



DESTINATAIRES : À tous les clubs

EXPÉDITEUR : Vanessa Bernier, Coordonnatrice technique

DATE : 18 février 2016

OBJET : **Compétition les JEUX FGQ (4^e édition)**

Les jeux FGQ sont de retour pour une quatrième édition. Comme l'événement les JEUX FGQ comprend plusieurs concours dans différentes disciplines et que ces concours sont parfois nouveaux pour les clubs, nous vous expliquons dans ce bulletin le déroulement sport par sport. Afin de connaître les règlements techniques des catégories mentionnées dans ce document, veuillez vous référer aux documents habituels de votre secteur (Contenu de programme provincial, PRP, autre) disponible sur notre site Internet. L'invitation officielle de cet événement et les formulaires d'inscription seront envoyés dans la semaine du 28 mars.

DATE DE L'ÉVÉNEMENT :

13 au 15 mai 2016

LIEU DE L'ÉVÉNEMENT :

Centre multisports régional
(200, rue Jean-Coutu, Varennes, Québec (QC), J3X 0E1)



1. **GAF FINALITÉ RÉGIONALE / Concours CR3 ARGO :**

Tarifification:

63\$ par athlète

31.50\$ par athlète pour 1 à 2 engins

10\$ par entraîneur

Processus de sélection GAF seulement :

- Selon la somme des 2 meilleurs résultats sur 3 compétitions
- Compétitions de sélection ayant été sanctionnées en début de saison et qui apparaît au calendrier des événements CR

Participation GAF :

- 3 athlètes au total et 3 athlètes aux engins

Ce nombre ne représente pas nécessairement le nombre d'athlètes par délégation, mais le nombre d'athlètes qui peuvent concourir à chaque engin. Exemple : une délégation peut ultimement avoir 21 athlètes pour une catégorie (3 pour le concours au total et 24 athlètes pour le concours par engin) si des athlètes différentes concourent à chaque engin

Engins disponibles :

- Sol (GAF)
- Saut (GAF)
- Trampoline (STR)
- Tumbling (STR)
- Barres (GAF)
- Poutre (GAF)

Remise des récompenses GAF :

Concours par équipe :

- 6 participantes – 4 meilleurs résultats (à l'engin)
- Remise des récompenses pour la meilleure région (bannière)

Concours au total :



- Les athlètes identifiées au total : remise à chaque appareil et au total des épreuves

Concours par engins:

- Les athlètes inscrites dans la section appareil : remise de récompense par appareil seulement

2. **GAM CONCOURS RÉGIONAL / Concours CR3 (TOUS) :**

Tarification:

63\$ par athlète

31.50\$ par athlète pour 1 à 2 engins

10\$ par entraîneur

Participation GAM :

- *Aucune limite par région*

Engins disponibles :

- Sol (GAM)
- Saut (GAM)
- Trampoline (STR)
- Tumbling (STR)
- Fixe (GAM)
- Parallèles (GAM)

Remise des récompenses GAM:

Concours par équipe :

- 6 participants – 4 meilleurs résultats (à l'engin)
- Remise des récompenses pour la meilleure région (bannière)

Concours au total des épreuves et à l'engin : Remise au total des épreuves et individuel à chaque engin



3. **(GAF) FINALITÉ PROVINCIALE / Concours P1 ARGO ET TYRO**

Tarification:
85\$ par athlète
10\$ par entraîneur

Les 48 premières athlètes après la qualification provinciale.

4. **(GAF) FINALITÉ PROVINCIALE / Concours P2 ARGO ET TYRO**

Tarification:
85\$ par athlète
10\$ par entraîneur

Les 48 premières athlètes après la qualification provinciale.

5. **(GAF – GAM) INVITATION OUVERTE / Concours Libre :**

Tarification:
85\$ par athlète
10\$ par entraîneur

Gymnastique artistique, toutes catégories confondues, évaluées sur l'exécution seulement.

Division par groupe d'âge :

- 9 à 12 ans
- 13 ans et +



Pour cette année, **les athlètes GAM** peuvent participer à ce concours pour les engins suivants;

- Sol*
- Table de saut*
- Parallèles*
- Fixe*

****il y aura une remise par engin GAM***

6. (GAF – GAM - MIXTE) INVITATION OUVERTE / Concours MASTERS:

Tarification:

85\$ par athlète

10\$ par entraîneur

Ce concours est ouvert aux athlètes ayant compétitionné dans des compétitions du circuit Masters OU n'ayant pas compétitionné durant une saison complète.

Participants âgés de 17 ans et +

Pour cette année, **les athlètes GAM** peuvent participer à ce concours pour les engins suivants;

- Sol*
- Table de saut*
- Parallèles*
- Fixe*

****il y aura une remise par engin GAM***



Concours MASTERS - MIXTE:

- Équipe Mixte 1 homme et 1 femme
- Règles du concours masters (voir plus haut)
- Classement selon le total des 4 plus hautes notes à l'engin:
 - La somme des 2 plus hauts résultats à l'engin GAF + La somme des 2 plus hauts résultats à l'engin GAM

7. (SGR) 2^E INVITATION AMICALE / Concours gymnastique acrobatique :

Tarification:

60\$ par athlète pour les niveaux provinciaux
85\$ par athlètes pour les niveaux FIG et Jeunesse
10\$ par entraîneur

Il y aura 2 volets pour le concours en gymnastique acrobatique. Il y aura les catégories FIG et les niveaux du programme provincial.

Catégories provinciales : Niveau 1 à 5 (avec et sans musique), aucune restriction au niveau de l'âge maximal des participants (**minimum 7 ans**).

- **Provincial :**
 - Niveau 1 (Individuel)
 - Niveau 2 à 5 (Routine statique et dynamique)

Pour le volet provincial, les feuilles de DD devront être envoyées avant le 20 avril à vbernier@gymqc.ca

*La pénalité FIG sera appliquée pour les feuilles de DD erronées ou reçues après cette date.

- **FIG (modifié):**
 - Groupe d'âge A (Exigence du niveau 11-16 ans) ouvert à tous les âges (Routine statique et dynamique)



- o Groupe d'âge B (Exigence du niveau 12-18 ans) ouvert à tous les âges (Routine statique et dynamique et combinée)

Pour le volet provincial, les feuilles de DD devront être envoyées avant le 20 avril à vbernier@gymqc.ca

*La pénalité FIG sera appliquée pour les feuilles de DD erronées ou reçues après cette date.

8. (SGR) INVITATION AMICALE / Concours ACROBATIES DE GROUPE (cheerleading) :

Tarification:

15\$ par athlète pour une chorégraphie régulière
15\$ par athlètes pour une chorégraphie de partner stunt
10\$ par entraîneur

Il n'y aura pas de juge de pénalité. Les équipes seront évaluées sur l'aspect technique et artistique. Comme c'est seulement l'exécution qui sera évaluée, les équipes peuvent s'inscrire dans leur niveau qu'ils ont compétitionné durant l'année que ce soit civil ou scolaire.

Le sol de performance sera un 42x42 GYMNOVA avec surface rebondissante.

9. (SGR) INVITATION AMICALE / Concours GYMNAESTRADA:

Tarification:

15\$ par athlète
10\$ par entraîneur

Il n'y a aucune restriction dans ce volet de démonstration. Lors de l'inscription, les équipes doivent mentionner le temps de durée de la routine et le nombre de participants.

Les présentations doivent être sous forme de routine ET performer sur musique. Les participants ont le droit d'utiliser les engins disponibles sur le site et/ou d'apporter des accessoires et/ou costumes.



10. (GYT) Challenge provincial / Concours GymBlitz:

Tarification:

30\$ par duo (1 parent – 1 enfant)
90\$ par équipe (équipe de 2 à 6 athlètes)
10\$ par entraîneur

Par le biais de cette activité GymBlitz, nous vous suggérons une manière amusante de développer une variété de qualités physiques et motrices.

Le principe du GymBlitz repose sur l'enchaînement successif de plusieurs exercices, et ce, avec une intensité de travail élevée. Le GymBlitz permet d'évaluer l'agilité, la coordination, la force, la vitesse et la proprioception. Le classement des participants ou des groupes de participants se fait selon le temps de complétion et/ou le pointage accumulé à chaque atelier du circuit (selon le format choisi lors de la conception du parcours).

Le GymBlitz offre une multitude de possibilités et peut facilement être adapté pour une variété d'âges et de niveaux de condition physique différents. En tout temps et pour une multitude d'activité ou de type de cours, Gymnastique Québec invite les clubs à s'inspirer des activités GymBlitz afin de créer leurs propres circuits en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins. Soyez créatifs et amusez-vous!

- **Volet Parent-Enfant (initiation) :**

Un duo doit être composé de 1 parent et 1 enfant.

Le circuit sera constitué de Blitz gymniques et de Blitz physiques.

Le DÉFI de ce circuit : Mettre de l'avant la complicité parent-enfant dans un concours ludique dans lequel l'emphase sera mise sur le plaisir de bouger en famille.

- Tarification :
 - 30\$ par duo (1 parent – 1 enfant)



- **Volet PERFORMANCE (débutant) :**

Une équipe doit être composée de 2 à 6 participants

Le circuit sera constitué de Blitz gymniques et de Blitz physiques.

Le DÉFI de ce circuit : Vivre une sensation de dépassement de soi-même dans un circuit stimulant sous l'encouragement des autres participants.

- Tarification :

- 90\$ par équipe par duo (2 à 6 participants)

- **Volet ULTIME (avancé) :**

Une équipe doit être composée de 2 à 6 participants

Le circuit sera constitué de Blitz gymniques et de Blitz physiques.

Le DÉFI de ce circuit : Challenger l'athlète en vous tout en donnant le maximum d'effort physique. La compétition sera féroce!

- Tarification :

- 90\$ par équipe par duo (2 à 6 participants)

11. (GR) MES JEUX FGQ / Concours gymnastique rythmique)

Tarification:

30\$ par athlètes circuit régional

10\$ par entraîneur

Catégories invitées : CR 1 et CR 2 et groupes

Règlementation : Programme récréatif 2016-2018

Équipement : Praticable (sol) rythmique



Information à venir dans le bulletin #2 (fin mars)

- ✓ Informations sur les nouveautés de l'édition 2016
- ✓ Informations complémentaires sur les composantes du concours LIBRE
- ✓ Informations complémentaires sur les composantes des différents circuits GymBlitz
- ✓ Informations complémentaires sur les composantes concours MASTERS-MIXTE
- ✓ Informations pour les participants (procédure d'inscription, horaire général provisoire, autre)
- ✓ Information pour les spectateurs