



**Programme National d'Évaluation  
Trampoline secteur jeunesse**



**Programme National d'Évaluation  
Tests Techniques**

## Figures de bases

	Figures	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7	Bonus chandelle finale	LIGNE
<b>Départs arrière</b>	Back O	Tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	Durant l'évaluation des figures de base, la ligne générale du corps sera également évaluée.
	Back <	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Back /	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position tendue	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Full	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	3/4 arrière O	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	3/4 arrière <	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	3/4 arrière /	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position tendue	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	3/4 arrière (position au choix) - cody O	tête		respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	2 full	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	

## Figures de bases

	Figures	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7	Bonus chandelle finale	LIGNE
<b>Départs avant</b>	Barani O	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	Durant l'évaluation des figures de base, la ligne générale du corps sera également évaluée.
	Barani <	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Barani /	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Piqué - debout retour bras verticale	tête (départ piqué)	bras tendus à la verticale dans la toile (départ piqué)			maintien de la position du piqué		arrivée dos plat		
	Piqué - BBO O	tête		respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	kick off	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Piqué - BBO <	tête		respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	kick off	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Piqué - BBO /	tête		respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	kick off	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Rudy	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		sur la toile, remontée active des bras, timing	

Pour le piqué debout bras à la verticale, toute arrivée autre que celle décrite sera considérée comme un crash. Les bras doivent être conservés à la verticale dans le prolongement du buste pendant toute la phase de retour du dos vers le debout.

# Difficulté

	Figures	Educatif préalable 1	Educatif préalable 2	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Bonus chandelle finale	Bonus figure réalisée
<b>Départs arrière</b>	800 O	30 / - 50 (positions au choix)	Salto arrière ° dos départ 1 chandelle	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	800 <		Salto arrière < dos départ 1 chandelle	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	800 /		Salto arrière / dos départ 1 chandelle	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	811 O	31 / plat dos	710 ° arrivée plat dos	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	811 <		710 < arrivée plat dos	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	813 O	712 O		tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	813 <	712 <		tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	802 /	701 /		tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	831 O	1 vrille 1/2 arrière tendue	730 O	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	831 <		730 <	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	831 /		730 /	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash

# Difficulté

	Figures	Educatif préalable 1	Educatif préalable 2	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Bonus chandelle finale	Bonus figure réalisée
<b>Départs avant</b>	700 < - 53 /			tête		position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	801 O	700 o - 51 o	700° plat dos	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	801 <	700 < - 51 <	700 < plat dos	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	803 O	53 o (départ dos)	702 O	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	803 <	53 < (départ dos)	702 <	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	821 O		720 O	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	821 <	vrille avant /	720 <	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash
	821 /		720 /	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	sur la toile, remontée active des bras, timing	figure présentée sans crash

# Les critères de réalisation

## Critère 1 : « tête »

La position de la tête lors des figures de base sera évaluée.

La tête doit obligatoirement être droite pour que ce critère soit validé.

Toute autre position de la tête lors de la réalisation (hyper extension, tête rentrée de manière exagérée) ne permettra pas la validation des autres critères.

Une légère extension de la tête lors de l'ouverture est permise.

## Critère 2 : « bras tendus à la verticale dans la toile »

La position des bras dans la toile lors des départs avant et arrière sera évaluée.

Les bras doivent être tendus et à la verticale dans le prolongement du buste en fond de toile pour que ce critère soit validé.

La flexion des bras ainsi que toute autre position autre que celle demandée ne permettra pas de valider ce critère.

## Critère 3 : « position »

Le respect des positions groupée, carpée et tendue sera évalué.

Pour valider ce critère il est demandé :

Position groupée

Position carpée

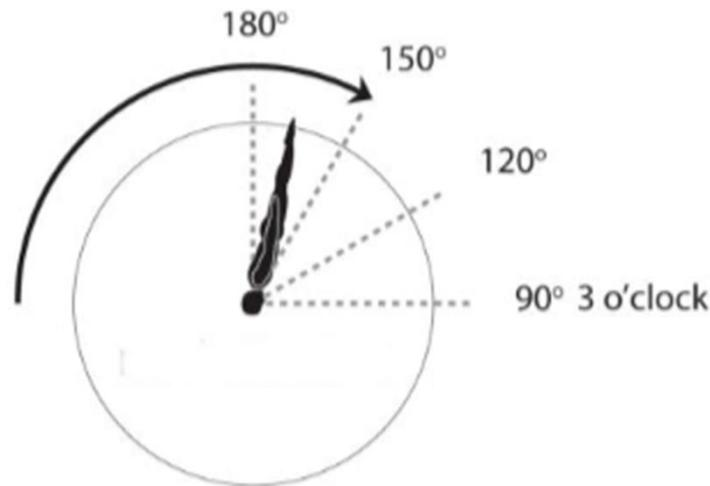
Position tendue



## Critère 4 : « moment de l'ouverture »

Le moment de l'ouverture, c'est-à-dire le moment où le corps est passé d'une position groupée ou carpée à une position tendue complète, sera évalué.

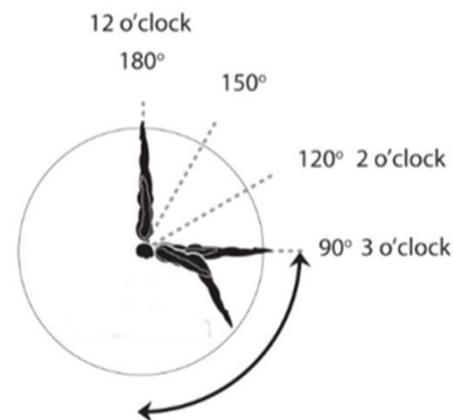
Pour valider ce critère, il est demandé d'avoir terminé l'ouverture avant  $150^\circ$  :



Critère 5 : « maintien de l'ouverture ou de la position tendue et fin de la ½ vrille »

Le maintien de l'ouverture, c'est-à-dire le maintien de la position tendue après une ouverture de salto ou un salto en position tendue, sera évalué.

Pour valider ce critère, il est demandé de maintenir le corps tendu jusqu'à l'horizontale :

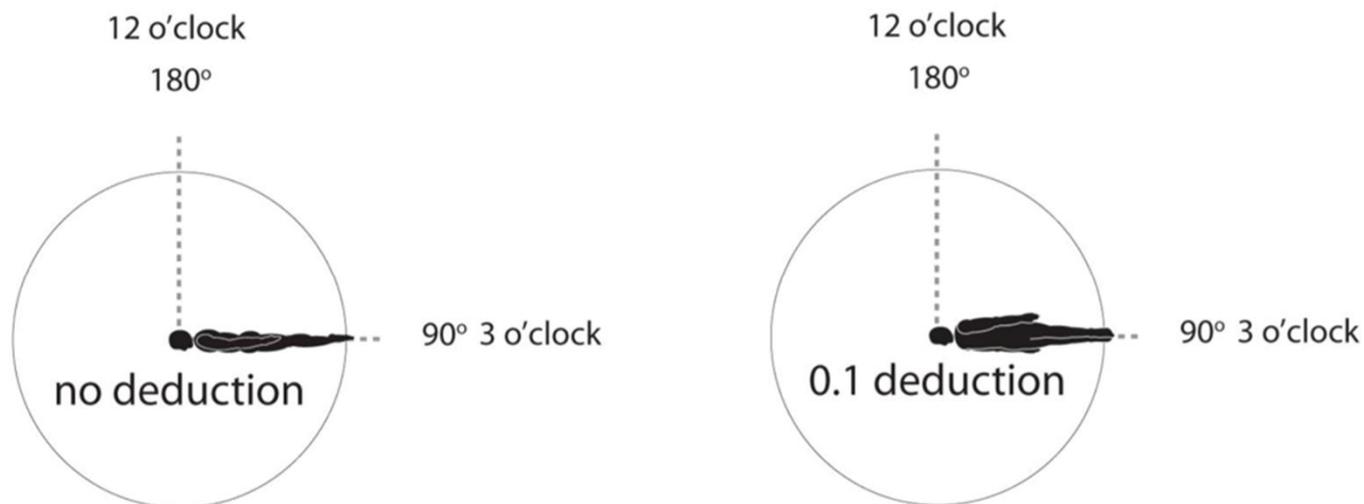


Pour les éléments se terminant par une ½ vrille, celle-ci doit être terminée avant l'horizontale

Critère 5 : « maintien de l'ouverture ou de la position tendue et fin de la ½ vrille »

Pour les éléments se terminant par une ½ vrille, la réalisation complète de la vrille doit être terminée avant l'horizontale.

L'exemple ci-dessous illustre dans le 1<sup>er</sup> cas la réalisation correcte et dans le second cas la réalisation incorrecte qui ne permettra pas la validation du critère.



## Critère 6 : « maintien bras le long du corps »

Le maintien des bras collés le long du corps, sur la face externe des cuisses, depuis la phase d'ouverture des figures et jusqu'à l'horizontale, sera évalué.

Pour la position tendue, il est demandé de coller les bras de la verticale jusqu'à l'horizontale.

Pour les figures suivantes, le placement des bras collés en croix sur la poitrine est accepté:

Rudy, 2 full, vrille avant, les rudy ball out, les rudy out, les FIBO, le back full, les HIRO, les FIFO.

## Critère 7:

La position d'arrivée sur le dos, ainsi que la mise en rotation en partant du dos, seront évaluées.

“ Dos plat : il est demandé d'arriver dans la toile avec le dos plat (il est préconisé de poser la tête) sur la toile pour valider ce critère.

“ Kick off : le kick off est une action successive « d'envoyer puis bloquer » les jambes tendues en partant du dos. Toute flexion de jambes en position dos ou sous/sur-rotation à la fin de la figure ne permettra pas de valider le critère.

# Notice complémentaire

“Les figures de base doivent être réalisées sans tapis de parade

“Une « chandelle placement » est préconisée pour les départs vers l'arrière

“Pour le piqué debout bras à la verticale, toute arrivée autre que celle décrite sera considérée comme un crash. Les bras doivent être conservés à la verticale dans le prolongement du buste pendant toute la phase de retour debout: du dos vers le debout.

“Lors de la réalisation du « Barani Ball Out » le regard doit être porté sur la toile

“Pour être validés, les éducatifs doivent être maîtrisés

“Lors de la réalisation du « 1  $\frac{3}{4}$  avant », le gymnaste doit avoir un contrôle visuel

“La réalisation du double arrière est conditionnée par la validation préalable du « cody arrière»

“La réalisation des doubles rotations peut se faire avec un tapis de parade

“Toutes les figures doivent être suivies d' une chandelle avec une remontée active des bras

“La validation d' un élément de difficulté n' est possible que si le ou les éducatifs préalables sont eux aussi validés.

“En cas de crash, aucun critère ne sera validé

Dans toutes les circonstances, l' évaluateur se réserve le droit d' arrêter la présentation d' une figure s' il le juge nécessaire.

## Séries

	Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>11-12 ans</b>	n° 1	10 chandelles en poussée max									
	N° 2	10 chandelles placement en poussée max (chandelles de préparation)									
	N° 3	40 o	chandelle	40 <	chandelle	40 /	chandelle	40 o	40 <	40 /	chandelle
	N° 4	41 o	chandelle	41 <	chandelle	41 /	chandelle	41 o	41 <	41 /	chandelle
	N° 5	40 /	41/	chandelle	40 <	41 <	chandelle	40 o	41 o	chandelle	40 <
	N° 6	L1 CMGA									
	Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>13-14 ans</b>	n° 1	10 chandelles en poussée max									
	N° 2	10 chandelles placement en poussée max									
	N° 3	40 /	40 /	41 /	40 <	40 <	41 <	41 O	40 O	41 O	40 <
	N° 4	40 <	41 <	42	chandelle	40 <	42	41 <	chandelle	42	42
	N° 5	801 <	40 <	40 /	801 O	40 <	40 /	41 (position au choix)	800 <		
	N° 6	L1 CMGA									

# Barème Avenir/Espoir

L' évaluation des séries se fera selon les critères suivants :

➤ Le Temps de vol

➤ Les déplacements

*Tout déplacement en dehors du carré central sera comptabilisé.*

➤ Le respect des positions groupée carpée et tendue

*Le changement de position, le non respect de l'ordre des figures ou le crash ne permettront pas la validation de points sur la série concernée.*

# Exigences L1 CMGA

## Catégorie 11-12 ANS

- ” 1 figure arrivée ventre
- ” 1 figure arrivée dos
- ” 2 figures autorisées de - de 270° de rotation salto

Ces exigences ne peuvent pas être réalisées en les combinant dans un seul élément mais doivent être réalisées séparément.

## Catégorie 13-14 ANS

- ” 1 figure arrivée ventre
- ” 1 figure arrivée dos
- ” la full
- ” 1 figure autorisée de - de 270° de rotation salto

Ces exigences ne peuvent pas être réalisées en les combinant dans un seul élément mais doivent être réalisées séparément.

## Tests Physiques

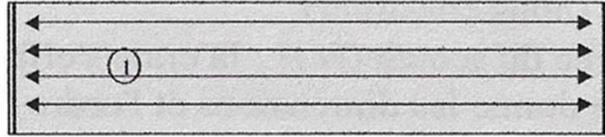
Thème	Test	Description
Evaluation du dépassement de soi	N°1	Test d'endurance navette
	N°2	Maintien ATR contre mur
Evaluation de la souplesse	N°3	Souplesse fermeture carpée
	N°4	Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos
Evaluation force-vitesse	N°5	Fermeture carpée / ouverture frappée
	N°6	Fermeture groupée ou carpée en suspension
	N°7	Fermeture carpée au sol
	N°8	Salto arrière de l'arrêt
	N°9	ATR maintenu au sol

# Test d'endurance navette

Objectif : évaluer l'endurance.

Matériel et terrain :

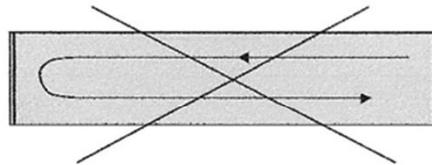
- . 1 seul chronomètre quelque soit le nombre de participants.
- . Un terrain NON GLISSANT, long de 20m, balisé aux extrémités avec du scotch; la largeur dépend du nombre de personnes qui participent en même temps.



Déroulement du test :

Départ : au signal du juge pour l'ensemble des participants en même temps.  
A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit passer la ligne au sol.

Il est nécessaire de courir sur une même ligne, c'est à dire qu'il ne faut pas « tourner autour du rectangle ».



**Le test dure 3 minutes.**

Résultat :

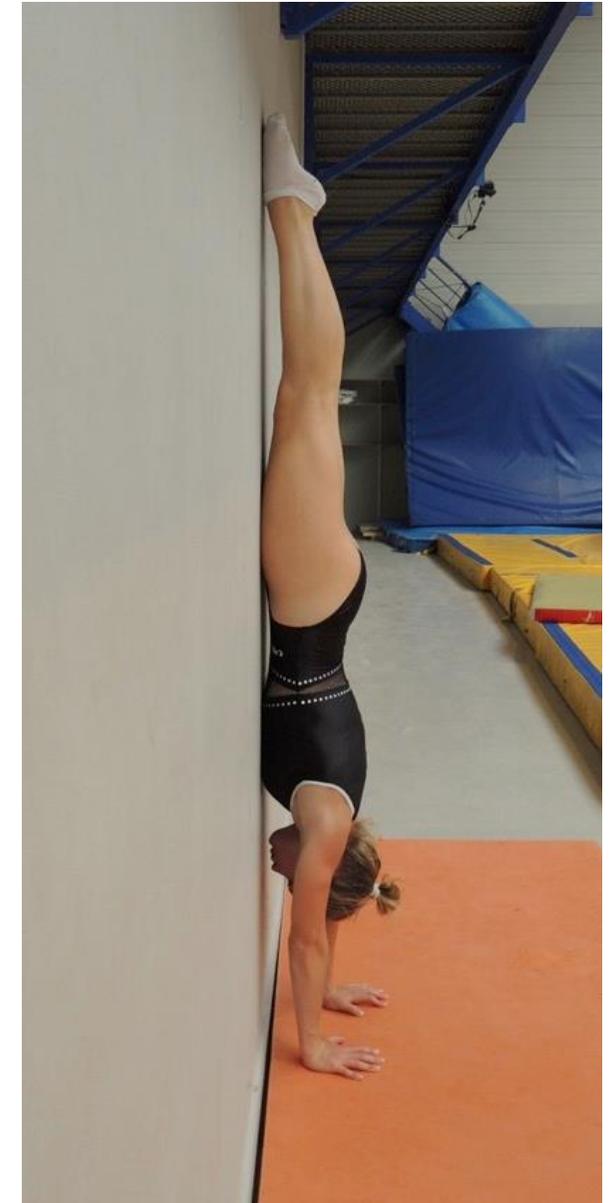
Indiquer la **DISTANCE TOTALE PARCOURUE** (nombre d'A/R x 40m); pour le dernier A/R, arrondir à l'extrémité la plus proche de la distance parcourue (0, 20m ou 40m).

## ATR maintien contre le mur

Le gymnaste est en position d'Appui Tendu Renversé le ventre face au mur et les paumes de mains à 5 centimètres du mur. Le gymnaste peut choisir d'utiliser des porte-mains.

Le gymnaste montrera à partir de cette position, sa capacité à maintenir un alignement parfait sur le temps le plus long possible.

Pour cela, il se place en auto-grandissement. L'évaluateur marquera d'un trait sur le mur le endroit où se trouvent alors les pieds du gymnaste. Il déclenche le chronomètre à partir de cette position. Si les pieds passent en dessous du trait, le gymnaste a un avertissement et doit se repositionner au niveau du trait. Au deuxième avertissement le chronomètre s'arrête.



# Souplesse fermeture carpée

Le gymnaste est en position assise, les pieds flex contre un tapis d'une hauteur d'environ 20 cm.

Le gymnaste doit aller poser les mains à plat sur le tapis en rapprochant le ventre le plus près des cuisses. Il montrera à partir de cette position ses qualités de fermeture du tronc sur les jambes.

L'évaluateur évalue la position du ventre par rapport aux cuisses et la position des mains par rapport au tapis.



## Souplesse d'épaules debout avec bloc dans le dos

Le gymnaste est aligné dos contre un bloc à hauteur de la ceinture scapulaire en position debout. Il se penche en avant afin d'avoir au maximum l'épaisseur d'une main au niveau de la lordose lombaire entre son dos et le support. Le ventre est rentré (le nombril ne touche pas le justaucorps ou le léotard). Les bras, en position basse et tenant un bâton, sont écartés de la largeur des épaules.

Le gymnaste devra:

- Avoir les talons et les épaules collés au support
- Garder la même distance entre son dos et le support pendant l'ensemble du mouvement de élévation des bras.

Le mouvement complet consiste à effectuer une antépulsion complète sans déformation de la position initiale.

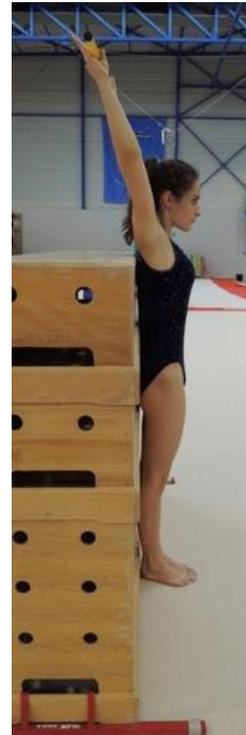
Le gymnaste devra garder l'alignement initial pendant tout le mouvement. La perte d'alignement se caractérisera par une modification de la position du ventre : sortie du ventre avec le nombril qui entre en contact avec le justaucorps ou le léotard.

## Souplesse d'épaules debout avec bloc dans le dos

L'évaluateur déterminera la position des bras par rapport à l'axe de la verticale à savoir:

- Axe des bras inférieur à la verticale
- Axe des bras à la verticale
- Axe des bras supérieur à la verticale

L'objectif étant d'atteindre la position « supérieur à la verticale » tout en maintenant la position d'alignement du corps.



## Fermeture carpée / ouverture frappée

Le gymnaste est allongé sur le dos, les bras sont tendus et alignés dans le prolongement du buste (Un tapis type trampo-parade peut être positionné au niveau des mains et un au niveau des pieds).

Le mouvement complet consiste à monter simultanément les jambes et le buste et à les redescendre en frappant le tapis avec l'ensemble du corps.

- le buste et les jambes passent d'une position horizontale à une position proche de la verticale
- Le gymnaste doit frapper le tapis avec les mains et les pieds pour atteindre la position de départ

On ne comptabilise que les montées.

Le gymnaste devra à chaque mouvement :

- frapper le tapis à la descente
- toucher les pointes de pied à chaque fermeture du buste et des jambes
- conserver les jambes tendues et serrées
- Enchaîner le plus rapidement possible chaque mouvement

# Fermeture carpée / ouverture frappée

Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé. L'évaluateur comptabilise le nombre de fermetures complètes.

Le temps de réalisation est de 20 secondes, le gymnaste doit effectuer le **maximum** de fermetures pendant ce temps imparti.



## Fermeture en suspension groupée ou carpée

Le gymnaste **choisit** de réaliser l'exercice **soit en position groupée soit en position carpée**, les points rapportés étant supérieurs en position carpée.

Le gymnaste est suspendu par les mains à une barre. Le corps est aligné et immobile.

- Les positions de départ et d'arrivée sont les mêmes.

- La position intermédiaire est une fermeture jambe / tronc:

en position groupée, les genoux doivent **toucher la poitrine**

en position carpée, les pointes de pieds doivent **toucher la barre**

Le mouvement complet consiste à monter les jambes pour atteindre la position intermédiaire et à les redescendre jusqu'à la position initiale de alignement jambes tendues.

Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé.

# Fermeture en suspension groupée ou carpée

Le gymnaste doit effectuer le maximum de répétitions en revenant à la position initiale, corps immobile.

L'évaluateur comptabilise le nombre de mouvement complet respectant les critères de réalisation.

Le temps est illimité.

Fermeture groupée



Fermeture carpée



# Fermeture carpée « parfaite » au sol

**Position de départ et d'arrivée**: le gymnaste est allongé sur le dos en position de gainage, les bras sont tendus et collés le long des cuisses. Les jambes et les pointes de pieds sont tendues et serrées.

Les épaules et les pieds ne sont pas en contact avec le sol.

**La position intermédiaire** est une fermeture des jambes sur le buste, les mains touchent les pointes de pied.

Le but de l'exercice est de réaliser un maximum de fermeture carpée de façon « **parfaite** », c'est à dire en respectant les positions de départ, intermédiaire et d'arrivée.

Pour passer de la position de départ / arrivée à la position intermédiaire **les mains doivent glisser le long des jambes**. Les montées et descentes du buste et des jambes doivent se faire de façon **SIMULTANEE**.

Dès que l'un des critères n'est pas respecté, le test s'arrête et le dernier élément n'est pas comptabilisé.



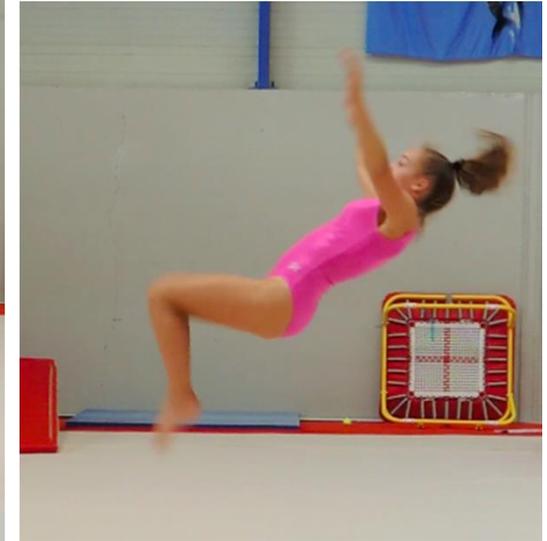
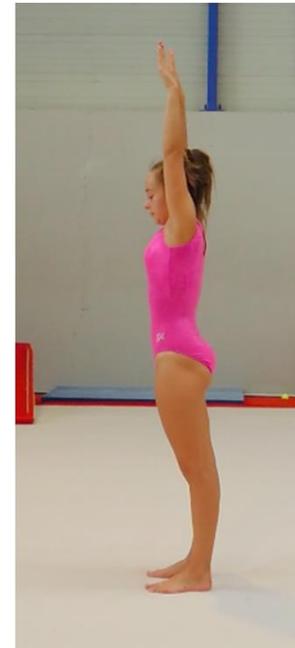
# Salto arrière de l'arrêt

Le gymnaste doit réaliser un enchaînement de saltos vers l'arrière partis de l'arrêt sur praticable. Le temps de réalisation est de 30 secondes, le gymnaste doit effectuer le maximum de salto arrière pendant ce temps imparti.

La tête doit être droite tout au long du salto arrière. En cas de tête tirée, le salto arrière ne sera pas comptabilisé.

Chaque salto arrière doit être exécuté en arrivant sur les deux pieds. La pose des mains au sol entraînera l'arrêt de la série.

L'évaluateur comptabilise le nombre de salto arrière, respectant les exigences précitées, effectués en 30 secondes.



## Maintien ATR au sol

Le gymnaste doit réaliser un Appui Tendu Renversé au sol.

Le corps est aligné, les jambes sont tendues et serrées. La position cambrée n'est pas admise.

L'objectif est de maintenir cette position le plus longtemps possible sans bouger les mains. Seuls deux pas sont autorisés.

L'évaluateur stoppera le chronomètre dès lors que la position du corps décrite n'est plus respectée ou que le nombre de pas toléré est dépassé.

Chaque gymnaste a le droit à 2 essais. Le meilleur temps est retenu.

