



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, 25 juin 2009** 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 2008-09.

2) Programme

Les gymnastes présenteront deux séries 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) donnera le résultat final. En cas d'ex-æquo, 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 23. juin 07 au plus tard.**

SALUTATIONS SPORTIVES

Seywert Steve & Da Silva Ramon

steve.seywert@education.lu

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 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



Ligue des Associations Sportives Etudiantines Luxembourgeoises

League of Luxembourg Students' Sports Associations
Luxemburger Studentensportverband

Groupe de difficulté A:

½ tour (180°)
Groupé (Hocksprung)
Écarté (Spreizsprung)
Assis-debout
Genoux-assis
Assis-genoux

Groupe de difficulté B:

Carpé joint (Bücksprong)
Tour complet (360°)
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