



GUIDE DU PROGRAMME RÉGIONAL

2018-2019

VERSION FINALE CLARIFIÉE

Décembre 2018

Table des matières

Généralités du programme	3
Contenus programme régional GAF R2-R3.....	7
Tableau des fautes générales et spécifiques.....	18
Contenus du programme régional GAF R4-R5	24
Généralités du programme régional GAM	37
Contenus du programme régional GAM	40

Généralités

Secteur GAF

Le changement de programme vers le programme JO apporte d'importantes modifications sur l'approche et les outils que les entraîneurs vont devoir mettre en place.

Le code JO devient la référence pour les catégories régionales, provinciales et nationales. Il est de la responsabilité de chacun d'avoir accès à cet outil grâce aux liens suivants:

<http://gymcan.org/fr/disciplines/gym-artistique-feminine/info-technique/info-technique>

Le code « FIG » n'étant plus la référence concernant :

- les valeurs d'éléments
- les groupes d'éléments
- les numéros d'éléments
- les pénalités ou les compositions d'exercices

Le programme régional a été modifié afin de mieux s'arrimer au programme JO et d'ainsi permettre une préparation optimale des gymnastes. Il était toutefois important de garder la philosophie du programme régional en termes d'accessibilité et de progressivité. La référence pour ce secteur est le programme du secteur régional GAF inclus dans le présent guide.

Principes par niveau compétitif.

Les contenus R2-R3-R4 sont de types imposés. L'ordre, la chorégraphie et la musique sont au libre choix des gymnastes, seuls les contenus spécifiés sont exigés pour remplir les attentes du programme.

Temps d'échauffement: R2-R3 : 30'' a 45''
R4-R5 : 45'' a 1'

Possibilité de la mise en place d'un temps maximal de 5mn pour le groupe au sol

Durée de routines maximale (sol-poutre) : R2-R3 : entre 30''et 1'
R4-R5 : entre 1'et 1'30''

Types de concours offerts dans le programme du Circuit régional GAF:

Lors des compétitions du Circuit régional, les gymnastes peuvent s'inscrire à tous les engins ou à quelques engins seulement. Les engins possibles sont les suivants : saut, barres, trampoline, tumbling, poutre et sol.

- Évaluation R2 :
 - Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
- Évaluation R3 :
 - Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
- Compétition R4 :
 - Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
 - Finale aux engins = classement à chaque engin
- Compétition R5 :
 - Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
 - Finale aux engins = classement à chaque engin

MODE D'ÉVALUATION DU PROGRAMME RÉGIONAL

	Valeur de départ	Évaluation de l'exécution	NOTE FINALE
R2	<u>Reconnaissance des éléments</u> Les évaluateurs cochent les éléments reconnus : <ul style="list-style-type: none"> • Contenu 5 points • 0,5 pt par élément manquant. 	<u>Évaluation globale de la routine</u> <u>Déduction de</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pt petites fautes • 3pts grosses fautes • 5 pts : <ul style="list-style-type: none"> ○ éléments non reconnaissables ○ chute 	Sur 10
R3	<u>Reconnaissance des éléments</u> Les évaluateurs cochent les éléments reconnus : <ul style="list-style-type: none"> • Contenu 5 points • 0,5 pt par élément manquant. 	<u>Appréciation globale de chacun des éléments</u> <u>Reconnaissance d'erreurs :</u> Entre 0,1 point = faute minime 0,3 points = faute majeur 0,5 = éléments non reconnaissables ou chute. Applicable une fois par élément Valeur de départ 10 points – la somme des déductions	Sur 10
R4	<u>Reconnaissance du contenu</u> Les juges évaluent chaque élément requis du programme Régional Valeur de départ à 10	Évaluation pointue des éléments selon l'application du tableau des fautes générales du Code JO en vigueur et des déductions spécifiques à l'agrès	Sur 10
R5	<u>Reconnaissance du contenu</u> Les juges évaluent chaque élément requis du programme Régional Valeur de départ à 9	Évaluation pointue des éléments selon l'application du tableau des fautes générales du Code JO en vigueur et des déductions spécifiques à l'agrès	Valeur de départ à 9 + valeur des progressions

Concernant les catégories R4 R5, les contenus seront évalués selon le tableau des fautes générales du code JO, **des déductions spécifiques à l'agrès** et le Guide d'évaluation régional.

Les bonifications pour un élément ne peuvent être accordées qu'une seule fois.

Tableau des années d'âge

Reg 5	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2010 -2009	2008-2007	2006-2005	2004 et -
Reg 4	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2010 -2009	2008-2007	2006-2005	2004 et -
Reg 3	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2010 -2009	2008-2007	2006-2005	2004 et -
Reg 2	8-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2011 -2009	2008-2007	2006-2005	2004 et -

Les années de naissance détermine la catégorie d'âge.

Finalités GAF

Seules les catégories R4 et R5 pourront participer au challenge des régions.



PROGRAMME RÉGIONAL GAF

R2	Saut
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. De la fente ATR main au sol réception dos corps plat. 2. Course appel punch envol plongeon
Spécification du matériel	<ol style="list-style-type: none"> 1. ATR sur sol dynamique, réception dos sur tapis 20cm 2. Impulsion sur tremplin, réception sur pile de tapis de 60cm
Jugement et valeurs	<p>Chaque saut a une valeur de 5 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La somme des deux sauts donne la note finale. ○ Déduction de 1 point pour des petites fautes ,3 points pour des grosses fautes ou 5 points pour des éléments non reconnaissables ou pour une (des) chute(s)

R2	Barres Asymétriques
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saut à l'appui sur barre à partir d'un bloc 2. 3 prises d'élan (45° bas, le bassin décolle de la barre) 3. Prise d'élan et Tour arrière 4. Sortie par dégagé arrière retour debout sur le bloc.
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Bloc de spot entre 50 cm et 60 cm • Hauteur des barres FIG • Largeur des barres : <ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 130 et 180 cm pour les 8-10 et 11-12 ans. ○ 180cm et + pour les 13-14 ans et 15 + <p>*pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF</p>
Jugement et valeurs	<p>Routine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 10 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Déduction 0,5 pts par élément manquant ○ Évaluation globale de la routine ○ Déduction de 1 point pour des petites fautes ,3 points pour des grosses fautes ou 5 points pour des éléments non reconnaissables ou pour une chute ○ Ordre suggéré non pénalisé si non suivi.

R2	Trampoline
Contenus	Valeur : 0.5
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Assis 2. ½ tour debout 3. Saut carpé 4. Saut ½ vrille 5. Saut groupé 6. ½ tour assis 7. Debout 8. Saut écart 9. Ventre 10. Debout
Spécification du matériel	Trampoline 7X14
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points

R2	Tumbling
Contenus	Valeur : 0.3 X 2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appel 2. Roue 3. Roue 4. Rondade 5. Saut droit
Spécification du matériel	Lisière de sol acrobatique
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points

R2	Poutre
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée libre 2. Pivot 2 jambes 3. Passage gymnique imposé : <ol style="list-style-type: none"> a. marche avant 1/2 pointe b. marche arrière 1/2 pointe c. arabesque d. saut assemblé et préparation saut 4. ATR (tenu ou non, reconnu à partir de 45°) avec changement de jambe retour debout libre. 5. Sortie course impulsion saut droit
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de poutre 1m10 • Fosse de réception 10 ou 20 cm permis • Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée)
Jugement et valeurs	<p>Routine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 10 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Déduction 0,5 pts par élément manquant ○ Évaluation globale de la routine ○ Déduction de 1 point pour des petites fautes ,3 points pour des grosses fautes ou 5 points pour des éléments non reconnaissables ou pour une chute ○ Ordre suggéré non pénalisé si non suivi • Durée entre 30 et 60 secondes.

R2	Sol
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. ATR (tenu ou non, reconnu à partir de 20° de la verticale) retour au choix 2. Roue 3. Roulage arrière à push-up 4. Pivot et 1/2 tour 5. Assemblé – préparation de Saut 6. Enchaînement de sauts <ol style="list-style-type: none"> a. Chassé b. Chassé 7. Présentation artistique incluant : <ol style="list-style-type: none"> a. changement de niveau ou b. changement de direction
Spécification du matériel	Praticable, ou lisière de sol
Jugement et valeurs	<p>Routine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 10 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Déduction 0,5 pts par élément manquant ○ Évaluation globale de la routine ○ Déduction de 1 point pour des petites fautes ,3 points pour des grosses fautes ou 5 points pour des éléments non reconnaissables ou pour une chute ○ Ordre suggéré non pénalisé si non suivi • Aucune musique obligatoire • Durée entre 30 et 60 secondes

R3	Saut
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saut de mains réception dos (60cm) 2. Course punch salto avant groupé (tremplin, tapis 20cm)
Spécification du matériel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tremplin, saut de main sur pile de tapis 60cm, 2. Tremplin, réception tapis 20cm
Jugement et valeurs	<p>Chaque saut a une valeur de 5 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La somme des deux sauts donne la note finale. ○ Reconnaissance d'erreur : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entre 0,1 point = faute minime ▪ 0,3 points = faute majeur ▪ 0,5 = tout élément non reconnu ou chute

R3	Barres Asymétriques
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée enroulé (avec ou sans bloc) 2. Prise d'élan (pieds à la hauteur de la barre basse) 3. Tour arrière 4. Prise d'élan dégagé et sortie debout en arrière <ol style="list-style-type: none"> 1. Avec assistance - suspension BH 2. 3 saccadés (+ ou – 1 sans pénalité) 3. 3 balancés (+ ou – 1 sans pénalité) 4. Au 3^e, sortie debout en arrière
Spécification du matériel	<p>Hauteur des barres FIG</p> <p>Largeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 130 et 180 cm pour les 8-10 et 11-12 ans. • 180cm et + pour les 13-14 ans et 15 + • Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée sous peine de déduction de 0,3) <p>*pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF</p>

Jugement et valeurs	<p>Routine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 10 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Chaque élément manquant : 0.5 ○ Appréciation globale de chacun des éléments ○ Reconnaissance d'erreurs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entre 0,1 point = faute minime ▪ 0,3 points = faute majeur ▪ 0,5 = tout élément non reconnu ou chute ▪ Applicable une fois par élément ○ Valeur de départ 10 points – la somme des déductions ○ Ordre suggéré non pénalisé si non suivi.
---------------------	--

R3	Trampoline
	<i>Valeur : 0.7</i>
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ventre 2. Debout 3. Saut écart 4. Assis 5. ½ tour debout 6. Saut carpé 7. Saut vrille 8. Saut groupé 9. Dos 10. Debout
Spécification du matériel	Trampoline 7X14
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points

R3	Tumbling
	Valeur : 0.3 X 2
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appel 2. Rondade 3. Saut ½ tour 4. Rondade 5. Saut droit
Spécification du matériel	Lisière acrobatique
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points

R3	Poutre
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée libre 2. Pivot 2 jambes et piqué 3. Passage gymnique imposé <ol style="list-style-type: none"> a. Marche avant 1/2 pointe b. Marche arrière 1/2 pointe c. Chassé 4. Départ sur un genoux avec un pied en avant, monter vers l'ATR (reconnaître à partir de 45°, bout de poutre) retour au choix 5. Sortie saut droit
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de poutre 1m10 • Fosse de réception 10 ou 20 cm permis • Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée sous peine de déduction de 0,3)
Jugement et valeurs	<p>Routine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 10 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Chaque élément manquant : 0.5 ○ Appréciation globale de chacun des éléments ○ Reconnaissance d'erreurs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entre 0,1 point = faute minime ▪ 0,3 points = faute majeure ▪ 0,5 = tout élément non reconnu ou chute ▪ Applicable une fois par élément ○ Valeur de départ 10 points – la somme des déductions ○ Ordre suggéré non pénalisé si non suivi. • Durée entre 30 et 60 secondes

R3	Sol
Contenus	<ol style="list-style-type: none"> 1. ATR (tenu ou non, reconnu à partir de 20° de la verticale) retour au choix 2. Roue 3. Rondade 4. Roulade arrière groupé et carpé 5. Tour 6. Assemblé - saut extension 7. Enchaînement sauts <ol style="list-style-type: none"> a. Cabriole (cf défi) b. Chassé c. Saut préparation changement de jambe (balancé fouetté sauté) 8. Éléments artistiques n'importe où dans la routine lié ou non incluant <ol style="list-style-type: none"> a. Onde b. Changement niveau (haut-bas) et Changement de direction de déplacement
Spécification du matériel	Praticable, ou lisière de sol
Jugement et valeurs	<p>Routine :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 10 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Chaque élément manquant : 0.5 ○ Appréciation globale de chacun des éléments ○ Reconnaissance d'erreurs : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entre 0,1 point = faute minime ▪ 0,3 points = faute majeur ▪ 0,5 = tout élément non reconnu ou chute ▪ Applicable une fois par élément ○ Valeur de départ 10 points – la somme des déductions ○ Ordre suggéré non pénalisé si non suivi. ○ Durée entre 30 et 60 secondes

CONTENUS R4-R5

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Code JO - GAF

DÉDUCTIONS GÉNÉRALES BA-PO-SOL

	PETITES FAUTES	
Pieds non pointés/tournés vers l'intérieur	Ch.	0.05
Réception sortie avec pieds écartés à la largeur des hanches ou moins et les talons ne sont jamais collés		0.05
Réception sortie avec léger sursaut/ ajustement des pieds/ pieds décalées (sol fente acceptée)		↑0.10
Déviations par rapport à l'axe à la réception		↑0.10
Mouvements supplémentaires des bras à la réception		↑0.10
Jambes croisées dans un élément avec vrille (VD)		↑0.10
Frôler/heurter le tapis ou l'agrès avec un ou les pieds		↑0.10
Pas supplémentaires à la réception (chaque pas - max 4 pas)	Ch.	0.10
Réception d'une sortie (barres/poutre) avec les pieds écartés, plus que la largeur des hanches		0.10
FAUTES MOYENNE		
Jambes ou genoux écartés		↑0.20
Position groupée insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position carpée insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position tendue insuffisante (carpée/arquée) (Idéale= position tendue 180° >135° = tendue),		↑0.20
Manque de maintien de la position du corps tendu (Fermeture trop tôt)		↑0.20
Position du corps incorrecte à la réception		↑0.20
Amplitude insuffisante lorsque requis (éléments gymniques / acro sans envol)		↑0.20
Tour/vrille incomplet		↑0.20
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre /contrôle lors de réceptions « piles »		↑0.20
Grand pas ou sursaut à la réception (approximativement 1 mètre ou plus)		0.20
FAUTES GRAVES		
Bras fléchies (90° ou plus – max 0.30)		↑0.30
Jambes fléchies (90° ou plus – max 0.30)		↑0.30
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle à la poutre		↑0.30
Flexion profonde (hanches au niveau des genoux ou plus bas)		↑0.30
Frôle/heurte le tapis avec une ou les deux mains (pas d'appui)		↑0.30
Extension insuffisante (ouverture) du corps avant la réception position groupés / carpés BA/PO/SOL		↑0.30
Hauteur insuffisante du salto dans la sortie (barres/poutre)		↑0.30
FAUTES TRÈS GRAVES		
Appui d'une ou 2 mains sur le tapis		0.50
Chute sur le tapis sur les genoux (bassin)		0.50
Chute sur ou contre l'agrès		0.50
Chute/ Réception non sur le dessous des pieds d'abord (Pas de VD/ ES / Boni/ Exigence de composition)		0.50
Assistance manuelle à la réception d'une sortie (VD /ES spécifique accordées, Pas de bonus)		0.50
Assistance manuelle pendant un élément Pas VD/ ES / boni / Exigence de composition non remplie		0.50

TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS

Code JO GAF

Fautes spécifiques au : Saut

PREMIER ENVOL	Jusqu'à	0.10	Position des pieds incorrecte (non pointés, vers l'intérieur)
			<u>Faute de tenue de jambes</u>
	Jusqu'à	0.10	Jambes croisées
	Jusqu'à	0.20	Jambes écartées
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis
			<u>Mauvaise technique</u>
	Jusqu'à	0.20	Angle des hanches
	Jusqu'à	0.20	Corps arqué
	Jusqu'à	0.10	Tête n'est pas en position neutre
	Jusqu'à	0.30	<u>Angle d'arrivée</u> - Ne pas arriver sur la table de saut avant que le corps dépasse 45° à partir de la verticale
	Pas de déduction		45° et plus bas.
	De 0.05	à 0.30	De 1° à 44° à partir de la verticale
			Diagramme des angles


PHASE D'APPUI OU DE RÉPULSION			<u>Mauvaise technique</u>
	Jusqu'à	0.10	Appui décalé/ alternatif des mains pour tous les sauts ,sauf Tsuckahara
	Jusqu'à	0.20	Angle des épaules
	Jusqu'à	0.20	Corps arqué
	Jusqu'à	0.10	Tête n'est pas en position neutre
	Jusqu'à	0.20	Répulsion alternative des mains pour tous les sauts sauf Tsuckahara
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis
	Chacun	0.1	Appui supplémentaire des mains (Pas ,Sursauts des mains)
	Jusqu'à	0.30	
	Jusqu'à	0.50	Bras fléchis (flexion de 90° ou plus =déduction maximale) Une légère flexion du premier bras est permise pour les tsuckahara
	Jusqu'à	0.50	Appui prolongé
	Jusqu'à	0.10	Angle de répulsion - si la gymnaste quitte la table de saut:
	Pas de déduction		avant la verticale
	De 0.05	à 0.50	De 1° à 45°
	De 0.55	à 1.00	De 46° à l'horizontale
		<u>1.00</u>	Toucher la table de saut avec seulement une main. Le juge arbitre applique la déduction si la moitié du panel a vu la touche d'une main.
	<u>2.00</u>	Contact avec la tête sur la table pendant l'appui, inclus la déduction de 0.50 pour flexion maximale des bras.	
Saut Nul		Aucun appui sur la table (pas de contact des mains)	
DEUXIÈME ENVOL	Jusqu'à	0.10	Tête n'est pas en position neutre
	Jusqu'à	0.10	Position des pieds incorrecte(non pointés, vers l'intérieur)
			<u>Faute de tenue de jambes</u>
	Jusqu'à	0.10	Jambes croisées
	Jusqu'à	0.20	Jambes écartées
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis
	Jusqu'à	0.20	Frôler ou heurter le corps/la tête sur la table au 2e envol
	Jusqu'à	0.30	Longueur insuffisante. Pour évaluer la longueur , considérer la grandeur du gymnaste , le type de saut, l'endroit où les mains ont été placées sur la table et où les pieds ont atterri sur le tapis. Considérer aussi la trajectoire du 2e
	Jusqu'à	0.30	Manque de maintien de la position du corps voulue
	Jusqu'à	0.50	Hauteur insuffisante
RÉCEPTION	Jusqu'à	0.50	Position du corps incorrecte à la réception.
	Jusqu'à	0.20	Atterrissage alternatif des pieds
			<u>Saut de mains</u>
		0.50	Chute contre la table de saut
	Jusqu'à	0.10	Petit sursaut , petit ajustement des pieds vers la table de saut
	0,1 ch	(max 0.4)	Pas supplémentaire vers l'avant (par pas ,maximum de 4)
	0,2 ch	(max 0.4)	Grand pas ou saut (environ 1M ou plus)
	Jusqu'à	0.30	Déviation par rapport à l'axe (déterminée par le contact initial)
	Jusqu'à	0.30	Dynamisme insuffisant
		Saut nul	Reception en position assise, couchée ou debout sur la table de saut

AUTRES DÉDUCTIONS	Pas de déduction	Course vide #1: une course sans franchir la table de saut et sans arriver en appui sur la table de saut.
	Saut nul	Course a vide #2ou #3
	0.50	Saut exécuté sans avoir obtenu le signal du juge arbitre. Le juge arbitre déduit 0.50 de la moyenne du saut suivant.
	0.50	déduction ne s'applique pas pour les sauts par la rondade (yurchenko)
	Saut nul	Assistance manuelle pendant le saut
	0.50	Assistance manuelle à la reception .Pas de déduction si l'entraîneur assiste après la reception
	Saut nul	Réception n'est pas avec le dessous des pieds en premier
	Saut nul	Salto après la reception
	Saut nul	Une gymnaste exécute un saut non autorisé pour son niveau
	Saut nul	Ne pas utiliser le collier de sécurité pour les sauts par la rondade(yurchenko)
	Saut nul	Utilisation d'un tremplin alternatif(mini-trampoline /petit tremplin)

Fautes Spécifiques aux : Barres Asymétriques

	0.50	Troisième course d'élan
	0.30	S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute
chacun	0.30	Élan intermédiaire ou prise d'élan supplémentaire
Jusqu'à	0.10	Précision des positions d'ATR pendant l'exercice
Jusqu'à	0.10 ch	Extension insuffisante dans les bascules
Jusqu'à	0.10 ch	Rythme lent dans les éléments/liaisons
	0.10	Réception trop près de la barre dans la sortie

Tableau résumé des valeurs et déductions pour les prises d'élan non requises à l'ATR et tours libres dégagés

PRISE D'ÉLAN	Mesure de l'angle	R4-R5
	Requis	Déductions amplitude
Pieds hauteur de la barre, jambes ensemble  Sous hauteur de barre 0.20	<u>Pieds à la hauteur de la barre</u> Ligne pieds-mains	Pieds à la hauteur de la barre Pas de déduction Pieds sous la hauteur de la barre - 0.20

Fautes Spécifiques à la Poutre

Jusqu'à	0.10 chaque fois	Incapacité à exécuter les tours du groupe 3 en relevé(1/2 pointe)
Jusqu'à	0.10 chaque fois	Manque de précision dans éléments gymniques. EXEMPLE: 1.Position non définie des bras ou des jambes dans les tours ou les sauts 2.Degrès de tour imprécis
Jusqu'à	0.10 chaque fois	Ne pas réceptionner avec les pieds/jambes ensemble dans les sauts avec réception 2 pieds en position latérale
		Pause de concentration - avant les éléments difficiles ou liaisons
	0.10 chaque	2 secondes
	0.20 chaque	plus de 2 secondes
Jusqu'à	0.20	Pieds relâchés dans les éléments sans valeur pendant tout l'exercice
Jusqu'à	0.20	Tempo/rythme lent entre les éléments: (séries gymniques/séries mixtes/séries acro)
		<u>Liaison courte mais lente:</u>
	Aucune déduction	À la réception les bras sont placés pour débiter immédiatement le 2 ^e élément(jambes en demi-plié sans pompage)
De 0.05	à 0.10	Le corps est en mouvement mais il y a un élan des bras entre les éléments
De 0.15	à 0.20	Les jambes bougent (pompage) mais ne se tendent pas complètement
	EXCEPTION	La position de corps change/élan de bras entre les éléments
		Série acro vers l'arrière avec 1 ou plusieurs éléments avec envol est soit liée, soit non liée; la déduction pour rythme ne s'applique pas.
	0.20 chaque	Appui d'une jambe sur le côté de la poutre pour maintenir l'équilibre.
Jusqu'à	0.30	Erreur de direction dans la sortie bauerbach(gainer) au bout de la poutre
Jusqu'à	0.30	Position des jambes /du corps incorrecte et flexibilité insuffisante dans les éléments sans valeur pendant tout l'exercice.
	0.30	S'accrocher à la poutre pour éviter la chute
	0.50	Troisième course d'élan

Fautes Spécifiques au : Sol

Jusqu'à	0.20	Jambes non parallèles au sol dans les sauts avec écart ou carpé-écarté
Jusqu'à	0.20	Exactitude insuffisante de la position groupée ou carpée dans les éléments avec valeurs de difficulté
Jusqu'à	0.20	Manque de maintien de la position tendue (carpé à la fin de l'élément)
Jusqu'à	0.20	Gymnique : Tour incomplet - Éléments des groupes 1 et 2 (avec 360° ou plus) 1° à 44° manquants = 0.05 à 0.10 45° à 89° manquants = 0.15 à 0.20 90° ou plus manquants = valeur de difficulté inférieure
Jusqu'à	0.20	Variation insuffisante du rythme et du tempo pendant tout l'exercice
Jusqu'à	0.20	Dynamisme insuffisant - Prendre en considération: *Énergie maintenue pendant tout l'exercice *Donne une impression de facilité d'exécution
Jusqu'à	0.20	Position du corps incorrecte à la réception d'éléments avec valeur de difficulté

Contenu du programme régional R4- R5

R4	Saut
Contenus	Saut de mains - réception dos
Spécification du matériel	Table 1m a 1m25 Réception sur pile de tapis à hauteur de table
Jugement et valeurs	Valeur du saut à 10 8 à 12 ans : rebondisseur autorisé avec pénalité de 1pt 13 ans et + tremplin obligatoire *pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF

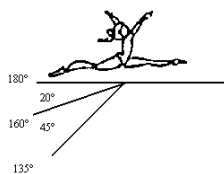
R4	Barres Asymétriques
Contenus	<p>Travail barre inférieure</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée enroulé (avec ou sans bloc) 2. Prise d'élan proche de l'horizontale (ligne épaules –pieds) 3. Tour arrière 4. Prise d'élan petit bonhomme jambes ensemble - saut droit entre les barres <p><u>Travail Barres supérieure</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avec assistance - suspension 2. 3 saccadés (+ou- 1 sans pénalité) 3. Filé 4. 3 balancés (+ou- 1 sans pénalité) 5. Suivi d'enroulé 6. élan à sortie pieds-mains Barre supérieure
Spécification du matériel	<p>Hauteur des barres FIG</p> <p>Largeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 130 et 180 cm pour les 8-10 et 11-12 ans. • 180 cm et + pour les 13-14 ans et 15 +

	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée sous peine de déduction de 0,3) <p>*pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF</p>
<p>Jugement et valeurs</p>	<p>Note :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Départ à 10 – déduction d'exécution = .. /10 • Évaluation « pointue » des éléments selon l'application du tableau des fautes générales du Code JO en vigueur • Déduction 0,5 pts par élément manquant • Ordre suggéré non pénalisé si non suivi.

R4		Trampoline
Contenus	Valeur : 1.1	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saut groupé 2. Ventre 3. Debout 4. Saut carpé 5. Vrille 6. Assis 7. ½ tour assis 8. ½ tour debout 9. Saut écart 10. Salto avant groupé 	
Spécification du matériel	Trampoline 7X14	
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points	

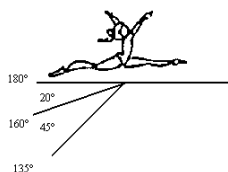
R4		Tumbling
Contenus	Valeur : 0.2 X 2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course 2. Appel 3. Rondade 4. Flic 5. Saut droit 	
Spécification du matériel	Lisière acrobatique	
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points	

R4	Poutre
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tour sur demi pointe en retiré à pas vers l'avant jambe arrière allongée • Passage gymnique imposé <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 battements alternés (D-G ou G-D) ○ Cabriole (cf défi) (prép. Saut split) ○ Chassé ○ Chassé ○ Saut assemblé ○ Saut extension <p>(possibilité d'ajouter élément chorégraphique pour compléter le passage)</p> • Acro au choix: Roue ou ATR Transversal (jambes ensemble a +ou- 20° de la verticale) • (ATR Transversal ou roue) - saut extension
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de poutre :1m10 minimum • Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée sous peine de déduction de 0,3) • Tapis de réception de sortie jusqu'à 20cm supplémentaire autorisé
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Durée de routine maximale 90 secondes (temps suggéré 60secondes) • Note : <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ à 10 – déduction d'exécution = .. /10 ○ Évaluation « pointue » des éléments selon l'application du tableau des fautes générales du Code JO en vigueur • Déduction 0,5 pts par élément manquant • Ordre suggéré non pénalisé si non suivi sauf ordres des éléments du passage gymnique. • Déduction de 0,3 pour absence d'un élément ou plus du passage gymnique . • ATR et Roue doivent être présents dans la routine



	- de 90 °	90 °- 135°	135°- 160°	160°-180°
Lorsque 135° requis	0.20	0.10-0.15	0	0

R4	Sol
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • Roue, roue, rondade saut extension • Renversement avant ou arrière • ATR, roulade (bras tendus) retour au choix • Tour • Assemblé - saut extension, saut groupé • Passage de sauts <ul style="list-style-type: none"> ○ Cabriole (cf défi) ○ Chassé ○ Saut grand jeté lancé de jambe avant tendue (135°) • Éléments artistiques n'importe où dans la routine lié ou non incluant <ul style="list-style-type: none"> ○ Onde ○ Changement niveau ○ Changement de direction de déplacement
Spécification du matériel	Praticable Tapis de 10 cm supplémentaire autorisé sans déduction
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Note : <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ à 10 – déduction d'exécution = .. /10 ○ Évaluation « pointue » des éléments selon l'application du tableau des fautes générales du Code JO en vigueur ○ Déduction 0,5 pts par élément manquant • Routine • Déduction de 0,3 pour absence d'un élément ou plus du passage gymnique . • Durée de routine maximale 90 secondes <ul style="list-style-type: none"> ○ Musique obligatoire ○ Ordre non imposé excepté l'enchaînement de saut



	- de 90 °	90 °-135°	135°- 160°	160°-180°
Lorsque 135° requis	0.20	0.10-0.15	0	0

R5	Saut		
Contenus	Saut de main (1101) valeur de départ à 9.00	<i>peut être remplacé par</i>	Saut de main vrille (1201) valeur de départ à 9.40
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 9-10 ans hauteur de table 1m minimum • 11-12 ans hauteur de table 1m15 minimum • 13 ans et + hauteur de table 1m 25 • Utilisation du rebondisseur autorisé pour 9-12 ans <ul style="list-style-type: none"> ○ Pénalité 1,00 <p>*pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF</p>		
Jugement et valeurs			

R5	Barres Asymétriques		
	Base	Prog 1	Prog 2
Contenus	entrée enroulé jambes ensembles (traction) <i>Peut être remplacé par</i> →	Bascule BI(bonifiée une seule fois en entrée ou suite a tour libre)	
	Prise d'élan à l'horizontal <i>Peut être remplacé par</i> →	Prise d'élan plus qu'à l'horizontal (ligne épaules -pieds) <i>Ou par</i> →	Prise d'élan à 45° haut de l'horizontal (ligne épaule –pieds)
	tour arrière	tour libre dégagé (horizontal et moins)	Tour libre au-delà de l'horizontale (pieds plus haut que les épaules)
	petit bonhomme groupé jambes ensembles	bonhomme carpé jambes ensembles	petit bonhomme tour avant ou arrière en position groupé ou carpé jambes ensemble
	attrapé barre haute		
	1 grand balancé (avant et arrière) balancé enroulé <i>Peut être remplacé par</i> →		longue bascule
	élan à sortie pied main	élan dégagée à sortie salto groupé	élan dégagé à sortie salto tendu
<i>Note: Pour les prochains tableaux les flèches ne sont pas indiquées mais le principe de choix reste le même.</i>			
Spécification du matériel	<p>Hauteur des barres FIG</p> <p>Largeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> entre 130 et 180 cm pour les 8-10 et 11-12 ans. 180 cm et + pour les 13-14 ans et 15 + Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée sous peine de déduction de 0,3). <p>*pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF</p>		

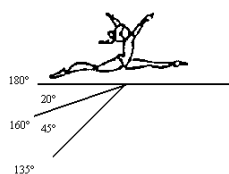
<p>Jugement et valeurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Départ à 9.00 pts • R5 : routine de base imposée <p>Évaluation « pointue » des éléments selon l'application du tableau des fautes générales du Code JO en vigueur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déduction 0,5 pts par élément manquant • Ordre suggéré non pénalisé si non suivi • Chute :0,5 	<p>Valeur de chaque progression a 0,1</p>	<p>Valeur de chaque progression a 0,2</p>
----------------------------	--	---	---

R5	Trampoline		
Contenus	Base	Prog 1	Prog 2
	<i>Peut être remplacé par</i>		<i>Ou par</i>
	Valeurs : 1.7	Valeurs : 2.4	Valeurs : 3.0
	1. Salto au choix 2. Saut groupé 3. Assis 4. ½ tour assis 5. ½ tour debout 6. Saut carpé 7. ½ tour ventre 8. Debout 9. Saut écart 10. Salto au choix <i>Les deux saltos doivent être différents</i>	Routine libre de 10 éléments différents : <ul style="list-style-type: none"> • 3 saltos différents au choix • 1 réception ventrale ou dorsale 	Routine libre de 10 éléments différents : <ul style="list-style-type: none"> • 4 saltos différents au choix • Au moins 1 enchaînement de deux saltos
Spécification du matériel	Trampoline 7X14		
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points	DD et Exécution Conversion sur 10 points	DD et Exécution Conversion sur 10 points

R5	Tumbling		
Contenus	Base	Prog 1	Prog 2
	Valeur : 0.3 X 2	Valeur : 0.7 X 2	Valeur : 0.9 X 2
	1. Course 2. Appel 3. Rondade 4. 2 flics 5. Saut droit	1. Course 2. appel 3. Rondade 4. 1 flic 5. Salto arr. groupé	1. Course 2. appel 3. Rondade 4. 2 flics 5. Salto arrière
Spécification du matériel	Lisière acrobatique – prévoir espace d'élan pour la R5Prog 2		
Jugement et valeurs	DD et Exécution Conversion sur 10 points		

R5	Poutre		
	Base	Prog 1	Prog 2
Contenus	1/2 tour en relevé et pivot	Tour 360° sur une jambe en position retiré	tour 360° sur une jambe en position retiré à pas jambe arrière allongée
	split 2 jambes (135° minimum)	saut split 2 jambes (160° minimum) Enchaîné à saut extension	2 sauts écarts enchaînés dont un à 180°
	Passage gymnique : <ul style="list-style-type: none"> • rond de jambes à 1/2 arabesque • fente arrière, 1/4 tour et pas latéral, pose, 1/4 tour à fente arrière et 2 pas arrière sur 1/2 pointe • chassé • petits trots • onde 	Le passage gymnique de base doit être présenté quel que soit les éléments de progressions contenus dans la routine.	
	acrobatie au choix (gr.5,6 ou 7) ss envol	1 élément (gr.7)	2 éléments des groupes 5,6,7 dont 1 du groupe 7 (n'importe où en routine, autre que l'ATR, valeur de 0,2 point pour chacun des deux éléments)
	ATR Transversal tenu 2sec		
	sortie salto avant ou arrière		élément acrobatique en liaison a sortie salto arrière, autre que ATR, peut être lié aux éléments de groupe 5,6,7
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de poutre : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1m10 minimum pour 9-12 ans • 1m25 pour 13+ • Possibilité de tremplin pour l'entrée (doit être retiré suite à l'entrée sous peine de déduction de 0,3) • Tapis de réception de sortie jusqu'à 20cm supplémentaire autorisé. *pour les catégories d'âges veuillez-vous référer Tableau de structure compétitive GAF		
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Durée de routine maximale 90 secondes • Ordre non imposé excepté le passage gymnique • 	Valeur de chaque progression a 0,1	Valeur de chaque progression a 0,2

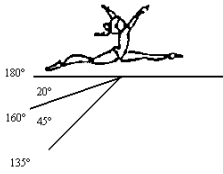
	<ul style="list-style-type: none"> • Élément B(sans envol) autorisé • Éléments C et + interdits • Note : <ul style="list-style-type: none"> ○ Départ à 9.00 pts ○ R5 routine de base imposée, -0,5 par élément manquant -0,5 pour chute Déduction de 0,3 pour absence d'un élément ou plus du passage gymnique . 		
--	--	--	--



	- de 90 °	90 °-135°	135° - 160°	160°-180°
Lorsque 135° requis	0.20	0.10-0.15	0	0

R5	Sol		
	Base	Prog 1	Prog 2
Contenus	ATR (+ ou - 20° verticale)		Streuli bras tendus (jambes ensemble) a+ ou - 20 ° retour au choix par descente contrôlée
	roue		
	rondade 1 flic	rondade 2 flics	rondade ... à salto
	acro avant avec appui des mains (avec ou sans envol)	2 éléments en avant en liaison dont 1 avec envol et appui des mains	Liaison d'un minimum de 2 éléments en avant dont 1 salto avant
	tour 360° sur une jambe suivi d'un pas avant	tour 360° sur une jambe finir en position retiré sur 1/2 pointe suivi de pas avant	tour sur une jambe en position retiré finir développé sur demi pointe jambe libre à 90° suivi de pas avant.
	2 pas assemblé enchaîné à saut écart (carpé écarté ou latéral)	saut écart (carpé écarté ou latéral) enchaîné à saut extension	
	Passage de sauts : Cabriole à chassé à grand jeté (135°) jambe tendue à pas assemblé 1/2 pointe	Passage de sauts : Cabriole, chassé, Saut grand jeté initié jambe tendue (160°) et pas assemblé 1/2 pointe	Passage de sauts : saut changement de jambe, chassé, saut grand jeté initié jambe tendue (dont 1 saut à 180°) suivi de pas assemblé 1/2 pointe (si réalisé à 135° rempli l'exigence de passage de saut, si 160° = prog 1)
	Éléments artistiques artistique incluant : onde, changement niveau et changement de direction de déplacement		
Spécification du matériel	Praticable Tapis de 10 cm supplémentaire autorisé sans déduction		
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none"> Note : <ul style="list-style-type: none"> Départ à 9.00 Routine <ul style="list-style-type: none"> Durée de routine maximale 90 secondes Musique obligatoire 	Valeur de chaque progression a 0,1	Valeur de chaque progression a 0,2

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ordre non imposé excepté l'enchaînement de saut ○ Les tours doivent être complétés (référence hanches-épaules) aucune tolérance de degrés manquants. ● Déduction de 0,3 pour absence d'un élément ou plus du passage gymnique . 		
--	---	--	--



	- de 90 °	90 °- 135°	135°- 160°	160°-180°
Lorsque 135° requis	0.20	0.10-0.15	0	0



GUIDE DU PROGRAMME RÉGIONAL GAM

Généralités :

La référence pour ce secteur est le programme du secteur régional GAM inclus dans le présent guide

	CR1 GAM 8-10 ans			CR1 GAM 11 ans et +				
	CR2 GAM 8-10 ans			CR2 GAM 11 ans et +				
	CR3 GAM							
Saisons	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans et +
2017-2018	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002
2018-2019	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003
2019-2020	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004

Principes par niveau compétitif.

Les contenus CR1-CR2-CR3 sont de types imposés. L'ordre et les contenus spécifiés sont exigés pour remplir les attentes du programme. Le CR3 propose des éléments de progression, permettant d'augmenter la valeur de la routine.

Les routines au champignon, cheval sans poignées et ou anneaux ne sont pas obligatoires, toutefois elles peuvent être présentées et évaluées.

Types de concours offerts dans le programme du Circuit régional GAM:

<u>CATÉGORIES</u>	<u>CONCOURS</u>	<u>DESCRIPTION</u>
Régional 1 :	Total des épreuves	Somme des 4 meilleurs engins sur 6
Régional 2 :	Total des épreuves	Somme des 4 meilleurs engins sur 6
	Finale aux engins	Classement à chaque engin
Régional 3 :	Total des épreuves	Somme des 4 meilleurs engins sur 6
	Finale aux engins	Classement à chaque engin

Les compétitions régionales GAM se tiendront lors des 3 coupes Québec GAM , lors desquels tous les engins seront disponibles , à l'exception du trampoline qui sera confirmé dans les directives d'inscriptions.

La finale régionale GAM se tiendra dans le cadre des championnats Québécois.



PROGRAMME RÉGIONAL GAM

MÉTHODE D'ÉVALUATION

	NOTE D*	NOTE E*	NOTE FINALE
CR1	<u>Reconnaissance des éléments</u> Évaluateurs cochent les éléments reconnus : Contenu 5,0 points	<u>Évaluation globale de la routine</u> 5 points = Excellent 3 points = Bon 1 point = Acceptable	Note D + Note E = /10
CR2	<u>Reconnaissance des éléments</u> Évaluateurs cochent les éléments reconnus : Contenu 5,0 points	<u>Appréciation globale de chacun des éléments</u> <u>Reconnaissance d'erreurs :</u> 0,1 point = faute minime 0,3 points = faute majeure Valeur de départ de 5 points – la somme des déductions	Note D + Note E = /10
CR3	<u>Reconnaissance du contenu</u> Juges utilisent les symboles Valeur de départ selon l'évaluation du contenu avec les règles FIG ou CR	Évaluation des éléments selon l'application du tableau des fautes générales et la valeur artistique de la performance : Valeur de départ de 10 points – les fautes d'exécution	Note D+ Note E

*Note D= Note de contenu de l'exercice, Note E=Note d'exécution de l'exercice

ÉVALUATION ET COMPOSITION DE L'EXERCICE CR1 et CR2

Note D + Note E = Note Finale (Note Maximale de 10.00)		
Note D	Note E	Note Finale
Contenu selon les tableaux	Exécution et présentation artistique lorsque requis	Contenu selon les tableaux
5.0	5.0	10.00

CR3 Composition de la routine

De façon générale, l'évaluation d'une routine (Note Finale) comprend la Note de Départ (contenu de l'exercice) ajoutée à la Note d'Exécution (performance, incluant l'aspect technique et artistique).

Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive être respectée sauf lorsque spécifié, chaque routine présente des éléments de base selon les agrès et un choix d'éléments de progression.

En GAM : À chaque appareil, la routine complète possède une note de **15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution)**. Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doit toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1 ou 2 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

CR1 GAM

	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE	SOL	TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLÈLES
Éléments requis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course 2. Premier envol 3. Contact avec les mains 4. Roulade 5. Réception sur les pieds 	<p style="text-align: center;">BB</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut sur barre à partir d'un bloc 2. 3 prises d'élan (Peuvent être faites avant ou après #3) 3. Tour d'appui arrière 4. Sortie par dégagé arrière <p style="text-align: center;">BH</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 x déplacement en balancés latéraux 2. ½ tour 3. 2 x déplacement en balancés latéraux 4. ½ tour 5. 3 balancés saccadés et filé 6. 3-4 balancés et sortie arrière 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Passer 1 jambe par-dessus la poutre 2. Élan des jambes arrière pour monter sur la poutre 3. 3 sauts de lapin 4. 3 pas avant sur ½ pointes 5. ¼ tours + ¼ tours sur demi pointes , mains aux hanches 6. 3 pas arrière sur ½ pointes 7. Arabesque 8. Pivot 9. Course 10. Impulsion 2 pieds au bout de la poutre / réception stable 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Roulade avant 2. 2 sauts chassés 3. Équilibre avec ou sans Changement de jambes 4. Petit pont transfert de poids (2 lapins) 5. Roulade dos à chandelle #3 6. Coucher dos à pont 7. Coucher dos à chandelle #2 8. Carpé ouvrir 9. ½ roulade avant relever debout 1 ou 2 pieds 10. Roue latérale 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saut Écart 2. Saut assis debout 3. Saut groupé 4. Saut ½ vrille 5. Saut droit Saut d'arrêt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Traction accompagnée par l'entraîneur 2. 2x déplacement en balancés latéraux 3. ½ tour 4. 2x déplacement en balancés latéraux 5. ½ tour 6. 3 balancés saccadés 7. Filé 8. 2 balancés 9. Sortie arrière 10. Réception 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sauter en appui manuel sur les barres 2. 2x balancés jambes écartées avec sursaut 3. Position statique groupée équerre 4. 2x balancés 5. Sortie arrière latérale au 3^{ème} balancé
Évaluation	<p>NOTE D (Reconnaissance des éléments en comparaison avec le DVD : Max 5,0 points)</p> <p>NOTE E (Appréciation globale de la routine en comparaison avec le DVD : 5 points (excellent), 3 points (bon), 1 point (acceptable))</p> <p>NOTE FINALE : Note D + Note E</p>						
Valeur des éléments	1,0 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	1,0 chaque	0,5 chaque + 1point	1,0 chaque
Hauteur des engins (pour tous)	Pile de fosse 1m10 +/- 5 cm	BH : 245 cm BB : 165 cm Écartèlement des barres permis entre 130 à 180 cm	1m10	Lisière de sol ou FIG	FIG	Selon la grandeur du plus grand athlète	Hauteur ajustable
Équipements	Mini-trampoline avec tremplin d'approche	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie + Bloc 40 cm	Fosse de réception 20 cm permis		Fosse de réception de 20 cm obligatoire autour du trampoline	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie	Bloc 60 cm + fosse 20 cm permise

CR2 GAM

Le jugement de la note E se réfère au tableau des fautes générales et spécifiques du Code de pointage de la FIG, édition 2017-2020

	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE	TUMBLING	SOL	TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLÈLES
Élément requis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course 2. Premier envol 3. Répulsion 4. Deuxième envol 5. Réception dos 	<p>BB</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avec ou sans bloc monter par renversement 2. Prise d'élan et tour d'appui arrière 3. Prise d'élan Sortie pieds mains <p>BH</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Monter enroulée avec aide de l'entraîneur 2. Déroulé avec aide de l'entraîneur 3. 3x balancés saccadés 4. 2x balancés 5. Au 3^{ème} balancé ½ tour 6. 2x balancés 7. Sortie arrière 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monter à l'appui facial en force réception à genoux 2. Relevé debout ¼ tour sur ½ pointes mains aux hanches 3. Passage ½ équilibre 4. 2 pas chassés 5. Saut extension (saut droit) 6. Saut extension réception contrôlée 7. S'abaisser en Position équerre maintien 2 sec. 8. De position assise, élan des jbes pour monter sur la poutre 9. ½ tour sur ½ pointes sur 1 pied 10. ATR latéral sortie 	<p>Passage 1</p> <p>Départ de l'arrêt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plongeon OU ATR roulade DD 0.3 2. Saut d'appel DD 0 3. Roue latéral DD 0.1 4. Roue latéral DD 0.1 <p>DD Totale : 0.5</p> <p>Passage 2</p> <p>Départ de l'arrêt ou course</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saut d'appel DD 0 2. Rondade DD 0.1 3. Saut droit DD 0 <p>DD Totale : 0.1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Chassé roue latéral 5. Chassé latéral ¼ tour 6. ATR Enchaîné avec 7. Roulade avant 8. Saut groupé-saut extension ½ tour 9. Saut ciseau 10. Assemblée + saut de biche <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>Saut extension Saut vrille 1/1</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Arabesque 12. Roulade arrière bras tendu 13. 2-3 pas appel rondade sursaut extension et réception 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saut droit 2. écart 3. ½vrille revenir sur les pieds 4. assis 5. ½ vrille assis 6. ½vrille debout 7. groupé 8. 1/1 vrille 9. Saut droit 10. Arrêt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Montée par renversement arrière avec aide à l'appui facial marqué. 2. Descente avant contrôlée (bras peuvent être fléchis). 3. 3x balancés saccadés et filé. 4. Un balancé complet. 5. Au 2^{ème} balancé ½ tour, changer la 1ere main et élan avant en prise mixte. 6. Élan arrière et changer la 2eme main. 7. Élan avant et ½ tour, changer la 1ere main et élan avant en prise mixte. 8. Élan arrière et changer la 2eme main. 9. Élan avant et élan arrière. 10. Repousser la barre à la station debout. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partir d'un bloc, 1 balancé en suspension. 2. Établissement arrière à la suspension brachiale. 3. Un balancé complet en suspension brachiale. 4. Au 2eme balancé en suspension brachiale en avant, poser les jambes tendues écartées sur les barres puis monter en appui (établissement avant avec l'aide des jambes écartées). 5. Taper les jambes sur la barre et élan arrière à l'appui. 6. Chaise jambes groupées 3 secondes. 7. Descendre les jambes tendues en appui et déplacer 4 pas (marche pingouin). 8. Balancé complet 9. Balancé complet 10. Au 3^{ème} balancé arrière, sortie latérale.
Évaluation	<p>NOTE D (Reconnaissance des éléments en comparaison avec le DVD) : Max 5,0 points</p> <p>NOTE E (Appréciation globale de chaque élément comparé au modèle) : -0,1 (faute minime) ou -0,3 (faute majeur)</p> <p>NOTE FINALE : Note D + Note E (5,0 – déductions des fautes d'exécution)</p>							
Valeur des éléments	1,25 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	Facteur de conversion : (DD * 8) + (0.1 par routine complète)	0,5 chaque	0.50 chaque	0,5 chaque	0,50 chaque
Hauteur des engins (Pour tous)	1m10 +/- 5 cm	BH : 245 cm BB : 165 cm Écart des barres permis 130 à 180 cm	1m10	Lisière de sol ou FIG	Lisière de sol ou FIG	N/D	Selon la grandeur du plus grand athlète	Hauteur ajustable
Équipements	Mini-trampoline avec tremplin d'approche	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie + Bloc 40 cm	Fosse de réception 20 cm permis			Fosse de réception de 20 cm obligatoire autour du trampoline	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie	Fosse de réception 20 cm permis + bloc 60 cm

1. Exigences et caractéristiques de l'équipement

<i>Équipements</i>	<i>Catégorie CR3</i>
<i>Sol</i>	FIG
<i>Saut</i>	Hauteur de la table de saut au choix jusqu'à FIG avec mini trampolinette, tremplin élastique ou un tremplin. (Matelas additionnels de 20cm est permis)
<i>Barre parallèles</i>	Hauteur au choix jusqu'à FIG. (Matelas additionnels de 20cm est permis).
<i>Barre fixe</i>	Hauteur FIG. (Matelas additionnels jusqu'à 60cm est permis).

2 : Évaluation des exercices et exigences de composition

2.1 : Exigences imposée

Respect de l'ordre des éléments – Si le gymnaste modifie l'ordre des éléments d'un exercice imposé, seuls les éléments exécutés dans le bon ordre seront crédités. Par exemple, si un gymnaste exécute les éléments dans l'ordre suivant : 1,2,3,4,6,5,7, seuls les éléments 1,2,3,4,6,7, seront crédités. Les autres éléments seront cependant déduits au niveau de l'exécution.

2.1.1 : Une pénalité de 0.3 sera appliquée pour non-respect du texte dans l'exécution des routines.

Exemple : Sol: Si un gymnaste, après avoir fait la montée en force à l'ATR 2 sec, revient debout au lieu de faire la roulade avant, il sera pénalisé de **0.3** pour non-respect du texte.

2.1.2 : Composition de la routine

À chaque appareil, la routine complète possède une note possible de **15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution)**. Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1 ou 2 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

2.1.3 : Routine courte (élément manquant)

Dans une routine, si pour un numéro d'élément donné, le gymnaste ne présente aucun élément du tableau, il verra sa note de départ pénalisée de **1.0**.

Exemple : Supposons qu'au sol, un gymnaste présente la routine complète sauf pour l'élément 5 où il ne fait ni station debout jambes ensemble ni « Y » ni arabesque. Dans ce cas, sa note maximale sera (valeur des éléments 1 à 4 + 6 et 7) + 10.0 (exécution) – **1.0** (pénalité).

2.2 : Répétitions :

Sol, barres parallèles, barre fixe :

Le gymnaste peut répéter un élément dans lequel il a chuté (faute majeure) ou s'est arrêté, afin d'en voir la valeur reconnue.

Saut de cheval :

Pour toutes les catégories d'âge :

Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.

Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course **SANS** déduction.

2.3 : Réceptions

Pour toutes les catégories d'âge, la déduction totale pour fautes de réception ne peut dépasser **1.0** et ce, à tous les engins.

La déduction maximale pour les fautes de réception à la table de saut et au sol n'inclut pas les déductions de déviations.

Une déduction de **1.0** s'applique pour une chute.

2.4 : Points de bonification

Pour toutes les catégories d'âges, **0.10** point de bonification est ajouté sur la note E jusqu'à un maximum de **10.0** pour une réception « pilée ».

Une réception « pilée » est définie comme une réception réalisée en position stable sans bouger les pieds.

2.5 : La taxation

Les intervalles de déductions ne comportent que des déductions FIG, i.e. jamais de 0.2 ou 0.4

-0.1-0.3 signifie **0.1** ou **0.3**


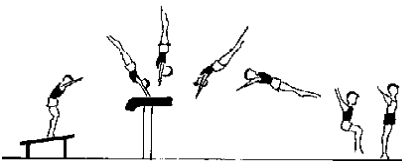
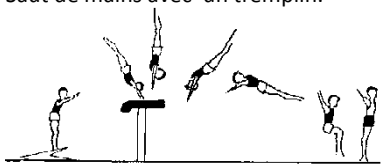
-0.1-0.5 signifie **0.1** ou **0.3** ou **0.5**

- **N-R** : La non-reconnaissance d'un élément.

Sol

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	Course, roulade avant carpé élevé (le corps doit être carpé). 0.0	Course, plongeon (Le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol). 0.2	Course, salto avant groupe. 0.5	Déductions FIG : 0.1-0.5 Plongeon groupé : 0.5 Rythme incorrect : 0.1-0.3
2	Debout à la station. 0.0	Roulade avant, saut de tête. 0.5	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, debout à la station jambes ensemble et saut avec tour pour ce diriger vers le côté. 0.0	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes groupées avec élan, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 0.5	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes tendues serrées avec élan, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5 Pas de roulade avant enchaînée après L'ATR : 0.5
4	Un pas , ciseau avant, roue à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). 0.0	Un pas , ciseau avant, deux roues enchaînées à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). 0.5	N/A	Souplesse la roue: 0.1-0.3 Ramener la jambe vers l'arrière après la roue: 0.1 Deux roues PAS enchaînées 0.3
5	Roulade arrière groupée bras et jambes fléchis. 0.0	Roulade arrière en position carpée bras et jambes tendus. 0.5	Roulade arrière à L'ATR passagé, bras tendus (jambes peut être fléchies dans le début de la roulade arrière) et descendre à la station debout jambes groupées. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5 Descendre une jambe après l'autre après la roulade à l'ATR : 0.3
6	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale. 0.0	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, arabesque 2 secs. 0.2	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, position Y 2 secs. 0.5	Souplesse insuffisante : 0.1-0.3 <2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R
7	Course, rondade saut extension. 0.0	Course, rondade flic saut extension OU rondade salto arrière groupé. 0.5	Course, rondade flic salto groupé OU rondade salto tendu 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante durant le saut : 0.1-0.3 Position de corps durant le saut : 0.1-0.3 Rythme incorrect : 0.1-0.5
Note de Départ	10.0			

Saut de cheval

<i>Routine de base</i>	<i>Progression 1</i>	<i>Progression 2</i>	<i>Déductions</i>
<p>Saut de mains sur une table de saut, réception sur un matelas à la même hauteur que la table avec tremplin.</p> 	<p>Saut de mains avec tremplin élastique.</p> 	<p>Saut de mains avec un tremplin.</p> 	<p>Déductions FIG : 0.1-0.5 Flexion des bras : 0.1-0.5 Léger carpé : 0.1-0.3 Carpé marqué : 0.5 Carpé excessif (90° ou plus) : 1.0</p>
13.0	14.0	15.0	

Note :

- Table de saut 1 m à 1,35 m.
- Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut décider de répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.
- Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course **SANS** déduction.

Barres parallèles

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	Course, sauté à l'appui brachial. 0.0	Course, sauter à la suspension corps tendu, élan avant et établissement arrière à l'appui brachial. 0.5	Course, bascule à l'appui et élan arrière à l'horizontal (descendre à l'appui brachial pour faire l'élément 2 de la routine de base). 1.0	Distance insuffisante ou corps non tendu : 0.1-0.3 Hanches sous les barres : 0.1-0.3 Genoux sous les barres dans le balancer avant : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement arrière : 0.1 0.5
2	Élan avant, élan arrière à l'appui brachial (hanches au-dessus des barres). 0.0	Moy à l'appui brachial. 0.5	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans les balancés brachiaux : 0.1-0.5
3	Établissement avant jambes écartées, rebond des jambes et élan arrière à l'horizontal. 0.0	Établissement arrière à l'appui facial. 0.5	N/A	Hanches sous les barres dans l'établissement arrière : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement avant : 0.1-0.5 Force excessive : 0.1-0.5
4	Équerre jambes groupées 2 secs. 0.0	Équerre jambes tendues 2 secs. 0.5		Déductions FIG : 0.1-0.5 < 2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R
5	Écarter les jambes et rebond immédiat des jambes sur les barres, et élan arrière corps à l'horizontal. 0.0	De l'équerre jambes groupées ou tendues, élan arrière corps à l'horizontal. 0.3	Montée en force (1/2 press) et poser les pieds sur les barres. Poussée avec les jambes. 0.5	Déductions FIG : 0.1-0.5 Rebond non immédiat : 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5 Élan sous l'horizontal : 0.1-0.5 Monté en élan : 0.1-0.5
6	Élan avant, élan arrière. 0.0	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager. 0.5	Élan avant, élan arrière à l'ATR 2 secs. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans les balancés: 0.1-0.5
7	Élan avant, élan arrière et sortie faciale à 45° avec appui passagé d'une main sur une barre. 0.0	Élan avant, élan arrière à l'ATR passagé et sortie couronnée directe. 0.5	Sortie salto avant ou arrière groupé. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans les balancés: 0.1-0.5
Note de départ	10.0			

Note :

- Chaque balancer supplémentaire entraîne une déduction de **0.5**.
- Élément 2 : Suivant le Moy à l'appui brachial, le gymnaste peut faire un élan arrière et un élan avant afin de faire les progressions 1 de l'élément 3.
- **Le gymnaste peut exécuter le Moy avec les jambes fléchies ou tendues.**
- **Si un gymnaste choisi de faire une sortie avant, il doit faire un élan avant précédant la sortie.**

Barre fixe

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	L'entraîneur monte l'athlète à appui sur la barre fixe. 0.0	De la suspension corps tendu montée par renversement arrière à l'appui facial et prise d'élan. 0.5	De la suspension corps tendu, bascule et prise d'élan à l'horizontal. 1.0	Déduction FIG : 0.1-0.5 Arrêt après la bascule : 0.3 Prise d'élan sous l'horizontal : 0.1-0.3 Balancer supplémentaire à l'appui : 0.3 chaque balancer
2	Descente avant contrôlée (bras peuvent être fléchis), saccadé, filée et élan arrière en suspension. 0.0	Tour d'appui, chute filée et élan arrière en suspension. 0.5	Tour d'appui arrière et dégagé à horizontal. 1.0	Déduction FIG : 0.1-0.5 Chute filée corps carpé : 0.1-0.5 Chute filée corps groupé : 0.5 Hanches sous la barre dans la chute filée : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 Streüli plus bas que l'horizontal : 0.3
3	Élan avant, élan arrière. 0.0	½ tour changer 1 ^{ère} main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 ^{ème} main min. à l'horizontal. 0.5	½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal. 1.0	Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3
4	Élan avant, élan arrière. 0.0	½ tour changer 1 ^{ère} main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 ^{ème} main min. à l'horizontal. 0.5	½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal. 1.0	Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre dans le ½ tour : 0.1-0.5
5	Élan avant, élan arrière 0.0	N/A	N/A	Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3
6	Élan avant, élan arrière, repousser la barre à la station (corps à l'horizontal). 0.0	Sortie salto arrière groupé. 0.5	Sortie salto arrière tendu. 1.0	Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 Extension insuffisante durant la sortie à l'appui : 0.1-0.3 Hauteur insuffisante dans les saltos : 0.1-0.3
Note de départ	10.0			

Note:

- Chaque balancer supplémentaire entraîne une déduction de **0.5**.

Pour progression vers le niveau provincial

Recommandations

Le travail aux arçons et aux anneaux est nécessaire en vue d'un cheminement complet.

Afin de bien orienter la pratique de la gymnastique des routines de base sont présentées pour développement complet.

Au CR: les routines au champignon, cheval sans poignées et ou anneaux ne sont pas obligatoires, toutefois elles peuvent être présentées et évaluées.

Les trois tableaux suivants présentent les éléments à travailler qui peuvent servir à mieux orienter les clubs à cheminer vers le réseau compétitif provincial.

Cheval-arçons :

Note : L'athlète a le droit de choisir une des deux routines.

Routine au Champignon

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	Un cercle jambes ensembles. 0.0	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
2	Un cercle jambes ensembles. 0.0	½ Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité). 0.5	1/1 Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité). 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
3	Un cercle jambes ensembles. 0.0	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
4	Un cercle jambes ensembles. 0.0	½ tour (technique autre que le pivot). 0.5	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
5	un cercle jambes ensembles. 0.0	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
Note de départ	10.0			

Note

- Le gymnaste peut exécuter le ½ ou 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.
- Pas de déduction pour des cercles supplémentaires.

- Chaque cercle manquant entrain une déduction de **0.5**.

Routine au cheval sans poignées

<i>Éléments</i>	<i>Routine de base</i>	<i>Progression 1</i>	<i>Progression 2</i>	<i>Déductions</i>
1	Cercle. 0.3	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
2	Cercle. 0.3	¼ de tour aux choix. 0.5	Russe 360. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
3	Cercle. 0.3	1/3 Magyar. 1.0	Magyar. 2.0	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
4	Cercle. 0.3	¼ de Pivot latéral ou transversal. 1.0	1/3 Sivado ou ½ Pivot transversal. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
5	Cercle. 0.3	Cercle et sortie allemande. 0.7	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
<i>Note de départ</i>	11.5			

Note

- L'utilisation d'un tremplin pour l'entrée est permise au cheval sans poignées.
- Le gymnaste peut exécuter les CINQ cercles sur le cheval on position : Facial, latéral ou dorsal.

Élément	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Déductions
1	L'entraîneur monte l'athlète au-dessus des anneaux. 0.0	Pull-up avec aide.* 0.5	Pull-up. 1.0	De la suspension, monté corps carpe à la chandelle et établissement arrière. 1.5	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5
2	Tenir en appui corps tendu 2 secs, ensuite rouler vers l'avant à la suspension renversée chandelle. 0.0	Équerre jambes groupées 2 secs ensuite rouler vers l'avant corps groupé à la suspension renversée chandelle. 0.5	Équerre jambes tendues 2 secs ensuite rouler vers l'avant corps carpé à la suspension renversée chandelle. 1.0	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 < 2secs: 0.3 Pas de maintien : N-R Descendre non maîtrisé pendant le rouler avant : 0.1-0.3-0.5
3	Fermer et ouvrir le corps rapidement, élan arrière, élan avant. 0.0	Fermer et ouvrir le corps rapidement, élan arrière, élan avant et dislocation avant. 0.7	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 Épaules sous les anneaux pendant les élans : 0.1-0.3-0.5
4	Élan arrière, élan avant, élan arrière. 0.0	Élan arrière, élan avant, élan arrière et dislocation arrière. 0.8	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 Épaules sous les anneaux pendant les élans : 0.1-0.3-0.5
5	Élan avant, élan arrière et descendre à la station debout. 0.0	Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière groupée. 0.5	Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière tendu. 1.0	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 Épaules sous les anneaux pendant les élans : 0.1-0.3-0.5 Sortie : Lâcher après la verticale : $0^{\circ} - 15^{\circ} = 0.1$ $16^{\circ} - 45^{\circ} = 0.3$ plus $45^{\circ} = 0.5$
Note de départ	10.0				

Anneaux

Note:

- *Dans le pull-up avec aide, l'entraîneur doit seulement aider le gymnaste dans la phase de "bascule" de la suspension à l'appui. La traction en suspension et la poussée à l'appui doivent être faites sans que l'entraîneur ne touche le gymnaste.
- Une flexion de bras dans les balancers avant est permise.
- Pas de déduction pour un balancer supplémentaire, seulement l'exécution sera évaluée