

# LETTRE FFGYM GRAND EST

Revue du comité régional de gymnastique du Grand Est - Trampoline/Tumbling n°1 2021/2022

**Le programme compétitif régional pour le Trampoline et Tumbling se décline du règlement Fédéral disponible à travers le « Règlement Technique TR-TU 2021-2022 » et les lettres FFGym TR-TU 2021-2022.**

## Spécificités en **TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ**

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

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

**Objectif** : découvrir le milieu compétitif

**Finalité** : Championnat Régional

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

**Matériel** : 2 trampolines réglementaires

**Compétitions qualificatives** : Aucune

**Programme** : Réaliser un exercice libre avec les adaptations spécifiques pour la filière fédérale du règlement technique et les exigences et maxima du tableau ci-dessous :

Catégorie	TRS Fédéral 9-11 ans	TRS Fédéral 11-14 ans	TRS Fédéral 15 ans et +
Maxima (D)	2,8 points	4,4 points	6 points
Exigences	10 sauts dont au maximum 4 avec 360° de rotation transversale	10 sauts dont au maximum 5 avec 360° de rotation transversale	10 sauts dont au maximum 9 avec 360° de rotation transversale dont maximum 2 rotations avec 450° de rotation transversale.

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

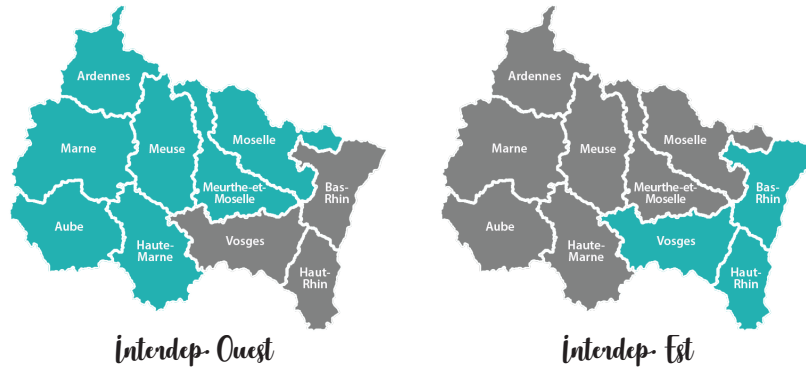
## Spécialité en **TUMBLING**

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

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

# Découpage des interdépartements

## Interdépartements TRA



## Interdépartements TUM



Retrouvez le découpage des différents interdépartements, disponibles sur notre site :

<http://grand-est.ffgym.fr/Competitions/Systeme-competitif>

---

Retrouvez la documentation technique et administrative sur le site officiel du comité régional de Gymnastique du Grand Est :

<http://grand-est.ffgym.fr>

---

