



ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.

TRAMPOLINE INDIVIDUEL • NIVEAU PROVINCIAL 2020-2021

NIVEAU 1

8 - 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. BACK GROUPE	4 - 0
2. SAUT GROUPE	- - 0
3. ASSIS	- - L
4. 1/2 VRILLE ASSIS	- 1 L
5. 1/2 VRILLE DEBOUT	- 1 ↑
6. SAUT CARPE	- - <
7. VENTRE	1 - F
8. DEBOUT	1 - ↑
9. SAUT ECART	- - v
10. FRONT CARPE	4 - <
OU BARANI GROUPE	4 1 0

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	1,5
◦ MAXIMUM DD	3,6

NIVEAU 2

8 - 13 ans / 14 ans et +
8 - 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. BACK TENDU	4 - /
2. BACK GROUPE	4 - 0
3. BARANI GROUPE	4 1 0
4. SAUT GROUPE	- - 0
5. BARANI CARPE	4 1 <
6. BACK CARPE	4 - <
7. ASSIS	- - L
8. 1/2 VRILLE DEBOUT	- 1 ↑
9. SAUT CARPE	- - <
10. BARANI TENDU	4 1 /

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	3,6
◦ MAXIMUM DD	4,5

NIVEAU 3

8 - 14 ans / 15 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. BARANI TENDU	4 1 /
2. BACK CARPE	4 - <
3. BACK TENDU	4 - /
4. SAUT GROUPE	- - 0
5. BARANI GROUPE	4 1 0
6. BACK GROUPE	4 - 0
7. BARANI CARPE	4 1 <
8. SAUT CARPE	- - <
9. PLONGEON	3 - /
10. BARANI BALLOUT GROUPE	5 1 0

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	4,5
◦ MAXIMUM DD	6,0

NIVEAU 4

8 - 14 ans / 15 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE IMPOSÉE

1. 1 3/4 FRONT GROUPE	7 - - 0
2. BARANI BALLOUT GROUPE	5 1 0
3. BACK GROUPE	4 - 0
4. BARANI TENDU	4 1 /
5. BACK TENDU	4 - /
6. BACK CARPE	4 - <
7. BARANI CARPE	4 1 <
8. SAUT GROUPE	- - 0
9. 3/4 BACK TENDU	3 - /
10. CODY GROUPE	5 - 0

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

MOBILITÉ F et H : 1 double salto

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	6,0
◦ MAXIMUM DD	7,4

IMPORTANT

Pour les catégories Niveau 1 à 4, un bonus équivalent au niveau de difficulté exécuté sera accordé pour les routines libres en ronde préliminaire et finale.

* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.

TRAMPOLINE INDIVIDUEL • NIVEAU NATIONAL 2020-2021

NOTE : AUX COUPES, FINALES POUR N6, N7 ET JUNIOR ET 3 PRÉLIMINAIRES POUR SENIOR. AUX CHAMPIONNATS, FINALES POUR N5 ET PLUS.

NIVEAU 5

11 – 17 ans / 18 ans et +

11–14 ans / 15–16 ans / 17 ans +

PRÉLIMINAIRE / 1^{RE} ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS, 9 AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- LES EXIGENCES (1-5) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT

1. BACK FULL 4 2
2. RUDOLPH 4 3
3. BARANI CARPÉ 4 1 <

4. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
5. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / 2^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE

FINALE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MINIMUM DD* F 7,0 H 7,0
- MAXIMUM DD F 9,4 H 10,2

NIVEAU 6 (ESPOIR)

11(13) – 14 ans / 15–16 ans

PRÉLIMINAIRE / 1^{RE} ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS, 9 AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- LES EXIGENCES (1-4) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT

1. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
2. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS (EN COMBINAISON AVEC L'ÉLÉMENT 1)

3. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE

4. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / 2^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MINIMUM DD* F 8,8 H 9,6
- MAXIMUM DD F 11,2 H 13,5

JUNIOR

13 – 16 ans

PRÉLIMINAIRE / 1^{RE} ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS, 9 AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- LES EXIGENCES (1-4) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT

1. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE

2. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS

3. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE

4. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / 2^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MINIMUM DD* F 9,5 H 11,2
- MAXIMUM DD AUCUN

NIVEAU 7 (OPEN)

17 ans et +

PRÉLIMINAIRE / 1^{RE} ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- 2 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA 2^E LIBRE, PEUVENT ÊTRE COMBINÉS À (1-2) CI-BAS

- LES EXIGENCES (1-2) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT

1. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE

2. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / 2^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MINIMUM DD* F 8,8 H 9,6
- MAXIMUM DD AUCUN

SENIOR

17 ans et +

1 PRÉLIMINAIRE / 1^{RE} ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- 4 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS

★ DANS LA 2^E ET 3^E LIBRE

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

2 PRÉLIMINAIRE / 2^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

3 PRÉLIMINAIRE / 3^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- MINIMUM DD* F 11,2 H 13,5
- MAXIMUM DD AUCUN

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

* Sur les routines complètes, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.



TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ • NIVEAU PROVINCIAL 2020-2021

NIVEAU 1

  8 – 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG



FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	1,5
◦ MAXIMUM DD	3,6

NIVEAU 2

 8 – 13 ans / 14 ans et +
 8 – 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	3,6
◦ MAXIMUM DD	4,5

NIVEAU 3

  8 – 14 ans / 15 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	4,5
◦ MAXIMUM DD	6,0

NIVEAU 4

  8 – 14 ans / 15 ans et +

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD*	6,0
◦ MAXIMUM DD	7,4

IMPORTANT

Pour les catégories Niveau 1 à 4, un bonus équivalent au niveau de difficulté exécuté sera accordé pour les routines libres en ronde préliminaire et finale.

* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.

TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ • NIVEAU NATIONAL 2020-2021

NOTE : AUX COUPES, FINALES POUR N6 ET SENIOR. AUX CHAMPIONNATS, FINALES POUR N5 ET PLUS.

NIVEAU 5

11 ans et +

Les deux athlètes doivent remplir les exigences Niveau 5 pour entrer. Ouvert seulement pour les athlètes N5.

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD* F 6,5 H 6,5

◦ MAXIMUM DD F 9,4 H 10,2

NIVEAU 6

11 ans et + (13 ans recommandé)

Un des athlètes doit être N6, N7 ou Junior. Ouvert aux N5 si l'autre athlète est N6, N7 ou Junior. AUCUN SENIOR ADMIS.

PRÉLIMINAIRE / ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD* F 7,8 H 8,5

◦ MAXIMUM DD F 10,9 H 13,1

SENIOR

17 ans et + (un athlète de la paire)

Un des athlètes doit être Senior. Ouvert aux N7 ou Junior si l'autre athlète est Senior.

PRÉLIMINAIRE / 1^{RE} ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- 4 ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS DANS LA 2^E LIBRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / 2^E ROUTINE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / ROUTINE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 ROUTINE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD* F 9,0 H 9,7

◦ MAXIMUM DD AUCUN

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

* Sur les routines complètes, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.



TUMBLING • NIVEAU PROVINCIAL 2020-2021

NIVEAU 1

🌟 8 – 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ

- | | |
|--------------|---|
| 1. RONDADE | (|
| 2. FLIC-FLAC | f |
| 3. FLIC-FLAC | f |
| 4. FLIC-FLAC | f |
| 5. FLIC-FLAC | f |
| SAUT DROIT** | |

PRÉLIMINAIRE ET FINALE / PASSAGE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 5 ÉLÉMENTS
- AUCUN SALTO REQUIS**
- MAXIMUM 1 SALTO
- AUCUN ÉLÉMENT AVEC VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- | | |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 0,5 |
| ◦ MAXIMUM | 1,0 |

** Si l'athlète ne termine pas son passage par un salto, il doit exécuter un saut droit. S'il ne fait pas le saut droit, il aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. S'il atterri le saut droit sur un pied, déduction de 0,3 à l'instabilité.

NIVEAU 2

🌟 8 – 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ

- | | |
|----------------|-----|
| 1. RONDADE | (|
| 2. WHIP | ^ |
| 3. FLIC-FLAC | f |
| 4. FLIC-FLAC | f |
| 5. BACK GROUPE | - 0 |

PRÉLIMINAIRE ET FINALE / PASSAGE LIBRE

EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 5 ÉLÉMENTS
- MIN 1 SALTO, MAX. 2 SALTOS
- AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 0,9 DE DIFFICULTÉ
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS DE 0,3 POUR MAXIMUM DD

- | | |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,0 |
| ◦ MAXIMUM DD | 1,4 |

IMPORTANT

Les athlètes de Niveau 1 et 2 PEUVENT ATTERIR sur le tumbling SANS pénalité.

NIVEAU 3

🌟 8 – 14 ans / 15 ans et +

1 PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ*

- | | |
|----------------|-----|
| 1. RONDADE | (|
| 2. WHIP | ^ |
| 3. WHIP | ^ |
| 4. FLIC-FLAC | f |
| 5. FLIC-FLAC | f |
| 6. FLIC-FLAC | f |
| 7. FLIC-FLAC | f |
| 8. BACK GROUPE | - 0 |

2 PRÉLIMINAIRE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE*

4 FINALE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE*

EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 8 ÉLÉMENTS
- MIN. 3 SALTOS, MAX. 5 SALTOS
- AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 0,9 DE DIFFICULTÉ
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS DE 0,3 POUR MAXIMUM DD

- | | |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,5 |
| ◦ MAXIMUM DD | 2,0 |

3 PRÉLIMINAIRE / 2^E PASSAGE LIBRE*

5 FINALE / 2^E PASSAGE LIBRE*

EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 3 ÉLÉMENTS
- MINIMUM 1 SALTO
- AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 1,3 DD
- RÈGLES DE RÉP. FIG NON APPLICABLES

- | | |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,1 |
| ◦ MAXIMUM DD | 1,5 |

* Coupe du Québec: préliminaire seulement (passages 1, 2 et 3)

* Championnats: préliminaire (passages 1 et 2) ET finale (passages 4 et 5)

NIVEAU 4

🌟 8 – 14 ans / 15 ans et +

1 PRÉLIMINAIRE / PASSAGE IMPOSÉ*

- | | |
|---------------|-----|
| 1. RONDADE | (|
| 2. WHIP | ^ |
| 3. WHIP | ^ |
| 4. WHIP | ^ |
| 5. FLIC-FLAC | f |
| 6. FLIC-FLAC | f |
| 7. FLIC-FLAC | f |
| 8. BACK TENDU | - / |

2 PRÉLIMINAIRE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE*

4 FINALE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE*

EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 8 ÉLÉMENTS
- MINIMUM 4 SALTOS
- AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 2,0 DD
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS DE 0,3 POUR MAXIMUM DD

- | | |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,7 |
| ◦ MAXIMUM DD | 2,5 |

3 PRÉLIMINAIRE / 2^E PASSAGE LIBRE*

5 FINALE / 2^E PASSAGE LIBRE*

EXIGENCES :

- 1 PASSAGE LIBRE DE 3 ÉLÉMENTS
 - MINIMUM 1 SALTO
 - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 2,2 DD
 - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
 - BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO
- | | |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,3 |
| ◦ MAXIMUM DD | 2,4 |

Pour chaque exigence manquante ou élément proscrit, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. Les éléments proscrits obtiendront la difficulté maximale.

** Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.

TUMBLING • NIVEAU NATIONAL 2020-2021

NOTE: AUX COUPES ET AUX CHAMPIONNATS, FINALES POUR N5 ET PLUS.

NIVEAU 5

11 – 17 ans / 18 ans et +
11 – 14 ans / 15-16 ans / 17 ans +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- **BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO***

PRÉLIMINAIRE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS
(peut être combiné à l'élément de 1,1)

PRÉLIMINAIRE / 2^E PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° EN VRILLE
(peut être combiné à l'élément de 1,1)

◦ **MINIMUM DD**** F 2,1 H 2,1

◦ **MAXIMUM DD** F 3,4 H 3,9

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- **BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO***

FINALE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE

- 1 PASSAGE LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS

◦ **MINIMUM DD**** F 2,1 H 2,1

◦ **MAXIMUM DD** F 3,4 H 3,9

FINALE / 2^E PASSAGE LIBRE

- 1 PASSAGE LIBRES DE 3 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS

◦ **MINIMUM DD**** 1,5

◦ **MAXIMUM DD** 2,6

NIVEAU 6 (ESPOIR)

11(13) – 14 ans / 15-16 ans

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD**** F 3,0 H 3,4

◦ **MAXIMUM DD** F 4,5 H 5,5

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD**** F 3,0 H 3,4

◦ **MAXIMUM DD** F 4,5 H 5,5

JUNIOR

13 – 16 ans

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / 1^{ER} PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS

◦ **MINIMUM DD**** F 3,4 H 5,1

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

PRÉLIMINAIRE / 2^E PASSAGE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° EN VRILLE

◦ **MINIMUM DD**** F 3,4 H 4,4

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD**** F 3,4 H 4,4

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

NIVEAU 7 (OPEN)

17 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD**** F 3,0 H 3,4

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD**** F 3,0 H 3,4

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

SENIOR

17 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 **DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE**
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

PRÉLIMINAIRE / PASSAGE SALTOS

- AUCUN SALTO NE PEUT AVOIR PLUS DE 180° EN VRILLE SINON LA DD NE COMPTERA PAS

◦ **MINIMUM DD**** F 3,6 H 5,5

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES VRILLES

- **SALTO AVEC VRILLE (360° +) AU 8^E ÉLÉMENT SINON LA DD NE COMPTERA PAS**

◦ **MINIMUM DD**** F 3,8 H 5,5

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD**** F 3,6 H 5,5

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

BONUS NIVEAU 6 (F-H), NIVEAU 7 (F-H), JUNIOR (F-H) ET SENIOR (FEMME) *

0,3 pour barani, back full et double back exécuté dans le passage sauf au dernier élément.
Maximum de 0,6 de bonus par passage.*

BONUS DD FIG : Les FEMMES NIVEAU 6 et + recevront un bonus de 1,0 pour le 2^e, 3^e, ... élément de plus de 2,0 de difficulté dans un même passage. CE BONUS EST AJOUTÉ À LA VALEUR DE DIFFICULTÉ.*

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. *Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD.

**Sur les passages complets, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.



ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.

DOUBLE-MINI TRAMPOLINE • NIVEAU PROVINCIAL 2020-2021

NIVEAU 1

8 - 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,5 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,5 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD** 0,5
◦ MAXIMUM DD 0,7

NIVEAU 2

8 - 13 ans / 14 ans et +
8 - 12 ans / 13 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,7 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS 0,7 POUR BARANI MOUNT*

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 2 SALTOS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- 1 SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- BONUS 0,7 POUR BARANI MOUNT*

◦ MINIMUM DD** 0,7
◦ MAXIMUM DD 1,3

NIVEAU 3

8 - 14 ans / 15 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS UN PASSAGE EN FINALE
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD** 1,3
◦ MAXIMUM DD 1,9

NIVEAU 4

8 - 14 ans / 15 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD** 1,6
◦ MAXIMUM DD 2,9

MOBILITÉ F et H : 1 double salto à travers les 4 passages

IMPORTANT

En N3 et N4 un seul élément spotter est permis dans les 2 passages préliminaires. Les éléments spotter additionnels ne seront pas crédités à la DD.

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. * Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD.

** Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.



ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.

DOUBLE-MINI TRAMPOLINE • NIVEAU NATIONAL 2020-2021

NOTE : AUX COUPES ET AUX CHAMPIONNATS, FINALES POUR N5 ET PLUS.

NIVEAU 5

11 – 17 ans / 18 ans et +
11 – 14 ans / 15-16 ans / 17 ans +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

NIVEAU 6 (ESPOIR)

11(13) – 14 ans / 15-16 ans

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT*

JUNIOR

13 – 16 ans

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- DOUBLE SALTO À DOUBLE SALTO DANS UN PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

NIVEAU 7 (OPEN)

17 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT*

SENIOR

17 ans et +

PRÉLIMINAIRE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- FEMME : BONUS 0,3 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1¹/₂ VRILLE OU PLUS (MOUNT OU DISMOUNT)*
- HOMME : BONUS 0,3 POUR TOUT ÉLÉMENT DE 4,8 OU PLUS

IMPORTANT

- En N5, N6 et N7 UN SEUL élément spotter est permis dans les 2 passages préliminaires.
- En Junior et Senior AUCUN élément spotter n'est permis dans les 2 passages préliminaires.
- Les éléments spotter proscrits ne seront pas crédités à la DD.

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 ÉLÉMENT DE 1,2 OU PLUS DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE

◦ MINIMUM DD** 1,8
◦ MAXIMUM DD 4,4

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT*

◦ MINIMUM DD** F 3,0 H 3,3
◦ MAXIMUM DD F 5,6 H 6,8

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- DOUBLE SALTO À DOUBLE SALTO DANS UN PASSAGE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ MINIMUM DD** F 4,0 H 4,8
◦ MAXIMUM DD AUCUN

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE PASSAGE EN FINALE
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT*

◦ MINIMUM DD** F 3,0 H 3,3
◦ MAXIMUM DD AUCUN

FINALE / PASSAGES LIBRES

EXIGENCES :

- 2 PASSAGES LIBRES
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- FEMME : BONUS 0,3 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1¹/₂ VRILLE OU PLUS (MOUNT OU DISMOUNT)*
- HOMME : BONUS 0,3 POUR TOUT ÉLÉMENT DE 4,8 OU PLUS

◦ MINIMUM DD** F 4,4 H 6,0
◦ MAXIMUM DD AUCUN

◦ **IMPORTANT** Chaque passage doit avoir des éléments avec un minimum de 360° de rotation en salto sinon il y aura interruption.

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 3,0 du juge de difficulté. * Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD.

** Sur les passages complets, le minimum de difficulté DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.