



# **PROGRAMME PROVINCIAL GAF**

**VERSION FINALE**

**1 octobre 2020**

**Saison 2020-2021**

## TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRALITÉS.....	3
CATÉGORIES ET ORIENTATIONS .....	3
CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE.....	4
TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION .....	5
MODÈLE QUÉBÉCOIS.....	5
PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES .....	5
PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS .....	5
PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS .....	6
SAUT .....	6
SAUT .....	7
BARRES .....	8
POUTRE.....	11
SOL.....	14

Légende	
	Nouveauté 2020-2021

## GÉNÉRALITÉS

- Le programme JO est basé sur le code de pointage du même nom qui a été produit par la fédération de gymnastique des États-Unis.
- Le programme provincial JO qui est actuellement en vigueur au Québec est inspiré du programme JO américain avec quelques modifications au niveau de certaines orientations afin de répondre à la réalité de notre pratique gymnique.
- Les orientations des catégories JO4, JO5, JO6, JO7, JO8 et JO9 14 ans et + sont sous la responsabilité de GYMQC.
- Les orientations des catégories JO9 11-13 ans, JO10 et Espoir sont sous la responsabilité de GYMCAN.
- Pour l'ensemble des catégories JO, vous devez utiliser le code de pointage JO que vous pourrez obtenir en le commandant sur le site web de GYMCAN.
- Le code FIG ne s'applique pas pour ces catégories.

## CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIES	ORIENTATIONS
JO4	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques de base
JO5	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques permettant une accessibilité aux catégories JO7 et JO8
JO6	Contenu libre permettant à toutes les gymnastes de pratiquer une gymnastique répondant à leur niveau d'habiletés. Une gradation des exigences et l'évolution progressive de la difficulté des éléments gymniques permettent un apprentissage progressif de la gymnastique.
JO7	
JO8	
ESPOIR	Contenu orienté par GYMCAN – Porte d'entrée du programme national et du haut niveau – les éléments sont imposés dans le but d'assurer un apprentissage évolutif des éléments essentiels à la pratique gymnique de haut niveau
JO9	Contenu orienté par GYMCAN à l'exception des groupes d'âge 14 ans et + / Premier niveau de compétition du niveau national – Introduction des éléments de base du haut niveau.
JO10	Contenu orienté par GYMCAN / dernier niveau de compétition du niveau national – Apprentissage des éléments d'un niveau de difficulté de plus haut niveau permettant l'accès aux catégories haute performance

**CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE**

PROGRAMME PROVINCIAL						PROGRAMME NATIONAL		
RÉGLEMENTATION ET ORIENTATION GYMQC						RÉGLEMENTATION ET ORIENTATION GYMCAN		
JO4	JO5	JO6	JO7	JO8	JO9	ESPOIR	JO9	JO10
15 + 2006 et –	15 + 2006 et –	15 + 2006 et –	15 + 2006 et –	15 + 2006 et –	16 + 2005 et –	–	11-13 ans 2010, 2009 et 2008	16 ans + 2005 et -
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	4A + 4B et 0C	3A + 4B et 1C		3A + 4B et 1C	3A + 3B et 2C
13-14 ans 2007-2008	13-14 ans 2007-2008	13-14 ans 2007-2008	13-14 ans 2006-2008	13-14 ans 2007-2008	14-15 ans 2007-2008	–	–	13-15 ans 2008, 2007et 2006
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	4A + 4B et 0C	3A + 4B et 1C			3A + 3B et 2C
11-12 ans 2009--2010	11-12 ans 2009--2010	11-12 ans 2009--2010	11-12 ans 2009--2010	11-12 ans 2009--2010	–	Niveau 2 / 10-11 ans 2010-2011	11-13 ans 2010, 2009 et 2008	–
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	4A + 4B et 0C			3A + 4B et 1C	
9-10 ans 2011-2012	9-10 ans 2011-2012	9-10 ans 2011-2012	9-10 ans 2011-2012	–	–	Niveau 1 / 9-10 ans 2011-2012	–	–
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C					

## TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION

CATÉGORIES	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION
JO4	15 min.	1 minute / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes
JO5	15 min.	1 minute / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes
JO6	15 min.	1,50 minutes / gymnaste	Aucun	3,5 minutes / gymnastes
JO7	15 min.	1,50 minute / gymnaste	Aucun	3,5 minutes / gymnastes
JO8	15 min.	1,50 minute / gymnaste	30 sec. / gymnaste et 50 sec. aux barres	4 minutes / gymnastes
ESPOIR	15 min.	2 minutes / gymnaste	30 sec. / gymnaste / 4 sauts/gymnaste	5 minutes / gymnastes
JO9	20 min.	2 minutes / gymnaste	30 sec. / gymnaste et 50 sec. aux barres	4,5 minutes / gymnastes
JO10	20 min.	2 minutes / gymnaste	30 sec. / gymnaste et 50 sec. aux barres	4,5 minutes / gymnastes

## MODÈLE QUÉBÉCOIS

Dans le but d'orienter certains apprentissages que nous considérons comme étant essentiels pour les gymnastes de notre province, GYMQC a créé un modèle québécois composé de bonification. Ces bonus visent à encourager l'enseignement de certains éléments et/ou de mettre l'emphase sur certaines actions que nous considérons comme étant essentielles à l'exécution d'une gymnastique de qualité.

Ces bonus s'appliqueront à toutes les compétitions de sélection et de finalités du circuit provincial, mais ne seront pas en vigueur lors des finalités nationales (Championnats de l'Est et Championnats canadiens).

## PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES

**JO4 et JO5 :** Veuillez utiliser les tableaux aux **annexes 1** pour connaître les déductions pour les fautes générales et les fautes spécifiques à chacun des agrès. **Ne pas déduire pour fautes de composition puisqu'il s'agit de semi-imposés.**

**JO6 à JO10 :** Veuillez utiliser les tableaux des fautes générales et des fautes spécifiques à chacun des agrès qui se trouvent dans le code de pointage JO 2018-2022

## PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS

1. Pour recevoir un bonus, la gymnaste doit répondre à **toutes les exigences** de sa catégorie; obtenir une note de départ de 10
2. Il y a deux sortes de bonis :
  - i. **bonus d'élément** accordé si l'élément est reconnu et reçoit une valeur; bonus accordé même si chute.
  - ii. **bonus de liaison** accordé si les éléments et la liaison sont reconnus; bonus non accordé en cas de chute.
3. Un bonus est accordé qu'une seule fois, et ce dans toutes les situations et pour toutes les catégories
4. Le boni de réception sans déduction est accordé indépendamment si la gymnaste a chuté ou non dans son exercice
5. Les bonus seront ajoutés à la note finale.

## PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS

Un des objectifs du circuit provincial est d'assurer aux participantes un environnement de compétitif constructif correspondant à leur niveau de pratique tout en leur permettant de se dépasser et d'être évaluées en fonction du niveau de leurs habiletés. C'est pourquoi il est essentiel que les juges appliquent avec discernement le cadre d'évaluation dicté par le Code JO et le modèle québécois. L'orientation donnée à la méthode d'évaluation peut déroger du code de pointage, mais cette adaptation est effectuée dans le but de :

1. Simplifier l'évaluation
2. Assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences
3. La liaison est accordée temps et aussi longtemps que le mouvement est continu dans la même direction sauf lorsque spécifié (poutre JO4-JO5).
4. La liaison n'est pas accordée lorsqu'il y a :
  - a. Un arrêt
  - b. Un déséquilibre tronc jambe ou bras
  - c. Un déséquilibre sortant un athlète de l'axe directionnel
  - d. Chute
  - e. Double touche des appuis
5. Aide de l'entraîneur pour l'exécution d'un élément = déduction -0.5
6. Si l'entraîneur ou la gymnaste ont un contact non intentionnel = Aucune déduction

## SAUT

	JO4	JO5
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10	Max 10
<b>SAUTS PERMIS</b>	Saut de mains 1.101	Saut de mains 1.101
<b>EXIGENCES (ES)</b>	1 ou 2 sauts; meilleur retenu	
<b>ÉQUIPEMENT</b>	<u>Hauteur table</u> 100 à 125cm : 9-10 ans et 11-12 ans 125cm: 13-14 et 15+ ans	
<b>TAPIS</b>	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
<b>PRÉSENCE</b>	Permise sans déduction des deux côtés de la table (incluant entre le tremplin et la table de saut)	
<b>DÉDUCTIONS</b>	Selon Code JO	
<b>BONI MODÈLE</b>	+0.1 * réception sans déduction ajouté à la note finale	

\*Réception sans déduction : réception sans aucune pénalité selon le Code JO où la gymnaste peut se réceptionner avec un léger écart de pieds et glisser les talons pour les coller.

**La description de réception sans déduction est valable pour saut, barres et poutre.**

**SAUT**

	JO6		JO7		JO8
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	Max 10		Max 10		Max: 10
<b>SAUTS PERMIS</b>	Saut de mains 1.101	9.0	Saut de mains 1.101	9.6	Selon Code JO
	Saut de mains vrille 1.201	9.4	Saut de mains vrille 1.201	9.8	
	Préparation saut de mains	10	Préparation saut de mains	10	
	Préparation Tsukahara 3.116	10	Préparation Tsukahara 3.116	10	
	Préparation Yurchenko	10	Préparation Yurchenko 4.111	10	
<b>EXIGENCES</b>	1 ou 2 sauts; meilleur retenu				
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Hauteur table <b>110-125 cm</b> : 9-10 ans et 11-12 ans <b>125 cm</b> : 13-14 et 15+ ans Saut préparation : Utiliser les tapis selon la hauteur prescrite				
<b>TAPIS</b>	Sauts de main Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm Saut de préparation JO6-JO7 Hauteur des fosses de réception (entre 60cm et 120 cm) Collet de sécurité obligatoire pour les sauts de la famille « Yurchenko»				
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	Permise sans déduction du côté de la réception sauf avec indication spécifique au code JO selon la catégorie Assistance manuelle durant le saut (exception JO8 salto) ** : saut nul Assistance manuelle à la réception du saut déduction -0.5 **JO8 : assistance manuelle durant un saut avec salto : déduction -1.0 pt				
<b>DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES</b>	Selon Code JO JO6 et JO7 : (ajout sept 2020) 1. déduction Jusqu'à 0.20 pour la situation où <b>seulement</b> 1 pied touche la pile de matelas, appliquer <b>seulement</b> la déduction pour la séparation des jambes 2. La position des bras lors du 2e envol ne sera pas évaluée				
<b>BONIS MODÈLES QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 réception sans déduction ajoutée à la note finale sauf pour les sauts de préparation				

**BARRES**

	JO4	JO5
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU ET ORDRE	CONTENU IMPOSÉ et ordre <b>prescrit</b>	CONTENU IMPOSÉ <b>ordre au choix</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Tout autre élément	Tout autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 CHAQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bascule BI</li> <li>• Prise d'élan à l'horizontale retour à l'appui</li> <li>• Petit bonhomme groupé ou carpé attraper BS</li> <li>• Longue bascule</li> <li>• Prise d'élan à l'horizontale BS</li> <li>• Tour d'appui arrière BS</li> <li>• Filé</li> <li>• Grand balancé (x2), au 3<sup>e</sup> balancé continuer</li> <li>• Sortie lâchée BS réception debout entre les barres</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bascule BI</li> <li>2. Prise d'élan à l'horizontale</li> <li>3. Tour proche libre* retour min. horizontal: Au choix : Peut être fait sur BS après #6 Bascule optionnelle (seulement si tour libre sur BI) <b>ne remplace pas bascule entrée</b></li> <li>4. Petit bonhomme groupé ou carpé</li> <li>5. Longue bascule</li> <li>6. Prise d'élan à l'horizontale</li> <li>7. ½ soleil</li> <li>8. Filé</li> <li>9. *Grand balancé (1 à 3) ARR ou ARR-AV-ARR</li> <li>10. Sortie salto arrière</li> </ol>
ÉQUIPEMENT	Hauteur des barres FIG Largeur : 130-180cm pour 9-10 ans et 11-12 ans 180 cm + pour 13-14 ans et 15+	
TAPIS	Tapis de réception additionnelle obligatoire min 10cm - max de 20cm (sauf si la gymnaste touche le tapis)	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	JO4 Présence obligatoire entre les barres JO5 Permise tout au long de l'exercice	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISES D'ÉLAN ET TOUR LIBRE	<u>À l'horizontale</u> : aucune déduction <u>Entre l'horizontale et hauteur de la barre</u> : 0.1 <u>Sous hauteur de barre</u> : 0.2 Tour libre accordé : les hanches ne doivent pas toucher à la barre; poignets engagés *Tour proche libre au choix (famille Streuli ou Stalder) BI ou BS  Un balancé = 1 élan dans une direction	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Bonus +0.1 réception sans déduction ajoutée à la note finale	



**BARRES (suite)**

	JO6	JO7
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10	10
<b>CONTENU</b>	6 éléments : 5A – 1B Un (1) Élément C parmi : 3.304, 6.304, 7,309	7 éléments 5A – 2B Éléments C permis : ATR ½ 2.301, 3.304, 3.305, 6.304, 7,309 Seront reconnus avec valeur B
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5</b>	Élément C	Autre Éléments C+
<b>EXIGENCES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise d'élan 45° (accordée au –dessus de l'horizontale)</li> <li>2. Un changement de barre</li> <li>3. Un élément circulaire 360° <u>libre</u> groupe 3,6 ou 7</li> <li>4. Sortie Salto minimum A</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prise d'élan ATR (accordée 45°)</li> <li>2. et 3. <u>Deux éléments</u> circulaires de 360° <u>libres</u>, identiques ou différents, dont un élément minimum B et dont un est issu des groupes 3,6 ou 7</li> <li>4. Sortie salto minimum A</li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Hauteur des barres FIG Largeur : 130-180cm pour 9-10 ans et 11-12 ans 180cm + pour 13-14 ans et 15+	
<b>TAPIS</b>	Tapis de réception additionnelle obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
<b>DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISE D'ÉLAN</b>	<p>À 45° : aucune déduction</p> <p><u>Entre 45° et horizontal</u> : jusqu'à 0.30</p>	<p>Selon Code JO : ATR + 20° ATR valeur B 10° - 20° ATR : 0.05; 20° - 30° : 0.10 30° - 45° : 0.15- 0.20 45° et horizontal : 0.25-0.30 Élans circulaires et Tour libre + 20° ATR valeur + élevée 45° et + : valeur B 45° et horizontal : 0.05-0.20 Exception : Tour libre sous l'horizontal jusqu'à 0.4</p>
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 réception sans déduction +0.1 Prise d'élan ATR sans rotation à la verticale; <b>boni accordé une seule fois</b>	

**BARRES (suite)**

	JO8	
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10	
<b>CONTENU</b>	8 éléments 4A – 4B Éléments C permis : 2.301 seulement le ½ qui est accepté, 3.304, 3.305, 6.304, 7,309; Seront reconnu avec valeur B ainsi <b>qu'un (1) C</b> des éléments interdits	
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS</b>	Autres Éléments C+	
<b>EXIGENCES</b>	1. Minimum un changement de barre 2. et 3. Deux éléments B identiques ou différents : <ul style="list-style-type: none"> <li>• un élément avec envol (excluant sortie) ou</li> <li>un élément avec rotation longitudinale min 180°, excluant (entrée et sortie)</li> <li>• un élément circulaire libre de 360° issu des groupes 3,6 ou 7 (excluant sortie)</li> </ul> 4. Sortie Salto minimum A	
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Hauteur des barres FIG Largeur : 130-180cm pour 9-10 ans et 11-12 ans      180cm + pour 13-14 ans et 15+	
<b>TAPIS</b>	Tapis de réception additionnelle obligatoire : min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
<b>DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES</b>	Selon Code JO : + 20° ATR valeur B;	
<b>PRISE D'ÉLAN</b>	10° et 20° ATR : 0.05, 20° et 30° :0.10, 30° et 45° :0.15- 0.20 45° et horizontal :0.25-0.30	Selon Code JO : Élans circulaires et Tour libre + 20° ATR valeur + élevée Plus bas que 20°de la verticale : valeur B 45° et horizontal : 0.05-0.20
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 réception sans déduction +0.1 <b>ATR sans rotation</b> à la verticale; <b>boni accordé une seule fois</b>	
<b>COMPOSITION</b>	Éléments non caractéristiques <u>0.10</u> , Absence d'élé. À l'ATR ou qui passent par la verticale jusqu'à 0.2	
<b>COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS</b>	<u>Choix de sortie :</u> Sortie B ou élé. B lié à salto A : aucune déduction  Sortie autre que salto min A : 0.10	

**POUTRE**

	JO4	JO5
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10 contenu imposé <b>ordre au choix</b>	10 contenu imposé <b>ordre au choix</b>
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS</b>	Aucun autre élément	Aucun autre élément
<b>ÉLÉMENTS 0.5 CHAQUE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée battement latéral, assis en cavalier</li> <li>2. Roue</li> <li>3. **Grand jeté avec ou sans développé, minimum 135 ° réception sur 1 jambe, jambe arrière libre en ½ arabesque (Jambe arrière basse à 45°) tenir 2 sec</li> <li>4. ***ATR transversal, + 20 °, tenu 2 sec, jambes retour contrôlé bras aux oreilles</li> <li>5. Saut impulsion 2 pieds : choix de Saut sissonne ou Saut grand écart antéropostérieur</li> <li>6. <u>Liaison</u> : Saut extension à saut extension ½ tour (180°)</li> <li>7. ½ tour sur 1 jambe sur ½ pte, <b>terminé en retiré (précision 0.1)</b></li> <li>8. <b>Sortie : Roue saut extension avec déplacement arrière ou salto avant</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée battement latéral, assis en cavalier</li> <li>2. Renversement arrière ou Minichelli</li> <li>3. Roue ou renversement avant</li> <li>4. **Grand jeté avec ou sans développé, minimum 135 ° réception sur 1 jambe, jambe arrière libre en ½ arabesque (Jambe arrière basse à 45°) tenir 2 sec</li> <li>5. ***ATR + 20 ° tenu 2 sec, jambes ensemble; retour contrôlé bras aux oreilles</li> <li>6. <u>Liaison</u> : saut grand écart antéropostérieur minimum 135° à saut sissonne minimum 135° (l'ordre peut être inversé)</li> <li>7. Tour complet (différent de JO) sur 1 jambe <b>terminée en retiré (précision 0.1)</b></li> <li>8. <b>Sortie : Roue saut extension avec déplacement arrière ou salto avant</b></li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Hauteur : <b>110 cm ou 125 cm</b> pour 9-10 ans et 11-12 ans; <b>125 cm +</b> pour 13-14 ans et 15+	
<b>TAPIS</b>	Tapis de réception additionnelle obligatoire : min 10cm jusqu'à max de 20cm	
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	Permise par intermittence	
<b>*LIAISON</b>	* Une <b>liaison</b> non reconnue : déduire-0.3 pour ne pas lier la série, mais accorder les éléments : 0.5	
<b>DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES</b>	Saut JO4 –JO5 : min 135° pour reconnaître l'élément Grand jeté réception ½ arabesque : <b>accordée si jambe descend en bas de la poutre et remonte pour tenir 2 sec</b> si pas tenu 2 sec juge exécution applique manque de précision -0.1 *** ATR tenu 2 sec (dans le sens de la poutre) si non tenu reconnaître ES et déduire -0.3 tech.incorrecte Artistique : 0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus	
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 réception sans déduction ajoutée à la note finale	
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Entre 30 sec et 1 min 15 ; Plus de 1 min 15 : routine trop longue -0.1 Moins de 30 sec : routine trop courte -2.0	

**POUTRE (suite)**

	JO6	JO7
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10	10
<b>CONTENU</b>	6 éléments : 5A – 1B	7 éléments 5A – 2B 1 élément <b>gymnique C</b> permis
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS</b>	Élément C	Autre éléments C+
<b>EXIGENCES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Série acrobatique sans envol (excluant entrée et sortie) <b>OU</b> un élément acro avec envol isolé ou en série</li> <li>Saut avec écart de jambes 180°, transversal ou latéral</li> <li>Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3)</li> <li>Sortie renversement libre ou salto min A</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Une série acro avec ou sans envol (excluant entrée et sortie) <b>ET</b> un élément acro avec envol isolé ou en série</li> <li>Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral</li> <li>Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3)</li> <li>Sortie renversement libre ou salto min A</li> </ol>
<b>Note pour les séries</b>	Pour les séries arrière ou latérale à arrière avec un ou plus d'éléments avec envol. <b>La série est liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas (selon JO sept 2020).</b>	
<b>EQUIPEMENT</b>	Hauteur : 110cm ou 125 cm pour 9-10 ans et 11-12 ans; 125cm pour 13-14 ans et 15+	
<b>TAPIS</b>	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10cm - max de 20cm	
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	Permise par intermittence	
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 réception sans déduction et +0.1 JO6 liaison de 2 élé. acrobatiques, +0.1 JO7 série de 2 élé. acrobatiques dont 1 avec avec envol	
<b>ARTISTIQUE</b>	0.05-0.10 originalité 0.05-0.10 style personnel 0.05-0.10 expression et focus	
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Durée maximum : <u>JO6 1 min 15; JO7 1 min 20</u> Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0. Exception : JO 6 seulement si - de 30 secondes mais qu'elle part à 10, elle perd seulement 0,5,	

**POUTRE (suite)**

	J08
NOTE DÉPART (ND)	10
CONTENU	<b>8 éléments 4A – 4B</b> Gymniques C permis + <b>(1) C acro</b>
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autres éléments C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une série acro min. 2 éléments, dont 1 avec envol (excluant entrée et sortie)</li> <li>2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral</li> <li>3. Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3)</li> <li>4. Sortie renversement libre ou salto min A</li> </ol>
Note pour les séries	Pour les séries arrière ou latérale à arrière avec un ou plus d'éléments avec envol. <b>La série est liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas (selon JO sept 2020).</b>
ÉQUIPEMENT	Hauteur : <b>110cm ou 125cm</b> pour 9-10 ans et 11-12 ans; <b>125cm</b> pour 13-14 ans et 15+
TAPIS	Tapis de réception additionnelle obligatoire min 10cm - max de 20cm
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction
ARTISTIQUE	0.05-0.10 originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 expression et focus
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : 1 min 30 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0
COMPOSITION J08	Acro de 2 directions différentes (arrière <u>et</u> av. ou lat.) <u>0.10</u> Plus de 2 élé. gym. de même forme de corps <u>0.10</u> Plus de 2 ½ sur deux pieds (180) jbes tendues 0.1
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS	<p><b>Éléments acro sur la poutre (excluant sortie) jusqu'à 0.2</b></p> <p>Série 2 élé acro B envol + 2 élé acro dont 1 B : aucune déduction Série 2 élé acro B envol + 2 élé acro A ou seulement 1 élé acro B : 0.05 Série 2 élé acro B envol + 1 élé acro A ou série acro dont 1 élé acro B envol + 1 élé acro B : 0.10 Série acro dont 1 élé acro B envol + un élé acro A ou série acro 2 élé envol : 0.15 Série acro dont 1 élé acro B envol ou moins difficile :0.20</p> <p><b>Éléments gymniques jusqu'à 0.2</b> : Aucune déduction si minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élé gymnique A Si 2B : 0.05, si 1B 2A : 0.10, si 1B 1A : 0.15, Si A seulement : 0.20 Absence de série gymnique 0.2</p> <p><b>Sortie jusqu'à 0.10</b> Sortie B ou acro B lié à salto A : aucune déduction, Sortie A lié à él. A : 0.05 Sortie isolée A : 0.10</p>

**SOL**

	JO4	JO5
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10	10
<b>CONTENU ET ORDRE</b>	Contenu imposé <b>ordre au choix</b>	Contenu imposé <b>ordre au choix</b>
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS</b>	Aucun autre élément	Aucun autre élément
<b>ÉLÉMENTS 0.5 CHAQUE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Liaison de 2 sauts en rebond : saut grand écart impulsion 2 pieds liés à saut extension ½ tour</li> <li>Passage <b>ordre obligatoire</b> : Sissonne, grand jeté, ½ cabriole (saut battement jambe horizontale)</li> <li>½ tour sur une jambe suivi de 1/1 tour sur l'autre jambe (rotation externe) une à droite et une à gauche</li> <li>Saut de mains deux pieds</li> <li>Streuli à l'ATR <math>\pm 20^\circ</math> (retour au choix)</li> <li>Rondade deux flics</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Liaison de Saut de mains 1 pied à saut de mains 2 pieds</li> <li>Liaison de 2 sauts en rebond : saut grand écart, impulsion saut extension 1/1 tour</li> <li>Passage <b>ordre obligatoire</b>: Sissonne, chassé, saut grand jeté avec changement de jambes, ½ cabriole (saut battement jambe horizontale)</li> <li>Tour sur 1 pied suivi de tour sur l'autre pied. Au choix externe- externe ou externe -interne</li> <li>Streuli à l'ATR avec franchissement de la verticale; retour au choix</li> <li>Rondade flic Salto arrière groupé ou tendu</li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Praticable 40 x 40	
<b>*LIAISON</b>	<p>* <u>Une liaison</u> non reconnue : déduire-0.3 pour ne pas lier la série, mais accorder les éléments : 0.5  <u>Un passage</u> est un ensemble de mouvements consécutifs démontrant une certaine fluidité qui se déplace dans une direction continue droite ou courbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il n'y a pas d'arrêt ou de pause</li> <li>Il n'y a pas d'ajout d'éléments entre ceux spécifiés au passage.</li> </ul>	
<b>DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES</b>	<p>Saut grand écart : au choix, saut latéral, transversal ou carapé-écarté  Tous les sauts grand écart, grand jeté et sissonne seront reconnus tels que le Code min. 135<sup>o</sup>  Tour complet 360<sup>o</sup>, non accordé si incomplet (différent de JO)  Réception du saut de mains 2 pieds, aucune déduction pour déplacement ou pas vers avant  Artistique : 0.05-0.10 originalité : 0.05-0.10 Style personnel : 0.05-0.10 Expression et focus : 0.05-0.10</p>	
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>		
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Durée max. : 1 min 15 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée min. : 30 secondes; sinon déduction de -2.0	

**SOL (suite)**

	JO6	JO7
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10	10
<b>CONTENU</b>	6 éléments : 5A – 1B	7 éléments 5A – 2B 1 Élément <b>gymnique C</b> permis (recevra une valeur B)
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS</b>	Tout élément C	Autres éléments C+
<b>EXIGENCES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une ligne acrobatique min 3 élé., directement liés, dont 2 avec envol</li> <li>2. Un salto ou renversement libre (avant, arrière, latéral) isolé ou dans une 2<sup>e</sup> série</li> <li>3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</li> <li>4. Tour 360° sur un pied</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une ligne acrobatique min 3 élé., directement liés, dont 1 s salto arrière tendu réception 2 pieds</li> <li>2. Liaison directe de min 2 élé avant acro avec envol dont un salto ou renversement libre</li> <li>3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</li> <li>4. Tour 360° sur un pied</li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Praticable 40 x 40	
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 JO6 série acro avec un salto, +0.1 JO7 Tour B	
<b>ARTISTIQUE</b>	0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel 0.05-0.10 Expression et focus	
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Durée maximum : <u>JO6 1 min15;</u> <u>JO7 1min30;</u> Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0	

**SOL (suite)**

	<b>JO8</b>
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	10
<b>CONTENU</b>	8 éléments 4A – 4B Éléments Gymniques C permis Ainsi <b>qu'un (1) C acro</b>
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS</b>	Autres Éléments C+
<b>EXIGENCES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une ligne acrobatique avec 2 saltos <b>OU</b> 2 saltos directement liés (semblables ou différents)</li> <li>2. 3 saltos différents n'importe où dans l'exercice</li> <li>3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</li> <li>4. Le dernier salto isolé ou dans une ligne acro doit être un <b>salto</b> min A</li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Praticable 12x12
<b>BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS</b>	+0.1 JO8 sortie salto B
<b>ARTISTIQUE</b>	0.05-0.10 originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 expression et focus
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Durée maximum : <b>1min30</b> Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0
<b>COMPOSITION</b>	Utilisation insuffisante de toute la surface du sol du sol <b>jusqu'à 0.10</b> Variété des éléments acrobatiques (saltos ou renversements libres) dans 2 directions différentes : arrière <b>et</b> avant ou latéral <b>0.10</b> Variété des éléments gymniques même forme de corps : plus de 2 en position groupé ou loup, plus de 2 sauts en position écart <b>0.10</b> Absence d'un tour minimum B sur 1 pied <b>0.20</b> Absence de minimum 3 saltos A <b>0.30</b>



	JO8 (suite)				
<b>COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS</b>	<b>Éléments acro jusqu'à 0.2</b>			<b>Choix élément acro si 2 lignes**</b>	
	<b>Choix élément acro si 3 lignes**</b>				
	<b>Ligne 1</b>	<b>Ligne 2</b>	<b>Ligne 3</b>	<b>Ligne 1</b>	<b>Ligne 2</b>
	<b>B dans chaque ligne</b>			<b>0 déduction</b>	<b>Ch. ligne comprend deux saltos directement liés, dont 1B à ch. ligne</b>
	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>AA <u>direct</u></b>		
	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>A A <u>indirect</u></b>	<b>0.05</b>	<b>Ch. Ligne comprend deux salto dont 1 B; Ligne1 <u>direct</u> – Ligne 2 <u>indirect</u></b>
	<b>B</b>	<b>AA direct</b>	<b>A</b>	<b>0.10</b>	<b>Ch. Ligne comprend <u>deux salto</u> dont 1 B; <u>Indirect</u></b>
<b>OU</b>					
<b>B</b>	<b>B</b>	<b>A</b>		<b>BB indirect + AA direct</b>	
<b>B</b>	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>0.15</b>	<b>B ou plus facile</b>	
<b>Pas de salto B</b>			<b>0.20</b>	<b>Pas de salto B</b>	
<b>**L'ordre des lignes acrobatiques est sans importance</b>					
<b>Éléments gymniques jusqu'à 0.2</b>					
Minimum 2B – 1A : aucune déduction					
2B : 0.05      1B- 2A : 0.10      1B -1A : 0.15      élé A seulement : 0.20					
<b>Sortie</b>					
Salto B : aucune déduction      Salto A A (direct ou indirect) : 0.05      Salto A isolé ou aucun salto : 0.10					
<b>CLARIFICATION ADDITIONNELLE</b>	Les renversements libres ne sont pas considérés comme saltos. Sortie : La gymnaste doit démontrer un minimum de deux séries acrobatiques, la dernière série ou élément isolé est considéré comme la sortie.				

**ANNEXE 1.****PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES**

**JO4 et JO5 :** Veuillez utiliser les tableaux suivant pour connaître les déductions pour les fautes générales et les fautes spécifiques à chacun des agrès. **Ne pas déduire pour fautes de composition puisqu'il s'agit de semi- imposés.**

**ÉVALUATION SELON LE TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES****CODE JO – GAF****DÉDUCTIONS GÉNÉRALES — BA-PO-SO**

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 décalés (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.	<u>0.10</u>
Réception d'une sortie (barres/poutre) avec les pieds écartés, plus que la largeur des hanches		<u>0.10</u>

FAUTES MOYENNES		
Jambes ou genoux écartés		↑0.20
Position groupée insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position carpé insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position tendue insuffisante (carpé/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
Hauteur insuffisante (éléments gymniques / acro envol autre que salto)		↑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)		<u>0.20</u>
FAUTES GRAVES		
Bras fléchies (90° ou plus – max <u>0.30</u> )		↑0.30
Jambes fléchies (90° ou plus – max <u>0.30</u> )		↑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		<u>0.50</u>
Chute sur le tapis sur les genoux (bassin)		<u>0.50</u>
Chute sur ou contre l'agrès		<u>0.50</u>
Chute/ Réception non sur le dessous des pieds d'abord (Pas de VD/ ES / Boni/ Exigence de composition)		<u>0.50</u>
Assistance manuelle à la réception d'une sortie (VD /ES spécifique accordées, Pas de bonus)		<u>0.50</u>
Assistance manuelle pendant un élément (Pas VD/ ES / boni / exigence de composition non remplie)		<u>0.50</u>

**TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS****GAF — ADAPTÉ POUR JO4-JO5****SAUT**

<b>PREMIER ENVOL</b>	Jusqu'à	0.10	Position des pieds incorrecte (non pointés)	Tenue des jambes tendues, serrées et pieds pointés
	Jusqu'à	0.10	Jambes croisées	
	Jusqu'à	0.20	Jambes écartées	
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis	Technique arrivée corps curviligne fermée, corps aligné avec la tête en position neutre
	Jusqu'à	0.20	Angle des hanches	
	Jusqu'à	0.20	Corps position arquée excessive	
	Jusqu'à	0.10	Tête pas en position neutre	
<b>PHASE D'APPUI</b>	Jusqu'à	0.10	Appui décalé des mains pour saut de mains avant	Technique idéale sur la table de saut : corps tendu et aligné, avec ouverture complète d'épaule et la tête en position neutre
	Jusqu'à	0.20	Angle des épaules	
	Jusqu'à	0.20	Corps arqué	
	Jusqu'à	0.10	Tête pas en position neutre	
	Jusqu'à	0.20	Répulsion alternative des mains	
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis	
	Chaque	0.1	Appui supplémentaire des mains (pas, sursaut)	
		1.0	Toucher la table avec une seule main	
		2.0	Contact de la table avec la tête	
	Jusqu'à	0.30	Ne pas passer par la verticale	
	Jusqu'à	0.5	Bras fléchis	
	Jusqu'à	0.5	Appui prolongé	
Saut nul		Aucun appui des mains avec la table		
<b>DEUXIÈME ENVOL</b>	Jusqu'à	0.10	Tête en position neutre	Technique corps curviligne ouvert, corps aligné avec la tête en position neutre, bras en haut, jambes tendues, serrées
	Jusqu'à	0.10	Pieds pointés	
	Jusqu'à	0.20	Jambes écartées	
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis	
	Jusqu'à	0.20	Frôler ou heurter la table avec le corps	
	Jusqu'à	0.30	Manque de maintien de la position du corps	
	Jusqu'à	0.30	Longueur insuffisante j.0.2 saut placement / j. 0.3 saut complet	
	Jusqu'à	0.30	Manque de rotation Non applicable en R4-R5	
	Jusqu'à	0.50	Hauteur insuffisante	



ANGLE DE RÉPULSION	Aucune déduction	—	Avant ou à la verticale	—
	Jusqu'à	<b>0.05-0.50</b>	<b>Angle de répulsion 1° à 45°</b>	—
	Jusqu'à	<b>1.00</b>	<b>Angle de répulsion 46° à l'horizontale</b>	—
RÉCEPTION	Jusqu'à	0.50	Position du corps incorrecte à la réception	—
	Jusqu'à	0.10	Petit sursaut	—
	Chaque	0.10	Pas (max de 0.4)	—
	Chaque	0.20	Grand pas (max 0.4)	—
	Jusqu'à	0.30	Déviations de la direction	—
	Jusqu'à	0.30	Dynamisme insuffisant	—
		nul	Réception sur la table de saut en position assise ou debout	—
AUTRES		<u>0.50</u>	Assistance manuelle à la réception	—
		nul	Assistance manuelle pendant le saut	—
		1.00	Ne pas arriver sur la pile de tapis pour tous les sauts de préparation	—
	Jusqu'à	<b>0.20</b>	<b>Arriver avec 1 seul pied sur le tapis (déduction appliquée pour jambe écartée)</b>	

## GAF — ADAPTÉ POUR JO4-JO5

### BARRES ASYMÉTRIQUES

<u>0.50</u>	Troisième course
<u>0.10</u>	Grimper sur la barre
<u>0.3</u>	S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute
<u>0.3</u> chaque	Élan intermédiaire ou prise d'élan supplémentaire (max 0.50)
↑0.1	Balancé avant sous l'horizontale
↑0.1	Extension insuffisante dans les bascules
↑0.1	Rythme lent dans les éléments / liaisons
<u>0.1</u>	Réception trop près des barres à la sortie
<u>0.2</u> ou <u>0.3</u>	Heurter la barre avec les pieds <u>0.20</u> Heurter le tapis avec les pieds <u>0.3</u>

**GAF — ADAPTÉ POUR JO4-JO5****POUTRE**

<u>0.5</u>	Troisième course d'élan
<u>0.1</u>	Pause de concentration de 2 secondes
<u>0.2</u> chaque	Appui d'une jambe sur le côté de la poutre pour éviter une chute
<u>0.3</u>	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute
<u>0.1</u>	Réception trop près de la poutre à la sortie
↑0.1	Travail non sur ½ pointes
<u>0.1</u>	Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine

**SOL**

↑0.1	Travail non sur ½ pointes
↑0.1	Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine
<u>0.1</u>	Ne pas terminer le mouvement avec la musique

**GRAND ÉCART**

Angle de reconnaissance	Pas reconnu				
Saut avec écart des jambes incluant sissonne	Moins de 120°	120° - 134°	135° - 160°	160° - 180°	Image 180°
Minimum 120° requis	0.20	0.15-0.20	0.10-0.05	0	bonus