




CHALLENGE TRAMP'




<http://www.youtube.com/user/TsaZoneSO>

Je choisis un exercice dans chaque famille. J'ai droit à 2 essais pour le réaliser.

Il y a 5 familles d'éducatifs et 1 famille d'enchainements Le tapis de parade est autorisé pour les réceptions

Vers les rotations arrière et la vrille arrière				Vers les rotations avant le barani et la vrille avant				Vers le 3/4 avant (piqué) et le Ball out			
Vidéo		technique	Valeur	Vidéo		technique	Valeur	Vidéo		technique	Valeur
Niveau 1	Roulade arrière - départ tapis spécifique	Départ accroupi sur le biseau du tapis spécifique.	3	Niveau 1	Assis => 4pattes=>roulade avant	La tête a le droit de toucher le tapis	3	Niveau 1	Ventre => 4 pattes => placement du dos => Retour 4 pattes	Attention à la position 4 pattes/ Placement du dos avec les fesses à la verticale	3
Niveau 2	Pull over => arrivée 4 pattes	Ventre parallèle à la toile/ Bras bien tendus/ fesse au-dessus des genoux	4	Niveau 2	Assis => 4 pattes => Salto avant arrivée assis	La tête n'a pas le droit de toucher le tapis	4	Niveau 2	Ventre => (4 pattes)=> placement du dos équilibre => plat dos	Attention au passage équilibre / alignement complet bras dos jambes / regard entre les mains	4
Niveau 3	Pull over réception debout	Soit départ tapis, soit départ toile. La tête ne doit pas toucher la toile.	6	Niveau 3	Assis=>4 pattes => salto avant debout	Arrivée debout dans l'axe. Attention à la position des pieds parallèle.	6	Niveau 3	Dos=> debout=>(4 pattes) => ventre	Attention au placement des bras en dos – tendus derrière la tête. Regard tapis entre le dos et le ventre	6
Niveau 4	Dos => Pull over réception ventre	Rotation arrière dans l'axe, réception ventre sur tapis parade	8	Niveau 4	Assis=>4 pattes => ½ salto gr =>plat dos	Poussée complète en 4 pattes. Attraper les genoux avant d'ouvrir.	8	Niveau 4	Dos => ventre	Passage du dos au ventre corps le plus droit possible et dans l'axe du trampoline	8
Niveau 5	Dos => Pull over ventre => plat dos	Rotation arrière dans l'axe, réceptions sur la toile	10	Niveau 5	Assis=>4 pattes => ½ salto carpé => plat dos	Poussée complète en 4 pattes. Attraper les mollets avant d'ouvrir..	10	Niveau 5	Dos => 4 pattes => rentré tête => dos	Attention au regard sur le tapis de banquette	10
Niveau 6	Ventre => ½ ventre	Passer par la position debout avant d'enclencher la demi - vrille.	12	Niveau 6	Assis=> 4 pattes => ½ salto gr ou carpé + ½ vrille ventre ou 4 pattes	Attention au regard dans la poussée 4 pattes. Déclenchement de la vrille tardivement..	12	Niveau 6	Ventre => Cody avant dos	Pas de tapis à l'impulsion, tapis parade à la réception sur le ventre.	12
Niveau 7	Dos => Pull over (ventre) + ½ vrille dos	Attention à l'arrivée dans l'axe	15	Niveau 7	Assis=> 4 pattes=> ½ salto + 1vrille (plat dos)	Attention au regard dans la poussée 4 pattes. Vrille dans l'axe.	15	Niveau 7	Dos => porpus (salto avant parti du dos - arriver dos)	Pas de tapis à l'impulsion, tapis parade à la réception sur le ventre.	15

PENALITES (max 0.5 par touche)		
- 0.1 pt	Pointes de pieds	
- 0.1pt à 0.2pt	Position /Flexion des bras	
- 0.1pt à 0.2pt	Position /Flexion des jambes	

PENALITES (max 0.5 par touche)		
- 0.2pt	Position de la tête	
- 0.1pt à 0.2pt	Courbure du corps	
- 0.1pt à 0.2pt	Ecart des genoux	


CHALLENGE TRAMP'

<http://www.youtube.com/user/TsaZoneSO>

Je choisis un exercice dans chaque famille. J'ai droit à 2 essais pour le réaliser.

Il y a 5 familles d'éducatifs et 1 famille d'enchaînements

Le tapis de parade est autorisé pour les réceptions

Vers le cody				Les vrilles				Les mini-enchaînements			
Vidéo		technique	Valeur	Vidéo		technique	Valeur		Valeur		
Niveau 1	(4 pattes =>) Ventre (=> 4 pattes) => assis => dos	Le ventre doit s'exécuter sur place.	3	Niveau 1	Assis => ½ vrille 4 pattes => ½ vrille assis	Réceptions dans le grand axe du trampo.	3	Niveau 1	1. Saut groupé 2. Assis 3. Debout 4. Saut écart 5. ½ vrille	3	
Niveau 2	(4 pattes=>) ventre => debout => dos	Position du corps la plus alignée possible	4	Niveau 2	Assis => Roller (assis vrille assis)	Rechercher alignement du corps dans la vrille. Arrivée dans l'axe du trampoline.	4	Niveau 2	1. ½ assis 2. Debout 3. Saut groupé 4. Assis 5. ½ debout	4	
Niveau 3	Ventre => dos (ou plat dos)	le ventre doit s'exécuter sur place. Réception dos franche (pas sur le bas du dos ni sur les épaules)	6	Niveau 3	Assis => ½ ventre	Placement des bras tendus aux oreilles dans la demi vrille	6	Niveau 3	1. Ventre 2. Debout 3. Assis 4. ½ debout 5. Saut groupé	6	
Niveau 4	Ventre => Dos => Pull over debout	Passage ventre dos sans tirer la tête.	8	Niveau 4	(Assis =>) dos => ½ 4pattes => ½ dos	Position du corps tendu pour déclencher le demi tour.	8	Niveau 4	1. ½ assis 2. Debout 3. Saut écart 4. Dos 5. Debout	8	
Niveau 5	Ventre => Dos => Pull over dos => pull over	Position tendue durant au moins 135° de la phase aérienne	10	Niveau 5	Dos => ½ dos	Passage par la position debout avant le déclenchement de la demi vrille	10	Niveau 5	1. ½ ventre 2. debout 3. Saut écart 4. dos 5. deb. (ou ½ deb.)	10	
Niveau 6	Pull over => ventre => dos => pull over debout	Position tendue durant au moins 135° de la phase aérienne	12	Niveau 6	(Assis =>) Dos => Cat twist	Réceptions dans le grand axe du trampo. Possibilité de faire assis dos cat twist ou rebonds dos cat twist	12	Niveau 6	1. Saut groupé 2. ½ assis 3. ½ debout 4. Saut écart 5. Salto AV groupé	12	
Niveau 7	Ventre => cody arrière	Tapis parade sur le cody, possibilité d'une parade sur le cody.	15	Niveau 7	Dos => vrille ventre	Réceptions sur le dos dans le grand axe du trampo.	15	Niveau 7	1. salto arrière gr 2. Saut groupé 3. ½ assis 4. ½ debout 5. Saut écart	15	

PENALITES sur la note de départ

- 2 pt	Exercice non réalisé
- 1 pt	Exercice réalisé avec des fautes techniques
- 1pt x chandelle	Enchaînement avec chandelle intermédiaire