doivent être garants de la sécurité du trampoliniste en sécurisant la zone du trampoliner qui leur est affectée.

- Les pareurs ne sont pas autorisés à :
- Toucher le trampoliner pendant le passage du trampoliniste,
- Parler ou faire signe au trampoliniste pendant le passage.
- Quitter leur poste pendant le passage.

## 9 MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

Toute modification du règlement ou du programme UFOLEP ne sera officielle qu'après parution au Cont@ct de l'UFOLEP au moins deux mois avant la rencontre.

## ANNEXE A

Exemples d'éléments et valeurs (liste non exhaustive)

	Rotation transversale	Rotation longitudinale	Bonif. posture	Bonif. vrille	Bonif. Salto	DIFF.
Assis	0°	0°	0	0	0	0
Ventre	90° = 0,1	0°	0	0	0	0,1
½ ventre	90° = 0,1	180° = 0,1	0	0	0	0,2
¾ Av/Arr	270° = 0,3	0°	0	0	0	0,3
Back groupé	360° = 0,4	0°	0	0	0	0,4
Back < ou /	360°	0°	0,1	0	0	0,5
Barani°	360°	180° = 0,1	0	0	0	0,5
Barani < ou /	360°	180°	0,1	0	0	0,6
Ball out <	540° = 0,5	0°	0,1	0	0	0,6
Barani BO°	540°	180°	0	0	0	0,6
Full	360°	360°	0,1	0,1	0	0,8
Rudy	360°	540°	0,1	0,1	0	0,9
1¾°	630° = 0,7	0°	0	0	0,2	0,9
Double salto°	720° = 0,8	0°	0	0	0,2	1,0
Double salto <	720°	0°	0,2	0	0,2	1,2
Barani out°	720°	180°	0	0	0,2	1,1
Barani out <	720°	180°	0,2	0	0,2	1,3
Half in half out°	720°	360°	0	0,1	0,2	1,3
Full in back out°	720°	360°	0	0,1	0,2	1,3
BIBO°	720°	180°	0	0	0,2	1,1

## ANNEXE B - POSITIONS

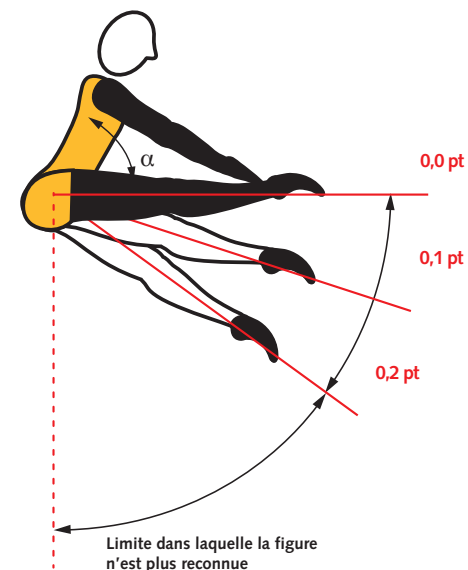
Il s'agit des schémas et des règles d'angles qui vont être mis en place pour la reconnaissance ou non des sauts et des postures.

### POSITION "CARPÉE"

Position des mains sur le « coup de pied » ou sous la cheville.

L'angle  $\alpha$  (buste-jambes) doit être inférieur à 90°.

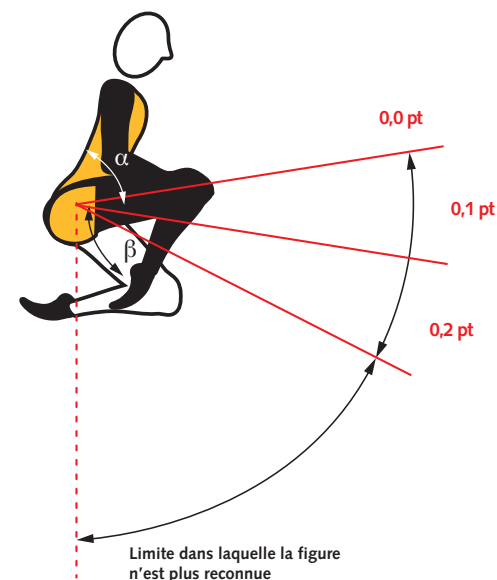
**Pour le saut carpé :**  
le repère est l'horizontalité des jambes  
Ici, l'inclinaison du buste  $\alpha$  sert seulement à l'équilibre biomécanique.



### POSITION "GROUPEE"

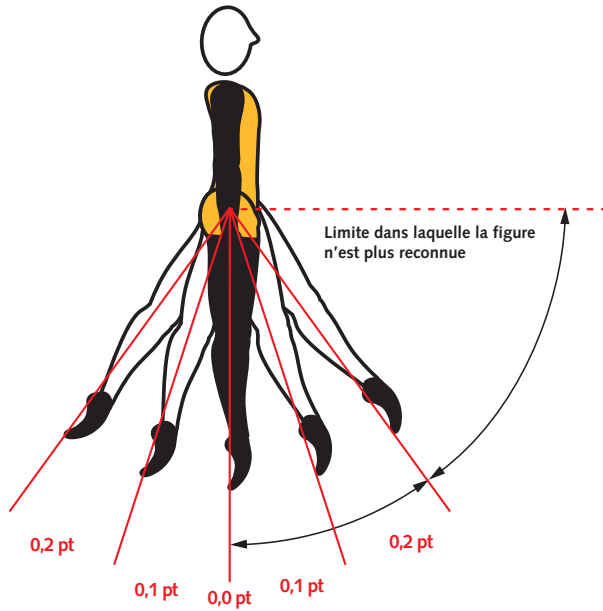
L'angle  $\alpha$  (buste-cuisses) doit être inférieur à 90°. Prise des genoux par les mains sous la rotule. Les coudes sont « collés » le long du corps. L'angle  $\beta$  (cuisses-jambes) doit être inférieur à 90°.

**Pour le saut groupé :**  
Ici, l'inclinaison du buste  $\alpha$  sert seulement à l'équilibre biomécanique.

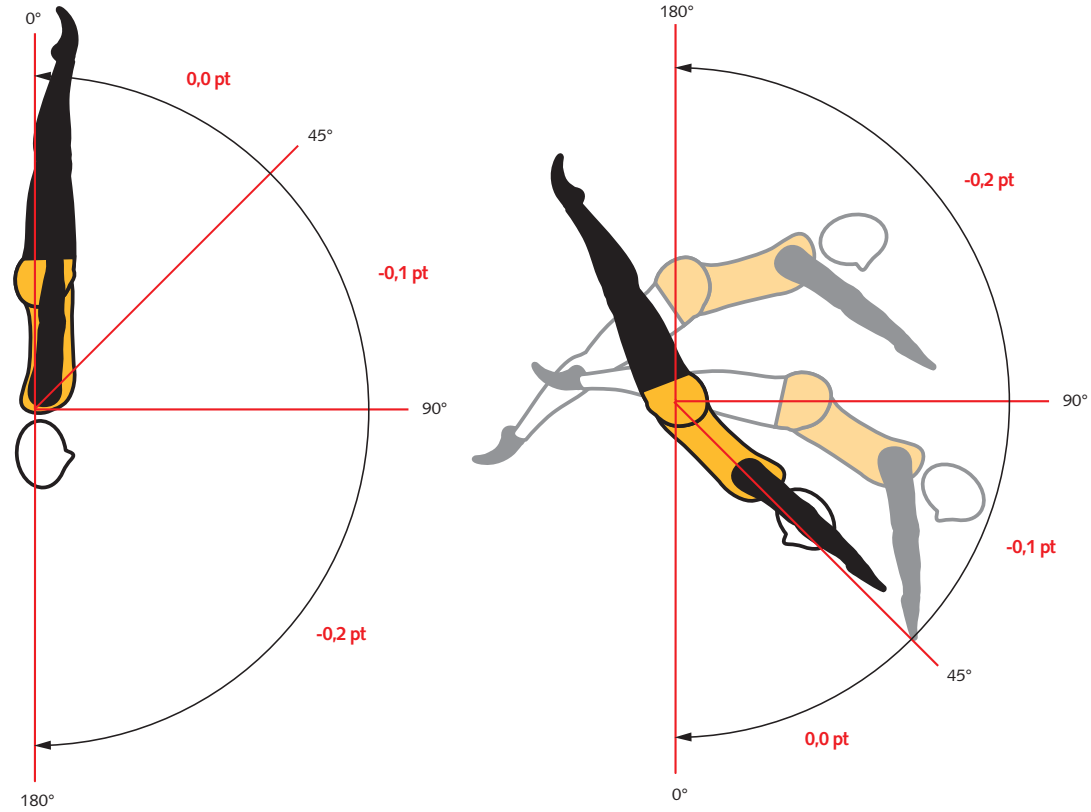


## POSITION "TENDUE"

Position des bras tendus, « collés » le long du corps, mains sur les cuisses.  
L'angle  $\alpha$  (buste-jambes) doit être égal à 180°.



## ANNEXE C - PÉNALITÉS



Ouverture tardive en salto

**Piqué** : position du corps avant l'entrée en toile

Le corps doit être tendu jusqu'à à 45 degrés pour ne pas être pénalisé.