



## Ligue des Associations Sportives Etudiantines Luxembourgeoises

League of Luxembourg Students' Sports Associations  
Luxemburger Studentensportverband

### AVIS

#### Aux Dirigeants des Associations Sportives Etudiantines

#### **Objet : Championnat du GRAND TRAMPOLINE, toutes catégories**

J'ai l'honneur de vous informer que cette manifestation aura lieu le **jeudi, 12 juin 2008** à la salle de sports du LTML au Limpertsberg. L'échauffement sera vers 14.00 h et le début de la compétition est prévu pour 14.30 h. Veuillez prendre note des dispositions suivantes :

#### **1) Participation**

Sont autorisé(e)s à participer tou(te)s les gymnastes présentant une licence L.A.S.E.L. validée pour 2007-08.

#### **2) Programme**

Les gymnastes présenteront deux exercices au grand trampoline : une série obligatoire (à 15 points) et une série au choix (de 14 à 20 points) construite à partir des éléments figurant sur la liste ci-jointe. Les gymnastes doivent apporter le déroulement de **la série libre sous forme écrite**, qu'ils donneront aux juges avant de l'exécuter sur le trampoline, ce qui aidera à un déroulement plus efficace de la compétition.

#### **3) Catégories d'âge**

Un(e) gymnaste est considéré(e) comme **non-affilié(e)** s'il/elle ne dispose pas/plus de licence valable auprès de la FLG **au moment de rentrer en septième**.

**!!!** Le nombre de catégories dépend du nombre de participants, les directeurs sportifs se réservent le droit de fusionner des catégories dans le cas d'un manque d'inscriptions.

#### **4) Classement**

Dans chaque catégorie, il sera établi un classement individuel. La somme des deux notes reçues (série obligatoire et série libre) donne le résultat final. En cas d'ex-aequo, la note de la série obligatoire fera la différence.

#### **5) Inscriptions**

Les inscriptions sont à envoyer de **par courrier électronique** (remplir le fichier Excel ci-joint et envoyer par email) aux directeurs sportifs pour **mardi le 10. juin 07 au plus tard.**

SALUTATIONS SPORTIVES

Seywert Steve & Da Silva Ramon

[steve.seywert@education.lu](mailto:steve.seywert@education.lu)

[ramon.dasilva@education.lu](mailto:ramon.dasilva@education.lu)



Ligue des Associations Sportives Etudiantines Luxembourgeoises

League of Luxembourg Students' Sports Associations  
Luxemburger Studentensportverband

# Grand Trampoline

## 1) Série obligatoire :

3 chandelles

360°

Groupé

Assis 1/2 tour debout

Écart

Carpé joint

1/2 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



**Ligue des Associations Sportives Etudiantines Luxembourgeoises**

League of Luxembourg Students' Sports Associations  
Luxemburger Studentensportverband

### **Groupe de difficulté A:**

1/2 tour (180°)  
Groupé (Hocksprung)  
Écarté (Spreizsprung)  
Assis-debout  
Genoux-assis  
Assis-genoux

### **Groupe de difficulté B:**

Carpé joint (Bücksprung)  
Tour complet (360°)  
Ventre  
Dos  
Assis 1/2 tour debout  
Ventre-assis  
Groupé - carpé joint - écarté en combinaison  
Salto arrière

### **Groupe de difficulté C:**

Ventre-assis 1/2 tour debout  
Dos-1/2 tour debout  
1 1/2 tour  
Dos-ventre en combinaison  
Ventre-dos en combinaison  
1/2 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