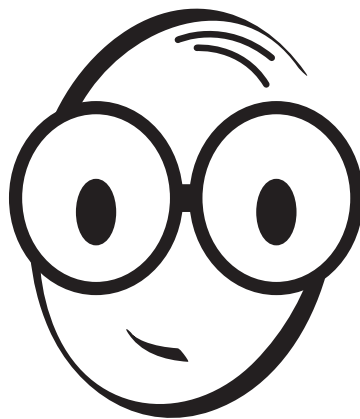


Guide du Parfait Petit Juge CR



Trampoline & Tumbling

par Gabrielle Gingras
Juge FIG

«S’amuser à faire de la compétition!»

CR1 : initiation – CR2 : évaluation – CR3 : évaluation critériée

Au trampoline (TRI) et au tumbling (TUM) CR1 et CR2, les évaluateurs (16 ans et + : parents, entraîneurs ou athlètes) sont formés par le comité organisateur le matin de la compétition. Les tâches de chaque juge sont :

Juge de difficulté : (juge arbitre) Il supervise la note d'exécution et juge la difficulté en cochant chaque mouvement reconnu. Il supervise et contrôle toutes les notes et les résultats finaux. Il intervient s'il constate une erreur de calcul.

Juge d'exécution : Il applique une déduction d'exécution globale pour la routine en CR1 et une déduction d'exécution pour chaque mouvement de la routine en CR2.

Pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR1, les juges visionneront un vidéo démontrant le modèle idéal de chaque routine et l'évaluation de l'exécution sera jugée ainsi :

Évaluation de l'exécution

globale de la routine :	Parfait:	+ 5.0
	Bon:	+ 3.0
	Acceptable:	+ 1.0

* Au trampoline la hauteur des mouvements ne constitue pas un critère d'évaluation.

Pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR2, les juges visionneront un vidéo démontrant le modèle idéal de chaque routine et l'évaluation de l'exécution sera jugée ainsi :

Évaluation de l'exécution

pour chaque mouvement :	Parfait:	0.0
	Faute mineure:	- 0.1
	Faute majeure:	- 0.3

* Au trampoline la hauteur des mouvements ne constitue pas un critère d'évaluation.

Les termes pour le calcul de la note en CR1 et CR2 :

Note E = note d'exécution (maximum 5.0)

Note D = note de difficulté (maximum 5.0)

Note F = note finale (maximum 10.0)

Calcul de la note au trampoline et au tumbling CR1 :

Note E + Note D = Note F

Exemple: Un athlète de CR1 exécute tous les mouvements tel que prévu dans la routine et il a une note « bon » (3.0) à l'exécution.

$$3.0 + 5.0 = 8.0$$

Calcul de la note au trampoline et au tumbling CR2 :

(5.0 - Note E) + Note D = Note F

Exemple: Un athlète de CR2 exécute tous les mouvements tel que prévu dans la routine et il a une déduction de 0.7 à l'exécution.

$$(5.0 - 0.7) + 5.0 = 9.3$$

Normes de sécurité et mise en place des appareils:

Trampoline:	Dans la mesure du possible avoir des banquettes de sécurité à chaque extrémité du trampoline. Le sol autour du trampoline devrait être recouvert de matelas. Idéalement, la table des juges devrait être placée entre 5 et 7 mètres du trampoline et surélevée de 1 à 2 mètres.
Tumbling:	Si le sol de gymnastique est utilisé lors des compétitions de tumbling, deux lignes blanches parallèles doivent être installées sur le sol à une distance de 1,5 mètres l'une de l'autre. Un tremplin doit être disponible pour la compétition.

Au trampoline (TRI) et au tumbling (TUM) CR3, les tâches de chaque juge sont:

Juge de difficulté: (juge arbitre)	Il <u>supervise la note d'exécution</u> , juge la difficulté et avise s'il y a des <u>déductions supplémentaires</u> (instabilité ou autre). Il supervise et contrôle toutes les notes et les résultats finaux.
Juge d'exécution:	Il applique une <u>déduction d'exécution</u> pour chaque mouvement de la routine ainsi que pour l' <u>instabilité « normale »</u> . Il fera les déductions supplémentaires à la demande du juge de difficulté (juge arbitre). Voir le calcul des notes en Annexe A à la page 7.

Les codes vestimentaires pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR3 sont:

Juge:	Pantalon ou jupe bleu marine (ou noir) avec chandail blanc propre ou chemise blanche. <u>Les jeans ne sont pas acceptés.</u>
Athlète:	Au trampoline les athlètes <u>doivent porter des bas blancs unis sans motifs</u> . Au tumbling les bas ne sont pas obligatoires. <u>Tous les bijoux sont interdits</u> mis à part les « clous » d'oreille. Après 1 avertissement, il y aura <u>une seule déduction de 0.3</u> par le juge arbitre sur la note de la première performance.

Pour les deux disciplines (TRI*-TUM) CR3, l'évaluation de l'exécution est jugée ainsi:

Évaluation de l'exécution: (pour chaque mouvement)	Parfait:	0.0	Faute moyenne:	- 0.3
	Faute mineure:	- 0.1	Faute majeure:	- 0.5

* Au trampoline la hauteur des mouvements ne constitue pas un critère d'évaluation.

Voir les diagrammes en Annexes C-D aux pages 9 et 10.

Les mouvements peuvent être effectués en quatre positions distinctes:

Position groupée (tuck):	1	$\leq 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.
	2	$\leq 135^\circ$ entre les cuisses et les mollets.
Position carpée (pike):	1	$\leq 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.
	2	$> 135^\circ$ entre les cuisses et les mollets.
Position écart:	1	$\leq 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.
	2	$> 135^\circ$ entre les cuisses et les mollets.
	3	$> 90^\circ$ entre les jambes.
Position tendue (straight):	1	$> 135^\circ$ entre le haut du corps et les cuisses.

Échauffement spécifique : L'athlète aura droit à **1 passage de échauffement de 30 secondes** sur le trampoline avant de compétitionner.

Au trampoline CR3, l'athlète sera pénalisé pour les raisons suivantes :

Changement de routine et mouvement additionnel : Pour **un ou des changements dans l'ordre de la routine et/ou l'ajout de mouvements non prévus dans la routine**, il y aura une **déduction totale de 0.5 par juge d'exécution**. Tous les mouvements seront jugés à l'exécution mais seuls les mouvements faisant partie de la routine (voir les routines à la page 11), seront calculés à la difficulté. Voir Annexe B à la page 8.

Arrêt-reprise : **À chaque fois** que l'athlète fera un arrêt lors de sa routine pour ensuite reprendre où il était rendu ou au début de la routine, la **déduction sera de 0.5 par juge d'exécution, maximum de 1.0 de déduction**. Tous les mouvements faits seront jugés à l'exécution. Seuls les mouvements faisant partie de la routine seront jugés à la difficulté. Ils seront comptabilisés une seule fois advenant le reprise complète de la routine.

Mouvement non complété : Un mouvement **non complété sur les pieds**, à l'exception des ventres, dos et assis, **ne comptera pas** à la difficulté et à la note de départ. Voir Annexe A à la page 7.

Atterrissage sur un pied : Si lors d'un mouvement* l'athlète atterrit sur un pied, il y aura une **déduction de 0.5 par juge d'exécution, maximum de 1.0 de déduction**.

* La règle n'est pas applicable sur les mouvement à réception ventrale ou dorsale.

Saut intermédiaire : L'athlète peut faire autant de sauts qu'il le souhaite avant de débiter sa routine, il peut également faire un saut droit à la toute fin avant la réception sans être pénalisé. Toutefois, si l'athlète fait un ou des sauts droits au milieu de sa routine, la **déduction sera de 0.5 par juge d'exécution pour chaque saut, maximum de 1.0 de déduction**. Voir Annexe B à la page 8.

Non-élasticité de la toile : Il y aura une **déduction de 0.5 advenant que l'athlète n'utilise pas l'élasticité de la toile, maximum de 1.0 de déduction**.

Faute de réception (instabilité): Seules les routines complètes seront pénalisées à l'instabilité, seulement la faute la plus grave sera appliquée. Il n'y aura pas de déduction pour l'instabilité lors d'une routine comprenant des mouvements additionnels.

Les fautes de réception au trampoline sont les suivantes:

Instabilité « normale »:

- 1 Manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle et une position debout pendant 3 secondes: - 0.1 à 0.2
Voir Annexe A à la page 7.

Instabilité indiquée par le juge de difficulté:

- 2 Toucher la toile ou tomber avec n'importe quelle partie du corps autre que les pieds: - 0.5
- 3 Toucher ou faire un pas à l'extérieur de la toile: - 0.5
- 4 Atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'aire du trampoline ou faire un salto additionnel*: - 1.0

* Salto additionnel: si l'athlète ne peut arrêter ou contrôler le rebond de la toile et qu'il doit faire un salto/whip.

La difficulté de chaque mouvement s'écrit et se calcule comme suit:

Difficulté: Chaque mouvement fait conformément à la routine se voit attribuer une note de 0.3 de difficulté.

Symboles FIG:

Groupé (tuck)	o	Écart	^
Carpé (pike)	<	Tendu (straight)	/
Salto sans vrille	-		
Vrille	1, 2, 3, 4, ... (nombre de 1/2 vrille)		

Système FIG:

- 1 Indiquer le nombre de quarts de saltos.
- 2 Indiquer le nombre de 1/2 vrille (-, 1, 2, etc.).
- 3 Indiquer la position.

Exemple

Salto 4 - ajouter la position o , < , /

Symboles pour mouvements simples*:

Exemple

Assis	a	1/2 vrille assis	1 a
Ventre	v	1/2 vrille ventre	1 v
Dos	do	1/2 vrille dos	1 do
Debout	d	1/2 vrille debout	1 d

* Ces symboles ne sont pas sanctionnés mais peuvent être utiles pour le jugement des niveaux CR.

Note: Pendant le jugement de la routine on laisse tomber le premier chiffre qui représente les quarts de salto, on écrit donc - o , - < ou - /.

Échauffement spécifique :	L'athlète aura droit à 2 passages de échauffement sur le tumbling avant de compétitionner.
Au tumbling CR3, l'athlète sera pénalisé pour les raisons suivantes :	
Début de routine :	Si l'athlète n'utilise pas le tremplin lors de la deuxième routine en CR3 Avancé ou s'il court lors d'une routine qui requiert un départ à l'arrêt , il y aura une déduction de 0.5 par juge d'exécution puisque ce sera considéré comme un changement de routine.
Changement de routine et mouvement additionnel :	Pour un ou des changements dans l'ordre de la routine et/ou l'ajout de mouvements non prévus dans la routine , il y aura une déduction totale de 0.5 par juge d'exécution . Tous les mouvements seront jugés à l'exécution mais seuls les mouvements faisant partie de la routine (voir les routines à la page 12), seront calculés à la difficulté. Voir Annexe B à la page 8.
Arrêt-reprise :	À chaque fois que l'athlète fera un arrêt lors de sa routine pour ensuite reprendre où il était rendu ou au début de la routine, la déduction sera de 0.5 par juge d'exécution, maximum de 1.0 de déduction . Tous les mouvements faits seront jugés à l'exécution. Seuls les mouvements faisant partie de la routine seront jugés à la difficulté. Ils seront comptabilisés une seule fois advenant le reprise complète de la routine.
Mouvement non complété :	Un mouvement non complété sur les pieds ne comptera pas à la difficulté et à la note de départ. Voir Annexe A à la page 7.
Atterrissage sur un pied :	Si lors d'un mouvement l'athlète atterrit sur un pied, il y aura une déduction de 0.5 par juge d'exécution, maximum de 1.0 de déduction .
Pas intermédiaire :	Si l'athlète fait des pas au milieu de sa routine, la déduction sera de 0.5 par juge d'exécution à chaque fois, maximum de 1.0 de déduction . Voir Annexe B à la page 8.
Sortir des lignes :	Si l'athlète sort à l'extérieur des lignes de côté du tumbling avec ses mains ou ses pieds la déduction sera de 0.5 par juge d'exécution pour chaque sortie, maximum de 1.0 de déduction .
Fin de routine :	Pour les catégories CR3, si la routine ne se termine pas avec un salto, l'athlète doit obligatoirement faire un saut droit . Le saut droit n'est pas jugé à l'exécution. Si la routine ne se termine pas avec un salto ou un saut droit , il y aura une déduction de 0.3 par juge d'exécution .

Faute de réception (instabilité): Seules les routines complètes seront pénalisées à l'instabilité. Il n'y aura pas de déduction pour l'instabilité lors d'une routine comprenant des mouvements additionnels.

Les fautes de réception au tumbling sont les suivantes :

Instabilité « normale »: 1 Manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle et une position debout pendant 3 secondes: - 0.1 à 0.3
Voir Annexe A à la page 7.

Instabilité indiquée par le juge de difficulté:

2 Réceptionner à l'extérieur des lignes du tumbling:	- 0.5
3 Après la réception, sortir des lignes du tumbling:	- 0.5
4 Après la réception, toucher la piste ou la zone/aire de réception avec une ou deux mains:	- 0.5
5 Après la réception, tomber sur les genoux, mains et genoux, assis, sur le ventre ou sur le dos sur la piste ou dans la zone/aire de réception:	- 1.0
6 Après la réception sur la piste ou sur l'aire de réception, sortir ou toucher l'extérieur de la piste ou de l'aire de réception ou toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps:	- 1.0

Instabilité additionnelle: 7 Sortir des lignes du tumbling après la réception à l'intérieur des lignes: - 0.1
L'instabilité (1 à 7) ne peut dépasser 1.0

La difficulté de chaque mouvement s'écrit et se calcule comme suit:

Difficulté: Chaque mouvement fait conformément à la routine se voit attribuer une note de 0.3 de difficulté.

Symboles FIG:

Rondade	(Groupé (tuck)	o
Flic	f	Carpé (pike)	<
1/2 vrille	1	Tendu (straight)	/

Système FIG:

- 1 Indiquer le nombre de 1/2 vrille dans chaque salto (-, 1, 2, etc.).
- 2 Indiquer la position.

Exemple

Salto arrière	-	ajouter la position - o , - < , - /
Salto avant	.-	ajouter la position .- o , .- < , .- /

Les termes pour le calcul de la note au CR3 :

Note E = note d'exécution (incluant l'instabilité) Note D = note de difficulté
 Note DS = déduction supplémentaire Note F = note finale

Calcul de la note au trampoline CR3 :

$10.0 - (\text{Note E} + \text{Note DS}) + \text{Note D} = \text{Note F}$

Exemple : Un athlète CR3 Avancé exécute les 10 mouvements tel que prévu dans la routine. Il a 2.7 de déduction à l'exécution et -0.5 pour un saut intermédiaire.
 $10.0 - (2.7 + 0.5) + 3.0 = 9.8$

Calcul de la note au tumbling CR3 :

$10.0 - (\text{Note E1} + \text{Note DS1} + \text{Note E2} + \text{Note DS2}) + (\text{Note D1} + \text{Note D2}) = \text{Note F}$

Exemple : Un athlète CR de Base exécute les 5 mouvements tel que prévu dans les deux routines. Il a 1.2 de déduction à l'exécution et aucune déduction supplémentaire, 1.5 de déduction à l'exécution et -0.5 pour un changement de mouvement dans sa deuxième routine, il perd 0.3 à la note D.
 $10.0 - (1.2 + 0.0 + 1.5 + 0.5) + (1.5 + 1.2) = 9.5$

Routine incomplète au trampoline et au tumbling CR3 :

Si un athlète oublie un ou des mouvements ou ne complète pas un mouvement (pages 2 et 5), sa routine est incomplète. Le nombre de mouvements manquants sera déduit de la note de départ (1 mouvement = 1.0) et la difficulté de ce ou ces mouvements ne sera pas comptée.




















Exemple : Un athlète CR de Base au trampoline exécute seulement 7 mouvements plutôt que 9, il a donc 2 mouvements manquants dans sa routine ce qui abaisse sa note de départ de -2.0. On ne déduit pas l'instabilité pour les routines incomplètes.
 $(10.0 - 2.0) - (1.8 + 0.5) + 2.1 = 7.8$


















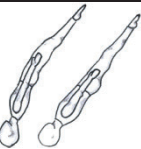
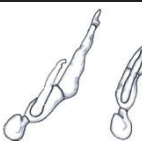



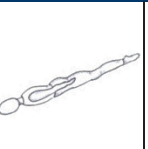


Clarification des instabilités « normales » :

(TRI & TUM) - 0.0	Si l'athlète atterrit complètement stable, il n'est pas obligé de rester immobile pendant 3 secondes, il doit toutefois se redresser immédiatement après l'atterrissage.
(TRI & TUM) - 0.1	1 mouvement de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). Atterrissage sans bouger les pieds, instable du torse et/ou bras. Rester assis comme sur un bol de toilette invisible.
(TRI & TUM) - 0.2	2 mouvements de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). 1 mouvement de pied et instable du torse et/ou bras.
(TUM) - 0.3	3 mouvements de pied peu importe la grandeur (glisser, pas, saut). 2 mouvements de pied et instable du torse et/ou bras. (2 mouvements de pied veut dire un pas et un glissement, un saut puis un pas, un grand pas et un petit pas, deux petits pas, etc. Même logique pour 3 mouvements de pied.)

Exemples :

- 1 Si l'athlète fait un grand pas vers l'arrière et reste stable (pas de mouvement de bras) puis replace le pied arrière près du pied avant pour saluer, 0.1 puisqu'il bouge le même pied.
- 2 Si l'athlète fait un grand pas vers l'arrière et reste stable (pas de mouvement de bras) puis ramène le pied avant près du pied arrière pour saluer, 0.2 puisqu'il bouge les deux pieds.
- 3 Si l'athlète fait un pas vers l'arrière et fait un pivot pour saluer avant de ramener les pieds ensemble, 0.2 (pensez au salut en gymnastique artistique).

DÉDUCTIONS	0.0	0.1	0.3	0.5		
JAMBES						
Flexion des jambes						
Position des jambes (1)						
Position des jambes (2)						
PIEDS						
Pointe des pieds et des orteilles						
BRAS						
Flexion des bras						
Position des bras						
TÊTE						
Position de la tête						

DÉDUCTIONS	0.0	0.1	0.3	0.5		
POSITION GROUPE						
Angle tronc/cuisses Éléments sans vrille						
Écart des genoux						
Position des bras et des mains						
POSITION CARPÉ						
Angle tronc/cuisses Éléments sans vrille						
Position des mains						
Saut écart						
POSITION TENDUE						
Flexion du corps Salto avec ou sans vrille						
OUVERTURES						
Ouverture des salto				pas d'ouverture		
RÉCEPTIONS						
Flexion des jambes						

2011-2012 Routines et Exigences

CR

TRAMPOLINE INDIVIDUEL

CR1

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 5 MVTS

1. SAUT ÉCART	0.5	^	pieds
2. ASSIS	0.5	a	fesses
3. DEBOUT	0.5	d	pieds
4. SAUT GROUPÉ	0.5	o	pieds
5. SAUT ½ VRILLE	0.5	1	pieds
SAUT D'ARRÊT			
TOTAL DD :	2.5		

CR2

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 7 MVTS

1. SAUT ÉCART	1.25	^	pieds
2. SAUT ½ VRILLE	1.25	1	pieds
3. ASSIS	1.25	a	fesses
4. ½ VRILLE ASSIS	1.25	1a	fesses
5. ½ VRILLE DEBOUT	1.25	1d	pieds
6. GROUPÉ	1.25	o	pieds
7. VRILLE	1.25	2	pieds
SAUT D'ARRÊT			
TOTAL DD :	5.0 MAXIMUM		

CR3 de Base

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 9 MVTS

1. VENTRE OU DOS	0.3	v/do	ventre/dos
2. DEBOUT	0.3	d	pieds
3. SAUT ÉCART	0.3	^	pieds
4. SAUT ½ VRILLE	0.3	1	pieds
5. ASSIS	0.3	a	fesses
6. ½ VRILLE ASSIS	0.3	1a	fesses
7. ½ VRILLE DEBOUT	0.3	1d	pieds
8. GROUPÉ	0.3	o	pieds
9. VRILLE	0.3	2	pieds
SAUT D'ARRÊT			
TOTAL DD :	2.7		

CR3 Avancé

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 10 MVTS

1. SAUT CARPÉ	0.3	<	pieds
2. ½ VRILLE VENTRE	0.3	1v	ventre
3. DEBOUT	0.3	d	pieds
4. SAUT GROUPÉ	0.3	o	pieds
5. ASSIS	0.3	a	fesses
6. ½ VRILLE ASSIS	0.3	1a	fesses
7. ½ VRILLE DEBOUT	0.3	1d	pieds
8. SAUT ÉCART	0.3	^	pieds
9. DOS	0.3	do	dos
10. ½ VRILLE DEBOUT	0.3	1d	pieds
SAUT D'ARRÊT			
TOTAL DD :	3.0		

CR3 Spécialiste

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 10 MVTS

1. BACK GROUPÉ	0.3	- o	pieds
2. ASSIS	0.3	a	fesses
3. ½ VRILLE DEBOUT	0.3	1d	pieds
4. SAUT CARPÉ	0.3	<	pieds
5. ½ VRILLE VENTRE	0.3	1v	ventre
6. DEBOUT	0.3	d	pieds
7. SAUT GROUPÉ	0.3	o	pieds
8. VRILLE	0.3	2	pieds
9. SAUT ÉCART	0.3	^	pieds
10. FRONT GROUPÉ	0.3	- o	pieds
SAUT D'ARRÊT			
TOTAL DD :	3.0		

2011-2012 Routines et Exigences

CR

TUMBLING

CR1

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 10 MVTS (DÉPART AVEC COURSE)

1. PETITE COURSE,	
ROULADE AVANT ÉLEVÉE	0.5
2. PAS CHASSÉS	0.5
3. ÉQUILIBRE CHANGEMENT DE JAMBES	0.5
4. PETIT PONT 4 TRANSFERTS DE POIDS	0.5
5. ROULADE DOS À CHANDELLE #3	0.5
6. COUCHER DOS À PONT	0.5
7. COUCHER DOS À CHANDELLE #2	0.5
8. CARPÉ OUVRIR	0.5
9. ½ ROULADE AVANT,	
RELEVER DEBOUT 1 OU 2 PIEDS	0.5
10. ROUE LATÉRALE	0.5
TOTAL DD :	5.0

CR2

ROUTINE IMPOSÉE

* 1 PASSAGE DE 10 MVTS (DÉPART À L'ARRÊT)

1. CHASSÉ ROUE LATÉRAL	0.5
2. CHASSÉ LATÉRAL ¼ VRILLE	0.5
3. ATR ENCHAÎNÉ AVEC	0.5
4. ROULADE AVANT OU TIC-TOC	0.5
5. SAUT GROUPE-SAUT EXTENSION ½ VRILLE	0.5
6. SAUT CISEAU	0.5
7. ASSEMBLÉE + SAUT DE BICHE	0.5
8. ARABESQUE	0.5
9. ROULADE ARRIÈRE BRAS TENDU OU STREÜLI	0.5
10. 2-3 PAS APPEL RONDADE SURSAUT ARRIÈRE	0.5
TOTAL DD :	5.0

CR3 de Base

ROUTINE 1

* 1 PASSAGE DE 5 MVTS
(DÉPART À L'ARRÊT)

1. SAUT D'APPEL	0.3
2. ROUE	0.3
3. ROUE	0.3
4. ROUE	0.3
5. RONDADE	0.3
SAUT DROIT	
TOTAL DD :	1.5

ROUTINE 2

* 1 PASSAGE DE 5 MVTS
(DÉPART À L'ARRÊT)

1. SAUT D'APPEL	0.3
2. ROUE	0.3
3. ROUE	0.3
4. RONDADE	0.3
5. FLIC-FLAC	0.3
SAUT DROIT	
TOTAL DD :	1.5

CR3 Avancé

ROUTINE 1

* 1 PASSAGE DE 4 MVTS
(DÉPART AVEC COURSE)

1. RONDADE	0.3
2. FLIC-FLAC	0.3
3. FLIC-FLAC	0.3
4. SAUT DROIT	
TOTAL DD :	0.9

ROUTINE 2

* 1 PASSAGE DE 5 MVTS
(DÉPART SUR TREMPLIN)

1. SAUT D'APPEL	0.3
2. RONDADE	0.3
3. FLIC-FLAC	0.3
4. FLIC-FLAC	0.3
5. FLIC-FLAC	0.3
SAUT DROIT	
TOTAL DD :	1.5

CR3 Spécialiste

ROUTINE 1

* 1 PASSAGE DE 4 MVTS
(DÉPART AVEC COURSE)

SAUT D'APPEL	
1. RONDADE	0.3
2. FLIC-FLAC	0.3
3. FLIC-FLAC	0.3
4. FLIC-FLAC	0.3
SAUT DROIT	
TOTAL DD :	1.2

ROUTINE 2

* 1 PASSAGE DE 4 MVTS (DÉPART AVEC COURSE)

* PASSAGE LIBRE UNIDIRECTIONNEL DE 4 MOUVEMENTS AVEC ENVOL, POSSIBILITÉ DE FAIRE UN MAXIMUM DE UN SALTO SIMPLE SANS VRILLE MAIS NON OBLIGATOIRE.
CHOIX DES SALTOS : SALTO ARRIÈRE SIMPLE (GROUPE, CARPÉ, TENDU),
SALTO AVANT SIMPLE (GROUPE, CARPÉ, TENDU),
SALTO TEMPO (WHIP), SALTO ARIABIAN (½ TOUR SALTO AVANT)

TOTAL DD : 1.2