



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

RENDEZ-VOUS DES
ENTRAÎNEURS 2018



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

GYMQC –
C'EST QUI ?

DIRECTEUR GÉNÉRAL – Serge Castonguay



- ✓ Développement des affaires
- ✓ Gestion administrative
- ✓ Gestion de projet
- ✓ Plan ministériel
- ✓ Gestion des ressources humaines

DIRECTRICE TECHNIQUE – Marylène Turp



- ✓ Gestion des programmes et de la réglementation
- ✓ Gestion de projet
- ✓ Jeux du Canada
- ✓ Programme Horizon
- ✓ Finalités provinciales et nationales
- ✓ Gestion des ressources humaines
- ✓ Mandataire STR

COORDONNATRICE TECHNIQUE –

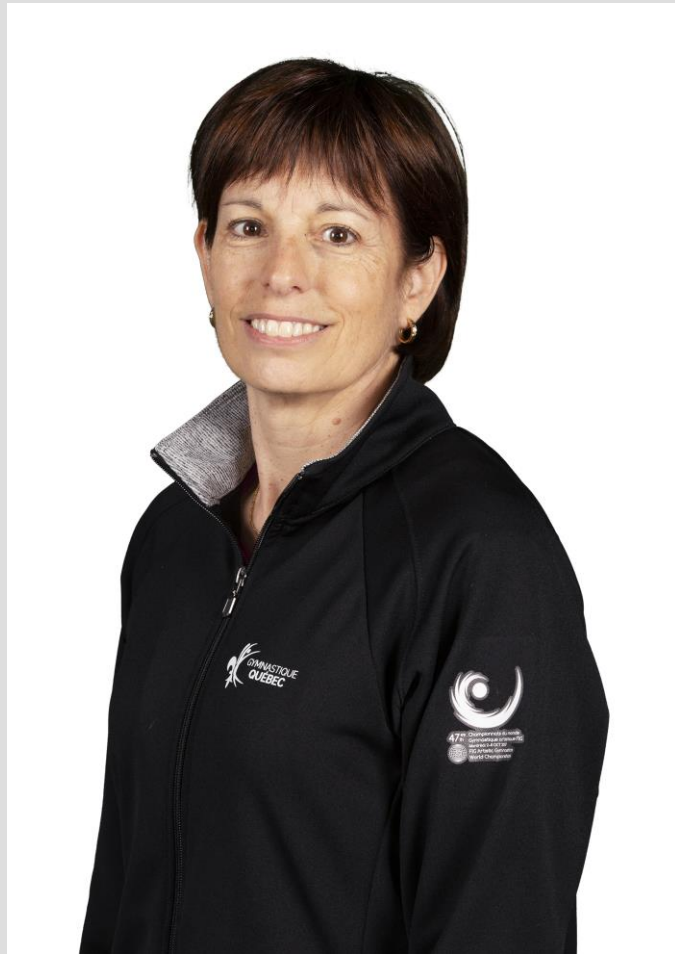
Josée Gélinas



- ✓ Formation
- ✓ Programme Jeune Élite
- ✓ Programme DEFI
- ✓ Répondante régionale
- ✓ Camps régionaux et provinciaux
- ✓ Mandataire GR

RESPONSABLE DES OFFICIELS –

Hélen Laliberté



- ✓ Gestion des officiels
- ✓ Gestion et logistique des stages
- ✓ Direction du conseil conjoint des officiels (CCO)
- ✓ Encadrement et supervision de l'assignation des officiels aux compétitions
- ✓ Responsable INS

RESPONSABLE INFORMATIQUE –

Christian Turp



- ✓ Responsable des affiliations
- ✓ Gestion de la compilation
- ✓ Gestion des résultats
- ✓ Gestion et encadrement du parc informatique
- ✓ Gestion et mise en place des logiciels
- ✓ Personne ressource en compétition STR

RESPONSABLE SERVICES AUX MEMBRES – Guylaine Gaudin



- ✓ Service à la clientèle
- ✓ Responsable de la facturation
- ✓ Gestion des sorties de pays
- ✓ Responsable des assurances
- ✓ Gestion des rapports d'accident et des réclamations
- ✓ Supervision et organisation des vêtements de délégation
- ✓ Support administratif et au finance

RESPONSABLE DES FINANCES

– Arnulfo Alfaro



- ✓ Production des conciliations bancaires et des rapports
- ✓ Responsable des finances
- ✓ Gestion des comptes à recevoir et des comptes à rembourser
- ✓ Déclaration des impôts et des taxes
- ✓ Répondant Placement sport
- ✓ Gestion du système budgétaire GymQC

RESPONSABLE TECHNIQUE – Geneviève Desprès



- ✓ Gestion du Cahier des charges
- ✓ Gestion du cahier des candidatures
- ✓ Gestion PRP
- ✓ Production
Labellisation
- ✓ Production LEERE
- ✓ Support technique
- ✓ Gestion formulaire
d'autorisation de
compétition
- ✓ Gestion Calendrier

COORDONNATRICE ADMINISTRATIVE ET COMMUNICATIONS – Alexandra Castonguay



- ✓ Médias sociaux et communication
- ✓ Gestion et encadrement de la pratique sécuritaire
- ✓ Gestion et planification des événements GQC (Soirée de la présidente, AGA, etc.)
- ✓ Bourses Sports-Québec
- ✓ Bourses Fondation des amis de la gymnastique
- ✓ Gestion des politiques de GymQC

COORDONNATEUR TECHNIQUE –

Michel Repussard



- ✓ Gestion des programmes Sport-Études
- ✓ Responsable Coupe Provinciale
- ✓ Gestion du Circuit régional
- ✓ Programme DEFI
- ✓ Mandataire GAF
- ✓ Mandataire GAM

COORDONNATRICE

TECHNIQUE – Josée Guillemette



- ✓ Responsable Challenge des régions
- ✓ Responsable Jeux du Québec
- ✓ Mandataire Gymnastique pour tous (GYT)
- ✓ Mandataire Parkour et Callisthénie
- ✓ Mandataire Gymnastique acrobatique
- ✓ Responsable liaison ATHLEK

Notre équipe sous contrat

- **Coordonnateur aux assignations GAM**
 - **Abdelkader Mecellem**
- **Coordonnatrice aux assignations GAF**
 - **Hélen Brossard**
- **Coordonnateur aux assignations STR**
 - **Guillaume Couture**
- **Coordonnatrice aux assignations GR**
 - **Daniela Arandasova**
- **Coordonnatrice aux assignations Gymnastique Acrobatique**
 - **Katia Périn**
- **Contractuel secteur STR**
 - **Sébastien St-Germain**

Notre structure bénévole

- **Conseil d'administration**
 - **Présidente: Hélien Brossard**
- **Directorat technique**
 - **Président: Luc Mercier**
- **Commission technique conjointe (CTC)**
 - **Présidente: Megghie Ouellet-Savard**
- **Conseil conjoint des officiels (CCO)**
 - **Direction: Hélien Laliberté**
- **Les groupes de travail**
 - **Vous tous !!!**



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

AFFILIATION

**CE QUE L'ON DOIT
SAVOIR**

AFFILIATION

(Christian Turp)

- **Personne responsable – Christian Turp**
 - Transfert de club
 - Modification de catégorie (à l'exception des études de cas)
- **Personne responsable – Guylaine Gaudin**
 - Rapport d'accident et réclamation
 - Sortie de pays ou de province
 - Assurance

AFFILIATION

(Christian Turp)

- **Informations obligatoires**

- **Athlète:** Nom, Prénom, Date de naissance, catégories
- **Entraîneur:** Nom, Prénom, Date de naissance, # PNCE, Niveau de certification, Antécédents judiciaires
- **Officiel:** Nom, Prénom, Date de naissance, Niveau de juge, Antécédents judiciaires

AFFILIATION

(Christian Turp)

**DATE LIMITE POUR LE SECTEUR COMPÉTITIF
INCLUANT LES ATHLÈTES ET LES
ENTRAÎNEURS**

31 OCTOBRE 2018

Sinon

\$\$\$



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

PRP

Version finale 15 octobre

PRP

(Geneviève Desprès)

- **Modification en couleur**
- **Lien inclus**
- **À lire avant le début de la saison et surtout avant les finalités**
- **C'est le code de route de la régie de compétition – La réglementation**
- **C'EST LA LOI !!!!**



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

ENJEUX ET
PROJETS 2018-2019

Enjeux et projets 2018-2019

- **Planification stratégique (4 enjeux)**
 1. Championnats du monde 2017
 2. Opérationnalisation de nos outils de développement
 3. Formation (PNCE et maison)
 4. Déménagement de notre siège social
- **PSFSQ (Plan de soutien aux fédérations sportives du Québec)**
 - Année de référence pour la récolte des données 2018
 - Subvention lors du dernier cycle – 108 000\$
 - Rang de Gymnastique Québec – 10^{ième}

Enjeux et projets 2018-2019

- **Encadrement de la pratique sécuritaire**
 - **Vérification des antécédents judiciaires**
 - Échéance GymQC – 3 ans
 - Échéance Sports Qc – 2 ans
 - Échéance GymCAN – 1 an
 - **Gestion du protocole des commotions cérébrales**
 - Prendre une tête d'avance
 - L'ABC du sport
 - **Éthique (Entraîneurs et Officiels)**
 - Formation à l'intérieur du PNCE et des stages de juges
 - Respect et Sport

Enjeux et projets 2018-2019

- Encadrement de la pratique sécuritaire
 - L'entraîneur responsable
 - La règle de 2
 - [Role of 2.pdf](#)
 - Règlement de sécurité
 - [Reglement-de-securite 2018-2019 MAJ JUIN 2018.docx](#)

Enjeux et projets 2018-2019

Programme Sport-Études

(Michel Repussard)

**Normes, exigences,
responsabilités et tâches**

Normes et exigences

- Athlètes de niveau minimum:

GAF : JO7+

GAM : Niveau 3+

STR : Niveau 2+

GR : Niveau 3+

Gymnastique Acrobatique : Aucun Sport Étude

- Entraîneurs :

- L'entraîneur du club mandataire doit être PNCE niveau 3 certifié (respect et sport + décision éthique) dans la discipline où il intervient, une vérification des antécédents judiciaire doit être déposée.

Normes et exigences

- Environnement:

- L'environnement doit respecter les attentes du règlement de sécurité dans le sport.
- Le volume de gymnastes doit être suffisant pour proposer un environnement d'entraînement épanouissant et non limitant pour le gymnaste, et qui respecte les ratios présentés dans le règlement de sécurité .
- Le volume horaire hebdomadaire minimal doit être de 15 heures d'entraînement à raison de 3 heures consécutives par jour scolaire, sur des créneaux horaires correspondant aux activités scolaires régulières (entre 7 h 30 h et 16 h 30).
- Des entraînements comportant la majorité des heures en dehors des heures de classe ne peuvent remplir les attentes.

Normes et exigences

- Environnement:

- Le gymnase (plan, superficie ,hauteur,...) et le matériel (engins , tapis de sécurité et matériel pédagogique) doit être suffisant , de qualité et répondre aux normes des équipementiers, afin d'assurer un environnement sécuritaire pour la pratique du sport compétitif (Réf: Règlement de sécurité dans le sport).

Responsabilité et tâches

- L'entraîneur devra produire une planification de l'entraînement respectant le DLTA.
- L'entraîneur devra assurer la transmission aux parents et à l'école du bilan d'évaluation de l'athlète.
- Le club devra obligatoirement se conformer à la règle de deux.
- L'entraîneur devra répondre aux attentes de maintien de formation professionnelles attendue par la fédération ,comme la participation à des camps et formations.

Dans le cas où votre structure ne peut répondre aux différentes attentes pour obtenir un protocole d'entente « sport-étude », il y a toujours la possibilité d'élaborer une section « concentration-sport », en développant une entente avec l'établissement scolaire, en attendant d'être en mesure de répondre à l'ensemble des paramètres attendus pour l'obtention d'un mandat sport-étude



Enjeux et projets 2018-2019

- **LEERE (Liste Excellence-Élite-Relève et Espoir)**
 - **Nouvelles normes pour le statut Espoir**
 - **Le statut Espoir et le niveau minimal nécessaire pour avoir accès au programme Sport-Études ET à la Finale Nationale des Jeux du Québec**
 - **Révision complète des critères dans chacune des disciplines (Groupe de travail)**

Enjeux et projets 2018-2019

- **Plan d'urgence – Régie de compétition**
 - **Procédure à établir en cas d'annulation d'une compétition**
 - **Protocole médical**

Enjeux et projets 2018-2019

- **Camp de développement et Identification de talent**
 - **Programme DEFI**
 - **Programme Jeune Élite**
 - **Programme Horizon**



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

PROGRAMME
JEUNE ÉLITE
(Josée Gélinas)

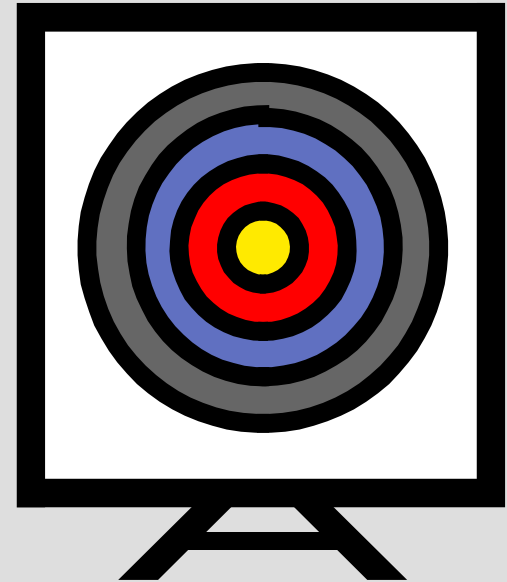
Mandat

« Donner le goût de l'effort et forger l'envie de réussir »

- Assurer le suivi et du développement de la formation des entraîneurs
- Établir le portrait annuelle du niveau de développement des athlètes espoir et de l'expertise des entraîneurs de ce niveau
- Offrir un cadre de pratique gymnique orienté en fonction d'objectifs précis dans le but d'assurer le développement de sa clientèle de profil national

Buts/objectifs

- **Assurer** un suivi des acquis
 - *Feuille de route*
 - *Objectifs d'éléments et stratégies*
 - *Objectifs de performance*
- **Guider** les entraîneurs dans leurs apprentissages
- **Assurer** un suivi dans le développement (Mentorat) des entraîneurs
- **Établir** des suivis clinique
 - *Test et condition physique*
- **Fournir** une cohésion gymnique
- **Prioriser** les qualités de bases
 - *Tel que la préparation physique et technique*
- **Assurer** un suivi dans les actions à travers l'activité



Identification 2019 - 2021

Jeune Élite

(camp développement relève)

Atteindre un niveau de gymnastique selon la catégorie d'âge

- Objectifs techniques
- Objectifs physiques
- Carnet de bord

Permettre une évaluation et un suivi de la progression selon les acquis

Défi

(camp développement provincial)

Développer de bonnes bases gymniques et accroître la qualité de gymnastique

- Objectifs techniques
- Objectifs physiques
- Carnet de bord

Prioriser les qualités de bases et outiller les entraîneurs dans le développement gymnique



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

FORMATION DES
ENTRAÎNEURS

(Josée Gélinas)

Les objectifs de la saison 2018-2019

Formations offertes à GYM QC

Procédures

- formulaire de demande d'autorisation de stage
 - *Pour la prochaine saison (2019-2020), les régions procéderont comme pour les demandes d'autorisation de compétition (mise en candidature). Les mises en candidature se feront au mois de mars-avril pour que nous puissions avoir un calendrier fixe au mois de juin (en même temps que le calendrier de compétition)*

****pour la saison 2018-2019, si vous êtes intéressé d'offrir une formation à votre club, veuillez me faire parvenir vos demandes le plus rapidement possible****



Formations offertes à GYM QC

- **camps:**

- formation pour les entraîneurs
 - Camp régionaux
 - Camp Cancun

- **Rendez-vous des entraîneurs:**

- Points de perfectionnement
 - Pour les participants
 - Pour les conférenciers

- **Moniteur:**

- formation pour les 12-14 ans
 - Petite enfance
 - Carrasco

Le pilote se donnera à Québec 22 et 23 décembre 2018. La formation sera disponible à partir du mois de janvier 2019

- **Formation continue:** entraîneurs et entraîneurs associées au sports-étude
 - Camp Jeune Élite
 - Camp Défi

FORMATION DES ENTRAINEURS

○ **Les prérequis**

- Procédure pour accéder aux plateaux de compétition
 - Formations requises
 - Demande de dérogation d'entraîneur
 - Équivalences

FORMATION DES ENTRAINEURS

- **La mise à jour des dossiers entraineurs sur « le casier » de l'ACE**
 - Dossier de club (référence: juillet 2018)
- **Liste des entraineurs**
 - # de dossier PNCE
 - Formations complétées mais manquantes au dossier
 - avec preuve (si possible)



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

**PARKOUR
CALLISTHÉNIE**
(Josée Guillemette)

Pourquoi GymQc a intégré ces disciplines?



Comité de travail



EXPERTS

Les experts



PARKOUR



Sébastien Rouleau

- Formé par les Yamakasi en France
- Formateur et entraîneur de parkour
- Cascadeur professionnel



Mohamed El-Mahdi Arab

- Ancien gymnaste et artiste de cirque
- Entraîneur de parkour
- Cascadeur professionnel

CALLISTHÉNIE



Emanuele Frederico

- Entraîneur de callisthénie
- Fondateur de Calistation Canada



Arnaud Wauthier

- Fondateur de Workout France
- Entraîneur de callisthénie

PRÉPARATION PHYSIQUE



Guy Lavoie

- Expert en gymnastique
- Formateur PNCE
- Spécialiste Gymnastique Québec



Pierre-Luc Petit

- Entraîneur et préparateur physique
- Spécialiste Gymnastique Québec
- Fondateur de Fit to Prove

Philosophie des programmes





Versions provisoires Été 2018



Programmes et codes de pointage Hiver 2019



Événements 2018-2019

QUESTIONS?





GYMNASTIQUE
QUÉBEC

RÉGIE DE
COMPÉTITION
(Geneviève Desprès)

Régie de compétition (Cahier des charges)

- **DÉS**- Inscription aux compétitions
- Certification des entraîneurs - # PNCE
- Frais de retard ou de modification
 - 250\$ Après la date limite
 - 500\$ Après la sortie de l'horaire

Régie de compétition (Cahier des charges)

- **Demande de remboursement – Papier médical accepté (Article 5.4)**
 - Médecin
 - Physiothérapeute membre de l'ordre des physiothérapeutes
 - Thérapeute sportif, membre de l'association canadienne des thérapeutes du sport
 - Aucun remboursement ne sera effectué si les pièces justificatives datent de plus de 7 jours
 - Date limite de remboursement à la compétition:
72 heures avant le début de la compétition

Régie de compétition (Compétitions de la saison)



Régie de compétition (Finalités)



Régie de compétition (Cahier des charges)

- **Subvention aux comités organisateurs**

ÉVÉNEMENTS	SECTEUR	SUBVENTION
Coupe Québec 1-2 et 3	TR-TU	6000\$
Coupe Québec 1-2 et 3	GAM	6000\$
Chaque sélection de district + 3 invitations	GAF	4000\$

Régie de compétition (Cahier des charges)



LES COMMUNICATIONS



LES COMMUNICATIONS

facebook.



Communauté gymnique du Québec



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

ACTIVITÉS
IMPORTANTES
2018-2019

Finale nationale des Jeux du Québec

- **Athlètes Espoir seulement – 12 à 17 ans lors des jeux**
- **Exigences de compétition**
 - **GAF Individuel:** JO7 ou JO10
 - **GAF Équipe:** JO8
 - **GAM Individuel:** N3 ou N5
 - **GAM Équipe:** N3 ou N5
 - **TR Individuel:** N2 ou N4
 - **TR Équipe:** N2 ou N4
- **Maximum 3 entraîneurs \ région (GA)**
- **Maximum 2 entraîneurs \ région (TR)**

Jeux du Canada 2019

- 6 athlètes GAF, 6 athlètes GAM, 2 athlètes masculin TR, 2 athlètes féminines TR
- Red Deer Alberta du 14 février au 2 mars
- Sélection # 1 – 13 octobre – Gatineau
- Sélection #2 – 8 décembre à déterminer
- Sélection finale des athlètes lors d'un camp d'entraînement et de sélection en Janvier

OBJECTIFS: Podium en équipe

Élite Canada GAF

Compétition pour identifier les gymnastes féminines qui se mériteront le statut Haute performance pour la saison et une participation aux championnats canadiens 2019

Gatineau du 31 au 3 février 2019

Finalités nationales

- **Championnats de l'Est du Canada en GA**
 - Ile du Prince Édouard – 9 au 12 mai
 - Voyage de délégation (Transport, hébergement et repas)
- **Championnats de l'Est du Canada en STR**
 - Québec ville à déterminer
 - Voyage individuel – Point de rencontre au site de compétition pour l'entraînement d'équipe et les compétitions

Finalités nationales

- **Championnats canadiens - GA**
 - Ottawa – 22 au 26 mai
 - Transport individuel – Hébergement en délégation

- **Championnats Canadiens - STR**
 - À déterminer – 17 au 21 juillet
 - Transport individuel – Hébergement en délégation

Finalités nationales

- **Frais de délégation**

- **Inscription, Hébergement, transport et repas des officiels**
- **Inscription, Hébergement, transport et repas de l'équipe médical**
- **Transport local lorsque nécessaire (Navette, Mini-Van de la mission)**
- **Assurance – Annulation**
- **Assurance – Voyage**
- **Logistique et encadrement**



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

PROGRAMMES

2018-2019

DÉFI et JEUNE ÉLITE

Identification 2018-2019

- **Catégorie GAF**

- Novice
- JO10 2005
- JO9 2006-2007 (ayant fait les finalités : 10)
- Espoir 2

- **Catégorie GAM**

- 9 – 12 ans
 - Élite 4
 - Élite 3
 - N2 A et B

- **Catégorie STR**

- 9-13 ans
 - Prérequis: (minimum de catégorie N3)
- Défi 5-6

- **Catégorie GAF**

- Espoir 1
- Défi 4,5,6

- **Catégorie GAM**

- Défi 1 à 3

- **Catégorie STR**

- 9-13 ans
 - Prérequis: (minimum de catégorie N3)
- Défi 3-6

DÉFI et JEUNE ÉLITE

- **Championnats de l'Est du Canada en GA**
 - Ile du Prince Édouard – 9 au 12 mai
 - Voyage de délégation (Transport, hébergement et repas)



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

**GYMNASTIQUE
ACROBATIQUE**
(Josée Guillemette)



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

STR

(Marylène Turp)

STR

- **Support à la régie de compétition**
 - Sébastien St-Germain
- **Rôles et responsabilités**
 - Installation des équipements GymQC (Machine temps de vol et autres)
 - Production des horaires
 - Gestion des conflits d'horaire conjointement avec Christian
 - Personne ressource auprès des CO conjointement avec Christian
 - Responsable de la production de la liste des athlètes qui participeront à la compétition par équipe au CC 2019
 - Ajout d'un concours de club lors des championnats québécois



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

GAM

(Michel Repussard)

GAM

- **Sélection Niveau 2 pour les Championnats québécois (48)**
 - Top 8 dans chaque groupe d'âge
 - Les 16 suivants au classement regroupé de tous les niveaux 2
- **Concours par équipe**
 - Finale Coupe Québec – Concours d'équipe par catégorie
 - Championnats québécois – Concours de club



GYMNASTIQUE
QUÉBEC

GAF

(Michel Repussard)

GAF

- **Nouveau programme de compétition**
 - Circuit régional
 - Circuit provincial
- **Nouvelle structure de catégorie**
 - Par âge
- **Programme régional et programme provincial = *Jurisdiction GymQC***
- **Programme national = *Jurisdiction GymCAN***
- **Programme international = *Jurisdiction FIG***

GAF

- **Toutes les décisions concernant les programmes régionaux et provinciaux appartiennent à GymQC**
 - **Le mandataire GAF (Michel Repussard) est le gestionnaire des programmes, des contenus et de la réglementation**
 - **La responsable des officiels (Hélen Laliberté) supervise l'application du code de pointage et assure l'homogénéité de l'évaluation par l'entremise des stages et de la formation des officiels.**
 - **Toutes les informations provenant d'une autre source que celles mentionnées ci-haut ne sont pas reconnues ou considérées comme étant officiel par GymQC**

GAF

- **Le code « FIG » n'est plus la référence concernant :**
 - les valeurs d'éléments
 - les groupes d'éléments
 - les numéros d'éléments
 - les pénalités ou les compositions d'exercices

LE CODE JO EST MAINTENANT LA SEULE ET UNIQUE RÉFÉRENCE

GAF

- **Bonification JO 4-5**

- **Sol**

- **boni WOW .2 (si note finale min 9.6) bonus sur note finale si sans chute et toutes exigences compositions requises**

GAF

- **Bonification** **(Si sans chute + toutes les exigences de composition)**
 - **SAUT:** **Aucun**
 - **Barres JO 6-7-8**
 - ATR – 0.1
 - Sortie pile - 0.1
 - **Poutre JO 6**
 - Liaison Acro – 0.1
 - Sortie pile – 0.1
 - Sans chute – 0.1
 - **Poutre JO 7-8**
 - Sortie pile – 0.1
 - Sans chute – 0.1

GAF

- **Bonification** **(Si sans chute + toutes les exigences de composition)**

- Sol JO 6

- Boni WOW - 0.2 (si note finale min 9.6)
- Série acro avec un salto - 0.1

- Sol JO 7

- Boni WOW – 0.2 (si note finale min 9.6)
- Tour B – 0.1

- Sol JO 8

- Boni WOW – 0.2 (si note finale min 9.6)
- Sortie B – 0.1

SAUT

JO4	Saut
Contenus	Saut de main (1101) Valeur 10
Spécification du matériel	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none">• 100-115cm pour les 9-10 et 11-12 ans• 125cm pour les 13-14 ans et 15+ Possibilité d'utiliser le rebondisseur pour la catégorie 9-10 ans seulement. pénalité 1 point. Tapis de réception supplémentaires jusqu'à 20cm
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO
JO5	Saut
Contenus	Saut de main (1101) Valeur 10
Spécification du matériel	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none">• 100-115cm pour les 9-10 et 11-12 ans• 125cm pour les 13-14 ans et 15+ Possibilité d'utiliser le rebondisseur pour la catégorie 9-10 ans seulement. pénalité 1 point.
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Tableau des fautes générales Code JO

SAUT

JO6 JO 7	Saut	
Contenus	Saut	Valeur
	Saut de main (1101)	9.6
	Saut de main vrille (1201)	9.8
Spécification du matériel	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none"> • 100-115cm pour les 9-10 et 11-12 ans • 125cm pour les 13-14 ans et 15+ Possibilité d'utiliser le rebondisseur pour la catégorie 9-10 ans seulement. pénalité 1 point.	
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Code JO 	

SAUT

JO8	Saut
Contenus	Groupe de niveau 8 du Code JO
Spécification du matériel	<p>Hauteur de table :</p> <ul style="list-style-type: none">• 100-115cm pour les 9-10 et 11-12 ans• 125cm pour les 13-14 ans et 15+ <p>Possibilité d'utiliser le rebondisseur pour la catégorie 9-10 ans seulement. pénalité 1 point.</p>
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO

BARRES

JO4	Barres asymétriques
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Bascule2. Prise d'élan à l'horizontal retour à l'appui3. Petit bonhomme (groupé ou carpé) attrapé grande barre4. Longue bascule5. Prise d'élan à l'horizontal6. Tour d'appui arrière7. Filé8. 1 grand balancé (arrière, avant, arrière)9. Sortie debout entre les barres
Spécification du matériel	<ul style="list-style-type: none">• Hauteur des barres FIG• Largeur des barres :<ul style="list-style-type: none">○ Entre 130 et 180 cm pour les 9-10 et 11-12 ans.○ 180 cm et + pour les 13-14 ans et 15 +• Tapis de réception supplémentaires jusqu'à 20cm
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Tableau des fautes générales Code JO• -0,5pt si élément manquant

BARRES

JO5	Barres asymétriques
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Bascule2. Prise d'élan horizontal3. Tour proche<ul style="list-style-type: none">• (au choix : tour pied main, streuli ou stalder)4. Bascule5. Petit bonhomme groupé ou carpé6. Changement de barres7. Longue bascule8. PÉ à l'horizontal9. 1/2 soleil10. Filé11. Balancé12. Sortie salto
Spécification du matériel	Hauteur des barres FIG Largeur : <ul style="list-style-type: none">• Entre 130 et 180 cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• 180cm et + pour les 13-14 ans et 15 +• Tableau des fautes générales Code JO
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Routine :<ul style="list-style-type: none">○ Les contenus sont imposés, l'ordre ne l'est pas○ -0,5pt si élément manquant

BARRES

JO6	Barres asymétriques
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Une (1) prise d'élan à minimum 45° de la verticale (l'exigence est remplie si la prise d'élan atteint au-dessus de l'horizontale)2. Un (1) changement de barre minimum3. Un élément circulaire libre de 360° des groupes 3, 6 ou 74. 4. Sortie salto, minimum APÉ à l'horizontal
Spécification du matériel	Hauteur des barres FIG Largeur : <ul style="list-style-type: none">• Entre 130 et 180 cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• 180cm et + pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition

BARRES

JO7	Barres asymétriques
Contenus	<p>1. Une prise d'élan à l'ATR (déduction d'amplitude applicable)</p> <p>2/3. Deux éléments circulaires de 360° libres, identiques ou différents, dont un élément minimum B, et dont un est issu des groupes 3, 6 ou 7</p> <p>4. Sortie salto, minimum A</p>
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 9-10 et 11-12 ans.• 180cm et + pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition

BARRES

JO8	Barres asymétriques
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Minimum un (1) changement de barre 2./3. Deux éléments B, identiques ou différents :<ul style="list-style-type: none">• un élément avec envol, excluant la sortie, ou un élément avec une rotation longitudinale minimum 180°, excluant l'entrée et la sortie• un élément circulaire libre de 360°, issu des groupes 3, 6 ou 7, excluant la sortie4. Sortie salto, minimum A
Spécification du matériel	Hauteur des barres FIG Largeur : <ul style="list-style-type: none">• Entre 130 et 180 cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• 180cm et + pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition

POUTRE

JO4	Poutre
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Entrée battement latéral à cavalier• Rond de jambe 45° arabesque et planche• Roue• Grand jeté jambes tendues à petite arabesque jbe 45°• ATR tenu 2 secondes• liaison de Saut split 120° à saut extension• 1/2 tour en retiré sur 1 jambe et développé arrière, assemblé arrière• Sortie rondade
Spécification du matériel	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none">• 110 cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• FIG pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Tableau des fautes générales Code JO• Durée maximum de la routine 1'15• Les contenus sont imposés, l'ordre ne l'est pas<ul style="list-style-type: none">○ -0,5pt si élément manquant

POUTRE

JO5	Poutre
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Entrée battement latérale à cavalier• Renversement arrière ou minichelli• Rond de jambe 45° arabesque et planche• Grand jeté jambes tendues à 150° - saut extension• ATR tenu 2 secondes• Saut split 120° - saut sissonne• Tour sur 1 jambe terminé en retiré• Roue à saut extension
Spécification du matériel	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none">• 110cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• FIG pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Tableau des fautes générales Code JO• Durée maximum de la routine 1'15• Les contenus sont imposés, l'ordre ne l'est pas :<ul style="list-style-type: none">○ -0,5pt par élément manquant

POUTRE

JO6	Poutre
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Une série acrobatique sans envol (exclut l'entrée et la sortie) OU Un élément acrobatique avec envol (isolé ou en série)1. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral2. Tour sur un pied minimum 360° (Groupe 3)3. 4. Sortie renversement libre ou salto minimum A
Spécification du matériel	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none">• 110cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• FIG pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition• Durée maximum de la routine 1'15

POUTRE

JO7	Poutre
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Série acro (avec ou sans envol; exclut l'entrée et la sortie) ET un élément acro avec envol (isolé ou en série)2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral3. Tour sur un pied minimum 360° (Groupe 3)4. Sortie par renversement libre ou salto, minimum A
Spécification du matériel	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none">• 110cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• FIG pour les 13-14 ans et 15 +• Code JO
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Attention aux déductions de composition• Durée maximum de la routine 1'20

POUTRE

JO8	Poutre
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Série acro (exclus l'entrée et la sortie) minimum 2 éléments, dont 1 avec envol2. Un saut avec écart de jambes de 180° transversal ou latéral3. Tour sur un pied minimum 360°4. Sortie par renversement libre ou salto minimum A
Spécification du matériel	<p>Hauteur de la poutre :</p> <ul style="list-style-type: none">• 110cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• FIG pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition• Durée maximum de la routine 1'30

SOL

JO4	Sol
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Série de 2 sauts en rebond :<ul style="list-style-type: none">○ 1 saut écart impulsion lié à○ 1 saut extension 1/2 tour.• Sissonne (135°) Gd jeté (135°) à saut battement jambe• 1/2 tour sur 1 jambe et développé arrière, assemblé arrière• Tour• Saut de mains 2 pieds (rebond)• Streuli ATR• Rondade 2 flic
Spécification du matériel	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none">• 110cm pour les 9-10 et 11-12 ans.• FIG pour les 13-14 ans et 15 +
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Tableau des fautes générales Code JO• Durée maximum de la routine 1'15• Les contenus sont imposés, l'ordre ne l'est pas<ul style="list-style-type: none">○ -0,5pt si élément manquant○ boni WOW .2 (si note finale min 9.6) bonus sur note finale si sans chute et toutes exigences compositions requises

SOL

JO5	Sol
Contenus	<ul style="list-style-type: none">• Saut de mains 1 pied-2 pieds• Série de 2 sauts en rebond :<ul style="list-style-type: none">○ 1 saut écart punch○ saut extension 1/1 tour.• Sissonne (135°) et chassé et Sissonne (135°) à saut battement cloche• Streuli ATR• Tour• 1/2 tour sur 1 jambe et développé arrière, assemblé arrière• Rondade flic salto
Spécification du matériel	Praticable
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Tableau des fautes générales Code JO• Durée maximum de la routine 1'15• Les contenus sont imposés, l'ordre ne l'est pas :<ul style="list-style-type: none">○ -0,5pt par élément manquant

SOL

JO6	Sol
Contenus	<ol style="list-style-type: none">1. Une série acrobatique sans envol (exclut l'entrée et la sortie) OU Un élément acrobatique avec envol (isolé ou en série)1. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral2. Tour sur un pied minimum 360° (Groupe 3)3. Sortie renversement libre ou salto minimum A
Spécification du matériel	Praticable
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition• Durée maximum de la routine 1'15

SOL

JO7	Sol
Contenus	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="705 422 1532 525">1. Une (1) ligne acro (minimum trois (3) éléments avec envol directement liés) dont un (1) salto arrière tendu réception deux (2) pieds.<li data-bbox="705 594 1532 658">2. Liaison directe de minimum deux (2) éléments acro en avant avec envol, dont un (1) salto ou renversement libre.<li data-bbox="705 729 1532 865">3. Passage gymnique avec minimum deux (2) sauts différents issus du groupe 1 liés directement ou indirectement, dont un (1) saut appel un pied avec un écart de 180° en position transversale ou latérale.<li data-bbox="705 882 1166 915">4. Tour minimum 360° sur un pied.
Spécification du matériel	Praticable
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="610 1022 799 1048">• Code JO<li data-bbox="610 1068 1228 1093">• Attention aux Déductions de composition<li data-bbox="610 1113 1137 1139">• Durée maximum de la routine 1'30

SOL

JO8	Sol
Contenus	<p>1. Une (1) série acrobatique avec deux saltos OU 2 saltos directement liés (semblables ou différents)</p> <p>1. Trois (3) saltos différents (pas de renversements libres) dans l'exercice</p> <p>3. Passage gymnique avec minimum 2 sauts différents issus du groupe 1 (sauts liés directement ou indirectement), dont un saut appel un pied avec écart de 180° en position transversale ou latérale</p> <p>4. Le dernier salto isolé ou dans une ligne acrobatique doit être un salto minimum A</p>
Spécification du matériel	Praticable
Jugement et valeurs	<ul style="list-style-type: none">• Code JO• Attention aux Déductions de composition• Durée maximum de la routine 1'30