

EXERCICES ACROBATIQUES

La plus grande partie des exercices se font avec un tapis parade à la réception voire à l'impulsion,
L'amplitude n'est pas privilégiée, mais plutôt la justesse technique (axes de rotations respectés, réceptions maîtrisées...)

Deux essais sont accordés

Dans tous les cas, La somme des bonus ne pourra pas excéder 27 pts.

| Familles | Niveaux | Niveau A | | Niveau B | | Niveau C | | Niveau D | | Niveau E | |
|---|------------|--|---------|---|---------|--|-------|--|-------|---|-------|
| | Catégories | DRDE | FIRBE | DRDE | FIRBE | DRDE | FIRBE | DRDE | FIRBE | DRDE | FIRBE |
| | Bonus | 2.5 pts | 1.5 pts | 3 pts | 2.5 pts | 4 pts | 3 pts | 5 ps | 4 pts | 6 pts | 5 pts |
| I Vers les rotations arrière et la Full | | Pieds fesses => Pull over (départ tapis spécifique) | | Pull over réception debout | | Pull over réception ventre | | Pull over ventre => Dos => Pull over ventre => Dos | | Pull over (ventre) + ½ vrille dos | |
| | | Rotation arrière dans l'axe, réception debout sur tapis parade | | Rotation arrière dans l'axe, réception debout sur tapis parade | | Rotation arrière dans l'axe, réception ventre sur tapis parade | | Rotations arrières dans l'axe, réceptions sur la toile | | Rotation arrière dans l'axe, moment de déclenchement de la vrille indifférent, réception dans le grand axe du trampo | |
| II Vers les rotations avant et le barani | | Assis => 4pattes=>=>=> roulade avant | | Assis=>=>=>=> 4 pattes => salto avant debout | | Assis=>=>=>=> 4 pattes => ½ salto groupé (ouverture plat dos) | | Assis=> 4 pattes => ½ salto + ½ vrille ventre ou 4 pattes | | Assis=>=>=>=> 4 pattes=>=> ½ salto + 1vrille (plat dos) | |
| | | Position 4 pattes et non genoux, rotation avant dans l'axe | | Position 4 pattes et non genoux, rotation avant dans l'axe, réception sur les pieds. | | Position 4 pattes et non genoux, rotation avant dans l'axe réception maîtrisée plat dos apres une ouverture franche. | | Position 4 pattes et non genoux, rotation avant dans l'axe. Réception maîtrisée plat ventre dans le grand axe du trampoline. | | Position 4 pattes et non genoux, rotation avant dans l'axe. Réception maîtrisée plat dos dans le grand axe du trampoline. | |
| III Vers le piqué et le Ball out | | Ventre=> placement du dos => Retour 4 pattes | | Ventre=> ATR => plat dos | | Cody avant dos | | Cody avant dos => ventre | | Cody avant dos =>=> porpus | |
| | | Ventre en reulant sur tapis parade, placement du dos proche de l'horizontale | | Ventre en reulant sur tapis parade, passage à l'ATR réception plat dos | | Ventre en reulant sur tapis parade, rotation avant dans l'axe, reception sur le dos | | Pas de tapis à l'impulsion, tapis parade à la réception sur le ventre. Rotation avant dans l'axe. | | Pas de tapis à l'impulsion, tapis parade à la réception du porpus. Rotation avant dans l'axe. | |
| IV Vers le cody | | Ventre assis | | Ventre dos | | Pull over ventre => dos | | Pull over ventre => dos (tendue) | | Pull over ventre => cody | |
| | | Possibilité de le faire sur le tapis, le ventre doit s'exécuter sur place. | | Possibilité de le faire sur le tapis, le ventre doit s'exécuter sur place. Réception dos franche (pas sur le bas du dos ni sur les épaules) | | Tapis parade sur le dos, réceptions dans le grand axe du trampoline | | Tapis parade sur le dos, réceptions dans le grand axe du trampoline. Position tendue durant toute la phase aérienne. | | Tapis parade sur le cody, possibilité d'une parade (et non d'une aide) sur le cody. | |
| V Les vrilles | | Assis ½ vrille 4 pattes => ½ vrille ventre | | Roller (assis vrille assis) | | Cat twist | | 3 cat twist enchainés | | Cat twist => Double cat twist | |
| | | Réceptions dans le grand axe du trampo. | | Réceptions dans le grand axe du trampo. | | Réceptions dans le grand axe du trampo. Possibilité de faire assis dos cat twist ou rebonds dos cat twist | | Réceptions dans le grand axe du trampo. | | Réceptions sur le dos dans le grand axe du trampo. | |
| VI Vers salto et vrilles combinés | | Assis => 4pattes=> ventre | | Dos=> 4 pattes=> ventre | | Dos ventre | | Cradle | | Dos => vrille ventre | |
| | | Sur tapis parade, bonne position 4 pattes (et non genoux) ventre sans déplacement. | | Sur tapis parade, dos avec léger déplacement arrière, bonne position 4 pattes (et non genoux) ventre sans déplacement. | | Tapis parade sur le ventre, peu de déplacement vers l'avant après le dos. | | Tapis parade sur le dos, peu de déplacement vers l'avant après le dos. | | Tapis parade sur le ventre, peu de déplacement vers l'avant après le dos. | |