

# Grand Trampoline

## 1) Série obligatoire :

3 chandelles

360°

Groupé

Assis ½ tour debout

Écart

Carpé joint

½ tour

Assis debout

groupé

## 2) Série libre :

Chaque élève peut établir sa propre série, en choisissant ses exercices dans 3 groupes de difficultés A, B et C. Un quatrième groupe D comporte des éléments de difficulté élevée donnant lieu à un bonus (0,75 pt). Chaque série peut comprendre au maximum 2 éléments du groupe D ajoutés aux 8 éléments de la série. Chaque élément peut être **répété une seule fois** au cours d'une série. Pour chaque série 3 chandelles sont permises avant de commencer. 10 points sont réservés à l'exécution de la série.

- Série à 14 points, formée par 8 éléments A
- Série à 16 points, formée par 4A et 4B
- Série à 18,5 points, formée par 2A, 3B et 3C

## **Groupe de difficulté A:**

½ tour  
Groupé (Hocksprung)  
Écarté (Spreizsprung)  
Assis-debout  
Genoux-assis  
Assis-genoux

## **Groupe de difficulté B:**

Carpé joint (Bücksprung)  
Tour complet  
Ventre  
Dos  
Assis ½ tour debout  
Ventre-assis  
Groupé–carpé joint–écarté en combinaison  
Salto arrière

## **Groupe de difficulté C:**

Ventre-assis ½ tour debout  
Dos-1/2 tour debout  
1 ½ tour  
Dos-ventre en combinaison  
Ventre-dos en combinaison  
½ tour ventre debout  
Assis-1/2 tour-assis en passant par la chandelle  
Salto avant  
Barani (Araber)  
Salto arrière carpé

## **Groupe de difficulté D:**

2 tours complets  
Dos-salto avant en position debout  
Salto avant-arrière en combinaison  
Salto arrière arrivée en position assise  
Salto arrière tendu  
Salto avant ou arrière avec vrille