



# LES Z'ACROBATES



Le Comité Départemental de Gymnastique de l'Yonne, dans le cadre de ses missions statutaires et de son projet de développement des sports acrobatiques, initie la mise en œuvre des Z'Acrobates de couleurs.

La progression des Z'Acrobates de couleurs, concerne l'ensemble des pratiquants de la Fédération Française de Gymnastique licenciés, auprès du Comité Départemental de l'Yonne, et âgés au minimum de sept ans. Elle permet à chaque pratiquant de se situer dans une échelle de progression et de lui fixer un projet de formation compatible avec ses capacités et ses motivations. Les pratiquants peuvent se situer dans le cadre d'une pratique récréative, de loisir ou de compétition.

La classification des Z'Acrobates s'établit au travers de sept niveaux chacun avec un dan 1 et 2 :

 **Acrobate blanc**

 **Acrobate jaune**

 **Acrobate vert**

 **Acrobate bleu**

 **Acrobate rouge**

 **Acrobate marron**

 **Acrobate noir**



# PROGRAMME ET COTATION



## Généralités :

- L'obtention d'un niveau d'acrobate se fait par la présentation d'un programme technique au trampoline, mini trampoline et tumbling.
- Le participant a le choix sur chacun des agrès entre sept imposés.
- Le panachage des imposés selon les agrès est possible.
- Au tumbling, le participant peut exécuter deux passages identiques ou différents. Le meilleur est pris en compte.
- Au trampoline ainsi qu'au mini-trampoline, le participant effectue un seul passage sauf autorisation exceptionnelle du juge.
- La tenue doit être correcte : les shorts et les t-shirt sont autorisés à condition de ne pas être trop larges.

**Cotation :** Chaque exercice est évalué selon deux critères :

- **Note de Départ (ND)** : La valeur technique du mouvement.

Niveau	1	2	3	4	5	6	7
Valeur	2 pts	5 pts	10 pts	15 pts	20 pts	25 pts	30 pts

- **Note d'Exécution (NE)** : La valeur de l'exécution du mouvement sur 10 points.

Elle est obtenue par la soustraction de la valeur initiale de 10.00 points des déductions relatives à l'esthétique, la conformité de présentation, la maîtrise des réceptions...

La **Note Finale (NF)** s'établit par l'addition de la note D à la note E.

## Pénalités :

- **Note D** : Déduit de la valeur technique.

Elément présenté non reconnu	- 2.00 points chaque fois
Elément non présenté	- 3.00 points chaque fois

- **Note E** : déduit de 10.00 points.

Chute	- 1.00 pt
Arrêt supplémentaire	- 1.00 pt
Elément supplémentaire	- 1.00 pt
Fautes grossière ( déviation ou faute de tenue de 45° et plus)	- 1.00 pt
Non respect de l'imposé (ordre des éléments)	- 1.00 pt
Manque d'amplitude et de dynamisme (pour tout l'enchaînement)	- 0.50 pt
Manque de hauteur	- 0.50 pt
Manque de longueur	- 0.50 pt
Faute moyenne : -écarter ou croiser les jambes ; -flexion moyenne des jambes ; -faute d'axe à la réception ; -pas supplémentaire à la réception.	- 0.50 pt

### Précisions :

- **Trampoline** : les participants peuvent effectuer autant de chandelle qu'ils le souhaitent pour leur prise d'élan.  
Les enchaînements se terminent par une chandelle suivie d'une réception stabilisée sur la toile ou en sortie de trampoline lorsque la salle le permet.
- **Tumbling** : à partir du niveau 3, les participants peuvent effectuer des pas d'élan avant le sursaut.  
Au niveau 6, le tempo peut être positionné en 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> élément.

## LES RESULTATS

- ✚ L'acrobate blanc dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **20 points** et dan 2 à partir de 25 points.
- ✚ L'acrobate jaune dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **30 points** et dan 2 à partir de 35 points.
- ✚ L'acrobate vert dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **40 points** et dan 2 à partir de 45 points.
- ✚ L'acrobate bleu dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **50 points** et dan 2 à partir de 55 points.
- ✚ L'acrobate rouge dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **60 points** et dan 2 à partir de 65 points.
- ✚ L'acrobate marron dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **70 points** et dan 2 à partir de 75 points.
- ✚ L'acrobate noir dan 1 est obtenu à partir d'un total minimum de **80 points** et dan 2 à partir de 85 points.

## LES IMPOSÉS MINI-TRAMPOLINE

	<b>1<sup>er</sup> Passage</b>	<b>2<sup>ème</sup> Passage</b>	<b>3<sup>ème</sup> Passage</b>
<b>NIVEAU 1</b>	Roulade avant	Saut groupé	Saut demi-tour
<b>NIVEAU 2</b>	Saut de l'ange	Saut écart	Saut groupé demi tour
<b>NIVEAU 3</b>	Salto avant groupé OU carpé	Saut écart demi tour OU Saut tour complet	Courbette + Tomber dos chandelle (tapis de 1m20)
<b>NIVEAU 4</b>	Salto avant carpé OU tendu	Demi vrille avant groupé	Courbette + Tomber dos chandelle + Roulade arrière (tapis de 1m20 +Plan incliné)
<b>NIVEAU 5</b>	Salto avant tendu OU Demi vrille avant groupé	Courbette + Salto arrière groupé OU carpé	Courbette + ½ tour Roulade avant (tapis de 1m20)
<b>NIVEAU 6</b>	Barani tendu OU Vrille avant	Courbette + Salto arrière tendu	Courbette + Twist
<b>NIVEAU 7</b>	Vrille et demi avant	Courbette + Vrille arrière	Courbette + Vrille et demi arrière

## LES IMPOSÉS TUMBLING

	1	2	3	4	5
<b>NIVEAU 1</b>	Saut de lapin	Saut de lapin	Grande roulade avant	Saut extension	Sursaut Roue
<b>NIVEAU 2</b>	ATR roulade avant	Sursaut Roue	Rondade	Saut extension	Roulade arrière groupé
<b>NIVEAU 3</b>	Sursaut Roue	Rondade	Saut extension	Roulade arrière tendue	Saut de main OU Flip avant
<b>NIVEAU 4</b>	Sursaut Rondade	Flip	Flip	Saut extension	Saut de main OU Flip avant
<b>NIVEAU 5</b>	Rondade	Flip	Flip	Flip	Salto arrière groupé
<b>NIVEAU 6</b>	Rondade	Tempo	Flip	Flip	Salto arrière carapé OU tendu
<b>NIVEAU 7</b>	Rondade	Tempo	Tempo	Flip	Vrille OU Vrille et demi

## LES IMPOSÉS TRAMPOLINE

	1	2	3	4	5	6
<b>NIVEAU 1</b>	Prises d'élan	Saut groupé	Chandelle	Tomber assis	Chandelle	Saut ½ tour
<b>NIVEAU 2</b>	Prises d'élan	Saut groupé ½ tour + Chandelle	Tomber assis ½ tour + Chandelle	Tomber 4 pattes + Tomber ventre + Tomber 4 pattes	Chandelle	Saut 1 tour
<b>NIVEAU 3</b>	Prises d'élan	Tomber assis ½ tour + Chandelle	Pull over vers l'avant + Chandelle	Pull over vers l'arrière + Chandelle	Saut écart	Saut tour et ½
<b>NIVEAU 4</b>	Prises d'élan	Tomber assis ½ Tour Tomber assis + Chandelle	Piqué Américain ½ Tour + Chandelle	2 Pull over vers l'avant OU Salto avant groupé + Chandelle	Saut écart + ½ Tour tomber ventre + ½ Tour debout	Chandelle + Salto arrière groupé ouverture
<b>NIVEAU 5</b>	Prises d'élan	Salto arrière groupé tomber ventre	Tomber dos pullover	Saut écart + Saut tour et ½ + Chandelle	Salto arrière carpé ouverture	Salto avant groupé OU carpé ½ tour
<b>NIVEAU 6</b>	Prises d'élan	1 ½ Salto arrière groupé + Pullover	Saut écart	Salto avant carpé ouverture OU tendu ½ tour	Piqué américain ½ tour	Chandelle + Salto arrière tendu
<b>NIVEAU 7</b>	Prises d'élan	Salto arrière tomber ventre + Salto arrière	Chandelle + Barani + Chandelle	Vrille avant tendu tomber dos + ½ tour debout	Salto arrière carpé ouverture OU tendu	Vrille arrière