



Programme PARKOUR

Version FINALE – 13 décembre 2023

Saison 2023-2024

AVANT-PROPOS

Le présent document est complémentaire aux Procédures et règlements (PR) et au Règlement de sécurité émis par Gymnastique Québec (GYMQC).

Les divers points présentés dans le document ont pour objectif d'assurer une concordance de l'enseignement et de l'exécution des programmes de Parkour entre les différents clubs de la province de Québec affiliés à la Fédération.

La discipline Parkour permet d'explorer différemment les sports acrobatiques par sa structure d'enseignement. C'est en fait un retour à la source du sport gymnique en permettant aux athlètes de tous âges d'explorer une série de mouvements dans un environnement sécuritaire de type « circuit » où la créativité et l'originalité sont mises de l'avant.

FAIRE VIVRE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE SPORTIVE ET HUMAINE À TOUS LES PARTICIPANTS PAR LES ACTIVITÉS ACROBATIQUES.

TABLE DES MATIÈRES

1. Présentation du programme Parkour	4
1.1 Introduction	5
1.2 Définition.....	5
1.3 Orientation du programme.....	5
1.3.1 Cheminement.....	6
1.3.2 Orientation du freestyle progressif.....	6
1.4 Catégories d'âge.....	7
1.5 Types d'épreuves	7
1.5.1 Programme compétitif de parkour progressif (PKFP)	7
1.5.2 Programme compétitif de freestyle (PKF).....	14
1.5.3 Programme compétitif de speedrun (PKS).....	14
2. Compétitions.....	15
2.1 Déroulement de l'événement.....	16
2.1.1 Déroulement de l'épreuve de Speedrun (PKS)	16
2.1.2 Déroulement des épreuves de Freestyle (PKFP ET PKF)	16
2.2 Tenue vestimentaire	17
2.3 Jugement.....	17
2.3.1 Speedrun (PKS) :	17
2.3.2 Freestyle (PKFP ET PKF) :	17
2.4 Classements	22
2.5 Compétitions de sélection et finalité.....	22
2.6 Certification des entraîneurs	22

1. Présentation du programme Parkour

1.1 INTRODUCTION

À la demande du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), Gymnastique Québec (GYMQC) a développé un programme pour la discipline de Parkour qui fait officiellement son entrée dans la grande famille de la Fédération.

Le présent guide a pour objectif de présenter le programme que GYMQC offrira aux traceurs de la province et de permettre aux clubs de bonifier leur offre de service par l'intégration des programmes de Parkour (PK).

À noter que le contenu du volet récréatif est laissé à la discrétion des clubs, c'est-à-dire que le programme enseigné peut être développé à l'interne. GYMQC suggère l'utilisation des programmes tels que Carrasco et les programmes compétitifs présentés dans ce document. Ce sont des outils pouvant être utiles à l'élaboration d'un tel programme.

1.2 DÉFINITION

Agilité, explosivité, équilibre, virtuosité, originalité... La discipline de Parkour est basée sur la conscience corporelle des pratiquants et sur une attention très précise de l'environnement. La libre expression des athlètes, appelés traceurs, est mise de l'avant dans cette discipline où le style propre à chaque individu prend une toute nouvelle dimension.

À GYMQC, le Parkour est un sport de loisir et de compétition consistant à se rendre d'un point à un autre en franchissant (sans équipement auxiliaire) divers obstacles de la manière la plus rapide, la plus sûre et la plus efficace possible, au moyen de techniques et de mouvements agiles. Dans les événements de Parkour, des blocs, murs et barres sont utilisés pour refléter les différents obstacles des zones urbaines. Les traceurs doivent surmonter les obstacles par diverses techniques ou acrobaties.

La philosophie de ce sport est d'être constamment en mouvement sans ne jamais s'arrêter. Si les traceurs sont confrontés à un problème ou un obstacle, ils doivent être en mesure de créer une stratégie pour progresser, pour aller de l'avant. C'est une philosophie qui s'applique à la vie elle-même. Le Parkour véhicule des valeurs de respect, d'humilité, de rigueur, de discipline, mais surtout de courage et de satisfaction de l'effort.

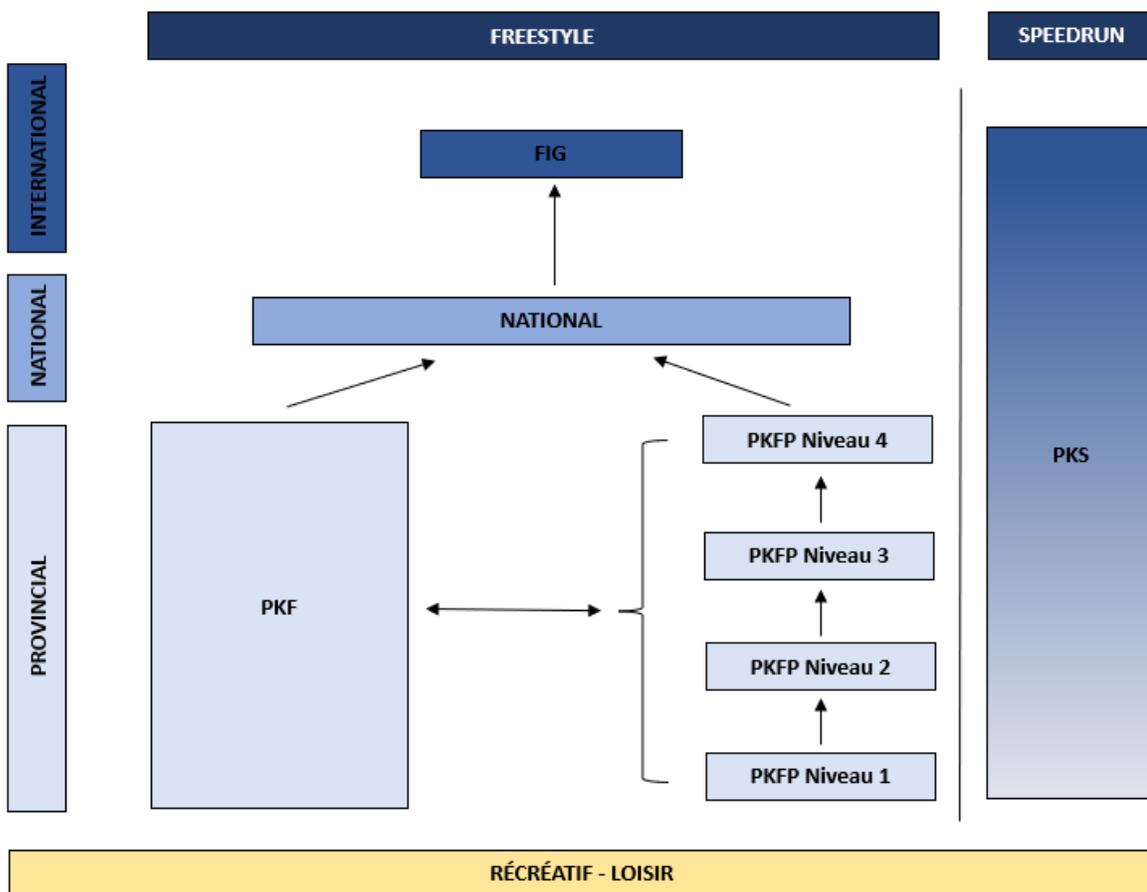
Le modèle mis de l'avant par GYMQC s'inspire des pratiques dites « de rue » et des Coupes du monde Circuit de la Fédération internationale de gymnastique (FIG). Les programmes proposés dans le présent document seront encadrés et évolueront dans des environnements sécuritaires et contrôlés (structures gymniques et/ou artificielles conçues pour le PK seulement) tout en gardant une ouverture sur les pratiques actuelles des adeptes de circuit qui exercent ces disciplines pour le loisir et qui respectent les mêmes critères ci-haut mentionnés.

1.3 ORIENTATION DU PROGRAMME

Les programmes de Parkour s'adressent à tous. Par l'intégration de cette discipline dans notre famille de programmes, nous souhaitons conserver notre clientèle quittant les sports acrobatiques plus classiques (tels que la gymnastique artistique, les sports de trampoline, etc.), mais aussi attirer de nouveaux membres.

1.3.1 CHEMINEMENT

S'ils le désirent, les athlètes peuvent pratiquer le PKS, le PKF et le PKFP de manière simultanée et le passage du PKF au PKFP peut se faire vers n'importe quel niveau. Le cheminement attendu de l'athlète se fait du bas vers le haut et ce, pour chaque épreuve.



1.3.2 ORIENTATION DU FREESTYLE PROGRESSIF

NIVEAUX PKFP*	ORIENTATIONS
N1	Contenu imposé orienté vers l'enseignement des habiletés de base du Parkour et des acrobaties. C'est la première étape de l'initiation à la compétition dans cette discipline.
N2	Contenu imposé orienté vers le développement des habiletés acrobatiques et d'agilité globales nécessaires à une pratique évolutive du Parkour de niveau provincial.
N3	Contenu imposé orienté vers le développement des habiletés acrobatiques et d'agilité globales nécessaires à une pratique évolutive du Parkour de niveau provincial.
N4	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments acrobatiques et d'agilité spécifiques à la pratique du Parkour dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle en développement vers le réseau national.
NATIONAL	Contenu libre orienté vers l'apprentissage d'éléments acrobatiques et d'agilité spécifiques à la pratique du Parkour dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle nationale en cheminement vers le haut niveau.
FIG	Contenu libre basé sur les exigences FIG du programme de Parkour dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle en cheminement vers les compétitions internationales.

*PKFP : le Freestyle progressif se veut un programme de Gymnastique Québec accompagnant le développement de l'athlète dans un cheminement évolutif vers le haut niveau.

1.4 CATÉGORIES D'ÂGE

Le volet compétitif est réservé aux 9 ans et plus.

Le programme sera divisé en quatre catégories d'âge :

9 à 10 ans	11 à 13 ans	14 à 16 ans	17 ans et plus
------------	-------------	-------------	----------------

Ces catégories d'âge pourraient être modifiées en fonction du nombre d'affiliations.

1.5 TYPES D'ÉPREUVES

Dans les événements de GYMQC, trois épreuves sont présentées :

ÉPREUVES	DESCRIPTIONS
SPEED-RUN (PKS)	Épreuve de course chronométrée où l'objectif est de traverser le circuit, du point A jusqu'au point B, avec efficacité. Tout cela doit être réalisé en utilisant des mouvements spécifiques au Parkour pour surmonter les obstacles le plus rapidement possible et en passant, lorsqu'exigé, par tous les espaces prédéterminés et identifiés à l'aide de fanions de couleur (Checkpoint).
FREESTYLE PROGRESSIF (PKFP)	Épreuve composée d'une série de mouvements où l'objectif est de parcourir le circuit avec fluidité et maîtrise dans un délai de temps donné et en respectant les exigences selon le niveau performé. Les mouvements spécifiques au Parkour sont utilisés pour surmonter des obstacles et des mouvements acrobatiques doivent être effectués sur certaines zones pour faire preuve de créativité.
FREESTYLE (PKF)	Très semblable à l'épreuve de Freestyle progressif (PKFP), la version libre consiste à exécuter une série de mouvements au choix du traceur où l'objectif est de parcourir le circuit avec style, fluidité et maîtrise dans un délai de 45 secondes. La catégorisation de cette épreuve est uniquement basée sur l'âge (année de naissance du participant).

1.5.1 PROGRAMME COMPÉTITIF DE PARKOUR PROGRESSIF (PKFP)

Les traceurs qui performant à l'épreuve de PKFP sont catégorisés selon six niveaux. Un contenu dit « imposé » doit être présenté par les concurrents des niveaux 1 à 4, c'est-à-dire que les mouvements présentés doivent être ceux qui constituent le contenu de chacun des quatre premiers niveaux. Tous les niveaux incluent entre 8 et 10 familles de mouvements et les traceurs doivent présenter un ou plusieurs mouvements pour chacune d'entre elles, dans un même circuit. Cependant, les traceurs ont la possibilité de choisir quelques variantes dans une même famille de mouvements pour aller chercher des points supplémentaires.

Pour les niveaux National et FIG, le contenu est libre. Les athlètes peuvent composer leur performance à l'aide d'éléments acrobatiques de leur choix en fonction de la réglementation FIG intégrale ou adaptée pour le niveau national.

Le tableau suivant présente la division des paliers de compétition en fonction des âges et des niveaux mis en place dès cette saison. À noter que les paliers de compétition (provincial, national et FIG) sont à titre indicatif. Pour le moment, toutes les compétitions, peu importe le niveau, sont sanctionnées dans le circuit provincial.

PROGRAMME PARKOUR						
ÂGE	N1	N2	N3	N4	NATIONAL	FIG
17 ans et + 2007 et —	8 éléments requis	9 éléments requis	10 éléments requis	11 éléments requis	Éléments libres	Éléments libres
14—16 ans 2008-2010						
11—13 ans 2011-2013					Non offert	
9—10 ans 2014-2015					Non offert	Non offert

1.5.1.1 Niveau 1

- Séquence comportant 8 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies.
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points).
- L'ordre est au choix du traceur.
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1	0.5 point
2	1.0 point
3	1.5 points
4	2.0 points

NIVEAU 1		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (0.5 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Roulade avant/Safety roll	Plongeon/Dive roll
ACROBATIE ARRIÈRE	Roulade arrière	Back en suspension aux barres
ACROBATIE UNIQUE	Roue	Rondade
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	ATR (passager)	ATR roulade
VRILLE	-	-
MURALE	Tic-tac	Cat leap
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Safety vault	Monkey (monter sur l'obstacle)
BARRES	Lâché	Underbar
SALTO	-	-
RÉCEPTION	Réception debout, hauteur hanches	Strides precisions

1.5.1.2 Niveau 2

- Séquence comportant 9 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies.
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points).
- L'ordre est au choix du traceur. L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1	0.5 point
2	1.0 point
3	1.5 points
4	2.0 points

NIVEAU 2		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (0.5 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Plongeon/Dive roll	Plongeon/Dive roll par-dessus un obstacle
ACROBATIE ARRIÈRE	Back en suspension aux barres	Sortie Back de la barre (flyaway)
ACROBATIE UNIQUE	Roue latérale 1 main	Butterfly Kick
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	ATR marché	Roulade latérale sur bloc (Sushi roll)
VRILLE	¾ Palm spin sur bloc	Palm spin complet sur bloc
MURALE	Wall run	Wall up
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Butterfly vault	Lazy vault/Thief vault
BARRES	Underbar	Entrée arrière (enroulé)
SALTO	-	-
RÉCEPTION	Réception roulade (avant, latérale, arrière)	Plyo precisions

1.5.1.3 Niveau 3

- Séquence comportant 10 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies.
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points).
- L'ordre est au choix du traceur.
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 à 2	0.5 point
3 à 4	1.0 point
5	1.5 points
6	2.0 points

*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

NIVEAU 3		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (0.5 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Front en suspension aux barres/Rouleau avant complet	Sortie Front de la barre (Reverse flyaway)
ACROBATIE ARRIÈRE	Flic	Rondade-back ou back d'une hauteur
ACROBATIE UNIQUE	Butterfly kick	Aerial
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	Saut de mains	Du bloc, Side flip
VRILLE	Wall spin sur mur incliné	Inward roll 360
MURALE	Aller-retour	Climb up (sans coudes, sans genoux)
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Kash vault	Kong vault
BARRES	Gate vault	Straddle swing
SALTO	Salto avant en contrebas	Salto avant au sol
RÉCEPTION	Saut de précision, réception stick	Saut de précision 360, réception stick

1.5.1.4 Niveau 4

- Séquence comportant **11** éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points)
- L'ordre est au choix du traceur
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision)

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 à 2	0.5 point
3 à 4	1.0 point
5	1.5 points
6	2.0 points

*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

NIVEAU 4		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (0.5 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Front au sol	Webster au sol
ACROBATIE ARRIÈRE	Macaco ou valdez au sol	Macaco ou valdez 360 d'une hauteur
ACROBATIE UNIQUE	Wall flip sur mur incliné	Wall flip sur mur droit
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	Side flip au sol	J-Step gainer au sol ou cheat gainer au sol
VRILLE	Wall spin sur mur droit	Butterfly/Aerial twist d'une hauteur
MURALE	Climb up (sans coudes ni genoux)	Cat to cat
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Kong	Double kong
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES 2	360 vault	Kong front
BARRES	Muscle up/Kip	
SALTO	Salto arrière en contrebas	Salto arrière au sol
RÉCEPTION/DÉPLACEMENT	Sauts de précisions (au choix) sur barre	Saut de précision (au choix), réception stick sur barre

1.5.1.5 Niveau National

- Adapté du programme FIG

NOMBRE DE CONNEXION D'ÉLÉMENTS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 à 2	0.5 points
3 à 4	1.0 point
5 à 6	1.5 points
7 à 8	2.0 points

*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

VALEURS DE DIFFICULTÉ		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course	
0.5 POINT	Mouvements classiques, Flics	
1.0 POINT	Salto de base, Mini-soleils	
1.5 POINTS	180, Gaet flip, Pistol-set backflip, Ping back	
2.0 POINTS	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Cork
2.5 POINTS	540	
3.0 POINTS	720	Double cork
3.5 POINTS	900	
4.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double wing gainer	
4.5 POINTS	Double flips, 1080	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

*Chaque mouvement ayant une valeur de difficulté de 3.0pts et plus se verra accorder un BONUS de 0.5pt (applicable sur la note finale) si ce dernier est exécuté avec une réception adéquate.

**Un élément exécuté avec une réception de précision et une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 1.5 sur sa valeur.

1.5.1.6 Niveau FIG

- Programme intégral FIG

NOMBRE DE CONNEXION D'ÉLÉMENTS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0 à 2	0 point
3 à 4	0.5 point
5 à 6	1.0 point
7 à 8	1.5 points
9 à 10	2.0 points

*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

FEMMES FIG		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course	
0.5 POINT	Mouvements classiques, Flics	
1.0 POINT	Saltos de base, Mini-soleils	
1.5 POINTS	180, Gaet flip, Pistol-set backflip, Ping back	
2.0 POINTS	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Cork
2.5 POINTS	540	
3.0 POINTS	720	Double cork
3.5 POINTS	900	
4.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double swing gainer	
4.5 POINTS	Double flips, 1080	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

*Un élément exécuté avec une réception de précision et une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 1.5 sur sa valeur.

HOMMES FIG		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course, Mouvements classiques, Flics, Saltos de base, Mini-soleils	
0.5 POINT	180, Gaet flip, Pistol-set backflip	
1.0 POINT	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	
1.5 POINTS	540, Counter swings	Toe shoot front
2.0 POINTS	720	Gaet pimp 360, Kong gainer, Gainer 360
2.5 POINTS	900	Double cork, Cast backflip 360
3.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double swing gainer	Cast gainer
3.5 POINTS	Double flips, 1080	
4.0 POINTS	Double swing gainer 360, 1260	
4.5 POINTS	Double flips 360, Double swing gainer 720	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

*Un élément exécuté avec une réception de précision et une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 1.5 sur sa valeur.

1.5.2 PROGRAMME COMPÉTITIF DE FREESTYLE (PKF)

Cette épreuve est catégorisée par l'âge des participants et consiste à présenter la meilleure séquence possible comprenant les mouvements au choix du traceur dans un délai de 45 secondes. La valeur de difficulté maximale pouvant être atteinte en PKF est de 2.0. Après cette valeur, un passage au niveau National est recommandé au traceur. Des bonis de connexions d'éléments peuvent être accordés selon le tableau suivant.

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 À 2	0.5 point
3 À 4	1.0 point
5	1.5 points
6	2.0 points

~~*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.~~

POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course	
0.5 POINT	Mouvements classiques, Flics	
1.0 POINT	Saltos de base, Mini-soleils	
1.5 POINTS	180, Gaet flip, Pistol-set backflip, Ping back	
2.0 POINTS	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Cork

*Un élément exécuté avec une réception de précision et une situation augmentant la difficulté recevra un bonus jusqu'à 1.5 sur sa valeur.

1.5.3 PROGRAMME COMPÉTITIF DE SPEEDRUN (PKS)

Comme mentionné précédemment, cette épreuve consiste à traverser le circuit le plus rapidement possible avec ou sans bornes de vérification (Checkpoints). Il n'y a aucune figure ou aucun élément acrobatique à réaliser. L'utilisation de ces bornes est à la discrétion du comité organisateur en collaboration avec GYMQC. Les participants sont avisés à l'avance de la présence ou non de celles-ci lors de l'épreuve de Speedrun. Elles consistent en des points de passages obligatoires durant la course afin d'obtenir un temps valide. Toute séquence ne comportant pas toutes les bornes de vérifications traversées se voit attribuer la mention incomplète. L'ordre de passage des bornes est au choix du traceur. Les niveaux pour cette épreuve sont déterminés en fonction de l'âge des participants (catégories d'âges).

2. Compétitions

2.1 DÉROULEMENT DE L'ÉVÈNEMENT

Les compétitions de Parkour pour une même catégorie d'âge se tiennent en une seule journée où les épreuves de Speed-run, de Freestyle progressif et de Freestyle sont présentées.

Les athlètes ont la liberté de participer aux épreuves de leur choix, c'est-à-dire qu'ils peuvent décider de faire une ou deux épreuves ou bien de participer dans les trois épreuves afin d'être éligibles au concours du total des épreuves.

2.1.1 DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE DE SPEEDRUN (PKS)

Une période d'échauffement général est accordée à tous les athlètes où ils peuvent s'activer sur des pistes matelassées au sol. Aucun accès au parcours lors de cette période n'est autorisé.

- L'explication du circuit à respecter lors de l'épreuve PKS est par la suite offerte aux participants.
- Une période d'échauffement spécifique et d'exploration du parcours est finalement accordée à tous les participants afin de préparer leur circuit sur le parcours.
- L'ordre de passage lors de la ronde des qualifications est déterminé par tirage au sort.
- Les participants ont droit d'effectuer 2 passages lors de la ronde des qualifications et seul le meilleur temps est retenu pour effectuer le classement en vue de la finale.
- Si un faux départ survient, l'athlète reprend immédiatement sa course. Si un 2e faux départ consécutif se produit, l'athlète perd alors ce passage et ne pourra le reprendre.
- Le top 5 identifié à l'issue du classement des qualifications est invité à passer à la ronde finale où chaque athlète a droit à une seule course.
- L'ordre de passage est alors établi en fonction du classement des qualifications (le temps le moins rapide au début en terminant avec le temps le plus rapide).

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE (exploration du circuit)	COMPÉTITION (temps de compétition prévu par athlète)
15 minutes	10 minutes/vague	2.0 minutes/athlète (14-16 et 17 ans+) 3.0 minutes/athlète (9-10 et 11-13 ans)

2.1.2 DÉROULEMENT DES ÉPREUVES DE FREESTYLE (PKFP ET PKF)

- Une période d'échauffement général est accordée à tous les athlètes où ils peuvent s'activer sur des pistes matelassées au sol. Aucun accès au parcours lors de cette période n'est autorisé.
- Une période d'échauffement spécifique et d'exploration du parcours est ensuite accordée à tous les participants afin de préparer leurs séquences sur le parcours.
- L'ordre de passage lors de la ronde des qualifications est déterminé par tirage au sort.
- Les participants ont droit d'effectuer 1 passage lors de la ronde des qualifications et le résultat servira à effectuer le classement en vue de la finale.
- Le top 5 identifié à l'issue du classement des qualifications est invité à passer à la ronde finale où chaque athlète a droit à une seule séquence.
- L'ordre de passage est alors établi en fonction du classement des qualifications (le pointage le moins fort au début en terminant avec le pointage le plus élevé).

NIVEAUX	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE (exploration du parcours)	COMPÉTITION (Temps de compétition prévu par athlète)
PKFP N1	15 minutes	30 minutes	3,5 minutes : 60 secondes par performance + 2,5 minutes pour jugement
PKFP N2			
PKFP N3		30 minutes	3,5 minutes : 60 secondes par performance + 2,5 minutes pour jugement
PKFP N4			
PKFP NATIONAL		30 minutes	4,5 minutes : 45 secondes par performance + 3,5 minutes pour jugement
PKFP FIG			
PKF (tous les âges)			

2.2 TENUE VESTIMENTAIRE

Se référer au Code de pointage FIG (PK) pour les règles spécifiques de tenue vestimentaire lors des compétitions.

L'identification au club d'appartenance est obligatoire lors des compétitions et des remises de médailles.

2.3 JUGEMENT

2.3.1 SPEEDRUN (PKS) :

3 juges dont :

- 1 juge-arbitre (CJP)
- 1 starter/chronométreur (ST)
- 1 juge contrôlant les check-points (CP)

2.3.2 FREESTYLE (PKFP ET PKF) :

Le système de jugement en Freestyle est basé sur deux composantes principales : l'exécution et le niveau de difficulté. Afin de faciliter le jugement, un juge se verra attribuer une composante d'exécution et une composante de difficulté :

3 juges dont :

- 1 officiel pour la Note Exécution (juge E) : qualité et fluidité

- 1 officiel pour Circuit/Séquence (juge CS) : circuit et séquence
 - 1 officiel pour la Note Difficulté (juge D*) : éléments et variété
- *Le juge D est également le juge-arbitre (CJP)

2.3.2.1 Note d'exécution (Note E)/15 points

- Qualité (5 points):
 - Contrôle général de la séquence
 - Amplitude
 - Rythme
 - La sécurité ne doit en aucun temps être compromise au bénéfice de l'effet de spectacle
- Fluidité (5 points):
 - Fluidité générale de la séquence
 - Connexion d'éléments (tableau de référence)
- Circuit (5 points) :
 - Utilisation de l'espace (aucun ER ou VD minimum requis)
 - Utilisation des modules

2.3.2.2 Note de difficulté (Note D)/15 points + BONI

- Éléments (5 points) :
 - PKFP N1 à N4 : Un élément de progression reconnu peut remplacer l'élément requis d'une même famille sans déduction d'élément manquant ET obtient un bonus de 0.5/élément sur la note finale (maximum de 5 éléments (2.5pts)).
 - National, FIG et PKF : Un élément reconnu exécuté avec une réception de précision (stick, non-stick), une largeur spécifique de la surface de réception (barre, etc.) et/ou avec une contrainte de difficulté autre (ex: hauteur) recevra un bonus jusqu'à 1.5pt de plus sur la VD (0.5pt par critère) pour une VD totale maximale de 5.0 pts.
 - National, FIG et PKF : C'est l'élément ayant la VD la plus élevée qui détermine le pointage du critère Éléments
 - National : Tous les éléments reconnus d'une VD de 3.0pts et + reçoivent un bonus de 0.5pt sur la note finale (aucun maximum)
 - PKF : La valeur de difficulté maximale est de 2.0pts
- Séquence (5 points) :
 - Répartition des éléments dans le temps (ER ou VD minimum requis)
 - PKFP N1 à N4 : Min ER requis
 - National, FIG : Min VD 2.0pts requis
 - PKF : Min VD 1.0pt requis
 - Temps de la séquence (tableau de référence)
- Variété (5 points) :
 - Présence des 6 familles d'éléments
 - **Appréciation générale de la séquence (qualité technique, créativité, etc.)**

2.3.2.3 Note finale + BONI

COMPOSITION DE LA NOTE FINALE					
NIVEAUX	EXÉCUTION	DIFFICULTÉ	BONI PROGRESSION	BONI VD 3.0+	NOTE FINALE (max)
N1	Max 15	Max 15	Max 2.5	-	32.5
N2	Max 15	Max 15	Max 2.5	-	32.5
N3	Max 15	Max 15	Max 2.5	-	32.5
N4	Max 15	Max 15	Max 2.5	-	32.5
NATIONAL	Max 15	Max 15	-	Aucun max	Aucun max
FIG	Max 15	Max 15	-	-	30.0
PKF (TOUS)	Max 15	Max 12	-	-	27.0

2.3.2.4 Feuilles de pointage

2.3.2.4.1 PKFP

EXÉCUTION		Qualité				Éléments (+ AJOUT BONUS NOTE FINALE)						
		Contrôle		/5	Commentaires		Éléments (PKFP)		/5	Commentaires		
		Contrôle général de la séquence			/3			Chaque élément requis manquant (-0.5 ch.)		/5		
		Présentation (1.0 ch.)		/5			Séquence					
		Amplitude		/2			Répartition (1.0 ch., min élément requis)					
		Rythme					Début temps		/3			
						Milieu temps		/5				
						Fin temps						
								Temps				
		Voir grille de référence #1 par niveau		/2			Voir grille de référence #2 par niveau		/2			
DIFFICULTÉ		Fluidité				Variété						
				Fluidité		/3			Familles d'éléments (0.5 ch.)*			
				Fluidité générale de la séquence					Classiques			
				Connexion		/5			Rotation av.**			
				Voir grille de référence #1 par niveau <td colspan="2"></td> <th colspan="2">Rotation lat.**</th> <td colspan="2"></td>					Rotation lat.**			
				Circuit				Rotation arr.**				
				Espace (1.0 ch.)		/3			Vrille**			
				1er tier					Spin			
				2e tier					Originalité			
				3e tier		/5			Qualité technique, originalité globale de la séquence		/2	
		Modules (0.5 ch.)										
		Sol										
		Rebord/descente										
		Barre										
		Mur										

*Un élément peut remplir 2 variétés

BONUS			
Chaque élément de progression obtient un bonus de 0.5 (jusqu'à concurrence de 2.5pts)			
Nombre d'éléments de progression	<input type="text"/>	x 0,5pt	= <input type="text"/>
			À ajouter sur la note finale

2.3.2.4.2 NATIONAL

EXÉCUTION		Qualité		Commentaires	
		Contrôle	/3		
Contrôle général de la séquence			/3	Commentaires	
Présentation (1.0 ch.)			/5		
Amplitude			/2	Commentaires	
Rythme			/2		
EXÉCUTION		Fluidité		Commentaires	
		Fluidité	/3		
Fluidité générale de la séquence			/3	Commentaires	
Connexion			/5		
Voir grille de référence #1 par niveau			/2	Commentaires	
			/2		
EXÉCUTION		Circuit		Commentaires	
		Espace (1.0 ch.)	/3		
1er tier			/3	Commentaires	
2e tier					
3e tier					
Modules (0.5 ch.)			/5	Commentaires	
Sol			/2		
Rebord/descente				Commentaires	
Barre					
Mur				Commentaires	
			/2		
DIFFICULTÉ		Éléments (+ AJOUT BONUS NOTE FINALE)		Commentaires	
		Éléments (National et FIG)	/5		
L'élément le plus difficile selon la grille FIG			/5	Commentaires	
Bonus précision					
Élément avec précision (VD)				Commentaires	
Type de réception (stick/non-stick) 0.1/0.3/0.5					
Largeur de la surface de réception 0.1/0.3/0.5				Commentaires	
Hauteur et distance parcourues 0.1/0.3/0.5					
Total de la VD bonifiée				Commentaires	
			/2		
DIFFICULTÉ		Séquence		Commentaires	
		Répartition (1.0 ch., min VD 2.0)	/3		
Début temps			/3	Commentaires	
Milieu temps					
Fin temps					
Temps			/5	Commentaires	
Voir grille de référence #2 par niveau			/2		
DIFFICULTÉ		Variété		Commentaires	
		Familles d'éléments (0.5 ch.)*	/3		
Classiques			/3	Commentaires	
Rotation av.**					
Rotation lat.**					
Rotation arr.**					
Vrille**					
Spin			/5	Commentaires	
Originalité			/2		
Qualité technique, originalité globale de la séquence			/2	Commentaires	

*Un élément peut remplir 2 variétés
**Un salto doit être exécuté pour reconnaissance de ces familles

BONUS			
Chaque élément VD 3.0 et + obtient un bonus de 0.5			
Nombre d'éléments VD 3.0pts+	<input type="text"/>	x 0,5pt	= <input type="text"/>
			À ajouter sur la note finale

2.3.2.4.3 FIG

EXÉCUTION		Qualité		Commentaires	
		Contrôle	/3		
Contrôle général de la séquence			/3	Commentaires	
Présentation (1.0 ch.)			/5		
Amplitude			/2	Commentaires	
Rythme			/2		
EXÉCUTION		Fluidité		Commentaires	
		Fluidité	/3		
Fluidité générale de la séquence			/3	Commentaires	
Connexion			/5		
Voir grille de référence #1 par niveau			/2	Commentaires	
			/2		
EXÉCUTION		Circuit		Commentaires	
		Espace (1.0 ch.)	/3		
1er tier			/3	Commentaires	
2e tier					
3e tier					
Modules (0.5 ch.)			/5	Commentaires	
Sol			/2		
Rebord/descente				Commentaires	
Barre					
Mur				Commentaires	
			/2		
DIFFICULTÉ		Éléments		Commentaires	
		Éléments (National et FIG)	/5		
L'élément le plus difficile selon la grille FIG			/5	Commentaires	
Bonus précision					
Élément avec précision (VD)				Commentaires	
Type de réception (stick/non-stick) 0.1/0.3/0.5					
Largeur de la surface de réception 0.1/0.3/0.5				Commentaires	
Hauteur et distance parcourues 0.1/0.3/0.5					
Total de la VD bonifiée				Commentaires	
			/2		
DIFFICULTÉ		Séquence		Commentaires	
		Répartition (1.0 ch., min VD 2.0)	/3		
Début temps			/3	Commentaires	
Milieu temps					
Fin temps					
Temps			/5	Commentaires	
Voir grille de référence #2 par niveau			/2		
DIFFICULTÉ		Variété		Commentaires	
		Familles d'éléments (0.5 ch.)*	/3		
Classiques			/3	Commentaires	
Rotation av.**					
Rotation lat.**					
Rotation arr.**					
Vrille**					
Spin			/5	Commentaires	
Originalité			/2		
Qualité technique, originalité globale de la séquence			/2	Commentaires	

*Un élément peut remplir 2 variétés
**Un salto doit être exécuté pour reconnaissance de ces familles

2.3.2.4.4 PKF

EXÉCUTION	Qualité			COMMENTAIRES		
	Contrôle		/3			
	Contrôle général de la séquence					
	Présentation (1.0 ch.)		/5			
	Amplitude					
	Rythme		/2			
	Fluidité				COMMENTAIRES	
	Fluidité		/3			
	Fluidité générale de la séquence					
Connexion		/5				
Voir grille de référence #1 par niveau						
		/2				
Circuit			COMMENTAIRES			
Espace (1.0 ch.)		/3				
1er tier						
2e tier		/5				
3e tier						
Modules (0.5 ch.)		/5				
Sol						
Rebord/descente		/2				
Barre						
Mur						

Éléments			COMMENTAIRES	
Éléments (PKF)		/5		
L'élément le plus difficile selon la grille VD (max VD 2.0)				
Bonus précision				
Élément avec précision (VD)				
Type de réception (stick/non-stick) 0.1/0.3/0.5				
Largeur de la surface de réception 0.1/0.3/0.5				
Hauteur et distance parcourues 0.1/0.3/0.5				
Total de la VD bonifiée				
Séquence				COMMENTAIRES
Répartition (1.0 ch., min VD 1.0)		/3		
Début temps				
Milieu temps		/5		
Fin temps				
Temps				
Voir grille de référence #2 par niveau				
		/2		
Variété			COMMENTAIRES	
Familles d'éléments (0.5 ch.)*		/3		
Classiques				
Rotation av.**		/5		
Rotation lat.**				
Rotation arr.**				
Vrille**				
Spin				
Originalité		/2		
Qualité technique, originalité globale de la séquence				

*Un élément peut remplir 2 variétés

2.3.2.5 Utilisation du temps

DURÉE DE LA SÉQUENCE	N1 À N4 (Temps maximum de 60 sec.)
0 : 00 à 0 : 20	Déduction de 2.Opts
0 : 21 à 1 : 00	Aucune déduction
Signal sonore	0:50

DURÉE DE LA SÉQUENCE	NATIONAL, FIG ET PKF (Temps maximum de 45 sec.)
0 : 00 à 0 : 20	Déduction de 2.Opts
0 : 21 à 0 : 45	Aucune déduction
Signal sonore	0:40

Un décompte est donné à l'athlète afin de l'aviser de la fin imminente (5 ou 10 secondes) du délai permis pour exécuter sa séquence.

Lorsque le traceur termine sa séquence avant la fin du temps accordé, il s'arrête et exécute un signe de « X » avec ses bras.

S'il y a lieu, la déduction pour séquence trop courte est appliquée à la note finale.

Si la séquence excède le temps permis, les déductions d'exécution sont appliquées pour les éléments performés après la limite de temps et leur degré de difficulté n'est pas reconnu.

2.4 CLASSEMENTS

Pour chacune des compétitions, il y a un classement et une remise de récompenses à chaque épreuve ainsi que pour le total des épreuves, et ce, en fonction des niveaux et des catégories d'âge.

NOMBRE DE PARTICIPANTS	REMISES AU TOTAL DES ÉPREUVES	REMISES PAR DISCIPLINE
1	OR seulement	OR seulement
2 ET PLUS	Remise des récompenses à tous les participants jusqu'à un maximum de 8 positions	Remise des récompenses à tous les participants jusqu'à un maximum de 5 positions

*La remise au total des épreuves est basée sur les notes de la ronde des qualifications.

La remise par discipline et la remise au total des épreuves se font après la fin de la compétition de la 3e épreuve pour le groupe d'âge concerné.

2.5 COMPÉTITIONS DE SÉLECTION ET FINALITÉ

La régie de compétition est bâtie sous le principe que les athlètes doivent participer aux compétitions de sélection (Coupes Québec) pour se qualifier en vue de la finalité provinciale.

Cependant, pour la première année d'implantation, soit 2023-2024, l'événement de finalité reste à confirmer. S'il a lieu, la méthode de qualification pour y participer sera communiquée ultérieurement.

2.6 CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

Pour les entraîneurs qui souhaitent évoluer dans le secteur compétitif lors de la saison 2023-2024, les formations suivantes doivent être effectuées :

SAISON	CERTIFICATION EXIGÉE
2023-2024	<ul style="list-style-type: none"> Fondement théorique Prendre une tête d'avance
2024-2025	<ul style="list-style-type: none"> Fondement introduction Fondement spécialisé PK (<i>si disponible</i>) Évaluation prise de décisions éthiques Sécurité dans le sport Respect et sport

Nous recommandons fortement aux entraîneurs de débiter dès maintenant les formations qui seront exigées à compter de 2024-2025.

IMPORTANT : Toutes les exigences de certification sont sous réserve de modifications en fonction de décisions prises par Gymnastique Canada.