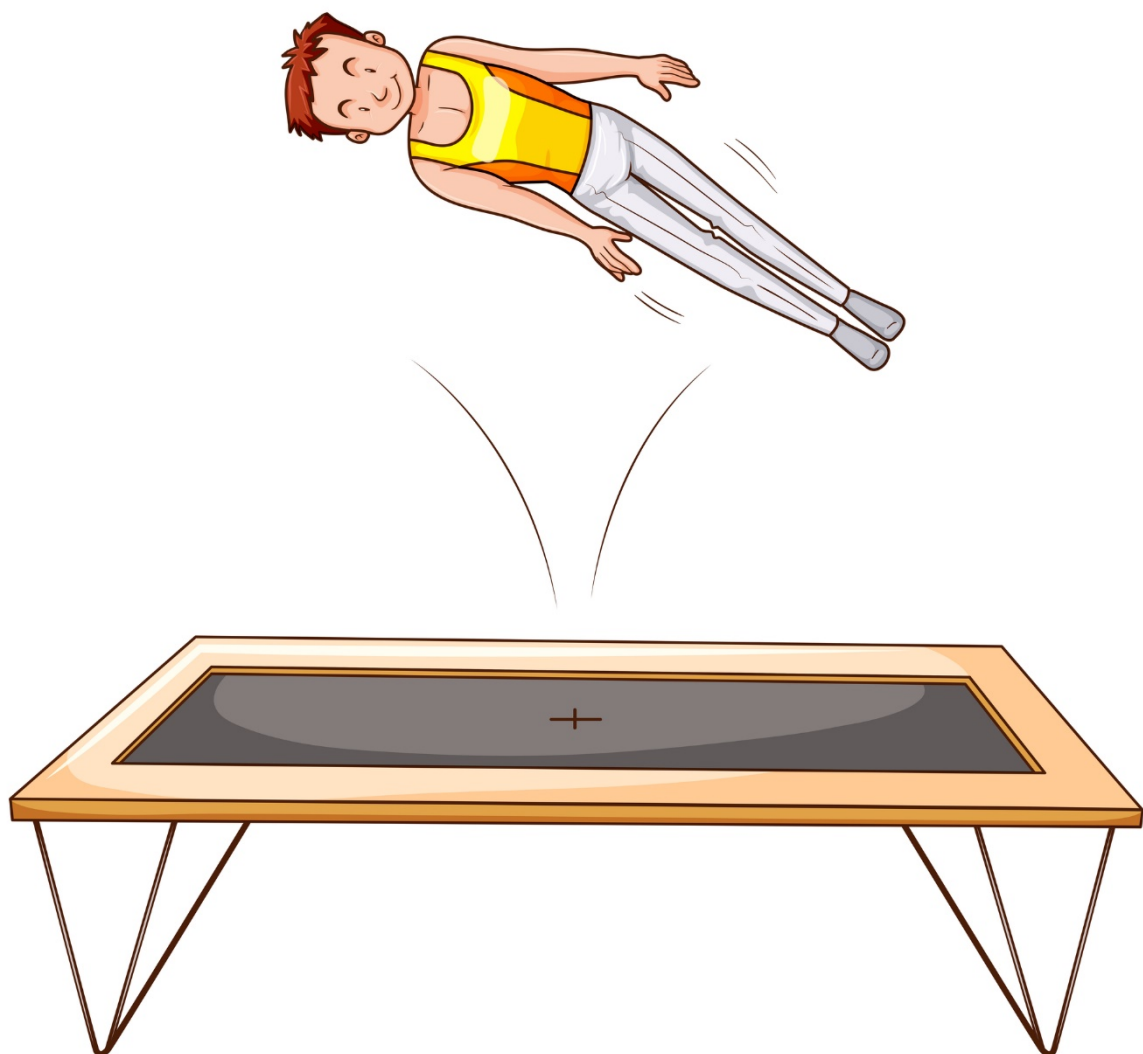




GYMNASTIQUE
QUÉBEC

GUIDE DU PROGRAMME RÉGIONAL STR

Trampoline individuel et synchro & Tumbling & Double-mini trampoline



Objectifs

- Offrir une progression vers le programme provincial;
- Offrir des événements stimulants pour les athlètes en développement;
- Introduire la notion de compétition avant le réseau provincial;
- Répondre aux besoins des clubs de trampoline/tumbling par rapport au système actuel;
- Alléger le format des événements CR conjoints;
- Alléger l'horaire des athlètes pendant la fin de semaine;
- Offrir un réseau de compétition adapté aux clubs qui débutent;
- Développer la confiance et donner de l'expérience aux athlètes avant qu'ils fassent leur entrée sur la scène provinciale;
- Répondre davantage à la préparation souhaitée pour l'entrée au secteur provincial des athlètes de tumbling;
- Augmenter le bassin d'athlètes qui concourront éventuellement dans le secteur provincial;
- Développer, éventuellement, une finalité;
- Sélectionner les athlètes qui participeront à la finalité actuelle (Challenge des régions).

Généralités

Affiliation

Selon la charte mise en vigueur de GymQc

Coûts d'inscription aux compétitions

À la discrétion du comité organisateur, jusqu'à un maximum de 60\$ par athlète

Entraîneur : aucun coût

Compilation

Les comités organisateurs doivent utiliser le logiciel de compilation préparé et fourni par GymQc. Les résultats peuvent être affichés sur le lieu de compétition, mais ils ne seront pas divulgués sur le site web de GymQc.

Le document sera envoyé par voie électronique aux clubs présents quelques jours après l'événement.

Service de physiothérapie

La présence d'un physiothérapeute est requise sur les lieux des compétitions.

Repas et nourriture

Il n'y aura pas de repas fourni aux entraîneurs et aux juges par les comités organisateurs.

Lieux et équipements de compétition

Dans un gymnase aménagé pour l'événement ou dans une palestre d'entraînement.

Nul besoin d'utiliser l'équipement requis pour les Coupes Québec.

Trampoline

- Trampoline 7X14 uniquement
- 4 tableaux d'affichage des notes

Surface des officiels : hauteur 1 mètre et distance 1 à 5 mètres maximum. La surface doit être sécuritaire.

Tumbling

Si le sol de gymnastique est utilisé lors des compétitions de tumbling, deux lignes blanches doivent être installées parallèlement à une distance de 1,5 mètre, lignes incluses. Les tables des juges sont situées à 1,5 mètre de la ligne de tumbling ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de tumbling s'y déroule.

- Ligne de tumbling
- 2 tableaux d'affichage des notes

Surface des officiels : distance 1 mètre de la ligne de tumbling

Certification des entraîneurs en compétition

R2 et R3 : Entraîneur formé en Fondements

R4 et R5 : Entraîneur formé niveau 2 technique du PNCE en trampoline

Certification des entraîneurs pour la finalité (Challenge des régions)

R4 et R5 : Entraîneur niveau 2 du PNCE certifié en trampoline

Certification des juges

R2 et R3 : Évaluateurs

R4 et R5 : 1 juge provincial minimum P4 pour la DD et 1 juge débutant (CR) pour l'exécution

3 compétitions de regroupement provincial par année

- Fin novembre ou début décembre (avant les Fêtes)
- Fin janvier ou février
- Fin mars ou mi-avril

** Les comités intéressés seront invités à soumettre une demande d'autorisation de compétition à gdespres@gymqc.ca ** (envoi : septembre 2018)

Chaque région peut décider de son processus de sélection en vue du Challenge des régions STR. Afin d'aider les régions éloignées ainsi que le développement du programme STR dans les régions, il est donc possible de maintenir des compétitions régionales afin de sélectionner les athlètes pour le Challenge des régions STR.

Challenge des régions

3 au 5 mai 2019 – Complexe sportif Desjardins de Amos, Abitibi

Sélection pour le challenge des régions

Participer à au moins deux compétitions de sélection

Catégories d'âge de tous les niveaux

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 -

Après les affiliations, si le nombre d'inscriptions est insuffisant, un jumelage d'âge est possible. La mixité est aussi possible selon le nombre d'inscriptions.

Niveaux : les athlètes pourront participer à différents niveaux pour les appareils
(Exemple : R5 en TR et R2 en DMT ou TUM)

Règles de jugement

R2 - R3 : évaluateurs

R4 – R5 : jugement comme le provincial (DD et exécution)

Pas de TOF (time of flight)

Pas de déplacement

Pour toutes références concernant les exigences de jugement, veuillez-vous référer au [Guide du jugement CR STR](#) disponible sur le site web de GymQc.

Contenu technique

Épreuves de trampoline individuel et trampoline synchronisé

R2	DD : 0.5		R3	DD : 0.7		R4	DD : 1.1	
	Assis	--L		0.0	Ventre		1-F	0.1
½ tour debout	-1↑	0.1	Debout	1-	0.1	Ventre	1-F	0.1
Saut carpé	--<	0.0	Saut carpé-écart	↑	0.0	Debout	1-↑	0.1
Saut ½ vrille	-1	0.1	Assis	--V	0.0	Saut carpé	--<	0.0
Saut groupé	--O	0.0	½ tour debout	--L	0.1	Vrille	-2	0.2
½ tour assis	-1L	0.1	Saut carpé	-	0.0	Assis	--L	0.0
Debout	--↑	0.1	Saut vrille	1↑	0.2	½ tour assis	-1L	0.1
Saut carpé-écart	--V	0.0	Saut groupé	--<	0.0	½ tour debout	-1↑	0.1
Ventre	1-F	0.1	Dos	-2	0.1	Saut écart	--V	0.0
Debout	1-↑	0.1	Debout	--O	0.1	Salto avant groupé	.4-O	0.5
				1-B				
				1-				
				↑				

R5 : Base			R5 : Progression 1			R5 : Progression 2		
DD : 1.5 à 1.7			Maximum DD : 2.4			Maximum DD : 3.0		
Salto au choix	**		Routine libre de 10 éléments différents			Routine libre de 10 éléments différents		
Saut groupé	--O	0.0						
Assis	--L	0.0						
½ tour assis	-1L	0.1	3 saltos différents au choix			4 saltos différents au choix		
½ tour debout	-1↑	0.1						
Saut carapé	--<	0.0	1 réception ventrale ou dorsale			Au moins 1 enchaînement de deux saltos		
½ tour ventre	11F	0.2						
Debout	1-↑	0.1						
Saut carapé-écart	--V	0.0	Veuillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.			Veuillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.		
Salto au choix	**							
<i>Les deux saltos doivent être différents</i>								

**** Liste des mouvements acceptés pour la conception des routines ****

Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur
Saut groupé	--O	0.0	Ventre	1-F	0.1	Salto avant groupé	.4-O	0.5
Saut carapé-écart	--V	0.0	Demi-vrille ventre	11F	0.2	Salto avant carapé	.4-<	0.6
Saut carapé	--<	0.0	Dos	1-B	0.1	Salto arrière groupé	4-O	0.5
Saut demi-vrille	-1	0.1	Demi-vrille dos	11B	0.2	Salto arrière carapé	4-<	0.6
Saut vrille	-2	0.2	Debout (du assis)	--↑	0.0	Salto arrière tendu	4-/	0.6
Assis	--L	0.0	Demi-vrille debout (du assis)	-1↑	0.1	Barani groupé	.41O	0.6
Demi-tour assis	-1L	0.1	Debout (du ventre ou du dos)	1-↑	0.1	Barani carapé	.41<	0.6
Plongeon <i>(en progression 3 seulement)</i>	.3-/	0.3	Demi-vrille debout (du ventre ou du dos)	11↑	0.2	Barani tendu	.41/	0.6

Spécifications pour l'épreuve de trampoline synchronisé

- Idem que le contenu de trampoline individuel
- Catégories : toutes les catégories
- Les paires mixtes sont permises
- Les paires multi-niveaux ne sont pas autorisés
- Toutes les catégories d'âge confondues
- Calcul de la note : **(sous révision)**
 - o *exé 1 (athlète 1) + exé 2 (athlète 2) + note de synchro + 2 juges? qui s'assure que les athlètes font les mêmes mouvements (donc 4 juges) ou 1 juge et une caméra*

Épreuve de double-mini

Programme doit être offert au lieu d'entraînement pour pouvoir s'inscrire à l'épreuve de double-mini (programme offert au club).

R2 0	R3 0.1	R4 0.2	R5 : Base 0.5 + 0.2	R5 : Progr. 1 Max 0.7	R5 : Progr. 2 Max 0.6
Saut groupé, saut écart --O (0.0) --V (0.0)	Saut carpé, saut ½ tour --< (0.0) -1 (0.1)	Saut vrille, saut écart -2 (0.2) --V (0.0)	Saut groupé, salto avant groupé --O (0.0) .4-O (0.5)	Saut de base au choix, salto avant groupé ou carpé ou barani groupé ou carpé	2 passages Routine 1 : Minimum 1 salto arrière au choix et saut de base au choix
0 Saut carpé Saut carpé --< (0.0) --< (0.0)	0 Saut groupé en entrée Saut écart --O (0.0) --V (0.0)	0.2 saut carpé saut vrille --< (0.0) -2 (0.2)	0.2 saut groupé en entrée saut vrille --O (0.0) -2 (0.2)	Max 0.7 Saut de base au choix, salto avant groupé ou carpé ou barani groupé ou carpé ** la routine doit être différente**	Max 0.7 Routine 2 : Saut de base barani au choix

Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur
Pour les sauts : groupé, carpé- écart et carpé, voir trampoline.			Salto arrière groupé	4-O	0.5	Barani Groupé	.41O	0.7
Salto avant groupé	.4-O	0.5	Salto arrière carpé	4-<	0.6	Barani carpé	.41<	0.7
Salto avant carpé	.4-<	0.6	Salto arrière tendu	4-/	0.6	Barani tendu	.41/	0.7

Épreuve de tumbling

Équipement

- Lisière acrobatique*
- Tableau d'affichage des résultats

*Autre option : 2 lisières de sol superposées d'une longueur de 42 pieds

R2	R3	R4	R5 base	R5 progression 1	R5 progression 2
0.1 x 2	0.3 x 2	0.2 x 2	0.3 x 2	0.7 x 2	Max 0.9 x 2
Appel Roue Roue Rondade Saut droit	Appel Rondade Saut ½ tour Rondade Saut droit	Course Appel Rondade Flic Saut droit	Course Appel Rondade 2 flics Saut droit	Course appel Rondade 1 flic Salto arr. groupé	Course appel Rondade 2 flics Salto arrière groupé, carpé ou tendu
X (0.0) X (0.0)) (0.1)) (0.1) 1 (0.1)) (0.1)) (0.1) f (0.1)) (0.1) f (0.1) f (0.1)) (0.1) f (0.1) -O (0.5)) (0.1) f (0.1) f (0.1) -O ou -< ou -/ (0.5)(0.6) (0.6)

La course, l'appel et le saut droit n'ont pas de symbole ni de valeur et ne sont pas évalués. Toutefois, l'appel et le saut droit doivent obligatoirement être exécutés.

Les athlètes doivent présenter 2 fois la même routine.

**** Prévoir espace pour élan avant routine de R4 et + ****