

Programme tremplin

Pourquoi ? Comment ?

La Commission Technique Régionale vous propose un nouveau programme Petite Enfance, orienté vers les grandes lignes de la brochure UFOLEP. Les clubs ont participé à la construction de ce programme et, comme nous l'espérons, à son évolution par la suite.

Le programme est libre

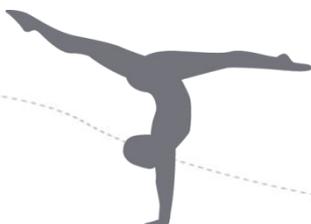
- Le programme cherche à se rapprocher du N8 pour les féminines et du N6 pour les masculins sans toutefois le dépasser puisque les meilleurs éléments de cette brochure correspondent aux 0,1 de la brochure technique UFOLEP (et quelques 0,2 accessibles). **Il est recommandé de varier le choix des éléments proposés (une entrée, une sortie et si possible un des éléments de familles différentes).**
- Possibilité de créer son mouvement parmi plusieurs dizaines d'éléments.
- Possibilité de modifier l'enchaînement des gymnastes d'un rassemblement à un autre en permettant aux enfants d'évoluer au cours de l'année. En fonction de leur progression gymnique, ils peuvent présenter de nouveaux éléments.
- Les éléments pourront être liés ou non

Le jugement est simplifié

- les entraîneurs indiquent uniquement les cinq éléments qui devront être réalisés.
- La note finale sera composée d'une note de difficulté + une note d'évaluation.
- Les 5 éléments exécutés peuvent avoir deux valeurs : 0,5 ou 1 point et donneront la note de difficulté.
- la note d'évaluation se situera entre 0 et 5 points selon un barème (chaque élément est évalué positivement selon sa réalisation).
- En fonction du total des points obtenus, un niveau de couleur sera attribué. Les enfants pourront ainsi situer leur progression en fonction de la couleur du niveau obtenu.

Les agrès sont adaptés

- En fonction de la difficulté des éléments présentés les agrès sont sécurisés.
- Si l'organisateur possède le matériel adéquat, les agrès seront ajustés :
- Les barres parallèles sont des barres éducatives.
 - Hauteur de poutre = 1m.
 - Barres asymétriques : hauteur barre supérieure = 2m.
 - Hauteur barre fixe = 2m.
 - Les masculins ont la possibilité d'aborder les arçons.



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
ÎLE-DE-FRANCE

L'organisation

2 rassemblements par an : départemental et régional.

Les gymnastes seront par groupe de 8 maximum, sachant que :

- pour un club disposant de 6 à 8 gymnastes, ils formeront un groupe.
- pour un club disposant de moins de 6 gymnastes, ils seront regroupés avec les gymnastes d'un club dans le même cas.
- les gymnastes devront avoir une tenue sportive homogène par club.

Niveaux

Les niveaux sont définis selon les couleurs du logo UFOLEP :

Violet 0 à 2,9 pts	Bleu/Vert 3 à 4,4 pts	Vert 4,5 à 5,9 pts	Jaune 6 à 7,4 pts	Orange 7,4 à 8,9 pts	Rose 9 à 10 pts
------------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------

Lors de chaque rassemblement le gymnaste recevra une couleur par agrès, mais sans les points. Il pourra ainsi suivre son évolution (départementaux à régionaux et d'une saison à l'autre). Ces couleurs apparaitront sur le diplôme qu'il obtient à la fin du rassemblement.

Catégories d'âges

Le programme Tremplin est ouvert aux :

Gymnastes de 5 à 12 ans

Et il est également accessible à toutes les personnes :

À partir de 5 ans et présentant un handicap

Les agrès mixtes

Sol

Une ligne de 2m x 10m. La musique est autorisée mais n'est pas obligatoire.

Saut

Matériel : 1 trampoline, 1 tremplin, 1 tremplin-trampoline, une pile de tapis (Hauteur = 1 mètre | longueur = 4m mini).

Deux passages par gymnaste. Le meilleur des deux est comptabilisé.

Les agrès féminins

Barres asymétriques

Pas de barres éducatives imposées pour le club organisateur.

Barres officielles câblées conseillées (pour un plus grand écartement).

Barre supérieure = 2m00. Barre inférieure = 1m40. (Hauteur réglable au choix)

Le programme dissociant les éléments, il est recommandé d'écarter les barres au maximum.

Matériel : barres asymétriques, 1 tremplin. 1 module en mousse type "DIMA 6" (100x80x150)

Poutre

Poutre à 1 mètre de hauteur.

Matériel : 1 poutre, 1 tremplin, 1 module en mousse type "DIMA 6" couché (100x80x150)

Les agrès masculins

Barre fixe

Une barre réglable serait souhaitable. Autrement prévoir une rehausse de tapis en dessous pour une hauteur sous barre de moins de 2 mètres.

Barres parallèles

Barres parallèles adaptées aux petits, type barres éducatives "Gymnova" jaunes et vertes. Hauteur = 1m (rehaussement possible).

Matériel : les barres parallèles éducatives, un tremplin.

Arçons

Agrès en option. Le gymnaste peut choisir de remplacer la barre fixe ou les barres parallèles par le cheval d'arçons.

Hauteur au plus bas (environ 90cm).

Matériel : le cheval d'arçons, un tremplin.

Déroulement du rassemblement

Afin de rester dans l'apprentissage de la compétition, les conditions réelles sont reproduites.

Les gymnastes pourront accéder à une salle d'échauffement 1h avant leur rotation.

Ils arriveront ensuite par groupe sur le plateau de compétition (comme le prévoit les grilles de passage) et se présenteront aux juges de leur premier agrès.

Après un échauffement de 3 à 5 minutes, les gymnastes se présenteront l'un après l'autre aux juges. **Un seul passage est autorisé pour chaque gymnaste.**

Ils devront se présenter au début et à la fin de leur exercice.

Remise des récompenses

Déroulement

Tous les gymnastes seront regroupés sur le praticable puis appelés par club.

Les entraîneurs sont invités à les rejoindre.

Un diplôme attestant du niveau obtenu à chaque agrès sera remis à chaque gymnaste. Suivant les organisateurs des récompenses ou cadeaux seront ajoutés.

Récompenses

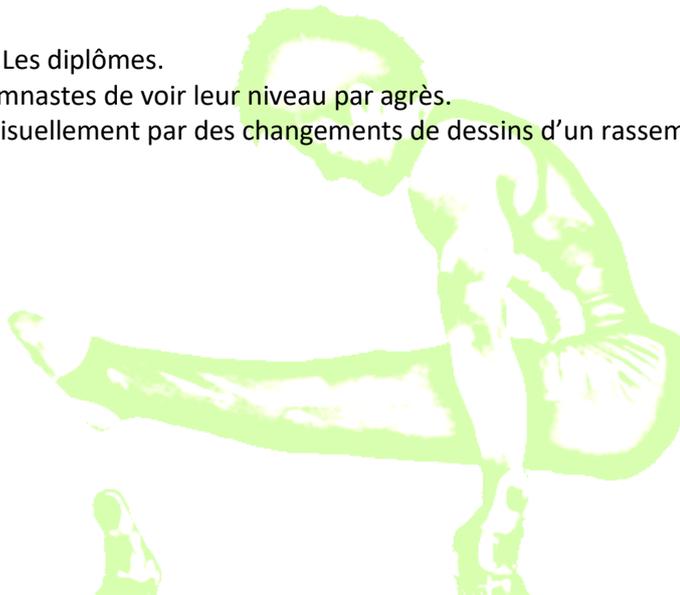
Les récompenses sont à la charge de l'organisation ou de leur département.

Diplômes

→ Voir Annexe n°2 – Les diplômes.

Ils permettent aux gymnastes de voir leur niveau par agrès.

Ils pourront évoluer visuellement par des changements de dessins d'un rassemblement à l'autre.



Le jugement

Pour tous les agrès, la présence de l'entraîneur à côté du gymnaste qui passe est bien sûr acceptée.

Le juge

Il doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours.

Peuvent officier :

- Tous les juges validés (BF1-O, BF2-O) **formés au programme tremplin**.
- Toute personne reconnue comme "officiel tremplin".

L'officiel tremplin

Est reconnue comme **Officiel Tremplin** toute personne validée par son club.

La validation n'est reconnue qu'après validation par la CTR et envoi de la carte "Officiel Tremplin".

Le juge sera alors ajouté dans votre espace Internet pour pouvoir être engagé sur les compétitions.

→ Voir Annexe n°1 – Officiel Tremplin (étape obligatoire)

Les feuilles de match

Elles sont à préparer avant le rassemblement en :

- y indiquant les noms et prénoms de chaque gymnaste
- cochant uniquement les 5 éléments qui vont être réalisés par chacun(e) des gymnastes.

Les entraîneurs doivent donner ces feuilles aux juges correspondants.

Ces derniers ne commenceront à juger que si la feuille de match a été correctement remplie.

Elles servent de feuilles de notes pour les Officiels.

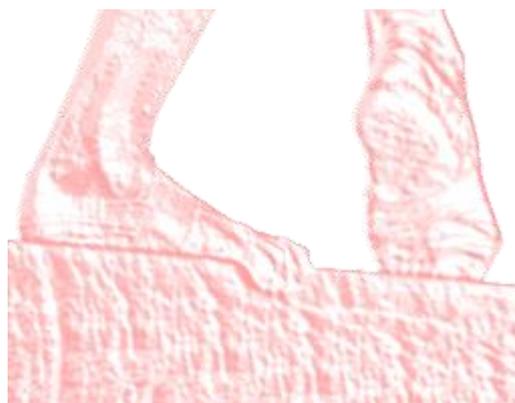
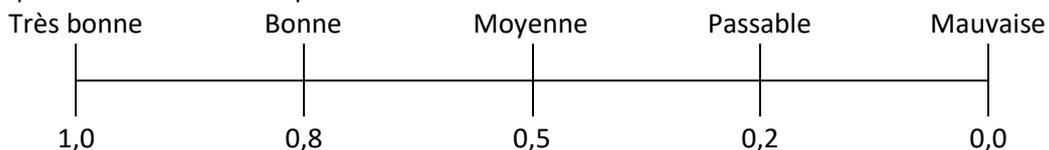
Merci aux clubs de respecter cette consigne pour faciliter l'organisation.

→ Voir Annexe n°3 – Les feuilles de match



L'évaluation

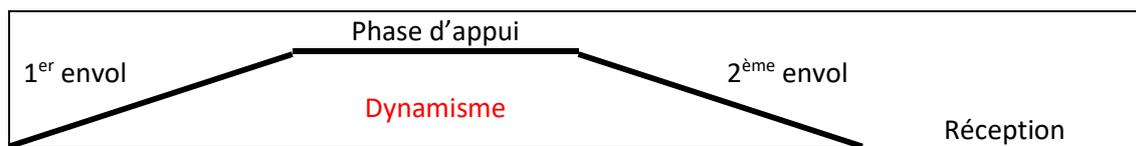
Chaque élément est évalué par les officiels suivant la réalisation effectuée :



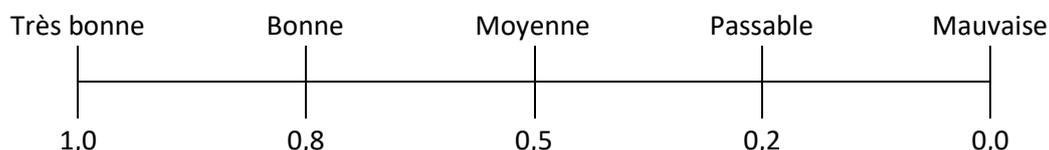
Saut

Le ou la gymnaste présente 1 saut au choix.

Le jugement se partage en 5 phases :



Pour chaque phase, l'Officiel évalue la réalisation du gymnaste selon le barème :



Soit une note d'évaluation de 5 points maximum qui vient s'ajouter à la note de difficulté du saut.

Les autres agrès

Composition de la note

Le ou la gymnaste exécute 5 éléments.

Il peut en faire d'avantage mais seuls les 5 éléments cochés seront pris en compte.

Ces 5 valeurs d'éléments constituent la note de difficulté.

Merci aux entraîneurs de respecter la consigne : seuls 5 éléments cochés.

Note de difficulté maximale : 5 points

Pour chaque élément choisi, le juge donne une note d'évaluation allant 0 à 1 point suivant le barème énoncé en page 4.

On additionnera ensuite les 5 notes d'évaluation.

Evaluation maximale : 5 points

La note finale sera l'addition de la note de difficulté et de la note d'évaluation.

Remarques

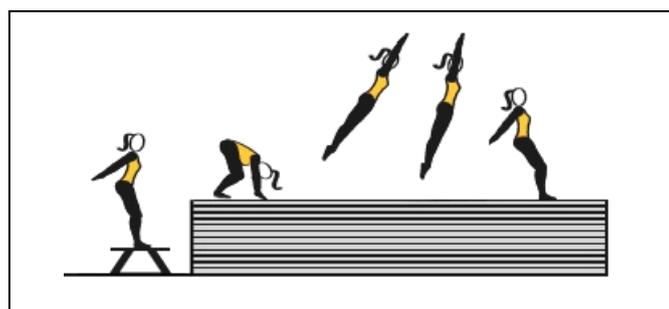
Un élément est reconnu s'il est "arrivé sur les pieds".

Même si un élément est évalué à 0, on le compte quand même en valeur de difficulté.

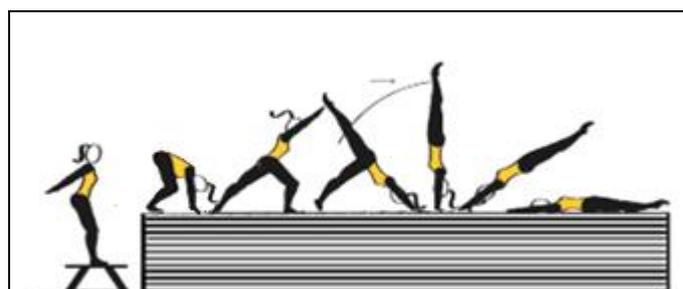
Sachant que les gymnastes ne connaîtront pas leurs notes, il y a donc moins de regrets à mettre des évaluations à 0. Cela leur permettra de voir leur marge de progression d'un rassemblement à un autre. A l'inverse si le jugement est trop gentil, il se retrouvera dès le début au plus haut niveau et sans aucune marge de progression possible.



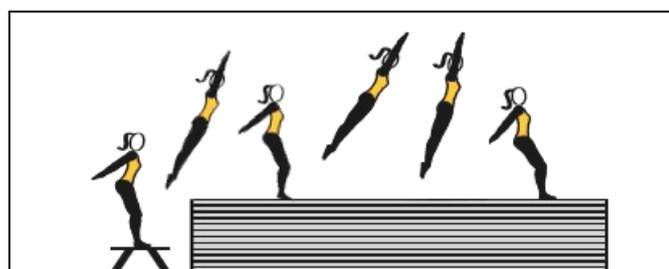
SAUT DE CHEVAL



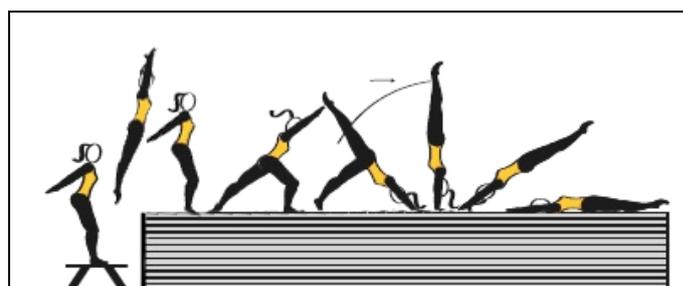
Appel trampoline Pose des mains puis des pieds Saut extension	0,5
Appel double tremplin ou trampo tresp Pose des mains puis des pieds Saut extension	1



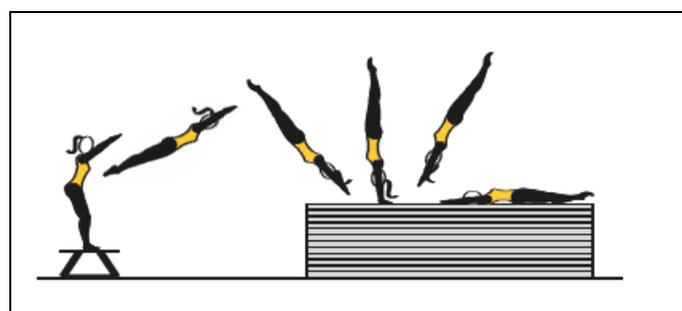
Appel trampoline Pose des mains puis des pieds Fente, ATR bras tendus tombé plat dos	1,5
Appel double tremplin ou trampo tresp Pose des mains puis des pieds Fente, ATR bras tendus tombé plat dos	2



Appel trampoline Saut extension corps tendu (sans mains) Saut extension	2,5
Appel double tremplin ou trampo tresp Saut extension corps tendu (sans mains) Saut extension	3



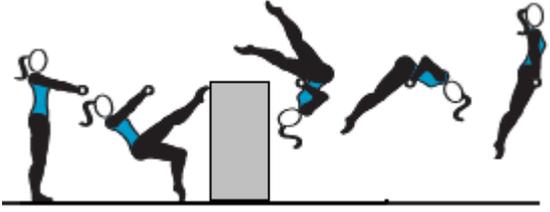
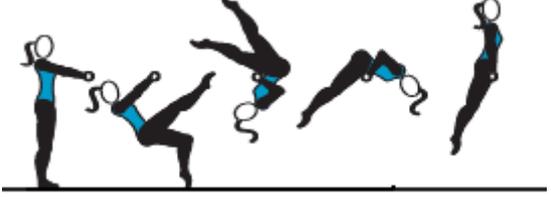
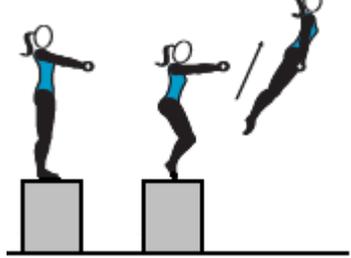
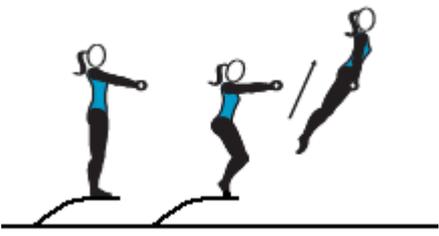
Appel trampoline Saut extension corps tendu (sans mains) Fente, ATR bras tendus tombé plat dos	3,5
Appel double tremplin ou trampo tresp Saut extension corps tendu (sans mains) Fente, ATR bras tendus tombé plat dos	4

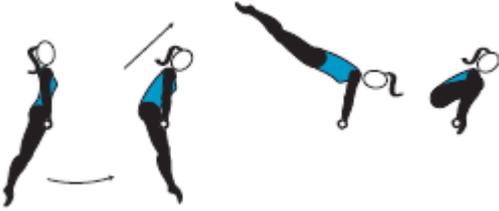


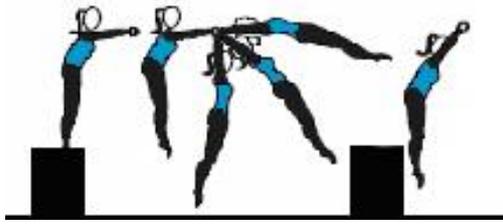
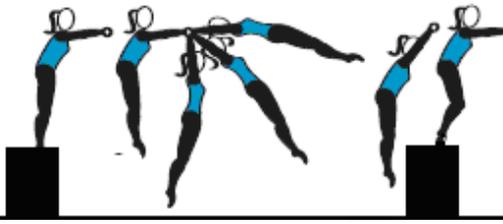
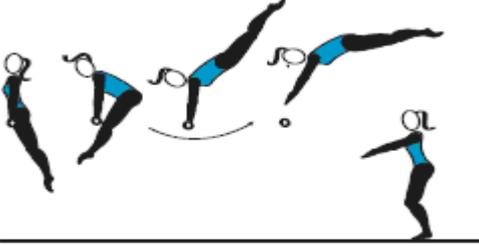
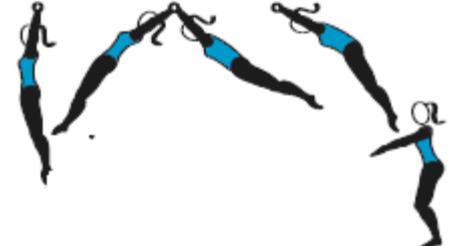
Appel trampoline Lune tombé plat dos	4,5
Appel double tremplin ou trampo tresp Lune tombé plat dos	5

Tremplin autorisé devant le trampoline pour les 5-8 ans

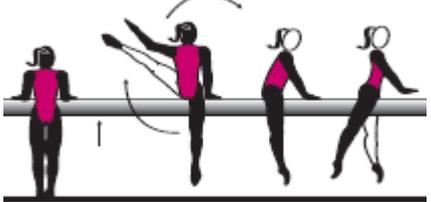
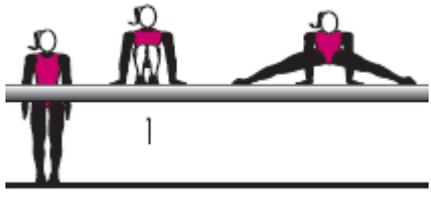
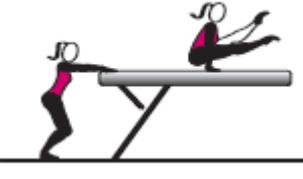
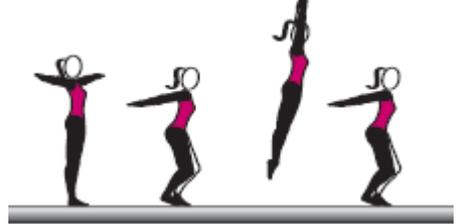
BARRES ASYM

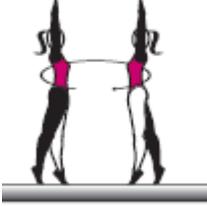
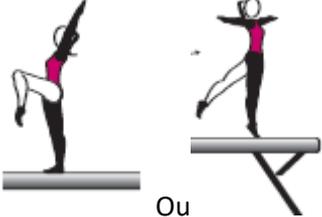
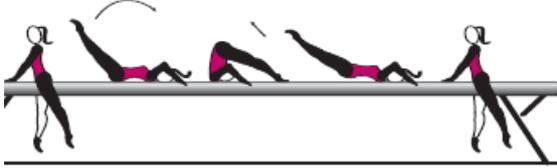
0,5	1
Entrées	
 <p data-bbox="300 656 691 723">Entrée par renversement 1 pied avec aide du module</p>	 <p data-bbox="906 656 1297 723">Entrée par renversement 1 pied</p>
 <p data-bbox="284 1014 707 1048">Monter à l'appui BI avec le module</p>	 <p data-bbox="850 1014 1345 1048">Monter à l'appui BI avec double tremplin</p>
Rotations	
	 <p data-bbox="866 1350 1329 1395">Tour d'appui facial en arrière à l'appui</p>
	 <p data-bbox="834 1608 1377 1675">Tour d'appui facial en avant à l'appui jambes fléchies</p>
	 <p data-bbox="810 1899 1377 1966">Tour avant 1 jambe, du siège écarté latéral sur mains en supination retour au siège écarté</p>

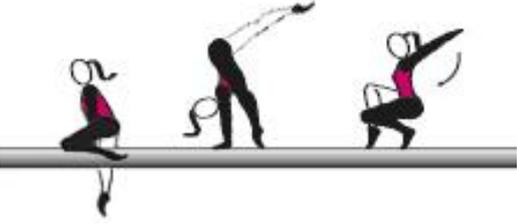
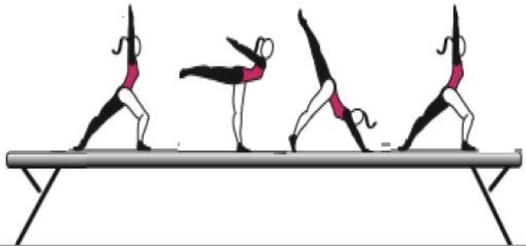
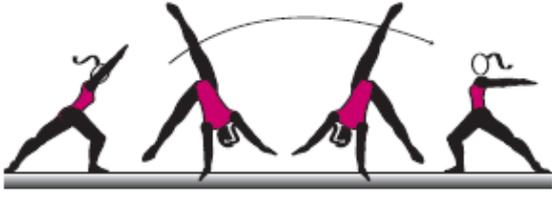
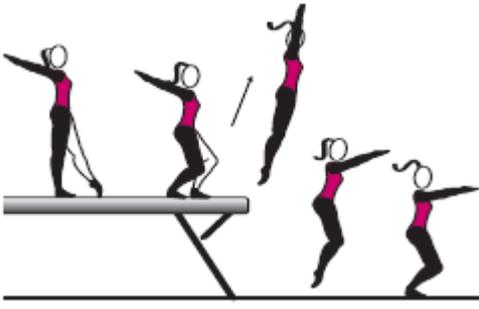
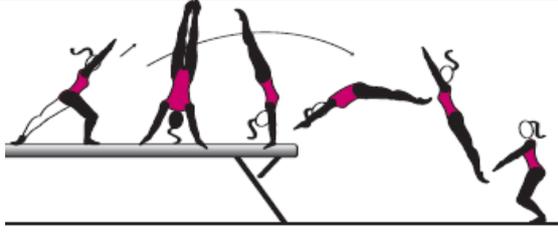
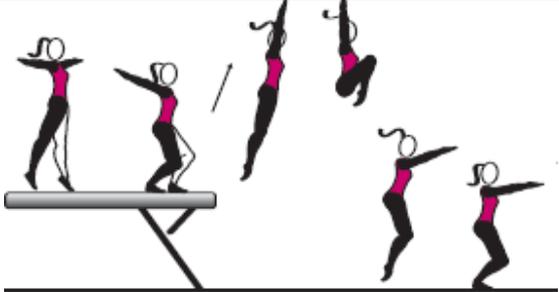
0,5	1
Elans	
 <p data-bbox="204 421 780 481">Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre</p>	 <p data-bbox="834 421 1369 481">Prise d'élan corps aligné à l'horizontale de la barre</p>
 <p data-bbox="204 701 780 761">De l'appui facial, passage d'une jambe latéralement pour arriver au siège latéral écarté</p>	 <p data-bbox="834 701 1369 761">De l'appui facial, passage d'une jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté</p>
 <p data-bbox="196 1070 791 1131">Du siège dorsal, ½ tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui</p>	 <p data-bbox="818 1070 1382 1167">Départ module, pose des pieds jambes groupé, passer de l'autre côté de la barre en se redressant</p>
 <p data-bbox="204 1417 780 1514">Du siège latéral écarté, dégager la jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face)</p>	

0,5	1
Balancés	
 <p data-bbox="247 510 737 539">Courbe avant, courbe arrière dynamique</p>	
 <p data-bbox="215 824 769 880">Départ pieds sur module ou BI, balancer avant arrière et retour libre</p>	 <p data-bbox="821 824 1375 880">Départ pieds sur module ou BI, balancer avant arrière et retour module</p>
Sorties	
 <p data-bbox="375 1243 614 1272">Sortie par repoussé</p>	 <p data-bbox="821 1227 1380 1283">De la suspension ou du module, balancé avant arrière et réception à la station</p>

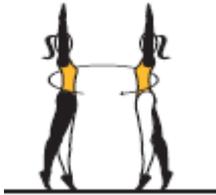
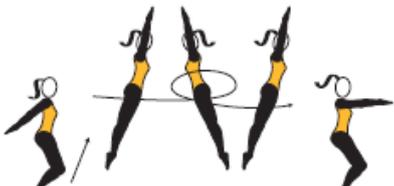
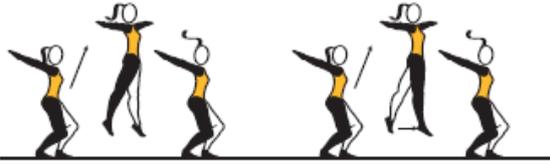
POUTRE

0,5	1
Entrées	
 <p data-bbox="212 589 775 685">De la station faciale, sauter à l'appui tendu et passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour (90°) s'établir au siège transversal</p>	 <p data-bbox="834 589 1369 685">De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées</p>
 <p data-bbox="207 925 778 992">De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart</p>	 <p data-bbox="815 925 1386 1028">De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval passage à l'équerre puis arriver au siège écart</p>
Les sauts gymniques	
 <p data-bbox="244 1332 742 1400">Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds</p>	 <p data-bbox="818 1332 1380 1400">Soubresaut avec double changement de pieds, réception 2 pieds</p>
 <p data-bbox="207 1657 778 1724">Soubresaut avec ou sans changement de pieds, réception 2 pieds</p>	 <p data-bbox="965 1657 1236 1691">Saut de chat en avant</p>
 <p data-bbox="231 1993 758 2060">Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre tendue (cabriole)</p>	 <p data-bbox="917 1993 1284 2027">Saut groupé appel des 2 pieds</p>

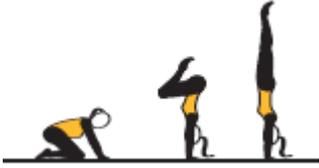
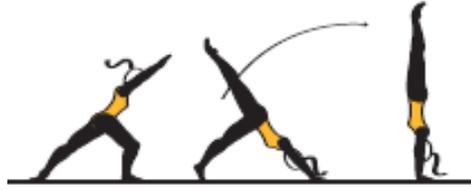
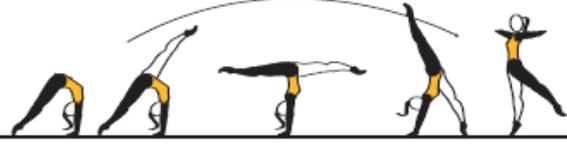
0,5	1
Les pirouettes	
 <p data-bbox="268 510 719 544">½ tour (180°) sur 2 pieds et ½ pointes</p>	 <p data-bbox="823 510 1377 580">1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente</p>
 <p data-bbox="248 757 735 790">½ tour accroupi, sur 2 pieds et ½ pointes</p>	
Les maintiens	
 <p data-bbox="233 1003 754 1072">Equilibre fessier jambes tendues serrées ou écartées tenu 2''</p>	
 <p data-bbox="485 1301 523 1323">Ou</p> <p data-bbox="237 1335 746 1431">Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendu, jambe libre devant, tenu 2'' ou Arabesque tenue 2''</p>	 <p data-bbox="810 1335 1331 1404">Planche faciale, jambe d'appui tendue ou fléchie, jambe libre à l'horizontale tenue 2''</p>
Les roulés	
 <p data-bbox="213 1749 770 1845">coucher sur la poutre basculer en arrière jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds derrière la tête,</p>	 <p data-bbox="839 1749 1361 1809">Départ libre, roulade avant arrivée au siège écart</p>
	 <p data-bbox="855 2033 1345 2067">Départ libre, roulade arrière arrivée libre</p>

0,5	1
Les renversements	
 <p data-bbox="229 640 759 707">De la position à genoux, élaner la jambe en arrière pour s'établir à la position accroupie</p>	 <p data-bbox="839 640 1362 707">De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre ou ATR 2 jambes</p>
 <p data-bbox="204 1003 778 1111">I Dynamique (fente, planche bras aux oreilles, i passer, retour fente : les 4 phases sont sans temps d'arrêt)</p>	 <p data-bbox="903 1003 1299 1070" style="text-align: center;">Roue Renversement latéral sans envol</p>
Les sorties	
 <p data-bbox="217 1496 772 1563">En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout</p>	 <p data-bbox="932 1496 1267 1532" style="text-align: center;">Rondade à la station debout</p>
 <p data-bbox="217 1881 772 1948">En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout</p>	

SOL

0,5	1
Les pirouettes	
 <p data-bbox="268 591 719 622">½ tour (180°) sur 2 pieds et ½ pointes</p>	 <p data-bbox="847 575 1353 640">½ tour (180°) sur 1 jambe et sur ½ pointe, position de la jambe libre indifférente</p>
 <p data-bbox="268 853 719 918">Tour enveloppé (360°) sur 2 pieds et sur ½ pointes sans arrêt</p>	
Les sauts gymniques	
 <p data-bbox="360 1184 603 1216">Saut extension ½ tour</p>	 <p data-bbox="810 1184 1390 1216">Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds</p>
 <p data-bbox="209 1442 775 1507">Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds</p>	 <p data-bbox="938 1442 1262 1473">Saut groupé, appel 2 pieds</p>
 <p data-bbox="416 1744 568 1776">Saut de chat</p>	 <p data-bbox="823 1744 1382 1776">Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues</p>
 <p data-bbox="217 1984 767 2049">Cabriole Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre</p>	 <p data-bbox="839 1984 1366 2049">Saut antéro-postérieur à 120° min appel et réception des 2 pieds</p>

0,5	1
Les maintiens	
 <p>Pont jambes tendues et serrées tenu 2 s</p>	 <p>Départ debout descente en pont, tenu 2s jambes tendues et serrées</p>
 <p>Ecrasement facial jambes écartées ou serrées tenu 2 s</p>	 <p>Grand écart facial tenu 2 secondes</p>
	 <p>Grand écart anté-postérieur tenu 2 secondes</p>
Les roulés	
 <p>Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds</p>	
 <p>Roulade avant arrivée jambes tendues et écartées</p>	
 <p>Roulade arrière arrivée sur les pieds jambes tendues et écartées</p>	 <p>Roulade arrière arrivée sur les pieds jambes serrées</p>
	 <p>Roulade arrière jambes tendues et bras tendus</p>

0,5	1
Les renversements	
 <p>Départ accroupi ou à genoux jambes groupées ou écartées tendues, placement du dos retour libre</p>	 <p>Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes groupées ou écartées tendues, retour libre</p>
 <p>Départ en fente, venir à l'ATR passer 1 jambe ou 2 jambes retour libre</p>	 <p>Départ en fente ATR tenu 2", retour libre</p>
 <p>Roue : renversement latéral sans envol arrivée 1 ou 2 pieds</p>	 <p>Roue 1 bras. Renversement latéral sans envol avec appui sur 1 bras départ et arrivée libre</p>
 <p>ATR descente en pont, tenu 2" jambes tendues et serrées</p>	
 <p>Départ en pont, retour en fente par renversement arrière (fin de souplesse arrière) ou souplesse arrière</p>	

ARCONS

0,5

1

Elans de jambe



Balancé facial à gauche puis à droite
(ou inversement)



Balancé facial à gauche puis à droite, jambes
au dessus du bassin (ou inversement)



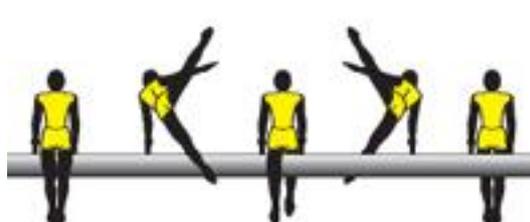
Engager jambe droite



Engager une jambe en appui sur le cuir



Engager jambe gauche



Enchaîner engager jambe droite puis jambe
gauche (ou inversement)



Dégager jambe droite



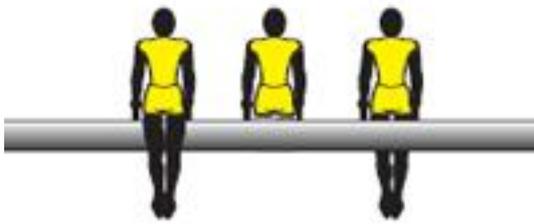
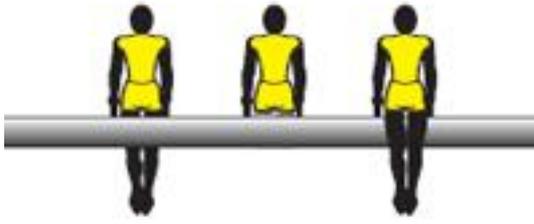
Dégager une jambe en appui sur le cuir



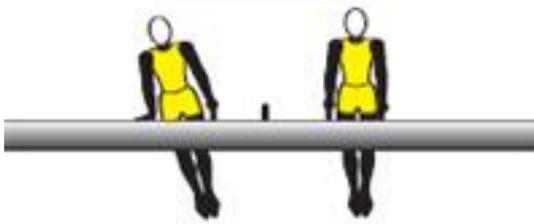
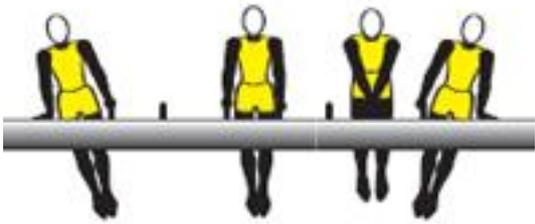
Dégager jambe gauche



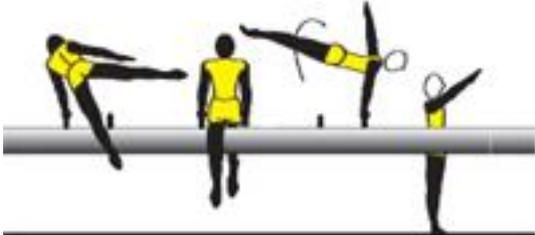
Enchaîner dégager jambe droite puis jambe
gauche (ou inversement)

0,5	1
 <p data-bbox="236 465 770 533">Passer les deux jambes serrées de derrière à devant</p>	
 <p data-bbox="236 813 770 880">Passer les deux jambes serrées de devant à derrière</p>	

Transports

 <p data-bbox="308 1227 699 1263">Transport du cuir vers les arçons</p>	 <p data-bbox="914 1227 1265 1263">Transport du cuir vers le cuir</p>
---	--

Sorties

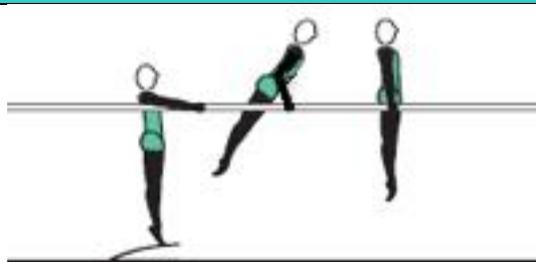
 <p data-bbox="339 1624 667 1659">Sortie par repoussé arrière</p>	 <p data-bbox="834 1612 1345 1680">Sortie par engagé engagé (avec ou sans ¼ tour)</p>
--	---

BARRES PARALLELES

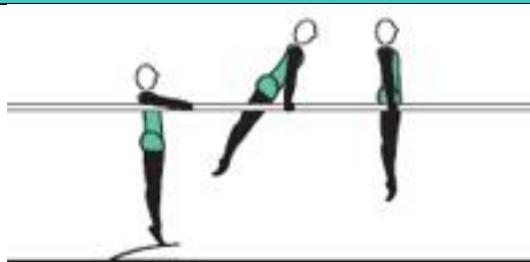
0,5

1

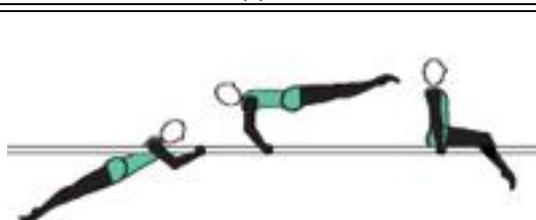
Entrées



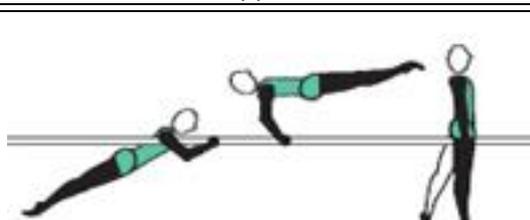
Sauter à l'appui bras fléchis



Sauter à l'appui bras tendus

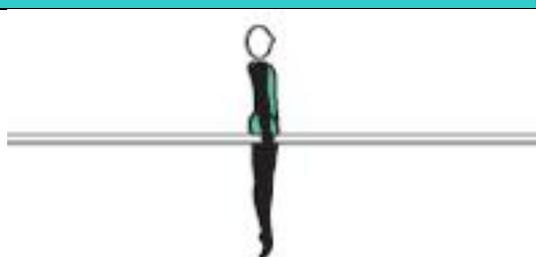


Venir au siège écart par établissement avant
jambes fléchies

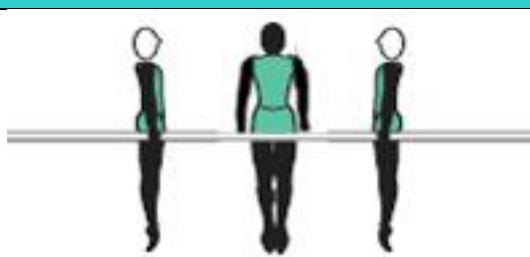


Venir au siège écart par établissement avant
jambes tendues

Appuis



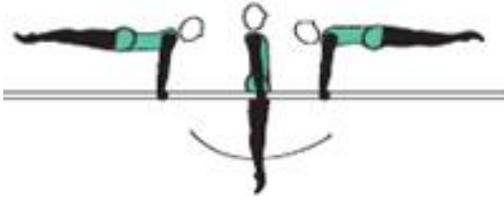
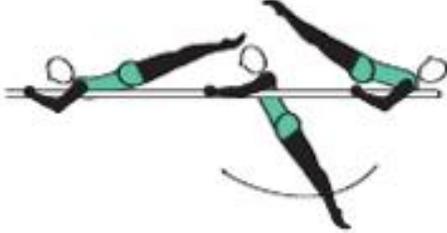
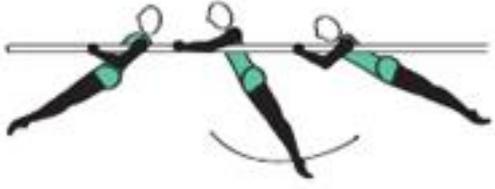
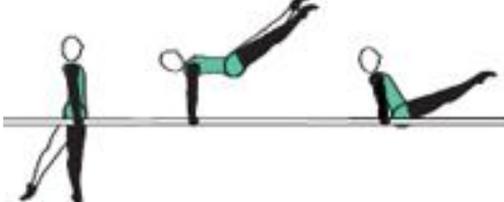
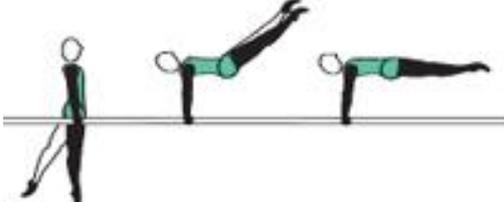
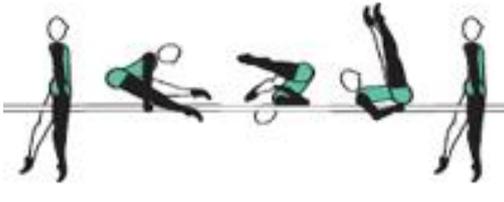
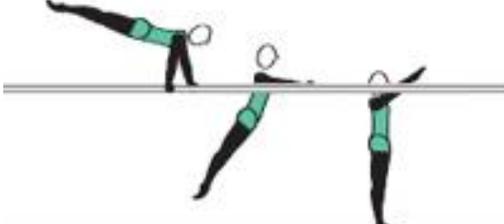
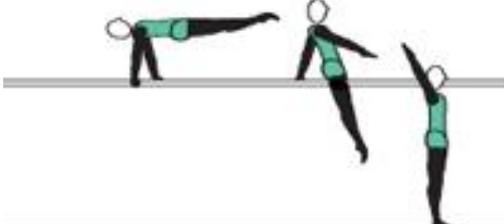
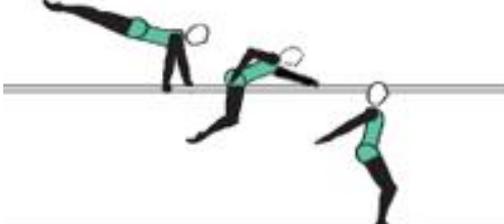
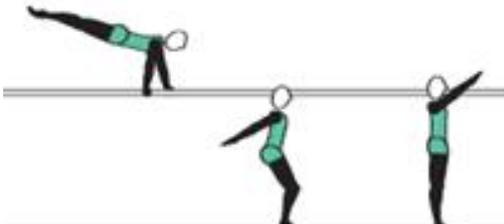
Appui corps tendu



Demi-tour de l'appui à l'appui



Equerre groupée

0,5	1
Elans	
 <p data-bbox="395 488 612 524">Balancer en avant</p>	 <p data-bbox="932 488 1251 524">Balancer brachial en avant</p>
 <p data-bbox="395 766 612 801">Balancer en arrière</p>	 <p data-bbox="932 766 1251 801">Balancer brachial en arrière</p>
 <p data-bbox="252 1061 756 1128">Du siège écart, réunir les jambes en avant corps cassé</p>	 <p data-bbox="836 1061 1340 1128">Du siège écart, réunir les jambes en avant corps aligné</p>
 <p data-bbox="236 1397 772 1433">Du siège écart, rouler en avant au siège écart</p>	 <p data-bbox="852 1384 1331 1451">Du siège écart, rouler en avant à l'appui brachial</p>
Sorties	
 <p data-bbox="325 1747 683 1783">Sortie arrière entre les barres</p>	 <p data-bbox="868 1747 1308 1783">Sortie sur balancé avant corps tendu</p>
 <p data-bbox="277 2038 730 2074">Sortie sur balancé arrière corps fléchi</p>	 <p data-bbox="868 2038 1315 2074">Sortie sur balancé arrière corps tendu</p>

BARRE FIXE

0,5

1

Entrées



Montée à l'appui avec aide de l'entraîneur



Montée à l'appui par enroulé du corps avec aide de l'entraîneur

Éléments près de la barre



Tour d'appui arrière corps groupé



Tour d'appui arrière jambes tendues



Descente en avant contrôlée à la suspension



De l'appui, prise d'élan filé à la suspension

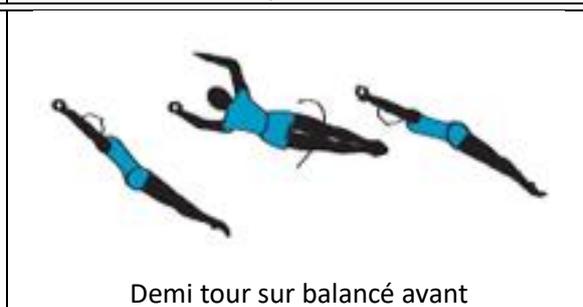
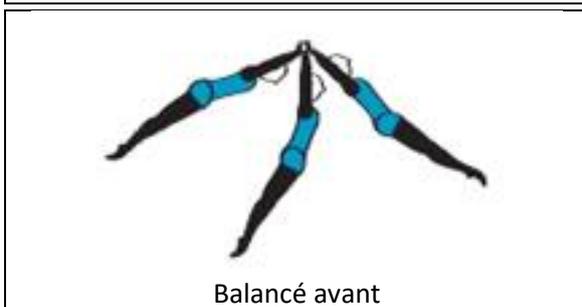


De l'appui pedestre écarté, prise d'élan filé à la suspension

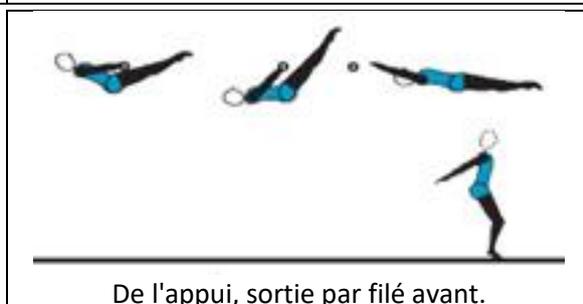
0,5

1

Elans



Sorties



L'officiel tremplin

Toute personne peut venir officier sur un rassemblement tremplin, notamment un parent. Pour se faire, il lui suffit de suivre une petite formation dispensée par son club.

A la suite de cette formation, le responsable valide la grille d'évaluation. Cette validation sera définitive après validation de la CTSR qui délivrera le « Diplôme Tremplin » et l'enregistrera comme tel sur Internet pour que le club l'engage sur les rassemblements.

Afin de vérifier la compétence du juge stagiaire, et pour vous guider dans les grands axes de la formation, la grille d'évaluation ci-dessous vous est proposée.

Un juge stagiaire peut être considéré comme Officiel Tremplin si pour chaque ligne, il est capable de répondre « OUI ».

Validation obligatoire

Une fois le stagiaire validé comme « Officiel Tremplin » par son club, vous devez envoyer la grille d'évaluation complétée à ctsr.gym@ufolep-idf.org pour l'inscription sur le listing des juges et la délivrance du diplôme.

Attention sans validation par la CTRS au préalable, le juge ne pourra pas être enregistré sur le listing des juges et ne pourra être engagé. Par conséquent il ne pourra pas juger (merci d'anticiper vos demandes).



Grille d'évaluation

Stagiaire :

Nom : -----

Prénom : -----

Numéro de licence : -----

Club :

Tuteur :

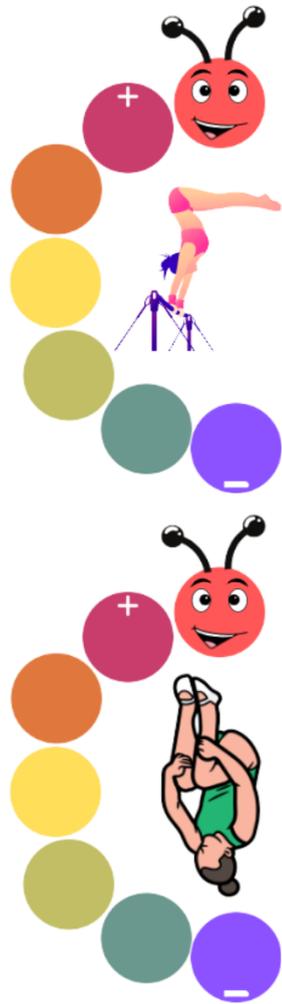
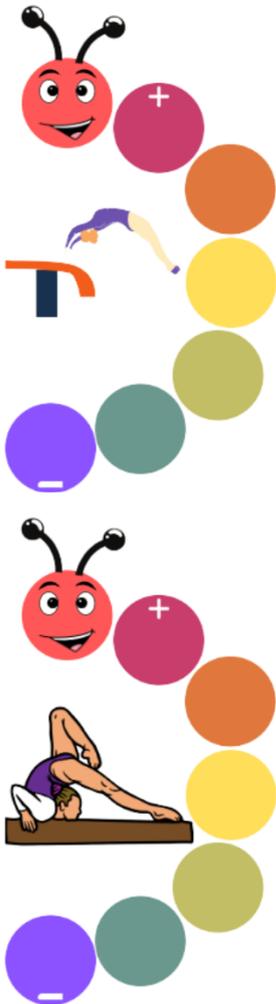
Nom : -----

Prénom : -----

Club :

Connaissances gymniques	OUI	NON
Le juge sait :		
▪ Reconnaître les éléments à la poutre		
▪ Reconnaître les éléments aux barres asymétriques		
▪ Reconnaître les éléments au sol		
▪ Reconnaître les sauts proposés		
▪ Reconnaître les éléments aux barres parallèles		
▪ Reconnaître les éléments à la barre fixe		
▪ Reconnaître les éléments aux arçons		

Connaissances du règlement	OUI	NON
Le juge connaît :		
▪ La norme des agrès		
▪ Les niveaux possibles		
▪ Le principe des feuilles de match		
▪ La composition d'une note au saut		
▪ La composition d'une note aux autres agrès		
▪ Le principe de l'évolution positive		
▪ Le déroulement du palmarès		
▪ Le remplissage des diplômes		



Diplôme décerné à:

Du club de:

Rassemblement Tremplin

à

le / / 20



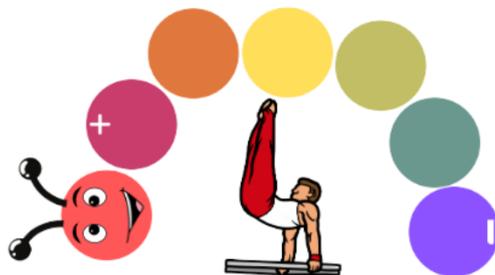
Diplôme décerné à:

Du club de:

Rassemblement Tremplin

à

le / / 20



SAUT

Club: _____
Groupe n° _____

Nom: _____
Prénom: _____

Éléments	Valeur	X		Eval																	
Appel Pose des mains puis des pieds Saut extension	Appel trampoline																				
	0,5 pts																				
	Appel double tremplin ou trampo tresp																				
1 pts																					
Appel Pose des mains puis des pieds Fente, ATR bras tendus tomber dos	Appel trampoline																				
	1,5 pts																				
	Appel double tremplin ou trampo tresp																				
2 pts																					
Appel Saut extension corps tendu Saut extension	Appel trampoline																				
	2,5 pts																				
	Appel double tremplin ou trampo tresp																				
3 pts																					
Appel Saut extension corps tendu Fente, ATR bras tendus tomber dos	Appel trampoline																				
	3,5 pts																				
	Appel double tremplin ou trampo tresp																				
4 pts																					
Appel Lune tomber dos	Appel trampoline																				
	4,5 pts																				
	Appel double tremplin ou trampo tresp																				
5 pts																					

Rappels:

Le jugement se partage en 5 phases: 1^{er} envol / phase d'appui / 2^{ème} envol / réception / dynamisme. Chaque phase doit être évaluée à "1,0"- "0,8"- "0,5"- "0,2"- "0" pts.

Note de difficulté:																					
Note d'évaluation:	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Note finale:																					

Éléments	Valeur	Gymnastes		Gymnastes		Gymnastes		Gymnastes		Gymnastes		Gymnastes		Gymnastes		Gymnastes	
		Nom:	Prénom:	X	Eval												
1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes	0,5																
1/2 tour (180°) sur 1 jbe et sur 1/2 pointes, position de la jbe libre indifférente	1,0																
Tour enveloppé (360°) sur 2 pieds et sur 1/2 pointes sans arrêt	0,5																
Saut extension 1/2 tour	0,5																
Saut extension 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds	1,0																
Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds	0,5																
Saut groupé, appel 2 pieds	1,0																
Saut de chat	0,5																
Saut ciseaux en avant avec les jbes tendues	1,0																
Cabriole saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jbe libre	0,5																
Saut antéro-postérieur à 120° min appel et réception des 2 pieds	1,0																
Pont jambes tendues et serrées tenu 2"	0,5																
Départ debout descente en pont, tenu 2" jbes tendues et serrées	1,0																
Ecrasement facial jbes écartées ou serrées tenu 2"	0,5																
Grand écart facial tenu 2"	1,0																
Grand écart anté-postérieur tenu 2"	1,0																
Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds	0,5																
Roulade avant arrivée jbes tendues et écartées	0,5																
Roulade arrière arrivée sur les pieds jbes tendues et écartées	0,5																
Roulade arrière arrivée sur les pieds jbes serrées	1,0																
Roulade arrière jbes tendues et bras tendus	1,0																
Départ accroupi ou à genoux jbes groupées ou écartées tendues, placement du dos retour libre	0,5																
Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jbes groupées ou écartées tendues, retour libre	1,0																
Départ en fente, venir à l'ATR passager 1 jbe ou 2 jbes retour libre	0,5																
Départ en fente ATR tenu 2", retour libre	1,0																
Roue	0,5																
Roue 1 bras	1,0																
ATR descente en pont, tenu 2" jbes tendues et serrées	1,0																
Départ en pont, retour en fente par renversement arrière (fin de souplesse arrière) ou souplesse arrière	1,0																

Rappels: Le jugement se fait sur 5 éléments cochés uniquement.

Note de difficulté:									
Note d'évaluation:	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Note finale:									

BARRES ASYMETRIQUES

Club: _____

Groupe n° _____

Éléments	Valeur	X		Eval																	
Entrée par renversement 1 pied avec aide du module	0,5																				
Entrée par renversement 1 pied	1,0																				
Monter à l'appui BI avec le module	0,5																				
Monter à l'appui BI avec double tremplin	1,0																				
Tour d'appui facial en arrière à l'appui	1,0																				
Tour d'appui facial en avant à l'appui jbes fléchies	1,0																				
Tour avant 1 jbe, du siège écarté latéral sur mains en supination retour au siège écarté	1,0																				
Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre	0,5																				
Prise d'élan corps aligné à l'horizontale de la barre	1,0																				
De l'appui facial, passage d'une jbe latéralement pour arriver au siège latéral écarté	0,5																				
De l'appui facial, passage d'une jbe latéralement par coupé pour arriver au siège lateral écarté	1,0																				
Du siège dorsal, 1/2 tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui	0,5																				
Départ module, pose des pieds jbes groupé, passer de l'autre côtés de la barre en se redressant	1,0																				
Du siège latéral écarté, dégager la jbe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face)	0,5																				
Courbe avant, courbe arrière dynamique	0,5																				
Départ pieds sur module ou BI, balancer avant arrière et retour libre	0,5																				
Départ pieds sur module ou BI, balancer avant arrière et retour sur module	1,0																				
Sortie par repoussé	0,5																				
De la suspension ou du module, balancé avant arrière et réception à la station	1,0																				

Rappels: Le jugement se fait sur 5 éléments cochés uniquement.

Note de difficulté:																					
Note d'évaluation:	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Note finale:																					

Éléments	Valeur	X		Eval		X		Eval													
		X	Eval	X	Eval	X	Eval														
De la station faciale, suater à l'appui tendu et passer 1 jbe tendue latéralement et par 1/4 de tour (90°) s'établir au siège transversal	0,5																				
De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jbes groupées ou tendues écartées	1,0																				
De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart	0,5																				
De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval passage à l'équerre puis arriver au siège écart	1,0																				
Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds	0,5																				
Soubresaut avec double changement de pieds, réception 2 pieds	1,0																				
Soubresaut avec ou sans changement de pieds, réception 2 pieds	0,5																				
Saut de chat en avant	1,0																				
Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jbe libre tendue (cabriole)	0,5																				
Saut groupé appel des 2 pieds	1,0																				
1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes	0,5																				
1/2 tour (180°) sur 1 jbe et 1/2 pointes, position de la jbe libre indifférente	1,0																				
1/2 tour accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes	0,5																				
Equilibre fessier jbes tendues serrées ou écartées tenu 2"	0,5																				
Station sur 1 jbe, jambe d'appui tendu, jbe libre devant, tenu 2" ou Arabesque tenu 2"	0,5																				
Planche faciale, jbe d'appui tendue ou fléchie, jbe libre à l'horizontale tenu 2"	1,0																				
Coucher sur la poutre basculer en arrière jbes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds derrière la tête	0,5																				
Départ libre, roulade avant arrivée au siège écart	1,0																				
Départ libre, roulade arrière arrivée libre	1,0																				
De la position à genoux, élaner la jbe en arrière pour s'établir à la position accroupie	0,5																				
De la fente avant, venir à l'ATR 1 jbe à la verticale, retour libre ou ATR 2 jbes	1,0																				
l dynamique (fente, planche bras aux oreilles, i passager, retour fente: les 4 phases sont sans temps d'arrêt)	0,5																				
Roue	1,0																				
En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	0,5																				
Rondade à la station debout	1,0																				
En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout	0,5																				

Rappels: Le jugement se fait sur 5 éléments cochés uniquement.

Note de difficulté:																					
Note d'évaluation:	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Note finale:																					

Gymnastes	Nom:																	
	Prénom:																	
Eléments	Valeur	X	Eval															
Balancé facial à gauche puis à droite (ou inversement)	0,5																	
Balancé facial à gauche puis à droite, jbes au dessus du bassin (ou inversement)	1,0																	
Engager jbe droite	0,5																	
Engager une jbe en appui sur le cuir	1,0																	
Engager jbe gauche	0,5																	
Enchaîner engager jbe droite puis jbe gauche (ou inversement)	1,0																	
Dégager jbe droite	0,5																	
Dégager une jbe en appui sur le cuir	1,0																	
Dégager jbe gauche	0,5																	
Enchaîner dégager jbe droite puis jbe gauche (ou inversement)	1,0																	
Passer les deux jbes serrées de derrière à devant	0,5																	
Passer les deux jbes serrées de devant à derrière	0,5																	
Transport du cuir vers les arçons	0,5																	
Transport du cuir vers le cuir	1,0																	
Sortie par repoussé arrière	0,5																	
Sortie par engagé engagé (avec ou sans 1/4 tour)	1,0																	

Rappels: Le jugement se fait sur 5 éléments cochés uniquement.

Note de difficulté:																	
Note d'évaluation:	+		+		+		+		+		+		+		+		+
Note finale:																	

BARRES PARALLELES

Club: _____

Groupe n° _____

Éléments	Valeur	Nom:		Prénom:													
		X	Eval	X	Eval	X	Eval	X	Eval	X	Eval	X	Eval	X	Eval	X	Eval
Sauter à l'appui bras fléchis	0,5																
Sauter à l'appui bras tendus	1,0																
Venir au siège écart par établissement avant jbes fléchies	0,5																
Venir au siège écart par établissement avant jbes tendues	1,0																
Appui corps tendu	0,5																
Demi-tour de l'appui à l'appui	1,0																
Equerre groupée	1,0																
Balancer en avant	0,5																
Balancer brachial en avant	1,0																
Balancer en arrière	0,5																
Balancer brachial en arrière	1,0																
Du siège écart, réunir les jbes en avant corps cassé	0,5																
Du siège écart, réunir les jbes en avant corps aligné	1,0																
Du siège écart, rouler en avant au siège écart	0,5																
Du siège écart, rouler en avant à l'appui brachial	1,0																
Sortie arrière entre les barres	0,5																
Sortie sur balancé avant corps tendu	1,0																
Sortie sur balancé arrière corps fléchi	0,5																
Sortie sur bancé arrière corps tendu	1,0																

Rappels: Le jugement se fait sur 5 éléments cochés uniquement.

Note de difficulté:									
Note d'évaluation:	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Note finale:									

FIXE

Club: _____

Groupe n° _____

Gymnastes	Nom:																	
	Prénom:																	
Éléments	Valeur	X	Eval															
Montée à l'appui avec aide de l'entraîneur	0,5																	
Montée à l'appui par enroulé du corps avec aide de l'entraîneur	1,0																	
Tour d'appui arrière corps groupé	0,5																	
Tour d'appui arrière jbes tendues	1,0																	
Descente en avant contrôlée à la suspension	0,5																	
De l'appui, prise d'élan filé à la suspension	0,5																	
De l'appui pédestre écarté, prise d'élan filé à la suspension	1,0																	
Prise d'élan avec aide de l'entraîneur	0,5																	
De la suspension prise d'élan par fouetté avant puis arrière	1,0																	
Balancé avant	0,5																	
Demi tour sur balancé avant	1,0																	
Balancé arrière	0,5																	
Sortie arrière par repoussé, épaules en dessous de la barre	0,5																	
Sortie arrière par repoussé, épaules à hauteur de la barre	1,0																	
De l'appui, sortie par filé avant	1,0																	

Rappels: Le jugement se fait sur 5 éléments cochés uniquement.

Note de difficulté:								
Note d'évaluation:	+	+	+	+	+	+	+	+
Note finale:								