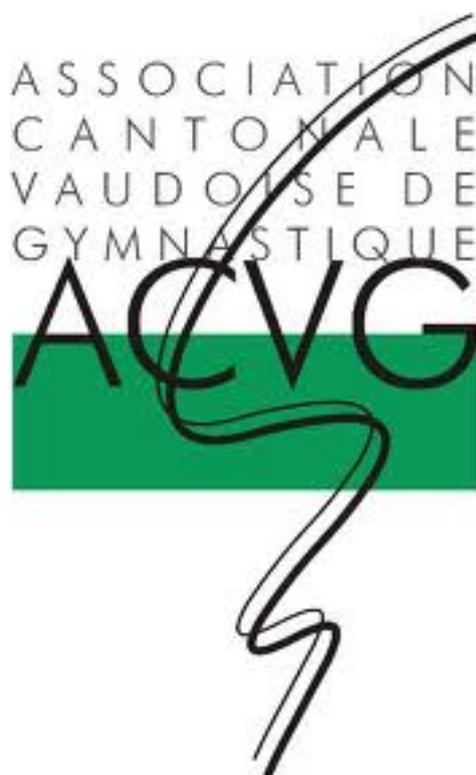




CRRT



2017

Programme de développement Trampoline élite

Sérgio Lucas
2017



CRRT

ÂGE :

L'âge à considérer est jusqu'au 31 décembre 2017.

Exemple : né au 25/12/2009, c'est-à-dire 8 ans.

GROUPES D'ÂGE :

- 6, 7, 8 ANS
- 9, 10 ANS
- 11, 12 ANS
- 13, 14 ANS
- 15 ANS

TESTS DE FORCE/ AGILITÉ :

- CARPÉS AUX ESPALIERS
- ATR MUR
- LOMBAIRES STATIQUES
- TEST DE SARGENT
- ROULADE ARRIERE
- ROULADE AVANT
- SAUTS SUR CAISSON
- CHANDELLES

TESTS DE SOUPLESSE

- ASSIS CARPÉ
- SOUPLESSE EPAULES

TRAMPOLINE

6, 7, 8 ANS : FIGURES ISOLÉES

9, 10 ANS : FIGURES ISOLÉES

11, 12 ANS : FIGURES ISOLÉES

13, 14 ANS : FIGURES ISOLÉES

15 ANS : FIGURES ISOLÉES

Carpés barre au mur

Matériel nécessaire :

Une barre de mur attachée aux espaliers, un grand tapis placé entre la barre et les espaliers.

Position de départ :

Le gymnaste doit avoir une position tendue : bras, épaules, hanches et pieds doivent être dans une ligne droite. Épaules relâchées, tête position normale et les jambes serrées.



Description :

Le gymnaste monte les jambes devant en position carpé, les jambes et pointes tendues jusqu'à qu'il touche la barre. Ensuite, il descend jusqu'à la position de départ. Le gymnaste continue l'exercice jusqu'à un maximum de 20 répétitions.

Notes :

- Maximum de 20 répétitions.
- Jambes pliées, flexion de la tête, mouvement de la tête, taper le tapis ou les pieds qui ne touchent pas la barre, la répétition ne compte pas. Seulement les bonnes répétitions seront comptées. Si le gymnaste s'arrête plus de 5 seconds l'exercice est interrompu.

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	rep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9-10 ans	rep	1	2	3	5	6	7	8	9	11	12
11-12 ans filles	rep	2	3	4	6	7	8	9	11	12	14
11-12 ans garçons	rep	2	3	4	6	7	8	9	11	12	14
13-14-15 ans filles	rep	4	5	7	8	9	11	12	14	15	16
13-14-15 ans garçons	rep	3	5	7	9	11	13	14	16	18	20

ATR AU MUR

Matériel nécessaire :

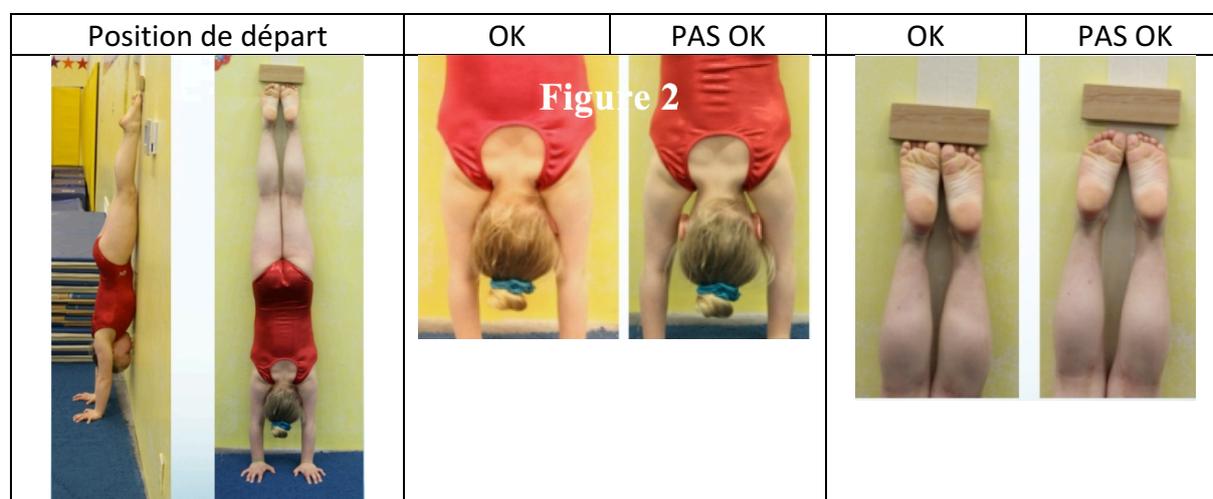
- Bloc et velcro.

Position de départ :

En position de ATR avec le ventre contre le mur. Les mains doivent être alignées avec les épaules et les doigts placés devant.

Les épaules doivent être en extension, en contact avec les oreilles, le nez contre le mur.

Le gymnaste doit maintenir la position, pendant le temps prévu pour son âge. S'il ne tient pas, le test est considéré raté.



Description :

Le gymnaste prend la position ATR contre le mur, avec les mains, épaules au maximum 20 cm écartées du mur. Toucher seulement avec les doigts de pieds et ne pas appuyer dessus du bloc.

Pour chaque infraction le gymnaste prend un point, au 3^{ème}, le test est considéré fini. S'il n'arrive pas aux secondes exigées le test est considéré comme raté. Chaque gymnaste a le droit à deux essais.

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	Sec.	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
9-10 ans	Sec.	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
11-12 ans filles	Sec.	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
11-12 ans garçons	Sec.	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
13-14-15 ans filles	Sec.	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
13-14-15 ans garçons	Sec.	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90

LOMBAIRES STATIQUES

Matériel nécessaire :

Une surface plate, exemple une piste de tumbling, avec un tapis de 10 cm placé entre le corps du gymnaste et le sol devant la surface.

Position de départ :

Le gymnaste positionné sur l'estomac, avec les hanches sur l'extrémité de la surface (piste tumbling). Bras tendus cachant les oreilles avec les mains tendues et les doigts unis. Un assistant tiendra les chevilles du gymnaste.

Description :

Le gymnaste monte le haut du corps parallèle au sol. Les bras tendus cachant les oreilles un maximum de 30 secondes.

Pour chaque infraction le gymnaste prend un point, au 3^{ème}, le test est considéré fini :

Bras pliés, fermer les mains, mains pas tendues. Le corps doit être placé entre l'horizontal et 30° degrés, s'il est en dessous de l'horizontal, le test est considéré raté.



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	Sec.	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
9-10 ans	Sec.	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
11-12 ans filles	Sec.	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
11-12 ans garçons	Sec.	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
13-14-15 ans filles	Sec.	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
13-14-15 ans garçons	Sec.	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60

SPRINT DE 20 MÈTRES

Matériel nécessaire :

Piste de course de 20 mètres de préférence la piste de course du saut. Tape pour marquer ligne de départ et d'arrivée, chronomètre.

Position de départ :

Le gymnaste positionne un pied devant l'autre derrière la ligne du départ.
La seule position de départ acceptée est celle de la figure.



Position de départ.

Description :

Le test commence quand le pied du gymnaste dépasse la ligne de départ et il finit quand son pied dépasse la ligne d'arrivée.

Note : le gymnaste a deux essais, le plus rapide compte.

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	Sec.	4.97	4.87	4.70	4.50	4.36	4.42	4.36	4.26	4.16	4.03
9-10 ans	Sec.	4.66	4.56	4.55	4.42	4.24	4.13	4.11	3.89	4.03	3.81
11-12 ans filles	Sec.	4.33	4.25	4.32	4.24	4.04	3.96	3.89	3.81	3.71	3.63
11-12 ans garçons	Sec.	4.05	3.90	4.04	3.89	3.82	3.69	3.64	3.52	3.45	3.34
13-14-15 ans filles	Sec.	4.05	3.90	4.04	3.89	3.82	3.69	3.64	3.52	3.45	3.34
13-14-15 ans garçons	Sec.	3.76	3.61	3.49	3.40	3.30	3.28	3.18	3.08	3.05	3.00

ROULADES EN ARRIÈRE

Le gymnaste commence et termine en position debout sur le praticable. Il doit exécuter des roulades arrière. Sera considéré, le nombre de roulades effectuées, en 20 secondes.

Notes : Si le gymnaste se réceptionne sur les genoux, ça ne compte pas. S'il prend plus que 3 secondes entre chaque roulade, le test est terminé. Si le gymnaste prend un élan entre chaque roulade, elle ne compte pas.

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	Rép.	1	2	3	4	5	6	7	9	10	12
9-10 ans	Rép.	2	3	4	5	6	7	9	10	11	13
11-12 ans filles	Rép.	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14
11-12 ans garçons	Rép.	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14
13-14-15 ans filles	Rép.	4	5	6	7	8	10	12	14	15	16
13-14-15 ans garçons	Rép.	4	5	6	7	8	10	12	14	15	16

ROULADES EN AVANT

Le gymnaste commence et termine en position debout sur le praticable. Il doit exécuter des roulades avant. Sera considéré, le nombre de roulades effectuées, en 20 secondes.

Notes : Si le gymnaste se réceptionne sur les genoux ça ne compte pas. S'il prend plus que 3 secondes entre chaque roulade, le test est terminé. Si le gymnaste prend un élan entre chaque roulade, elle ne compte pas.

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	Rép.	2	3	4	5	6	7	9	10	11	13
9-10 ans	Rép.	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14
11-12 ans filles	Rép.	3	4	5	6	7	9	10	12	13	14
11-12 ans garçons	Rép.	5	6	7	8	9	11	12	13	15	16
13-14-15 ans filles	Rép.	5	6	7	8	9	11	12	13	15	16
13-14-15 ans garçons	Rép.	5	6	7	8	9	11	12	13	15	16

SAUTS SUR LE CAISSON

Matériel :

Caisson de 20 cm, chronomètre.

Position de départ :

Le gymnaste commence debout avec les pieds ensemble.

Description :

Le chronomètre commence quand le gymnaste touche le caisson et pendant 30 secondes il doit faire le maximum de répétitions.

Note : si le gymnaste se déplace sur le caisson, la répétition ne compte pas, si les pieds ne sont pas ensemble, la répétition ne compte pas non plus.



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	Rép.	8	10	12	14	16	18	19	20	22	24
9-10 ans	Rép.	10	12	14	16	18	19	20	22	24	26
11-12 ans filles	Rép.	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
11-12 ans garçons	Rép.	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
13-14-15 ans filles	Rép.	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
13-14-15 ans garçons	Rép.	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

TEST DE SARGENT

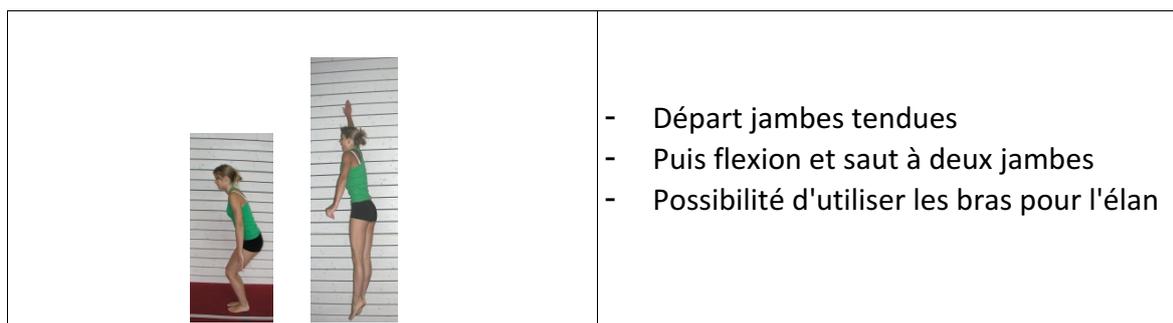
Position de départ :



Figure 1

Description :

Sauter le plus haut possible, 2 essais, le plus haut est retenu



- Départ jambes tendues
- Puis flexion et saut à deux jambes
- Possibilité d'utiliser les bras pour l'élan

	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	cm	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
9-10 ans	cm	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52
11-12 ans filles	cm	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54
11-12 ans garçons	cm	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55
13-14-15 ans filles	cm	29	32	35	38	41	44	47	50	54	58
13-14-15 ans garçons	cm	30	34	37	40	43	46	49	52	56	60

10 CHANDELLES

Description :

Avec 4 chandelles d'élan le gymnaste réalise 10 sauts en chandelles et un chronomètre compte le temps d'exécution.



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	sec	14.4	14.6	14.8	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18
9-10 ans	sec	14.4	14.6	14.8	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18
11-12 ans filles	sec	16.0	16.2	16.4	16.6	17	17.5	18	18.5	19	19.5
11-12 ans garçons	sec	16.0	16.2	16.4	16.6	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13-14-15 ans filles	cm	16.0	16.2	16.4	16.6	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13-14-15 ans garçons	sec	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19	19.3	19.6	19.9	20.2

TESTS DE SOUPLESSE

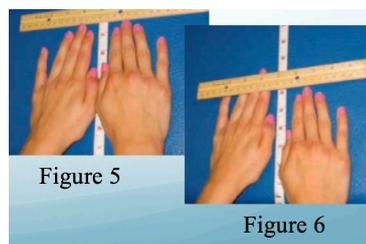
ASSIS CARPÉ

Matériel :

Une boîte pour mesurer la distance atteinte.

Description :

A partir de la position assise, avec les jambes tendues, le gymnaste essaie d'aller le plus loin possible dans la fermeture de la position carpé.



	Pkt.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7-8 ans	cm	0	-1	-2	-3	-4	-5	-7	-9	-11	-13
9-10 ans	cm	0	-1	-2	-3	-4	-5	-7	-9	-12	-14
11-12 ans filles	cm	0	-1	-2	-3	-5	-7	-9	-11	-13	-15
11-12 ans garçons	cm	0	-1	-2	-3	-5	-7	-9	-11	-13	-15
13-14-15 ans filles	cm	0	-1	-2	-3	-5	-7	-9	-11	-13	-15
13-14-15 ans garçons	cm	0	-1	-2	-3	-5	-7	-9	-11	-13	-15

SOUPLESSE DES ÉPAULES

Matériel :

Il n'y a pas besoin d'équipement pour ce test.

Description : le gymnaste se positionne debout, position neutre et tourne le dos vers l'évaluateur.

Placer le bras droit par-dessus de l'épaule droite et derrière la tête avec la paume de main collée au dos et les doigts dirigés vers le bas, entre les omoplates. Au même temps, le bras gauche devra être placé derrière le dos, avec le dos de la main collé au dos et les doigts dirigés vers le haut.

Répéter la même chose pour l'autre côté.

	Pkt.	0	2	4	6	8	10
7-8 ans	◦						
9-10 ans	◦						
11-12 ans filles	◦						
11-12 ans garçons	◦						
13-14-15 ans filles	◦						
13-14-15 ans garçons	◦						



CRRT

TRAMPOLINE

Il n'y aura que des figures isolées à réaliser par chaque groupe d'âge.

La base du jugement c'est le code de pointage.

Le jugement sera fait comme le code référé, c'est à dire qu'un saut vaut 1 point et on peut enlever jusqu'à 0.5 de déduction d'exécution, plus les déductions de pénalisation qui existent.

A la fin de chaque jugement au score final on multiplie par 10.

Exemple : saut groupé, déduction de 0.3 = $0.7 \times 10 = 7$ points.

AGE : 6, 7, 8 Ans

1. Saut groupé
2. Saut écart
3. Saut carpé
4. 1 vrille
5. Assis debout
6. Assis, $\frac{1}{2}$ debout
7. $\frac{1}{2}$ assis debout
8. Ventre, debout
9. Dos, debout
10. $\frac{1}{2}$ ventre, debout

AGE : 9, 10 ans

1. $\frac{1}{2}$ ventre, debout
2. Dos $\frac{1}{2}$ vrille debout
3. Salto arrière groupé
4. Salto avant groupé
5. Salto avant carpé
6. Barani groupé
7. 1 vrille au dos
8. Dos, « pull-over »
9. Dos, 1 vrille debout.
10. $\frac{3}{4}$ avant, debout

AGE : 11/12 ans

1. $\frac{3}{4}$ avant, debout
2. $\frac{3}{4}$ arriéré (position o, <, ou /), debout
3. Salto arrière carpé
4. Barani carpé
5. Salto arrière tendu
6. Barani tendu
7. $\frac{3}{4}$ avant, salto avant / arriver dos, debout (piqué, piqué)
8. $\frac{3}{4}$ arrière, dos, pull-over
9. Salto arrière au dos avec tapis de parade.
10. $\frac{3}{4}$ avant, barani ball out groupé



CRRT

AGE : 13/14 ans :

1. $\frac{3}{4}$ avant, barani ball out groupé
2. $\frac{3}{4}$ arrière, cody
3. Full arrière
4. Rudi
5. Double arrière groupé
6. $1\frac{3}{4}$ avant groupé, barani ball out groupé.
7. Double avant groupé (avec grand tapis)
8. Salto arrière carpé au dos, pull-over
9. $\frac{1}{2}$ et $\frac{3}{4}$ avant barani ball out groupé
10. $1/2$ salto avant groupé (41o arrière)

15 ans :

1. $\frac{1}{2}$ et $\frac{3}{4}$ avant barani ball out groupé
2. Half out groupé
3. $1\frac{3}{4}$ avant carpé, barani ball out carpé
4. Half out carpé
5. Double arrière carpé
6. 1 et $3/4$ groupé, rudi ball out
7. Rudi out groupé
8. 1 et $3/4$ carpé, rudi ball out
9. $\frac{1}{2}$ $1\frac{3}{4}$ avant groupé, plat dos (avec grand tapis)
10. half in half out groupé



CRRT

RÉSULTATS

Les tests physiques sont 11, donc un maximum de 110 points sont possibles.

La partie physique compte 40% du résultat final.

Les tests techniques se résument à 10 figures, donc un maximum de 100 point sont atteints. La partie technique compte 60% du test final.

40% (physique) + 60% (technique)= 100%