

3- جمباز الترامبولين



جمباز الترامبولين

- هو اختصاص أكروباتي (بهلواني) ، يمارس فرديا أو ثنائيا متناغما (synchronisé) ، حيث على اللاعب إنجاز عشر عناصر بهلوانية دون إعادة أو توقف.
- في المنافسة ، كل لاعب ترامبولين يمر بامتحانين: حركات حرة بمتطلبات L1
- حركات حرة بمتطلبات L2

لمحة تاريخية

- لقد كان الترامبولين أحد أهم الوسائل لتحدي الجاذبية.
- بعض المصادر تقول أن مصدر الترامبولين هو السيرك، وهو من اختراع بعض ممارسي السيرك الإيطاليين.
- الترامبولين الحديث هو من اختراع الأمريكي "George Nissen"، وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية ومدرب الغطس في سنوات الثلاثينات.
- بدأ تنظيم المنافسات في الولايات المتحدة في 1946.

- وصل اختراع "Nissen" إلى أوروبا في سنوات الخمسينات، وتطور هذا النشاط بفضل السويسري "kurt Baechler".
- سنة 1964 ظهرت أول فديرالية للترامبولين في "سكوتلندا"، وفي نفس السنة أسست الفديرالية الدولية للترامبولين.

العتاد: جهاز الترامبولين

- إطار معدني بأبعاد 5 متر x 3 متر وبارتفاع 1,5 متر، بداخله قماش بأبعاد 4 متر x 3 متر مشدودة بنوابض.

en trois séries de 10 figures. Dans le concours synchronisé, deux trampolinistes exécutent en même temps les mêmes figures, recherchant un ensemble parfait. Lors d'une série, il est interdit de refaire deux fois les mêmes figures. Seuls les 10 meilleurs concurrents participent à la série finale. Dans toutes les épreuves (trampoline, tumbling, double mini trampoline), 7 juges et un juge arbitre notent les athlètes sur 10 points. Ils tiennent compte de la qualité d'exécution et du niveau de difficulté. Les athlètes sont souvent spécialisés dans l'une ou l'autre des épreuves présentées.

ÉVOLUTION DES PERFORMANCES

De nouvelles techniques ont permis récemment une nette évolution des performances. La vidéo et les recherches en biomécanique ont amélioré la compréhension des lois de déplacement du corps dans l'espace. Les neurosciences ont déterminé les repères visuels et les réflexes qui entrent en jeu lors d'un saut. Grâce à l'apport de ces connaissances, les trampolinistes présentent désormais en compétition des figures d'une grande difficulté.

Le Rudolph

C'est une figure comportant un salto et une vrille et demie. Les figures complexes nécessitent des « plans de vol », que les champions doivent mémoriser parfaitement.

TRAMPOLINE

Pareurs (4)

En cas de perte de contrôle, les pareurs limitent les risques de blessure en amortissant la chute des concurrents. Ils ne doivent pas leur parler pendant leur enchaînement, sous peine de pénalité.

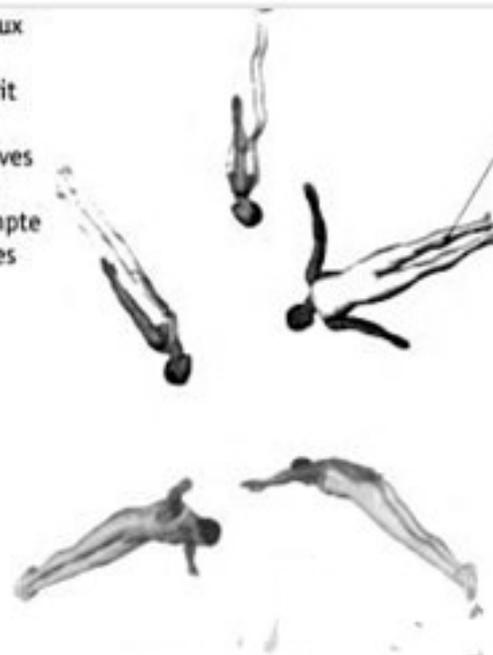
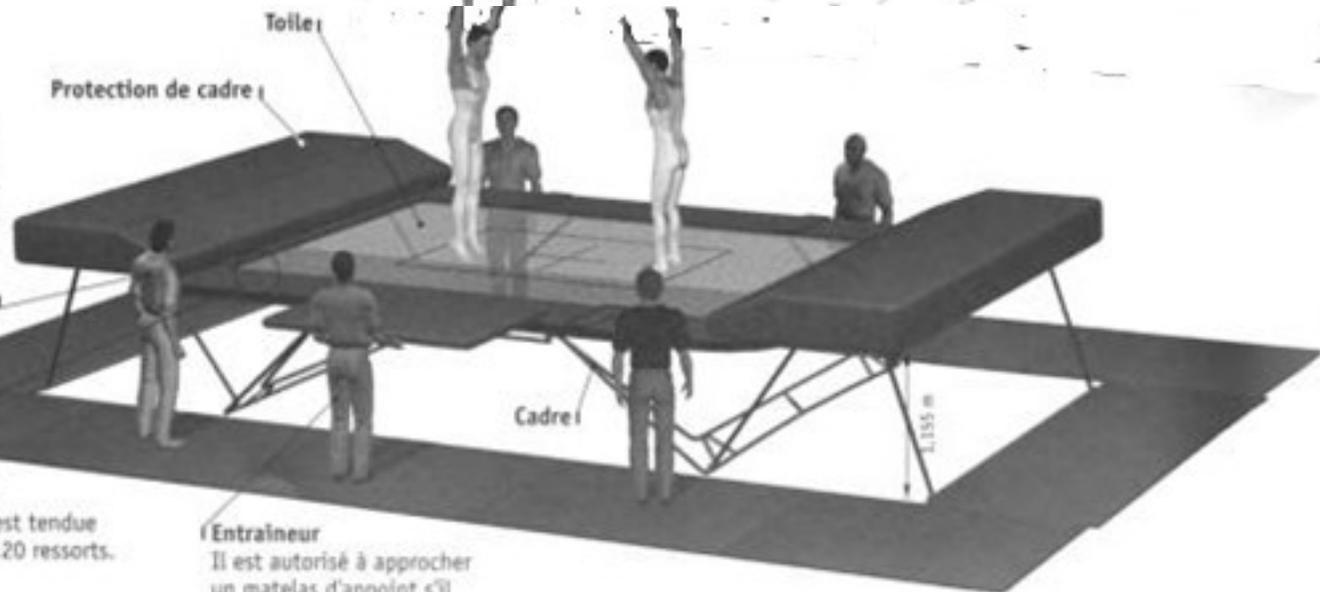


Ressorts

La toile est tendue grâce à 120 ressorts.

Entraîneur

Il est autorisé à approcher un matelas d'appoint s'il le juge nécessaire.



FIGURES

Les figures sont des combinaisons de sauts (rotations avant ou arrière) et de vrilles. Les sauts sont déclenchés lors de l'impulsion par un déplacement du centre de gravité. Les vrilles peuvent être déclenchées en l'air, ou à l'aide du contact avec le sol ou la toile. En l'air, replier ou tendre un bras crée un déséquilibre suffisant pour produire la rotation transversale. L'une des figures les plus difficiles actuellement réalisées est le « full full full » : triple saut arrière avec une vrille dans chaque saut.

Chaque figure peut être exécutée dans 3 positions différentes : tendue, carpée, groupée. Les bras doivent être tenus près du tronc. Les figures carpées ou tendues, plus difficiles à réaliser, rapportent plus de points.



Tendue

Le gymnaste garde les jambes tendues dans l'axe des hanches.



Carpée

Le tronc et la tête doivent rester croisés, les jambes et les pieds tendus.



Groupée

الترامبولين في بعض النقاط:

- في منافسات الترامبولين يقدم اللاعبون برنامجين L1 L2 .
- كل العروض المقدمة تحتوي على 10 عناصر.
- في البرنامج الحر L2 ينجز الجمبازي 10 عناصر مختلفة، وفي حالة إعادة عناصر من البرنامج الحر L1 لا تحسب الصعوبة.
- البرنامج الحر النهائي ليس له متطلبات خاصة عدى إنجاز 10 عناصر جمبازية.
- في المسابقات الفردية هناك 8 حكام بينما يوجد 11 حكما في المسابقات المتزامنة.