



PROGRAMME RÉGIONAL GAF

Février 2023

Saison 2022-2023

TABLE DES MATIÈRES

GÉNÉRALITÉS.....	3
CATÉGORIES ET ORIENTATIONS.....	3
CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE	4
TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION	4
MODÈLE QUÉBÉCOIS	5
PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS DU MODÈLE QUÉBÉCOIS RÉGIONAL.....	5
PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS.....	5
CATÉGORIE R1.....	6
CATÉGORIE R2	7
CATÉGORIE R3	8
ÉPREUVE DE TUMBLING	11
ÉPREUVES DE TRAMPOLINE INDIVIDUEL ET TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ	11
TRAMPOLINE ET TUMBLING.....	12
ARRÊT-REPRISE	12
DOUBLE-MINI TRAMPOLINE.....	12
ARRÊT-REPRISE	12
STR – R4.....	13
STR – R5	14
STR – R6	15
CIRCUIT RÉGIONAL R4-R5-R6	16
SAUT	16
BARRES	17
POUTRE.....	19
SOL.....	21
DÉDUCTIONS FAUTES GÉNÉRALES — BA-PO-SO.....	23
CODE DE DEVELOPPEMENT APPLICATION AU CIRCUIT REGIONAL – GAF	23
TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS ADAPTÉ POUR R4-R5-R6	25
BARRES ASYMÉTRIQUES.....	25
POUTRE.....	25
SOL.....	25
SAUT	26

Légende	
	Clarification 2022-2023

GÉNÉRALITÉS

- Le programme régional est basé sur le code de pointage de développement qui a été produit par la fédération de gymnastique des États-Unis.
- Le programme régional qui est actuellement en vigueur au Québec est inspiré du programme américain avec certaines modifications au niveau du contenu et de l'évaluation afin de répondre à la réalité de notre pratique gymnique.
- Les orientations du programme régional sont sous la responsabilité de GYMOC
- La catégorie R1 correspond à l'initiation de la gymnastique artistique structurée. Pour cette catégorie, GYMOC présente le programme DÉFI 1-2. Ce programme permettra l'apprentissage de mouvements et habiletés de base. Les gymnastes pourront, à la suite de ce programme, poursuivre au défi provincial, niveau 3 à 6, et/ou cheminer vers le R2-R3.
- Les catégories R2-R3 sont des catégories permettant l'introduction au programme compétitif et doivent être accessibles à une clientèle récréative avancée pratiquant la gymnastique 1 à 2 fois par semaine pour une durée de 2 à 3 heures à chaque séance.
- Les catégories R4-R6 sont des catégories permettant aux athlètes de participer à une régie de compétition adaptée à la réalité de la pratique gymnique dans leur région.
- Les gymnastes affiliées dans les catégories R4-R6 pratiquent leur sport à raison de 2 à 3 séances par semaine pour un total maximum entre 9 et 11 heures / semaine.
- Les athlètes qui sont en Sport-Études ou en concentration sportive ne peuvent pas être affiliés dans le circuit régional

CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIES	ORIENTATIONS
R1	Contenu de base orienté vers l'enseignement des habiletés de base du sport acrobatique. C'est la première étape de l'initiation à la gymnastique et aucune notion de compétition n'est autorisée à ce niveau de pratique.
R2	Contenu de base orienté vers l'apprentissage des fondements gymniques accessible à une clientèle récréative ouvrant la porte à une initiation à la compétition.
R3	Contenu imposé orienté vers le développement des habiletés gymniques globales nécessaires à une pratique évolutive de la gymnastique dans un contexte récréatif avancé ou d'initiation à la compétition
R4	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments gymniques spécifiques à la pratique de la gymnastique dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 6-9 heures par semaine.
R5-R6	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments gymniques spécifiques à la pratique de la gymnastique dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 12 heures par semaine.

CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE

SECTEUR	CATÉGORIES	SAISON 2022-2023	
		ÂGE	ANNÉE

TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION

RÉGLEMENTATION ET ORIENTATION						
ÂGE D'ENTRÉE DANS LE PROGRAMME	R1 DÉFI 1-2	R2 ÉLÉMENTS IMPOSÉS	R3 ÉLÉMENTS IMPOSÉS	R4 ÉLÉMENTS IMPOSÉS	R5-R 6 ÉLÉMENTS IMPOSÉS PLUS BONIS	
	Année 2021 : 2015 Année 2022 : 2016		15 + 2008 ET –	15 + 2008et –	15 + 2008et –	15 + 2008 et –
			13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010
			11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011--2012
			7* 8-9-10 ans 2013-2014-2015	8-9-10 ans 2013-2014-2015	9-10 ans 2013-2014	9-10 ans 2013-2014 R6 non admissible
CATÉGORIES	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION (TEMPS DE COMPÉTITION PRÉVU)		
R1	10 min.	Selon l'agrès	Aucun	2 minutes / gymnastes		
R2	10 min.	30 secondes / gymnaste	Aucun	2 minutes / gymnastes		
R3	10 min.	30 secondes / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes		
R4	10 min.	45 secondes / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes		
R5	10 min.	1 minute / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes		
R6	10 min.	1 minute / gymnaste	Aucun	3,5 minutes / gymnastes		

MODÈLE QUÉBÉCOIS

Dans le but d'orienter certains apprentissages que nous considérons comme étant essentiels pour les gymnastes de notre province, GYMQC a créé un modèle québécois guidant les entraîneurs dans le choix des éléments à enseigner. L'objectif est d'encourager l'enseignement de certains éléments et/ou de mettre l'emphase sur certaines actions que nous considérons comme étant essentielles à l'exécution d'une gymnastique de qualité.

PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS DU MODÈLE QUÉBÉCOIS RÉGIONAL

1. Un bonus doit être accordé qu'une seule fois **par principe**, et ce dans toutes les situations et pour toutes les catégories.
2. La gymnaste peut recevoir un bonus **indépendamment si toutes les exigences de sa catégorie sont remplies.**
3. Il y a deux sortes de bonis :
 - i. **bonus d'élément** accordé si l'élément est reconnu et reçoit une valeur; bonus accordé même si chute.
 - ii. **bonus de liaison** accordé même si chute (différent du programme provincial)
4. Les bonus seront ajoutés à la **note de départ (nouveau)** afin de différencier entre le contenu et l'exécution
5. Un même élément peut être répété une deuxième fois sauf lorsque spécifié.

PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS

Un des objectifs du circuit régional est d'initier les participantes à une pratique gymnique correspondant à leur niveau de pratique tout en leur permettant de se dépasser et d'être évaluées en fonction du niveau de leurs habiletés.

C'est pourquoi il est essentiel que les **juges appliquent avec discernement le cadre d'évaluation dicté par le Code provincial** et le modèle québécois. L'orientation donnée à la méthode d'évaluation peut déroger du code de pointage canadien, mais cette adaptation est effectuée dans le but de :

1. Simplifier l'évaluation et assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences.
2. Permettre aux officiels débutants de se familiariser avec les tâches et responsabilités du rôle de juge dans un environnement positif et constructif.
3. **Appliquer les déductions listées selon le programme régional, voir annexe.**
4. **Reconnaissance du contenu des éléments/mouvements demandés listés sous cinq (5) exigences spécifiques chacune de valeur 0.5 pts. Les juges pourront accorder l'exigence spécifique autant qu'ils puissent reconnaître les éléments.**
Lorsqu'il y absence de l'élément ou de mouvement spécifiées dans l'exigence, l'exigence n'est pas accordée -0.50.
La qualité d'exécution des éléments / mouvements sera évaluée selon les fautes générales et fautes spécifiques listées dans le document.
Reconnaître la chose selon le libellé (contenu) et le qualifier en appliquant le tableau des fautes générales et spécifiques (exécution).
5. Si l'exercice ne présente pas au minimum 3 des 5 exigences une déduction de -1.0 sera appliquée sur la note finale (**routine trop courte**).
6. Une liaison est accordée temps et aussi longtemps que le mouvement soit continu dans la même direction. La liaison sera accordée

même si la gymnaste est légèrement désaxée. Ne pas faire la liaison lorsque spécifiée **-0.30** erreur technique.

Si la liaison est brisée par une chute, ne pas déduire pour une erreur technique ; déduire pour la chute -0.50.

7. La liaison n'est pas accordée lorsqu'il y a :
 - a. Un arrêt
 - b. Un déséquilibre tronc jambe ou bras
 - c. Un déséquilibre sortant un athlète de l'axe directionnel
 - d. Chute
 - e. Double touche des appuis
8. Un passage est un ensemble de mouvements consécutifs démontrant une certaine fluidité qui se déplace dans une direction continue droite ou courbe sans arrêt ou pause. Il n'y a pas d'ajout d'éléments entre ceux spécifiés au passage (passage imposé). Le passage est accordé même si le rythme est hésitant.
9. Au programme régional, la composante du dynamisme ne sera appliquée qu'à la table de saut
10. Aide de l'entraîneur pour l'exécution d'un élément = déduction 0.5
11. Si l'entraîneur ou la gymnaste ont un contact non intentionnel = Aucune déduction
12. Les tours doivent être complétés précisément selon le coup d'œil, pied, hanches, épaules.

CATÉGORIE R1

Référez-vous au programme DÉFI 1-2

- Ce programme permettra l'apprentissage de mouvements et habiletés de base.
- À la suite de ce programme, les gymnastes pourront poursuivre au défi provincial, niveau 3 à 6 et/ou cheminer vers le R2-R3.

	SAUT	BARRES	TRAMPOLINE	PRÉ. ARTISTIQUE	POUTRE	SOL
CONTENU	Programme DÉFI / Niveau 1 & 2					
ÉVALUATION	Tous les éléments sont évalués selon des critères pré établi et reçoivent une des 3 mentions suivantes : Maîtrise (M), Contrôle (C) et Apprentissage (A)					

CATÉGORIE R2

	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TRAMPOLINE	TUMBLING
CONTENU	<u>Sauts imposés</u> 1. De la fente - ATR Réception dos – Mains sur le tremplin 2. Course appel impulsion 1 ^{er} envol à l'ATR	<u>Routines imposées</u> 1. Départ bloc saut arrivé en appuisur barre inférieure 2. 3 prises d'élan 3. Tour d'appui arrière 4. Sortie : prise d'élan, dégagé en gardant la prise des mains sur la barre et une position gainage à la réception sur le bloc	<u>Éléments imposés – ordre aux choix</u> 1. Pivot sur ½ pointes sur deux pieds (180°) 2. 4 pas avant sur ½pointes à 4 pas arrière sur ½pointes 3. Arabesque (min. jambe arrière ne touche pas à la poutre) 4. Saut extension 5. Passage à l'ATR (Jambes collées ou non. Les 2 pieds doivent quitter la poutre pour démontrer un appui sur les mains 6. Sortie : Course impulsion saut extension	<u>Éléments imposés – ordre aux choix</u> 1. Passage à l'ATR (Jambes collées; les 2 pieds doivent quitter le sol pour démontrer un appui sur les mains 2. Roue 3. Roulade arrière au choix retour debout 4. Chassé assemblé saut groupé à saut extension 5. ½ tour ou plus sur 1 pied	<u>Routines imposées</u> 1. Assis 2. ½ tour debout 3. Saut carapé 4. Saut ½ vrille 5. Saut groupé 6. ½ tour assis 7. Debout 8. Saut écart 9. Ventre 10. Debout	<u>Routines imposées</u> 1. Appel 2. Roue 3. Roue 4. Rondade 5. Saut droit 0,5 0,5 0,5 0,5 DD : 2,5 (X2 routines)
ÉQUIPEMENTS	Sans table <u>ATR réception dos :</u> Tremplin + Fosse 20 cm <u>Impulsion à ATR :</u> Tremplin + fosse 60 cm	<u>Hauteur des barres :</u> FIG Présence des entraîneurs obligatoire pour éviter le contact avec le bloc lors du tour arrière	<u>Hauteur de la poutre :</u> 9-10 et 11-12 ans / 115 cm 13-14 et 15+ / 125 cm <u>Tapis de réception supplémentaire</u> obligatoire : de 10 cm à 20 cm	40x40	Trampoline 7x14	Lisière de sol acrobatique ou diagonale sur sol 40x40
ÉVALUATION	Valeur de chaque saut : 5 points	Ordre des éléments est obligatoire	—	—	Valeur de chaque élément : 0,5 X10 DD + Exécution = Note totale	Valeur de chaque élément : 0,5 x 2

		Prise d'élan : Reconnaissance si le corps ne touche pas à la barre Absence de l'entraîneur : déduction 0,50 Ajout d'un élément identique ou différent : déduction de 0,30				DD + Exécution = Note totale
DÉDUCTION	—	Déduction de 0,50 si élément manquant			—	—

CATÉGORIE R3

	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TRAMPOLINE	TUMBLING
CONTENU	<u>Sauts imposés</u> 1. Saut de mains réception dos 2. Salto avant groupé	<u>Routines imposées</u> <u>Partie 1 – Barre inférieure</u> 1. Entrée enroulée avec ou sans bloc départ au choix 2. Prise d'élan (le corps doit décoller de la barre) 3. Tour arrière 4. Sortie prise d'élan dégagé réception debout derrière BI <u>Partie 2 – Barre supérieure</u> 5. 3 balancés saccadés 6. 3 balancés 7. Sortie : Au 3 ^{ième} balancé lâché la barre et réception debout entre les 2 barres	<u>Éléments imposés – ordre aux choix</u> 1. Pivot 2 jambes sur ½ pointes 2. 4 pas marche avant sur ½ pointes suivis de 3. 4 pas marche arrière ½ pointe 4. Saut de chat ou saut ciseaux 5. Départ sur un genou (Chevalier) ATR au bout de la poutre; (Jambes collées ou non. Les 2 pieds doivent quitter la poutre et les jambes être tendues à un moment donné) Retour au choix 6. Sortie : Course impulsion saut extension	<u>Éléments imposés – ordre aux choix</u> 1. ATR à la verticale jambe ensemble (+/-20°) retour au choix 2. Roue 3. Rondade 4. 2 roulades au choix (avant ou arrière) directement lié 5. Tour 6. Assemblé Saut extension tour 7. <u>Chassé, battement à l'horizontale en sursaut</u> (1/2 cabriole), <u>chassé, mini grand jeté</u> les 4 éléments en liaison directe)	<u>Routines imposées</u> 1. Ventre 2. Debout 3. Saut écart 4. Assis 5. ½ tour debout 6. Saut carpé 7. Saut vrille 8. Saut groupé 9. Dos 10. Debout	<u>Routines imposées</u> 1. Appel 2. Rondade 3. Saut ½ tour 4. Rondade 5. Saut droit

ÉQUIPEMENTS	<p>Sans table</p> <p><u>Saut de mains réception dos</u> : Tremplin + fosse 60 cm</p> <p><u>Salto avant groupé</u> : Tremplin + fosse 40 cm</p>	<p><u>Hauteur des barres</u> : FIG</p> <p>L'aide de l'entraîneur pour monter à la barre supérieure est obligatoire et la présence de l'entraîneur sur le tapis entre les barres est obligatoire</p>	<p><u>Hauteur de la poutre</u> : 9-10 et 11-12 ans / 115 cm 13-14 et 15+ / 125 cm</p> <p><u>Tapis de réception supplémentaire</u> obligatoire / de 10 cm à 20 cm</p>	40x40	Trampoline 7x14	Lisière de sol acrobatique ou diagonale sur sol 40x40
ÉVALUATION	Valeur de chaque saut : 5 points	<p>Ordre des éléments est obligatoire</p> <p>Prise d'élan : Reconnaissance si le corps ne touche pas à la barre</p> <p>Chaque exigence (7) manquante : Déduction de 0,50</p> <p>Absence de l'entraîneur : déduction 0,50</p> <p>Reconnaissance de la PE si le corps ne touche pas à la barre</p> <p>Ajout d'un élément identique ou différent sur BI : déduction de 0,30</p>	<p>Temps max. : 60 sec.</p> <p>Saut ciseaux ou saut de chat : Reconnaissance lorsque les pieds décollent de la poutre;</p> <p>Chaque exigence manquante (6) : déduction de 0,50</p>	<p>Temps max. : 90 sec.</p> <p>Changement de direction et de niveau obligatoire</p> <p>Déduction de 0,5 pour chaque exigence manquante (7)</p>	Valeur de chaque élément : 0,5 + Exécution sur 10	Valeur de chaque élément : 0,5 x 2 + Exécution sur 10
SPÉCIFICATION	—	—	—	Si chassé droit : Battement en sursaut à l'horizontale gauche, chassé droit, saut enjambé gauche et vice versa si premier chassé gauche.	—	—

<p>ÉLÉMENTS DE PROGRESSION/ PRÉPARATION AU PROGRAMME</p>	<p>Flic avant avec réception plus basse</p> <p>Fosse 60 cm placée en largeur et tapis de réception 20 cm</p>	<p>Chin –up Chin-up, chandelle, enroulé</p> <p>Suspension à la barre et engager un ½ tour en changeant une main continuer avec un autre ½. Le corps et les jambes doivent être tenus</p>	<p><u>Pivot jambes tendues :</u> Descendre en position accroupie - Suivi de Pivots en position accroupie – remonter debout terminer sur ½ pointes</p> <p><u>Sursaut sur une jambe :</u> Arabesque jambe arrière 45 : basse et petits battements arrière de 45° à 90° avec maintien du tronc droit</p>	<p><u>ATR contrôlée :</u> ATR retour en pont jambes ensemble avec transfert de poids va et vient afin d’assouplir épaules et dos Grand-écart antéropostérieur au sol avec dos droit et bras à l’horizontale de chaque côté du corps</p>	<p>—</p>	<p>—</p>
---	--	--	---	---	----------	----------

ÉPREUVE DE TUMBLING

RÉGIONAL 2 — R2			RÉGIONAL 3 — R3		
MOUVEMENTS	SYMBOLES	VALEUR	MOUVEMENTS	SYMBOLES	VALEUR
Appel		0,5	Appel		0,5
Roue	X	0,5	Rondade	(0,5
Roue	X	0,5	Saut ½ tour	-1	0,5
Rondade	(0,5	Rondade	(0,5
Saut droit		0,5	Saut droit		0,5
DD : 2,5 (X2)			DD : 2,5 (X2)		

ÉPREUVES DE TRAMPOLINE INDIVIDUEL ET TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ

RÉGIONAL 2 — R2			RÉGIONAL 3 — R3		
MOUVEMENT	SYMBOLE	VALEUR	MOUVEMENT	SYMBOLE	VALEUR
Assis	--L	0,5	Ventre	1-F	0,5
½ tour debout	-1↑	0,5	Debout	1-↑	0,5
Saut carpé	--<	0,5	Saut carpé-écart	--V	0,5
½ vrille	-1	0,5	Assis	--L	0,5
Saut groupé	--O	0,5	½ tour debout	-1↑	0,5
½ tour assis	-1L	0,5	Saut carpé	--<	0,5
Debout	--↑	0,5	Vrille	-2	0,5
Saut carpé-écart	--V	0,5	Saut groupé	--O	0,5
Ventre	1-F	0,5	Dos	1-B	0,5
Debout	1-↑	0,5	Debout	1-↑	0,5
DD : 5.0			DD : 5.0		

R2 et R3 TU, les départs doivent partir obligatoirement de l'arrêt. Les routines doivent être démontrées deux fois.

R3 TU, 0.5 par élément manquant (sur un total de 2,5 par routine) donc sur 5.0 au total des 2 routines

R3 en TRA = 0.5 par élément manquant (sur un total de 5,0)

TRAMPOLINE ET TUMBLING

ARRÊT-REPRISE

Lorsque que l'athlète fera un arrêt lors de sa routine pour ensuite reprendre où il était rendu, la déduction sera de **1,0** par le juge D, et ce, à chaque fois. **Le saut droit de fin de routine doit être enchaîné, sinon il sera considéré aussi comme un arrêt-reprise.**

Il peut arriver que l'athlète se trompe ou interrompe subitement sa routine. Il peut alors reprendre sa routine du début. Une déduction de **1,0 par le juge D** sera appliquée. Cependant, l'athlète ne peut recommencer du début qu'une seule fois. Il ne pourra pas reprendre s'il y a interruption de routine (voir guide du jugement régional STR).

L'athlète ne sera pas pénalisé pour les pas faits après l'arrêt pour reprendre sa routine. Si après l'arrêt, l'athlète reprend sa routine du début, comptabilisez les notes E et D du 2^e essai seulement en y additionnant la pénalité pour l'arrêt (par le juge D).

DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

ARRÊT-REPRISE

Si l'athlète, lors de sa course, interrompt celle-ci et touche la toile avant son premier mouvement, il peut recommencer. Il aura une DS de **1,0 par le juge D**.

STR – R4

	TRAMPOLINE	TUMBLING								
NOTE DÉPART (ND)	10.0									
CONTENU	<u>Routine imposée</u>	<u>Routine 1</u>			<u>Routine 2</u>			<u>Routine 3</u>		
	1. Saut groupé	1. Roue	X	0.0	1. Rondade	(0.1	1. Rondade	(0.1
	2. Ventre	2. Roue	X	0.0	2. Saut ½ tour	1	0.1	2. Flic	F	0.1
	3. Debout	3. Rondade	(0.1	3. Rondade	(0.1	Saut droit		
	4. Saut carpé	4. Saut groupé	--o	0.0	Saut droit					
	5. Vrille									
	6. Assis									
	7. ½ tour assis									
	8. ½ tour debout									
	9. Saut écart									
10. Salto avant groupé										
EXIGENCES	TU : Les 3 routines doivent être exécutées dans l'ordre . Le saut droit est obligatoire. Si le départ se fait de l'arrêt, il doit débiter avec un appel.									
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2022-2023									
ÉVALUATION	Note de départ - Exécution - Déductions supplémentaires = Note totale. Au TU, comme il y a 9 mouvements, un bonus de 1 point sera donné si toutes les routines sont complétées correctement.									

STR – R5

	TRAMPOLINE	TUMBLING								
NOTE DÉPART (ND)	10.0	10.0								
CONTENU	<u>Routine imposée</u>	<u>Routines 1</u>			<u>Routine 2</u>			<u>Routine 3</u>		
	1. Salto au choix* 2. Saut groupé 3. ½ tour assis 4. ½ tour assis 5. ½ tour debout 6. Saut carpé 7. ½ tour ventre 8. Debout 9. Saut carpé - écart 10. Salto au choix*	1. Rondade 2. Flic 3. Flic Saut droit	(F F	0.1 0.1 0.1	1. Rondade 2. Flic 3. Flic 4. Saut groupé	(F F --o	0.1 0.1 0.1 0.0	1. Rondade 2. Flic 3. Salto arrière*	(F	0.1 0.1
EXIGENCES	*TRA Les saltos doivent être différents. Le salto avant tendu est proscrit. **TU La position est au choix (groupée, carpée ou tendue)									
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2022-2023									
ÉVALUATION	Note de départ - Exécution - Déductions supplémentaires = Note totale									

Pour plus de spécifications, référez-vous au guide du jugement régional STR disponible à la section documents de notre site web :

www.gymqc.ca

STR – R6

	TRAMPOLINE	TUMBLING		
NOTE DÉPART (ND)	10	10		
CONTENU	<u>Routine imposée</u> 1. Salto au choix * 2. Salto au choix * 3. Saut groupé 4. Vrille 5. ½ tour assis 6. ½ tour debout 7. Saut carpé 8. Salto au choix 9. Saut carpé - écart 10. Salto au choix *	<u>Routine 1</u> 1. Rondade 2. Flic 3. Salto arrière au choix	<u>Routine 2</u> 1. Rondade 2. Flic 3. Salto arrière au choix**	<u>Routine 3 libre</u> 1. Rondade 2. Flic 3. Flic 4. Salto arrière au choix OU 1. Salto avant step out (groupé ou carpé) 2. Rondade 3. Flic 4. Flic Saut droit OU 1. Rondade 2. Whip*** 3. Flic 4. Flic Saut droit
EXIGENCES TRAMPOLINE	* La routine doit comporter un minimum de 1 salto avec vrille (½ vrille, vrille, 1 ½ vrille), pour un maximum de 2 saltos avec vrille et le total des vrilles ne doit pas dépasser 1 ½vrille. Les éléments marqués * sont les éléments où les exigences de vrille doivent être présentées. La liste des éléments permis est la suivante : barani, salto avant ou arrière avec 1 vrille et rudolph (salto avant avec vrille et demie). Tous les éléments doivent être différents. Le salto avant tendu n'est pas permis.			
EXIGENCES TUM	** La position du salto arrière doit être différente de la position du salto de la routine 1. *** Le whip peut être exécuté à la position 3 suivant un flic. Les trois routines doivent être exécutées dans l'ordre (choisir la 3e entre les choix proposés).			
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2022-2023			
ÉVALUATION	Note de départ - Exécution - Déductions supplémentaires = Note totale			

CIRCUIT RÉGIONAL R4-R5-R6**SAUT**

	R4	R5	R6
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND : 10	
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5	Tout autre élément		
CONTENU	Saut de mains réception dos = 10.00	Saut de mains #1.101 =10	Saut de mains #1.101 ND : 9.50 Saut de mains ½ au 2 ^e envol #1.102 : ND :9.60 Entrée Tsuk arrivée debout #3.116 9.60 Saut de mains vrille #1.201 ND : 10.00
ÉQUIPEMENTS	Hauteur de table : 9-10 et 11-12 ans : 100 cm 13-14 ans et 15+ : 115 cm * note : 1. aucun tremplin élastique permis. 2. Si 2 sauts, même hauteur de table	Hauteur de table : 9-10 et 11-12 ans : 100 ou 115 cm 13-14 ans et 15+ : 125 cm * note : 1. aucun tremplin élastique permis. 2. Si 2 sauts, même hauteur de table	Hauteur de table : 11-12 ans : 115 cm 13-14 ans et 15+ : 125 cm * note : 1. aucun tremplin élastique permis. 2. Si 2 sauts, même hauteur de table
TAPIS	Tapis à la hauteur de la table		Tapis additionnel de 10 cm à la réception obligatoire. Tapis additionnel de 20-40 cm permis à la réception du Tsukahara #3.116
PRÉSENCE DE L'ENTRAÎNEUR	Présence permise partout		
ÉVALUATION	<p>R4 Saut accordé : Tant et aussi longtemps que les mains ne reculent pas par rapport à la position initiale à laquelle les mains ont été déposées dans la phase d'appui. Réception autre que position dos = <u>- 1.00</u></p> <hr/> <p>R4-R5-R6 Toucher la table de saut avec une seule main. = -1.0 Contact avec la tête sur la table de saut pendant l'appui = -2.0 Aucun appui (contact des mains) sur la table de saut =saut nul La gymnaste est autorisée à utiliser une troisième course pour compléter ses deux sauts sans pénalité.</p>		
SPÉCIFICATION	<p>Les gymnastes peuvent présenter 2 sauts, le meilleur est retenu. Si la gymnaste est satisfaite avec son premier saut, ne pas présenter un deuxième saut. Si le deuxième saut présente assurément plus de déductions, il ne sera pas jugé.</p>		

BARRES

	BARRES R4	BARRES R5	BARRES R6
NOTE DÉPART (ND)	ND :10	ND : 9,6	ND : 9,0
ÉLÉ. INTERDITS -0.5	Tout autre élément que ceux listés au programme		
CONTENU	<u>Routines imposées</u> 1. Entrée enroulée avec ou sans bloc ou tremplin 2. Prise d'élan 45° (en bas de l'horizontal) + Tour arrière 3. Élan petit bonhomme attrapé la barre haute 4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulé 5. Filé balancé saut extension entre les barres	<u>Routines imposées</u> 1. Entrée enroulée (avec ou sans tremplin) 2. Prise d'élan min. 45° (sous l'horizontal) + Tour arrière 3. Élan petit bonhomme attrapé la BS 4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée 5. Sortie pieds mains	<u>Routines imposées</u> 1. Bascule 2. Prise d'élan min. 45° (sous l'horizontal) + Tour arrière 3. Élan petit bonhomme attrapé la BS 4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée 5. Sortie pieds mains
ÉQUIPEMENTS	<u>Hauteur des barres</u> : BS 255cm et BI 175cm <u>Largeur des barres</u> : Entre 130 et 180 cm; 13 ans +entre 130 et 180 cm+		
TAPIS	R4 : Tapis 20 cm entre les barres et en sortie obligatoire. R5-R6 Tapis de réception supplémentaire obligatoire / de 10cm à 20 cm Lorsque la gymnaste touche le tapis, un tapis de 10 cm pourra remplacer le tapis de 20 cm entre les barres.		
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	R4 : Présence obligatoire de l'entraîneur sur le tapis entre les barres; sinon déduction 0,50 par le JA R5-R6 : Présence obligatoire de l'entraîneur sur le tapis entre les barres ou sur le tapis à la sortie; sinon déduction 0,50		
ÉVALUATION	Exigence ou élément manquant -0.5 Ordre des éléments est obligatoire sinon déduction -0.5 Prise d'élan : Reconnaissance si 45° en bas de l'horizontal sinon aucune reconnaissance de l'élément Élan petit bonhomme : aucune amplitude requise en autant que les hanches décollent de la barre. Balancé arrière : Reconnaissance ligne main – hanche à min. 45° horizontale basse. Ajouter 1 ou 2 balancés aux balancés déjà existants ne reçoit pas de déduction Le filé suivi du balancé pour une sortie salto ne reçoit pas de déduction Grimper sur la barre -0.10 Élan supplémentaire chaque -0.30 max de -0.50 si 2 ou plus élans supplémentaires Entrée enroulée 1 jambe à après l'autre <u>0.30 technique</u> Hauteur de la sortie <u>↑ -0.30</u> Réception trop près de la barre <u>0.10</u> Deux (2) tours d'appui arrière de suite : manque de contrôle = -0.30 La déduction d'élément répété s'applique que pour le tour d'appui arrière comme perte de contrôle. Ne pas retirer le tremplin suite à l'entrée <u>-0.30</u> S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute <u>-0.30</u>		

<p>BONI MAX 1.0 CHAQUE BONUS +0.2</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bascule : peut remplacer l'exigence #1 ou #4 ou être en ajout (Bonus 1x seulement) • Tour d'appui libre : peut remplacer le tour arrière ou être en ajout (lorsque le tour libre est reconnu, aucune déduction d'angle) • Pieds-mains tour en petit bonhomme • Prise d'élan à l'ATR horizontal + n'importe où dans la routine (bonus 1x) • Sortie salto arrière groupé <p style="text-align: center;">Maximum de +0.4 bonus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tour d'appui libre : peut remplacer le tour arrière sur barre inférieure. Il peut être en ajout lorsqu'effectué sur barre supérieure (lorsque le tour libre est reconnu, aucune déduction d'angle) • Pieds-mains tour en petit bonhomme • Longue Bascule en ajout ou en remplacement à Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée • Tour d'appui avant en ajout • Prise d'élan à l'ATR 20° et + n'importe où dans la routine • Sortie salto arrière <p style="text-align: center;">Maximum de +1.0 bonus</p>
--	--	--	---

POUTRE

	POUTRE R4	POUTRE R5	POUTRE R6
NOTE DÉPART (ND)	ND :10	ND : 9,6	ND : 9,0
ÉLÉ. INTERDITS -0.5	Tout autre élément B+		
CONTENU	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <p>1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds</p> <p>2. Saut Sissonne réception 1 jambe ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds</p> <p>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</p> <p>4. ATR (avec ou sans battement)</p> <p>5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de : Roue, tic-toc Renv.Arrière) lié à saut extension</p>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <p>1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds</p> <p>2. Saut Sissonne ou saut grand jeté ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds</p> <p>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</p> <p>4. ATR (avec ou sans battement)</p> <p>5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de : Roue, tic-toc Renv.Arrière) lié à saut extension</p>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <p>1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds</p> <p>2. Saut Sissonne ou saut grand jeté ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds</p> <p>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</p> <p>4. ATR (avec ou sans battement)</p> <p>5. Sortie : liaison de : Acro A ou B (Choix de : Roue, tic-toc Renv.Arrière, rondade ou Menichelli) lié à saut extension</p>
ÉQUIPEMENTS	Hauteur de la poutre : 9-10 et 11-12 ans / 115 cm 13-14 et 15+ / 125 cm		
TAPIS	Tapis de réception supplémentaire obligatoire / de 10 cm à 20 cm aux deux bouts de poutre La sortie peut être fait d'un bout ou l'autre de la poutre		
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permis par intermittence		
ÉVALUATION	<p>Exigence ou élément manquant -0.5</p> <p>ATR : Reconnaissance si +/- (20°) tenu ou non</p> <p>Sissonne réception sur 1 jambe ; Reconnaissance en autant que jambe libre arrière ne touche pas à la poutre</p> <p>Saut écart antéropostérieur : le saut de biche ne remplit pas les critères de saut 180° (minimum 135°)</p> <p>Ne pas faire la liaison -0.3 erreur technique</p> <p>Sortie : Reconnaissance si enchaînée, peu importe la direction de la sortie.</p> <p>Hauteur de la sortie ↑ -0.3</p> <p>Variation de rythme insuffisant 0.1</p> <p>Appui d'une jambe sur le côté de la poutre 0.2 Ne pas retirer le tremplin suite à l'entrée -0.3 Travail non sur ½ pointe 0.1</p> <p>Réception trop près de la poutre -0.10</p>		

<p>BONI MAX 1.0 CHAQUE BONUS +0.2</p> <p>Chaque bonus est identifié par une puce et ne peut recevoir un bonus qu'une fois</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Saut de l'exigence #2 à 180° • Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour –pivot) • Acro B rondade, • Acro B renversement avant • Acro B Menichelli ou flic • Sortie salto arrière en liaison à acro A (remplace saut extension) <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortie Salto isolé avant ou arrière. Si salto isolé, l'élément acro de choix #5 doit être présenté. <p>Maximum de +0.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saut de l'exigence #2 à 180° • Saut changement de jambes en ajout • Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour –pivot) • Acro B : Menichelli ou flic • Acro B rondade • Acro B renversement avant • Acro B saut de mains avant • Un enchaînement de 2 ele. acro identiques ou différents; choix de renversement arrière, renversement avant, tic-toc, Menichelli, peut inclure l'ATR si enchaîné à un élément vers l'arrière • Sortie salto arrière en liaison à acro A ou B*; remplace le saut extension Ou • Sortie Salto isolé avant ou arrière. Si salto isolé, l'élément acro de choix #5 doit être présenté. <p>Maximum de +1.0</p> <p>*Ex rondade sortie salto= bonus élé B + bonus sortie salto</p>
<p>DURÉE DE ROUTINE</p>	<p>Temps max. : 75 sec. Routine trop longue - 0.1 Routine trop courte moins de 30 sec</p>	<p>Temps max. : 90 sec. Routine trop longue -0.1 Routine trop courte moins de 30 sec</p>	

SOL

	SOL R4	SOL R5	SOL R6
NOTE DÉPART (ND)	ND :10	ND : 9,6	ND : 9,0
ÉLÉ. INTERDITS -0.5	Tout autre élément B+		
CONTENU	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <ol style="list-style-type: none"> Ligne acro : Départ jambes ensemble – Saut appel – Rondade saut droit 2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix) ATR roulade avant - bras tendus retour au choix Passage gymnique comprenant : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément ➤ Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement) ➤ Saut extension lié à saut groupé Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et sissonne 	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <ol style="list-style-type: none"> Ligne acro : Départ jambes ensemble – Saut appel –Rondade- flic- saut droit 2.2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix) ATR roulade avant - bras tendus retour au choix Passage gymnique comprenant : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément ➤ Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement) ➤ Saut extension lié à saut groupé Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et saut sissonne 	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <ol style="list-style-type: none"> Ligne acro : Départ jambes ensemble – Saut appel –Rondade -flic -saut droit 2.2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix) ATR roulade avant - bras tendus retour au choix Passage gymnique comprenant : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément ➤ Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement) ➤ Saut extension lié à saut groupé Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé-écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et saut sissonne
ÉQUIPEMENTS	40 x 40		
TAPIS	N/A		
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Non permis		

<p>ÉVALUATION</p>	<p>Exigence ou élément manquant <u>-0.50</u> Tour non sur ½ pointe <u>0.1</u> Rythme : Variation de rythme insuffisant <u>-0.1</u> et /ou hésitation non nécessaire en préparation ou pendant un élément <u>-0.1</u> Saut appel : Reconnaissance selon la technique : Erreur technique <u>-0.3</u> Ne pas terminer l'exercice avec la musique -0.1. Si la musique arrête l'athlète peut continuer sans musique ou reprendre à partir de l'endroit où la musique s'est interrompue.</p>	
<p>BONI MAX 1.0 CHAQUE BONUS +0.2</p> <p>Chaque bonus est identifié par une puce et ne peut recevoir un bonus qu'une fois</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tour sur 1 jambe 1 ½ ou plus en ajout • Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #5 • Saut changement de jambes ; ouverture de jambe 180° en ajout ou remplace #5 <p>Acro isolé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renversement arr. ou avant • Saut de mains avant <p>Acro ajouté avant ou après la série</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sant de mains • Salto arrière <p>Bonus accordé une seule fois comme élément isolé ou en série</p> <p>Seule la série acro : Saut appel – Rondade- flic- saut droit doit être initiée par un appel. Des pas de course sont acceptés pour les autres éléments/passages acro.</p> <p>Maximum de +0.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tour sur 1 jambe 1 ½ ou +(540°+) en ajout. Le double tour peut être en remplacement dans le passage gymnique puisqu'il continue dans la même direction de déplacement. • Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #5 • Saut changement de jambes ; ouverture de jambe 180° en ajout ou remplace #5 <p>Acro isolé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto avant • Saut de mains avant • Renversement libre avant • Renversement libre latéral <p>Acro ajouté avant ou après la série</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sant de mains • Salto avant • Salto arrière <p>Bonus accordé une seule fois comme élément isolé ou en série</p> <p>Seule la série acro : Saut appel –Rondade- flic- saut droit doit être initiée par un appel. Des pas de course sont acceptés pour les autres éléments/passages acro.</p> <p>Maximum de +1.0</p>
<p>DURÉE DE ROUTINE</p>	<p>Temps max. : 75 sec. Routine trop longue -0.1 Routine trop courte moins de 30 sec</p> <p>Temps max. : 90 sec. Routine trop longue -0.1 Routine trop courte moins de 30 sec</p>	

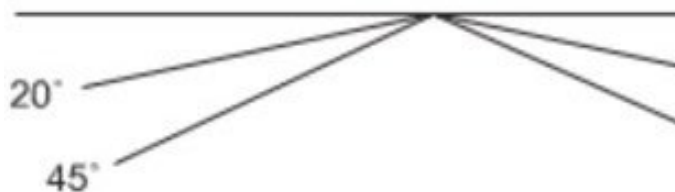
DÉDUCTIONS FAUTES GÉNÉRALES – BA-PO-SO**CODE DE DEVELOPPEMENT APPLICATION AU CIRCUIT REGIONAL – GAF**

PETITES FAUTES		
Pieds non pointés/tournés vers l'intérieur	Ch.	0.05
Réception sortie avec pieds écartés à la largeur des hanches ou moins et les talons ne sont jamais collés		0.05
Travail non sur ½ pointe Poutre et sol (pour l'ensemble de la routine)		0.10
Réception sortie avec léger sursaut/ ajustement des pieds/ pieds décalés (sol fente acceptée)		↑0.10
Déviaton par rapport à l'axe à la réception		↑0.10
Mouvements supplémentaires des bras à la réception		↑0.10
Jambes croisées dans un élément avec vrille (VD)		↑0.10
Frôler/heurter le tapis ou l'agrès avec un ou les pieds		↑0.10
Pas supplémentaires à la réception (chaque pas - max 4 pas)	Ch.	<u>0.10</u>
Réception d'une sortie (barres/poutre) avec les pieds écartés, plus que la largeur des hanches		<u>0.10</u>
FAUTES MOYENNES		
Jambes ou genoux écartés		↑0.20
Position groupée insuffisante (idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position carpé insuffisante (idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position tendue insuffisante (carpé/arquée) (idéale= position tendue 180° >135° = tendue),		↑0.20
Manque de maintien de la position du corps tendu (fermeture trop tôt)		↑0.20
Position du corps incorrecte à la réception		↑0.20
Amplitude insuffisante lorsque requis (éléments gymniques / acro sans envol)		↑0.20
Hauteur insuffisante (éléments gymniques / acro envol autre que salto)		↑0.20
Tour/vrille incomplet		↑0.20
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre /contrôle lors de réceptions « piles »		↑0.20
Grand pas ou sursaut à la réception (approximativement 1 mètre ou plus)		<u>0.20</u>
FAUTES GRAVES		
Bras fléchis (90° ou plus – max 0.30)		↑0.30
Jambes fléchies (90° ou plus –max <u>0.30</u>)		↑0.30
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle à la poutre		↑0.30
Flexion profonde (hanche au niveau des genoux ou plus bas)		↑0.30
Frôle/heurte le tapis avec une ou les deux mains (pas d'appui)		↑0.30
Extension insuffisante (ouverture) du corps avant la réception position groupée / carpée BA/PO/SOL		↑0.30

Hauteur insuffisante du salto dans la sortie (barres/poutre)		↑0.30
FAUTES TRÈS GRAVES		
Appui d'une ou 2 mains sur le tapis		0.50
Chute sur le tapis sur les genoux (bassin)		0.50
Chute sur ou contre l'agrès		0.50
Chute/ Réception non sur le dessous des pieds d'abord (pas de VD/ ES / Boni/ Exigence de composition)		0.50
Assistance manuelle à la réception d'une sortie (VD /ES spécifique accordées, pas de bonus)		0.50
Assistance manuelle pendant un élément (pas VD/ ES / boni / exigence de composition non remplie)		0.50

GRAND ÉCART

Angle de reconnaissance	Non reconnu			
Saut avec écart des jambes incluant sissonne	Moins de 135	135°- 160°	160°-180°	Image 180°
	0.20	0.10-0.05	0	bonus



160°-180° 0 déduction

135°- 160° déduction 0.10-0.05

Moins de 135° déduction de -0.20

TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS ADAPTÉ POUR R4-R5-R6**BARRES ASYMÉTRIQUES**

0.50	Troisième course
0.10	Grimper sur la barre
0.3	S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute
0.3 chaque	Élan intermédiaire ou prise d'élan supplémentaire (max 0.50)
↑0.1	Balancé avant sous l'horizontale
↑0.1	Extension insuffisante dans les bascules
↑0.1	Rythme lent dans les éléments / liaisons
0.1	Réception trop près des barres à la sortie
0.2 ou 0.3	Heurter la barre avec les pieds 0.20 Heurter le tapis avec les pieds 0.3

POUTRE

0.5	Troisième course d'élan
0.1	Pause de concentration de 2 secondes
0.2 chaque	Appui d'une jambe sur le côté de la poutre pour éviter une chute
0.3	S'accrocher à la poutre pour éviter une chute
0.1	Réception trop près de la poutre à la sortie
↑0.1	Travail non sur ½ pointes
0.1	Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine

SOL

↑0.1	Travail non sur ½ pointes tout au long de la routine
↑0.1	Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine
0.1	Ne pas terminer le mouvement avec la musique

TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS ADAPTÉ POUR R4-R5-R6

SAUT

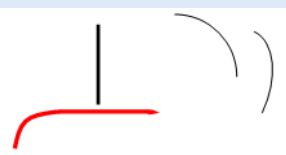
PREMIER ENVOL	Jusqu'à	0.10	Position des pieds incorrecte (non pointés)	Tenue des jambes tendues, serrées et pieds pointés
	Jusqu'à	0.10	Jambes croisées	
	Jusqu'à	0.20	Jambes écartées	
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis	
	Jusqu'à	0.20	Angle des hanches	
	Jusqu'à	0.20	Corps position arquée excessive	
	Jusqu'à	0.10	Tête pas en position neutre	
PHASE D'APPUI	Jusqu'à	0.10	Appui décalé des mains pour saut de mains avant	Technique idéale sur la table de saut : corps tendu et aligné, avec ouverture complète d'épaule et la tête en position neutre
	Jusqu'à	0.20	Angle des épaules	
	Jusqu'à	0.20	Corps arqué	
	Jusqu'à	0.10	Tête pas en position neutre	
	Jusqu'à	0.20	Répulsion alternative des mains	
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis	
	Chaque	0.1	Appui supplémentaire des mains (pas, sursaut)	
		1.0	Toucher la table avec une seule main	
		2.0	Contact de la table avec la tête	
	Jusqu'à	0.30	Ne pas passer par la verticale	
	Jusqu'à	0.5	Bras fléchis	
	Jusqu'à	0.5	Appui prolongé	
Saut nul		Aucun appui des mains avec la table		
DEUXIÈME ENVOL	Jusqu'à	0.10	Tête en position neutre	Technique corps curviligne ouvert, corps aligné avec la tête en position neutre, bras en haut, jambes tendues, serrées
	Jusqu'à	0.10	Pieds pointés	
	Jusqu'à	0.20	Jambes écartées	
	Jusqu'à	0.30	Genoux fléchis	
	Jusqu'à	0.20	Frôler ou heurter la table avec le corps	
	Jusqu'à	0.30	Manque de maintien de la position du corps	
	Jusqu'à	0.30	Longueur insuffisante j.0.2 saut placement / j. 0.3 saut complet	
	Jusqu'à	0.30	Manque de rotation Non applicable en R4-R5	
Jusqu'à	0.50	Hauteur insuffisante		

TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS ADAPTÉ POUR R4-R5-R6**SAUT (suite)**

ANGLE DE RÉPULSION	Aucune déduction	—	Avant ou à la verticale	—
	Jusqu'à	0.05-0.50	Angle de répulsion 1° à 45°	—
	Jusqu'à	1.00	Angle de répulsion 46° à l'horizontale	—
RÉCEPTION	Jusqu'à	0.50	Position du corps incorrecte à la réception	—
	Jusqu'à	0.10	Petit sursaut	—
	Chaque	0.10	Pas (max de 0.4)	—
	Chaque	0.20	Grand pas (max 0.4)	—
	Jusqu'à	0.30	Déviation de la direction	—
	Jusqu'à	0.30	Dynamisme insuffisant	—
		nul	Réception sur la table de saut en position assise ou debout	—
AUTRES		0.50	Assistance manuelle à la réception	—
		nul	Assistance manuelle pendant le saut	—
		1.00	Ne pas arriver sur la pile de tapis pour tous les sauts de préparation	—
	Jusqu'à	0.20	Arriver avec 1 seul pied sur le tapis (déduction appliquée pour jambe écartée)	—