

Question JO CR GAF RDV entraineurs

1-Est-ce qu'une gymnaste en R5 doit présenter l'ensemble des progressions à un appareil?

Non une gymnaste peut présenter une routine de base avec un ou des éléments de progression un et/ou de progression deux.

2-Est-ce que le temps des routines en R2/R3 est la comme indicateur ou il sera pénalisé s'il n'est pas respecté.

Les temps de routines présentées sont à titre indicatifs pour le R2/R3, il n'y aura donc aucune pénalité d'appliquée ; notez toutefois que si la gymnaste prend le temps de s'appliquer à la réalisation de son exercice elle devrait s'approcher des temps présentés. Concernant les catégories R4/R5, ces catégories seront chronométrées lors des finalités et des pénalités seront appliquées finalité 0.1 dépassement du temps il est donc de la responsabilité des comités organisateurs de permettre aux gymnastes de se préparer adéquatement lors des compétitions de sélection

3-Clarifier qui peut évaluer et qui peut juger pour les différentes catégories/secteurs

GAM GAF STR :R2 R3 évaluateurs

GAM GAF STR : R4 R5 juges débutants

4-La présence du Coach en dessous de la barre est-elle obligatoire?

La présence du coach en dessous des barres asymétriques est obligatoire pour les catégories d'âge de 8 à 12 ans pour l'ensemble des Niveaux régionaux sous peine d'une pénalité de 1.0

La présence du coach est suggérée pour les catégories d'âge de plus de 12 ans, aucune application de pénalité en cas d'absence de coach sous les barres pour l'ensemble des niveaux régionaux de ces catégories d'âge.

5-Est-ce possible de clarifier les possibilités de tapis pour faciliter les comités organisateurs?

Les tapis supplémentaires autorisés ne pourront excéder 30 cm supplémentaires aux tapis de réception.

Déterminer les nombre d'heures d'entraînement par niveau.

La suggestion est la suivante :

R2 : Max 9h R3 : Max 9h R4 : entre 9h et 12h

R5 : entre 9h et 12h

9-Est-ce qu'un athlète qui souhaite participer au Régional GA et au régional STR doit s'affilier dans les 2 secteurs?

Non une seule affiliation (discipline 1 .discipline 2) , participation possible au 2 secteurs lors du challenge des régions seulement si aucun conflit d'horaires.

SAUT :

- Si le 1er saut est bon et le 2e, la fille met les mains sur la pile, est ce que c'est 0 ou c'est ok?

La gymnaste peut présenter 1 ou 2 saut(s) , le meilleur saut est retenu.

- Tapis supplémentaire pour la JO5?

Libre jusqu'à 30 cm supplémentaire aux tapis de réception réguliers

- Comment nous déduisons la hauteur des bras (soit en bas des épaules) à la réception des sauts placements sur pile?

Aucune déduction jusqu'à la hauteur des épaules.

- pourquoi pas de SDM front en JO8 étant donné qu'ils sont en préparation en Jo6 et 7?

Les sauts de groupes 2 ne sont pas dans la liste des sauts acceptés en niveau 8. Nous maintenons cette position car ce type de sauts demande une excellente préparation afin de diminuer le risque de blessure importante .Aucun saut de type saut de main salto ne sera accepté en compétition dans ce niveau au Québec.

- Position serrée-arquée pour la préparation SDM, quelles seront les déductions pour réception gainée?

Jusqu'à 0.5 pour la position du corps incorrecte, se référer au code JO section Saut.

-JO9 et JO 10 : pour petite est-ce possible d'utiliser la table à 125?

Se référer aux règles JO Canadiennes en vigueur.

- Il semble y avoir un trou entre la transition du JO8 et JO 9-10. Est-il possible de planifier une meilleure transition et permettre davantage?

Une grande majorité des clubs a opté pour la mise en place du programme JO; le programme présenté représente le contenu que les participantes pourront présenter en compétition interprovinciale. Nous n'aurons pas la possibilité de présenter d'éléments plus complexes.

La référence de difficulté est le code JO avec ses attentes spécifiques par niveau.

BARRES:

R2 –R3 s'il manque des saccadés ou balancés aux barres sera a t on déduit?

Aucune déduction spécifique ne sera appliquée, si l'exercice comporte un balancé (ou saccadé) de moins ou de plus.

R5 Barres : Est-ce que balancé + balancé 1/2 soleil est un ou 2 mouvements?

Le balancé + balancé 1/2 soleil compte comme 1 ensemble, l'élément de progression « longue bascule » remplacera le tout.

POUTRE

R2 R3

Temps de routine? Est-ce exacte ou à titre indicatif ?

JO 4-JO 5 Si le temps de routine, moins de 30 sec

Le JO4-JO5 sont des catégories de niveau provincial il doit y avoir des chronométreurs et réglementation selon le code JO.

Planche , est-ce une arabesque à l'horizontale?

Oui la planche est une arabesque qui se rend à l'horizontale, et les déductions de déviation de l'angle du code devraient être appliquées.

Planche la jambe d'appui au choix?

Oui selon le Code JO arabesque jambe d'appui tendue ou fléchie au choix.

le JO 5 est plus orienté que le JO 6 pourquoi ?

Il en va de même dans le programme US ...Le JO4 est JO5 sont plus directifs et orientés car ils sont les deux niveaux primaires du secteur provincial. Il est donc important d'apporter une préparation préliminaire plus orientée dans ces niveaux afin de mieux préparer la suite du cheminement.

Cloche , qu'est-ce que c'est?

Le terme cloche a été retiré du programme suite à la différence d'interprétation possible . Les textes ont été remaniés et le terme utilisé maintenant est « cabriole » qui est l'élément dans la forme enseignée en programme Défi.