FEDERATION SUISSE DE GYMNASTIQUE
Ressort Trampoline

Fédération suisse de gymnastique

Liste des exigences des premiers exercices saison 2026

Nés en 2013 et avant

Catégorie	National Open
	10 Eléments différents **dont 2 des 3 suivants** (1) 1 Elément sur le ventre (2) 1 Elément sur le dos (3) 1 Elément avec au minimum 270° de rotation transversale

Niveau 1

Cat.	Nés en 2016 et après U11 Girls / Boys	Nés en 2015-2014 U13 Girls / Boys
	10 Eléments différents Avec TOF	10 Eléments diférents **dont 2 des 3 suivants** (1) 1 Elément sur le ventre (2) 1 Elément sur le dos (3) 1 Elément avec 270°de rotation transversale
	(CS-L: 70.0)	**(CS-L: 72.0)**

Catégorie	Nés en 2013-2012 U15 Girls / Boys	Nés en 2011-2010 Junior Girls / Boys	Nés en 2009 et avant Senior Women / Men
	10 Eléments différents **dont 3 Eléments avec au minimum 270° de rotation transversale** (1) 1 Elément sur le ventre ou sur le dos.	10 Eléments différents **dont 5 Eléments avec au minimum 270° de rotation transversale** (1) 1 Elément sur le ventre ou sur le dos	2 Exercices libres, le meilleur compte
	Girls: (CS-L: 74.0) **Boys: (CS-L: 74.5)**	**Girls: (CS-L: 76.0)** **Boys: (CS-L: 77.0)**	**Ladies: L1 ou L2 Diff min. 4.3 (CS-L: 41.0)** **Men: L1 ou L2 Diff min. 4.3 (CS-L: 42.0)**

Niveau 2

Catégorie	Nés en 2013-2010 Junior Elite Girls / Boys	Nés en 2009 et avant Senior Elite Women / Men
	10 Eléments différents **dont 9 avec au minimum 270° de rotation transversale** (1) 1 Elément sur le ventre ou le dos (2) 1 Elément depuis le ventre ou le dos en combinaison avec l'exigence n°1 (3) 1 double salto avant ou arrière avec ou sans vrille (4) 1 Elément avec un minimum de 540° de rotation longitudinale et un maximum de 450° de salto	2 Exercices, le meilleur compte
	Girls: Diff min 7.9 (CS-L: 84.0) **Boys: Diff min 9.0 (CS-L: 86.0)**	**Ladies: L1 oder L2: Diff min. 9.4 (CS-L: 47.0)** **Men: L1 oder L2: Diff min. 11.5 (CS-L: 51.5)**

Niveau 3

Chaque exigence doit être marquée par une astérisque (*) sur la carte de compétition
Un saut ne peut compter que pour un seul élément (obligatoire)
Cette annexe précise et complète le document "Règlements des compétitions suisses"

Bahnhofstrasse 38
Postfach, 5001 Aarau
Telefon 062 837 82 00