

PLAN DE DEVELOPPEMENT NATIONAL TRAMPOLINE 2022

GENERALITES :

Le présent document a pour objectif d'harmoniser l'évolution technique des gymnastes quelques soit le CRP ou club en Suisse. Il oriente et structure les gymnastes dans leurs progressions au sein des cadres espoir, junior et senior de la FSG, toujours dans la direction du haut niveau.

Les routines Libre1 et Libre 2 seront un objet d'évaluation pendant les compétitions suisses et internationales.

Ce document est un document d'appuis aux entraîneurs des centres et des clubs.

Éléments isolés :

Les éléments isolés, comme dans le document du test cadre, sont proposés jusqu'à l'âge de 16ans. Ces éléments isolés compteront pour les tests du cadre en fin d'année.

	9	10	11	12	13	14	15 Filles	15 Garçons	16 Filles	16 Garçons
1	3-/stand vw ¾ avant debout	3-/ - 5- o ¾ arrière/- cody o	8-1o	8-1<	811o	811<	813o	813 o	71<,53/	813 <
2	3-/stand rw ¾ arrière / - debout	3-/ - 51 o	43	44 ou,oder 45 ou, oder 3- /,53/	8-3o	8-3<	821o	821 <	821 <	7--<,9-1<
3	4-< rw/arr.	42	8--o	8--<	8--/	71-o, 53/	822o	831<	831<	822/
4	41< ou/	7--o,1-/	7-- <,51<	71-o,51o	7-- < , 53/	7--o, 8--o, 51o	7--o 9-1o	7--o, 9-1o	7-- <, 8--<,51<	12--1o
	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts	20 Pkte/pts

EDUCATIFS / VORÜBUNGEN

Les éducatifs restent en évaluation lors des regroupements. Ils servent d'appréciation sur le profil du gymnaste.

	Eléments & évolution	9	10	11	12	13	14 <i>(pour info/Nür für info)</i>
1	4- avant 4- vw	3-< flach vw $\frac{3}{4}$ avt. < (plat dos)	3-/ flach vw $\frac{3}{4}$ avt. arrivée plat dos	4-/ vw 4-/ avant	Connection 4-o(arr/rw) - 4-/ (avt/vw)	42/ avt/vw, 4-o av,vw Educ./Vor 821o	71-< in (arr/rw) flach* Educ./Vor. 811<
2	4- arrière 4- rw	Rücken Pullover (o) stand Dos pull over (o) debout	3-o 'arr/rw)	3-< & / (arr/rw)	Connection 4-o - 4-< - 4-/ (arr/rw)	71-o in (arr/rw) flach* Educ./Vor. 811o	3-/52o av, vw Educ./Vor. 821o
3	Cody arr. Cody rw	Bauch-Rücken (/) pull over Ventre-Dos (/) pull over	Bauch – Rücken rw z. Bauch Ventre Dos pull over arrivée ventre	Bauch 5-o cody Ventre 5-o cody	3-/6-< z. stand 3-/6-< debout	3-/42o flach (avt/vw) Educ./Vor. 8-3o	52o (avt/vw) Educ./Vor. 821o
4	Ball out	Rücken-vw Bauch / Dos - Ventre corps tendu	Rücken Porpus o (vw) flach Dos Porpus o plat dos	3-/ 5-o & < (Off.)	3- vw - 4-o vw - Stand 3- avt – 4-o - debout	3-/42< flach (avt/vw) Educ./Vor. 8-3<	72-o* Educ./Vor. 821o
5	41	Rücken 1/2 Schr. z. Stand Dos 1/2 vrille Debout	31o & 31 < avant	31< & 31/ avant	800o - 30/ (avt/vw) * Plat dos / flach	7-2o & < (avt/vw) * Educ./Vor. 8-3o <	53o (arr/rw) Educ./Vor. 822o
6	42 → 44	1/1 Schr. Rücken 1/1 vrille Dos	Rücken 1/1 Sch. Rücken Dos 1/1 vrille dos	31/ rw flach $\frac{1}{2}$ piqué plat dos	3/ - 41/ in flach (arr/rw) et, und 33 flach (arr/rw)	8--o pucked (arr/rw) * Educ./Vor. 8--/	3-/ 52o cody Educ./Vor. 822o
7	43	Rücken $\frac{1}{2}$ Rücken (vw) Dos $\frac{1}{2}$ dos (avt)	Rücken 1 $\frac{1}{2}$ Rücken (vw) Dos 1 $\frac{1}{2}$ vrille dos (avt)	32 / vw flach 32 / avt plat dos	Kaboom vw 32o flach Kaboom avt. 32o plat dos	5-/3-/ (arr/rw) Educ./Vor. 8--/	7--o, 8--o (avt/vw)* Educ./Vor. 9-1o
8	8--o avt vw 8--o arr rw	Rücken Pullover Rücken Dos pullover dos Rücken porpus Rücken Dos porpus dos	5-o & < (avt/vw) 5-o & < (arr/rw)	7-- o et < (avt/vw) * plat dos/flach 5-< et und /, 3- < (arr/rw)	51o in (arr/rw) Educ./Vor. 811o 71-o,1-/ (debout stand)	7--o, 42/ (kick out)* Educ./Vor. 7--o 53	Kaboom 7--o (avt/vw) oder/ou Kaboom 8--o (arr/rw)

o = groupé-gehockt ; < = carpé-gebückt; / = tendu-gestreckt



9 - 10 ans

- ✓ Un exercice L1 est suggéré, mais aucune obligation de le faire.
- ✓ Un exercice libre de construction à exigences.

<u>Ex. suggéré</u>	
1	4-o (arr/rw)
2	Saut carpé
3	1/2 assis
4	1/2 debout
5	1/2 ventre
6	Debout
7	Dos
8	1/2 debout
9	Saut écart
1 0	4 - < (vw/avt)
Note E: 16.0	

<u>Ex. Libre à exigences</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Au maximum une réception sur le ventre ou dos 	
Note E : 15	
Note D garçons: min 4.0	
Note D filles: min 4.0	



Exemples de construction et de progression

1	3 - /	3 - /	3 - /	8-- o	8-1 o	8-1 <	8-1 <
2	5 1 o	5 - o	5 - o	-- v	4- <	4- <	4- <
3	-- v	-- v	4 1 /	41 /	41 /	8-1o	8-1o
4	4 - o	4 1 /	4 - /	4- /	42	4- /	4- /
5	4 1 o	4 - /	4 1 <	41 <	41 <	41 <	41 /
6	4 - <	4 1 <	4 - <	42	4- <	42	42
7	4 1 <	4 - <	4 1 o	41 o	43	41 o	43
8	4 - /	4 1 o	4 - o	4- o	4- o	4- o	4- o
9	4 1 /	4 - o	4 2	3- /	3- /	7- - o	7-- <
10	4 2	4 3	4 3	51 o	51 o	51 o	51 o
	5.2	5.2	5.9	5,6	6.5	7.5	7,8

11 - 12 ans

- ✓ Un exercice obligatoire.
- ✓ Un exercice libre de construction à exigences.

<u>Ex. obligatoire</u>	
1	3 - / (rw/arr)
2	5 - o
3	- - v
4	4 - o (rw/arr)
5	4 1 o
6	42
7	- - o
8	4 - < (rw/arr)
9	3-/
10	51o
Note E: 16.0	

<u>Ex. Libre à exigences</u>	
Garçons	- Au maximum une réception sur le ventre ou dos - 3 doubles rotations saltos - 42 (full) - 43 (rudi)
Filles	- Au maximum une réception sur le ventre ou dos - 2 doubles rotations saltos - 42 (full) ¹ - 43 (rudi) ²
Note E : 15	
Note D garçons: min 7.5	
Note D filles: min 6.5	

¹ Pour difficultés supérieures à 9.0 , rudi ; rudi ball out ou rudi out peut être présenté.

² Pour difficultés supérieures à 10.1, la full n'est pas exigée.



Exemples de construction et de progression

1	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-3 o
2	4- <	4- <	4- <	8-- o	4- <	8-- o	8-- o	811o	4-<
3	8-1o	8-1 o	8-1 <						
4	4- /	4- /	4- /	4- <	8-- o	4-<	8--<	8-- o	811o
5	41 <	41 /	41 /	41 /	41 /	41 <	41 /	41 /	8-1 o
6	42	42	42	42	42	42	42	42	8-- o
7	41 o	43	43	43	43	43	43	43	41 /
8	4- o	4- /	42						
9	43	7-- <	41 o	7-- <	7-- <	41 o	7-- <	41 <	41 <
10	8-- o	51 o	8-- o	51 /	53	8--<	53	8--<	8--<
	7.8	7.8	7.8	8.2	8.4	8.4	9.0	9.1	9.6

13 - 14 ans

- ✓ Un exercice obligatoire.
- ✓ Un exercice libre de construction à exigences.

	<u>Ex. obligatoire</u>	<u>Ex. obligatoire</u>
1	3-/	3-/
2	5-o	5-o
3	--v	4-o
4	4-<	41o
5	43	42
6	4-/	43
7	42	4-/
8	41/	41/
9	4-o	4-<
10	8-1o	8-1o
	<u>OP. 1</u>	<u>OP. 2</u>
Note E : 16.6		

<u>Ex. Libre à exigences</u>	
garçons	Au maximum une réception sur le ventre ou dos - 5 doubles rotations saltos dont 811 o - 42 (full) ³ - 43 (rudi) ou 53 ou 8-3
filles	Au maximum une réception sur le ventre ou dos - 4 doubles rotations - 42 (full) ⁴ - 43 (rudi) ⁵
Note E : 15	
Note D garçons: min 9.5	
Note D filles: min 8.5	

³ Pour difficultés supérieures à 10.1, la full n'est pas exigée.

⁴ Pour difficultés supérieures à 10.1, la full n'est pas exigée.

⁵ Pour difficultés supérieures à 9.0 , rudi ; rudi ball out ou rudi out peuvent être présentés.



Exemples de construction et de progression

1	8-1 <	8-1 <	8-3 o	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <
2	8-- o	811o	4-<	4-<	4-<	8-- o	4- /	8-- o	8-- o
3	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-3 o				
4	8--<	8-- o	811o	811o	8--o	4- <	811 o	8-- <	4- <
5	41 /	41 /	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821 o
6	42	42	8-- o	8-- o	811o	811o	8-- <	811o	8-- <
7	43	43	41 /	41 /	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <
8	4- o	4- /	42	42	4- /	4 2	8-- o	4-/	811 o
9	7-- <	41 o	41 <	4 3	41 /	4 3	7-- <	41 /	8-1 o
10	53	8--<	8--<	8--<	8--<	8--<	53	811<	811 <
	9.0	9.1	9.6	10.0	10.4	10.7	11.0	11.2	11.9

15 - 16 ans

- ✓ Un exercice libre 1 aux exigences.
- ✓ Un exercice libre 2 de construction à exigences.

FIG B
<p>L'exercice se compose de 10 éléments différents, avec seulement un (1) élément autorisé avec une rotation salto inférieure à 270 °. Chaque élément répondant aux exigences doit être marqué d'un astérisque (*) sur la carte de compétition. Ces exigences ne peuvent pas être satisfaites en les combinant en un seul élément, mais doivent être exécutées en tant qu'éléments distincts.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. un (1) élément sur le ventre ou le dos, 2. un (1) élément depuis le ventre ou le dos – en combinaison avec l'exigence n° 1, 3. un (1) double salto avant ou arrière avec ou sans vrille et 4. un (1) élément avec une vrille minimale de 540 ° et une rotation salto minimale de 360°
Note E: 17.5

Ex. Libre à exigences	
Garçons	<ul style="list-style-type: none"> • Au maximum une réception sur le ventre ou dos • 8 doubles rotations saltos dont 803 o or < • 8 1 1 o • 8 1 1 <
Filles	<ul style="list-style-type: none"> • Au maximum une réception sur le ventre ou dos • 6 doubles rotations saltos dont 803 o ou < • 8 1 1 o
Note E : 15.5	
Note D garçons: min 11.0 ⁶	
Note D filles: min 9.5 ⁷	

⁶ Pour toute difficulté égale ou supérieure à 13.0 points, aucun requis n'est obligatoire.

⁷ Pour toute difficulté égal ou supérieur à 12.0 points, aucun requis n'est obligatoire.



Exemples de construction et de progression

1	8-3 o	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <
2	4-<	4-<	4-<	8-- o	8-- o	4- /	8-- o	811 o	811 <
3	8-1 <	8-1 <	8-3 o						
4	811o	811o	8--o	4- <	8-- <	811 o	4- <	8--<	811 o
5	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821 o	821 o	8-1 <
6	8-- o	8-- o	811o	811o	811o	8-- <	8-- <	8-- o	8-- <
7	41 /	41 /	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 o
8	42	42	4- /	42	4- /	8-- o	811 o	811 o	8-- o
9	41 o	41 o	41 <	41 /	41 /	7-- <	8-1 o	8-1 o	812 o
10	8--<	8--<	8--<	8--<	811<	53	811 <	822 o	822 o
	9.6	9.8	10.2	10.5	11.2	11.0	11.9	12.5	12.7

17 ans

- ✓ Un exercice libre de construction à exigences.

Ex. Libre à exigences	
Garçons	<ul style="list-style-type: none"> • 9 doubles rotations saltos dont : <ul style="list-style-type: none"> - 803 < - 821 < ou o - Double salto arrière avec 2 vrilles
Filles	<ul style="list-style-type: none"> • 7 doubles rotations saltos dont : <ul style="list-style-type: none"> - 803 o ou < - 8 1 1 o - 8 1 1 <
Note E : 15,5	
Note D garçons : min 12.0 ⁸	
Note D filles : min 10.5 ⁹	

⁸ Pour toute difficulté égal ou supérieur à 14.0 points, aucun requis n'est obligatoire.

⁹ Pour toute difficulté égal ou supérieur à 12.5 points, aucun requis n'est obligatoire.



Exemples de construction et de progression

1	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	8-3 <	821<	8-3<
2	8-- o	811 o	811 <	811<	813<				
3	8-3 o	8-3<	8-3o						
4	40<	8-- <	4- <	8-- <	4- <	8--<	811 o	8--o	813o
5	8-1 <	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821 o	821 o	8-1 <	8-3o	8-1<
6	811o	811o	811 o	811 o	8-- <	8-- o	8-- <	8--<	811o
7	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 o	8-1 <	8-1 <	8-1 o	8-1<	821o
8	4-/	4-/	8-- <	4-/	811 o	811 <	8-- o	811o	8--o
9	41 <	41 <	41 /	41 <	8-1 o	8-1 o	812 o	821o	8-1o
10	811<	811<	811 <	811 <	811 <	822 o	822 o	822o	831<
	10.6	10.6	11.2	11.2	11.9	12.5	12.7	13,1	13,3

18 ans

Un exercice libre de construction à exigences.

Ex. Libre à exigences	
Garçons	
Filles	<ul style="list-style-type: none"> • 9 doubles rotations saltos dont : <ul style="list-style-type: none"> - 803 < - 821 o ou < - Double salto arrière avec 2 vrilles
Note E : 15,5	
Note D garçons: min 13.0	
Note D filles: min 11.5 ¹⁰	

¹⁰ Pour toute difficulté égale ou supérieure à 13.0 points, aucun requis n'est obligatoire.



Exemples de construction et de progression

1	8-3 <	8-3 <	8-3 <	821<	12--1o	12--1o	12--1<	12--1<	12--1<
2	811o	811 o	811 <	811<	8--o	811<	811o	811o	811<
3	8-3 o	8-3 o	8-3 o	8-3<	821<	8-3<	12--1o	12--1o	12--1o
4	8--<	8--<	8--<	811o	811<	811o	811<	811<	813o
5	821 o	821 o	821o	8-3o	8-3<	821<	821<	8-3<	8-3<
6	8--o	8-- o	8-- <	8--<	811o	8--<	8--<	8--<	811o
7	8-1 <	8-1 <	8-1 <	821o	8-3o	821o	8-3<	821<	821<
8	42	811 <	811o	8--o	8--<	822o	8--o	831<	831<
9	8-1 o	8-1 o	8-1o	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<
10	811 <	8--/	822 o	822o	822/	822/	822/	822/	822/
	12.0	12.5	12.7	13.3	13.7	14.1	14.6	15.0	15.2

19 ans et +

Un exercice libre de construction à exigences.

Ex. Libre à exigences	
Garçons	
Filles	<ul style="list-style-type: none"> • 9 doubles rotations saltos dont : <ul style="list-style-type: none"> - 803 < - 821 < - Double salto arrière avec 2 vrilles
Note E : 15,5	
Note D Garçons : min 14.0	
Note D Filles : min 12.5 ¹¹	

¹¹ Pour toute difficulté égale ou supérieure à 13.5 points, aucun requis n'est obligatoire.



Exemples de construction et de progression

1	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--1<	12--3<	122-1<
2	811o	811<	811<	121-1o	121-1o	121-1o	121-1o	811<	121-1<
3	12--1o	12--1<	12--1<						
4	811<	813o	813<	811<	813<	813<	813<	121-1o	121-1o
5	8-3<	8-3<	8-3<	8-3<	8-3<	821<	821<	12--1o	12--1o
6	8--<	811o	811o	811o	811<	831<	831<	813<	813<
7	821<	821<	821<	821<	821<	8-3<	8-1<	821<	821<
8	831<	831<	831<	831<	831<	811<	811<	831<	881<
9	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-1<	8-3<	8-3<	8-3<
10	822/	822/	822/	833/	833/	833/	833/	833/	833/
	15.0	15.2	15.4	15.8	16.2	16.2	16.2	17.1	17.8