



# PROGRAMME RÉGIONAL GAF

**VERSION FINALE**

**1<sup>er</sup> octobre 2021**

**Saison 2021-2022**

## 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 .....	5
PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS .....	5
CATÉGORIE R1 .....	6
CATÉGORIE R2 .....	7
CATÉGORIE R3 .....	8
SAUT .....	10
BARRES .....	11
POUTRE.....	13
SOL.....	14
ÉVALUATION SELON LE TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES.....	15
CODE JO – GAF.....	15
DÉDUCTIONS GÉNÉRALES — BA-PO-SO .....	15
TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS .....	17
CODE JO — GAF — ADAPTÉ POUR R4-R5.....	17
SAUT .....	17
BARRES ASYMÉTRIQUES.....	18
POUTRE.....	19
SOL.....	19
STR – R4 .....	20
STR – R5 .....	20

Légende	
	Clarification 2021-2022

## GÉNÉRALITÉS

- Le programme régional est basé sur le code de pointage JO 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 JO 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 GYMQC
- La catégorie R1 correspond à l'initiation de la gymnastique artistique structurée. Pour cette catégorie, GYMQC 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-R5 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-R5 pratiquent leur sport à raison de 2 à 3 séances par semaine pour un total maximum entre 9 et 11heures / 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 10 heures par semaine.
R5	

## CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE

SECTEUR	CATÉGORIES	SAISON 2021-2022		SAISON 2022-2023	
		ÂGE	ANNÉE	ÂGE	ANNÉE
RÉGIONAL	R2-R3	8 ans	2014	8 ans	2015
	R2 à R5	9-10 ans	2012-2013	9-10 ans	2013-2014
	R2 à R5	11-12 ans	2010-2011	11-12 ans	2011-2012
	R2 à R5	13-14 ans	2008-2009	13-14 ans	2009-2010
	R2 à R5	15 ans et plus	2007 et moins	15 ans et plus	2008 et moins

RÉGLEMENTATION ET ORIENTATION						
ÂGE D'ENTRÉE DANS LE PROGRAMME	R1 DÉFI 1-2	R2 ÉLÉMENTS IMPOSÉS	R3 ÉLÉMENTS IMPOSÉS	R4 ÉLÉMENTS IMPOSÉS	R5 ÉLÉMENTS IMPOSÉS PLUS BONIS	
	Année 2021 : 2015 Année 2022 : 2016		15 + 2007 ET –	15 + 2007 et –	15 + 2007 et –	15 + 2007 et –
			13-14 ans 2008-2009	13-14 ans 2008-2009	13-14 ans 2008-2009	13-14 ans 2008-2009
			11-12 ans 2010--2011	11-12 ans 2010--2011	11-12 ans 2010--2011	11-12 ans 2010--2011
			7* 8-9-10 ans 2012-2013-2014	8-9-10 ans 2012-2013-2014	9-10 ans 2012-2013	9-10 ans 2012-2013

\*Encore à déterminer : voir si l'ajout du 7 ans peut répondre à une certaine clientèle tout en respectant un développement adéquat

## TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION

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	3,5 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

1. Un bonus doit être accordé qu'une seule fois **par principe**, et ce dans toutes les situations et pour toutes les catégories.
2. Pour recevoir un bonus, la gymnaste doit répondre à **toutes les exigences** de sa catégorie.
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 de JO provincial)
4. Les bonus seront ajoutés à la note finale.
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 JO** et le modèle québécois. L'orientation donnée à la méthode d'évaluation peut déroger du code de pointage, mais cette adaptation est effectuée dans le but de :

1. Simplifier l'évaluation
2. Assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences
3. Permettre aux officiels débutants de se familiariser avec les tâches et responsabilités du rôle de juge dans un environnement positif et constructif
4. **Appliquer les déductions listées selon le programme régional.**
5. **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 ou l'ensemble du mouvement. La qualité d'exécution des éléments / mouvements sera évaluée selon les fautes générales et fautes spécifiques listées dans le document. Si une partie de l'exigence est absente (absence d'élément ou absence du mouvement) l'exigence n'est pas accordée. Reconnaître la chose selon le libellé (contenu) et le qualifier en appliquant le tableau des fautes générales et spécifiques (exécution).**
6. La 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.
7. La liaison n'est pas accordée lorsqu'il y a : ne pas faire la liaison **-0.30** erreur technique

- 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**

### 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
<b>CONTENU</b>	<u>Sauts imposés</u> 1. De la fente - ATR Réception dos – Mains sur le tremplin 2. Course appel impulsion 1 <sup>er</sup> envol à l'ATR	<u>Routines imposées</u> 1. Départ bloc saut arrivé en appui sur 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. ½tour 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 0,5 DD : 2,5 (X2 routines )
<b>ÉQUIPEMENTS</b>	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
<b>ÉVALUATION</b>	Valeur de chaque saut : 5 points	Ordre des éléments est obligatoire	—	—	Valeur de chaque élément : 0,50 DD + Exécution Total 10 pts – La	Valeur de chaque élément : <b>0,50</b> 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			conversion sera effectuée par les officiels	DD + Exécution total 10 pts – La conversion sera effectuée par les officiels
<b>DÉDUCTION</b>	—	Déduction de 0,50 si élément manquant			—	—

### CATÉGORIE R3

	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL	TRAMPOLINE	TUMBLING
<b>CONTENU</b>	<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 <sup>ième</sup> 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 (1/2 cabriole), 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. ½tour 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



<b>ÉQUIPEMENTS</b>	<p>Sans table</p> <p><u>Saut de mains</u> <u>réception dos</u> :</p> <p>Tremplin + fosse 60 cm</p> <p><u>Salto avant groupé</u> :</p> <p>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> :</p> <p>9-10 et 11-12 ans / 115 cm</p> <p>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
<b>ÉVALUATION</b>	Valeur de chaque saut : 5 points	<p>Ordre des éléments est obligatoire</p> <p>Prise d'élan :</p> <p>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 : 0,70 DD + Exécution sur 10 pts – La conversion sera effectuée par les officiels (À confirmer)	Valeur de chaque élément : 0,30 x 2 DD + Exécution sur 10 pts – La conversion sera effectuée par les officiels (à confirmer)
<b>SPÉCIFICATION</b>	—	—	—	Si chassé droit : Battement en sursaut à l'horizontale gauche, chassé droit, saut enjambé gauche et vice versa si premier chassé gauche.	—	—

<p><b>ÉLÉMENTS DE PROGRESSION/ PRÉPARATION AU PROGRAMME</b></p>	<p>Flic avant avec réception plus basse Fosse 60 cm placée en largeur et tapis de réception 20 cm</p>	<p>Chin –up Chin-up, chandelle, enroulé 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 <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>
---	---	---	--	---	----------	----------

## Résumé secteur STR

## Épreuve de tumbling

Régional 2 (R2)			Régional 3 (R3)			Régional 4 (R4)		
Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur
Appel		0,5	Appel		0,5	Course		
Roue	X	0,5	Rondade	(	0,5	Appel		
Roue	X	0,5	Saut ½ tour	-1	0,5	Rondade	(	0,1
Rondade	(	0,5	Rondade	(	0,5	Flic	f	0,1
Saut droit		0,5	Saut droit		0,5	Saut droit		
		<b>DD : 2,5 (X2)</b>			<b>DD : 2,5 (X2)</b>			<b>DD : 0,2 (X2)</b>

## Épreuves de trampoline individuel et trampoline synchronisé

Régional 2 (R2)			Régional 3 (R3)			Régional 4 (R4)		
Assis	--L	0.5	Ventre	1-F	0.5	Saut groupé	--O	0.0
½ tour debout	-1↑	0.5	Debout	1-↑	0.5	Ventre	1-F	0.1
Saut carpé	--<	0.5	Saut carpé-écart	--V	0.5	Debout	1-↑	0.1
Saut ½ vrille	-1	0.5	Assis	--L	0.5	Saut carpé	--<	0.0
Saut groupé	--O	0.5	½ tour debout	-1↑	0.5	Vrille	-2	0.2
½ tour assis	-1L	0.5	Saut carpé	--<	0.5	Assis	--L	0.0
Debout	--↑	0.5	Saut vrille	-2	0.5	½ tour assis	-1L	0.1
Saut carpé-écart	--V	0.5	Saut groupé	--O	0.5	½ tour debout	-1↑	0.1
Ventre	1-F	0.5	Dos	1-B	0.5	Saut carpé-écart	--V	0.0
Debout	1-↑	0.5	Debout	1-↑	0.5	Salto avant groupé	.4-O	0.5
		<b>DD : 5.0</b>			<b>DD : 5.0</b>			<b>DD : 1.1</b>

Donc R3 Tumbling, 0.5 par éléments manquant (sur un total de 2,5 par routine) donc sur 5.0 au total des 2 routines

R3 en trampoline = 0.5 par éléments manquants (sur un total de 5,0)

Tumbling :

### Arrêt-reprise

Chaque fois 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, autant de fois qu'il le souhaite. **Le saut droit de fin de routine doit normalement être enchaîné, sinon il sera considéré aussi comme un arrêt-reprise.**

L'athlète peut aussi reprendre sa routine du début. La même déduction de 1,0 par le juge D s'applique. Par contre, l'athlète ne peut recommencer du début qu'une seule fois.

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<sup>e</sup> essai seulement en y additionnant la pénalité pour l'arrêt.

DMT :

### 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 pour arrêt-reprise.

TRI :

### Arrêt-reprise

Chaque fois 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, autant de fois qu'il le souhaite.

L'athlète peut aussi reprendre sa routine du début. La même déduction de 1,0 par le juge D s'applique. Par contre, l'athlète ne peut recommencer du début qu'une seule fois.

Circuit régional R4-R5SAUT

	SAUT — R4	SAUT — R5
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	ND : MAX 10
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5	Tout autre élément	—
CONTENU	Saut de mains réception dos = 10.00	Saut de mains 1.101 ND : 9.50 Saut de mains vrille 1.201 ND : 10.00
ÉQUIPEMENTS	<p><u>Hauteur de table :</u>            9-10 et 11-12 ans : 100 cm            13-14 ans et 15+ : 115 cm</p> <p><b>*Prendre note :</b>            1. aucun tremplin élastique permis            2. lorsque la gymnaste exécute deux sauts, le deuxième saut doit être exécuté à la même hauteur de table que le premier</p>	<p><u>Hauteur de table :</u>            9-10 et 11-12 ans : 115 cm            13-14 ans et 15+ : 125 cm</p> <p><b>*Prendre note :</b>            1. aucun tremplin élastique permis            2. lorsque la gymnaste exécute deux sauts, le deuxième saut doit être exécuté à la même hauteur de table que le premier</p>
TAPIS	—	—
PRÉSENCE DE L'ENTRAÎNEUR	Présence de l'entraîneur permise partout	Présence de l'entraîneur permise partout

<b>ÉVALUATION</b>	<p>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.</p> <p>Toucher la table de saut avec une seule main. = -1.0</p> <p>Contact avec la tête sur la table de saut pendant l'appui = -2.0</p> <p>Aucun appui (contact des mains) sur la table de saut = saut nul</p> <p>Réception autre que position dos = <u>-1.00</u></p> <p><u>La gymnaste est autorisée à utiliser une troisième course pour compléter ses deux sauts sans pénalité.</u></p>	<p>Toucher la table de saut avec une seule main. = -1.0</p> <p>Contact avec la tête sur la table de saut pendant l'appui = -2.0</p> <p>Aucun appui (contact des mains) sur la table de saut = saut nul</p>
<b>SPÉCIFICATION</b>	<p>Les gymnastes peuvent présenter 2 sauts, le meilleur est retenu.</p> <p><b>Si la gymnaste est satisfaite avec son premier saut, ne pas présenter un deuxième saut.</b></p>	<p>Les gymnastes peuvent présenter 2 sauts, le meilleur est retenu.</p> <p><b>Si la gymnaste est satisfaite avec son premier saut, ne pas présenter un deuxième saut.</b></p>

## BARRES

	BARRES R4	BARRES R5
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	ND : 10	VD = 9,00 + bonus
<b>ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5</b>	Tout autre élément	Tout autre élément
<b>CONTENU</b>	<p><u>Routines imposées</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée enroulée avec ou sans bloc ou tremplin</li> <li>2. Prise d'élan 45° (en bas de l'horizontal) + Tour arrière</li> <li>3. Prise d'élan petit bonhomme attrapé la barre haute</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulé</li> <li>5. Sortie pieds mains</li> </ol>	<p><u>Routines imposées</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée enroulée (avec ou sans tremplin)</li> <li>2. Prise d'élan min. 45° (sous l'horizontal) + Tour arrière</li> <li>3. Prise d'élan petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancée enroulée</li> <li>5. Sortie pieds mains</li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENTS</b>	<p><u>Hauteur des barres</u> : FIG</p> <p><u>Largeur des barres</u> : Entre 130 et 180 cm</p>	<p><u>Hauteur des barres</u> : FIG</p> <p><u>Largeur des barres</u> : Entre 130 et 180 cm; 13 ans + entre 130 et 180 cm+</p>

<b>TAPIS</b>	Tapis 20 cm entre les barres et en sortie obligatoire. <b>Lorsque la gymnaste touche le tapis, un tapis de 10 cm pourra remplacer le tapis de 20 cm entre les barres.</b>	Tapis de réception supplémentaire obligatoire / de 10 cm à 20 cm
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	Présence <b>obligatoire</b> de l'entraîneur sur le tapis entre les barres; sinon déduction 0,50	Présence <b>obligatoire</b> de l'entraîneur : sur le tapis entre les barres; sinon déduction 0,50 ou sur le tapis à la sortie
<b>ÉVALUATION</b>	<p>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          Balancé arrière : Reconnaissance ligne main – hanche à min. 45° horizontale basse. <b>Ajouter 1 ou deux balancés ne reçoit pas de déduction</b>  <b>◇ Le filé suivi du balancé avant la sortie salto ne reçoit pas de déduction</b>          Grimper sur la barre <u>-0.10</u>          Entrée enroulée 1 jambe à après l'autre <u>0.30</u> technique          Réception trop près de la barre <u>0.10</u>          Hauteur de la sortie <u>↑ -0.30</u>          Élan supplémentaire <u>-0.30</u>          Deux (2) tours d'appui arrière de suite : manque de contrôle = -0,30  <b>La déduction d'élément répété s'applique que pour le tour d'appui arrière</b>          Ne pas retirer le tremplin suite à l'entrée <u>-0.3</u>          S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute <u>-0.30</u></p>	
<b>BONI MAX 1.0 CHAQUE BONUS +0.2</b>	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bascule : peut remplacer l'exigence #1 ou #4 ou être en ajout</li> <li>• Tour d'appui libre : peut remplacer le tour arrière ou être en ajout (lorsque le tour libre est reconnu aucune déduction d'angle)</li> <li>• Pieds-mains tour en petit bonhomme</li> <li>• Prise d'élan à l'ATR (<math>\pm 20^\circ</math>)</li> <li>• <b>◇</b> Sortie salto arrière</li> </ul>

**POUTRE**

	POUTRE R4	POUTRE R5
NOTE DÉPART (ND)	ND : 10	VD = 9,00 + bonus
ÉLÉ. INTERDITS -0.5	Tout autre élément	Tout autre élément
CONTENU	<p><u>Éléments imposés – ordre aux choix</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds</li> <li>2. Saut Sissonne réception sur 1 jambe avec jambe libre arrière en ½ arabesque – démontrer</li> <li>3. Liaison de Saut extension à Saut groupé ou inversement</li> <li>4. Battement (min. horizontal) à ATR.</li> <li>5. Sortie : liaison de :Acro A (Choix de : Roue, Renv. Arrière) lié à saut extension</li> </ol>	<p><u>Éléments imposés – ordre aux choix</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds</li> <li>2. Saut Sissonne réception sur 1 jambe avec jambe libre arrière en ½ arabesque – démontrer</li> <li>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</li> <li>4. Battement (min. horizontal) à ATR.</li> <li>5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de : Roue, Renv. Arrière) lié à saut extension</li> </ol>
ÉQUIPEMENTS	<p><u>Hauteur de la poutre :</u>            9-10 et 11-12 ans / 115 cm            13-14 et 15+ / 125 cm</p>	<p><u>Hauteur de la poutre :</u>            9-10 et 11-12 ans / 115 cm            13-14 et 15+ / 125 cm</p>
TAPIS	Tapis de réception supplémentaire obligatoire / de 10 cm à 20 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permis par intermittence	
ÉVALUATION	<p>Sortie : Reconnaissance si enchaînée, peu importe la direction de la sortie.            ATR : Reconnaissance si +/- (20°)            Sissonne réception sur 1 jambe + ½ arabesque : Reconnaissance en autant que jambe libre arrière ne touche pas à la poutre, si pas 2 sec précision -0.1            Ne pas faire la liaison -0.3 erreur technique            Élément manquant -0.5            Hauteur de la sortie ↑ -0.3            Variation de rythme insuffisant 0.1            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            Réception trop près de la poutre -0.10</p>	



<p><b>BONI MAX 1.0</b> <b>CHAQUE BONUS +0.2</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Saut grand jeté</b> avec ou sans développer ouverture à 180° (<b>élément en ajout</b>)</li> <li>• Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour – pivot)</li> <li>• Acro B : choix de Minichelli, flic, rondade, renversement avant</li> <li>• Saut départ et réception à 2 pieds avec écart de 180° (transversal ou latérale) ou carpé-écarté jambe à l’horizontale (<b>élément en ajout</b>)</li> <li>• Enchaînement de 2 acro identiques ou différents; choix de renversement arrière, renversement avant, tic-toc, Minichelli</li> </ul>
<p><b>DURÉE DE ROUTINE</b></p>	<p>Temps max. : 75 sec. Routine trop longue <u>-0.1</u></p>	<p>Temps max. : 90 sec. Routine trop longue <u>-0.1</u></p>

**SOL**

	SOL – R4	SOL – R5
<p><b>NOTE DÉPART (ND)</b></p>	<p>ND : 10</p>	<p>VD = 9,00 + bonus</p>
<p><b>ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5</b></p>	<p>Tout autre élément acrobatique Éléments gymniques B</p>	<p>Éléments gymniques C+ non listés au programme</p>
<p><b>CONTENU</b></p>	<p><u>Éléments imposés – ordre aux choix</u>                      1. Départ jambes ensemble – Saut appel - Roue – Roue - Rondade                      2. 2x Renversement au choix différents (avant, tic-toc, arrière, valdez <b>ou saut de mains avant une jambe</b>)                      3. ATR roulade avant - bras tendus retour au choix                      4. Passage : Tour 360° sur 1 jambe, pas assemblé, saut extension lié à saut groupé                      5. Saut grand écart départ <b>1 ou 2 pieds</b> (transversal ou latéral ou carpé-écarté permis) amplitude min 135° / exclus saut biche et saut sissonne</p>	<p><u>Éléments imposés – ordre aux choix</u>                      1. Départ jambes ensemble – Saut appel - Roue – Roue - Rondade                      2. 2x Renversement au choix différents (avant, tic-toc, arrière, valdez <b>ou saut de mains avant une jambe</b>)                      3. ATR roulade avant - bras tendus retour debout                      4. Passage : Tour 360° sur 1 jambe, pas assemblé, saut extension lié à saut groupé                      5. Saut grand écart départ <b>1 ou 2 pieds</b> (transversal ou latéral ou carpé-écarté permis) amplitude min 135° / <b>exclus : saut biche, double biche et saut sissonne</b></p>
<p><b>ÉQUIPEMENTS</b></p>	<p>40x40</p>	
<p><b>TAPIS</b></p>	<p>N/A</p>	
<p><b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b></p>	<p>N/A</p>	

<b>ÉVALUATION</b>	<p>Exigence manquante <u>-0.50</u>          Si un élément ou mouvement est absent de l'exigence : non reconnu -0.5          Tour non sur ½ pointe <u>0.1</u>          Passage non fluide présentant un arrêt ou une pause <u>-0.30</u> erreur technique          Rythme : Variation de rythme insuffisant <u>-0.1</u> et /ou hésitation non nécessaire en préparation ou pendant un élément <u>-0.1</u>          Travail non sur ½ pointe <u>-0.1</u>          Saut appel : Reconnaissance selon la technique : Erreur technique <u>-0.3</u>  <b>Ne pas terminer l'exercice avec la musique -0.1</b></p>	
<b>BONI MAX 1.0 CHAQUE BONUS +0.2</b>	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondade flic : Remplace exigence #1</li> <li>• Rondade flic salto arrière : remplace exigence #1</li> <li>• Saut de mains avant 2 jambes ou flic avant</li> <li>• Salto avant groupé</li> <li>• Renversement libre avant ou latéral</li> <li>• Double tour sur 1 jambe (720) <b>en ajout</b></li> <li>• Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #5</li> <li>• Saut changement de jambes ; ouverture de jambe 180° <b>en ajout ou remplacement de # 5</b></li> </ul>
<b>DURÉE DE LA ROUTINE</b>	Temps max. : 75 sec. Routine trop longue <u>-0.1</u>	Temps max. : 90 sec Routine trop longue <u>-0.1</u>

## ÉVALUATION SELON LE TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES


### CODE JO – GAF

#### DÉDUCTIONS GÉNÉRALES — BA-PO-SO

PETITES FAUTES		
Pieds non pointés/turnés 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
Réception sortie avec léger sursaut/ ajustement des pieds/ pieds décalés (sol fente acceptée)		↑0.10
Déviation 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>
<b>FAUTES MOYENNES</b>		
Jambes ou genoux écartés		↑ <u>0.20</u>
Position groupée insuffisante (idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑ <u>0.20</u>
Position carpé insuffisante (idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑ <u>0.20</u>
Position tendue insuffisante (carpé/arquée) (idéale= position tendue 180° >135° = tendue),		↑ <u>0.20</u>
Manque de maintien de la position du corps tendu (fermeture trop tôt)		↑ <u>0.20</u>
Position du corps incorrecte à la réception		↑ <u>0.20</u>
Amplitude insuffisante lorsque requis (éléments gymniques / acro sans envol)		↑ <u>0.20</u>
Hauteur insuffisante (éléments gymniques / acro envol autre que salto)		↑ <u>0.20</u>
Tour/vrille incomplet		↑ <u>0.20</u>
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre /contrôle lors de réceptions « piles »		↑ <u>0.20</u>
Grand pas ou sursaut à la réception (approximativement 1 mètre ou plus)		<u>0.20</u>
<b>FAUTES GRAVES</b>		
Bras fléchis (90° ou plus – max <u>0.30</u> )		↑ <u>0.30</u>
Jambes fléchies (90° ou plus – max <u>0.30</u> )		↑ <u>0.30</u>
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle à la poutre		↑ <u>0.30</u>
Flexion profonde (hanche au niveau des genoux ou plus bas)		↑ <u>0.30</u>
Frôle/heurte le tapis avec une ou les deux mains (pas d'appui)		↑ <u>0.30</u>
Extension insuffisante (ouverture) du corps avant la réception position groupée / carpée BA/PO/SOL		↑ <u>0.30</u>
Hauteur insuffisante du salto dans la sortie (barres/poutre)		↑ <u>0.30</u>
<b>FAUTES TRÈS GRAVES</b>		
Appui d'une ou 2 mains sur le tapis		<u>0.50</u>
Chute sur le tapis sur les genoux (bassin)		<u>0.50</u>
Chute sur ou contre l'agrès		<u>0.50</u>
Chute/ Réception non sur le dessous des pieds d'abord (pas de VD/ ES / Boni/ Exigence de composition)		<u>0.50</u>
Assistance manuelle à la réception d'une sortie (VD /ES spécifique accordées, pas de bonus)		<u>0.50</u>
Assistance manuelle pendant un élément (pas VD/ ES / boni / exigence de composition non remplie)		<u>0.50</u>

**TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS****CODE JO — GAF — ADAPTÉ POUR R4-R5****SAUT**

<b>PREMIER ENVOL</b>	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	Technique arrivée corps curviligne fermée, corps aligné avec la tête en position neutre
	Jusqu'à	0.20	Angle des hanches	
	Jusqu'à	0.20	Corps position arquée excessive	
	Jusqu'à	0.10	Tête pas en position neutre	
<b>PHASE D'APPUI</b>	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		
<b>DEUXIÈME ENVOL</b>	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	

ANGLE DE RÉPULSION	Aucune déduction	—	Avant ou à la verticale	—
	Jusqu'à	<b>0.05-0.50</b>	<b>Angle de répulsion 1° à 45°</b>	—
	Jusqu'à	<b>1.00</b>	<b>Angle de répulsion 46° à l'horizontale</b>	—
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	Déviations de la direction	—
	Jusqu'à	0.30	Dynamisme insuffisant	—
		<u>nul</u>	Réception sur la table de saut en position assise ou debout	—
AUTRES		<u>0.50</u>	Assistance manuelle à la réception	—
		<u>nul</u>	Assistance manuelle pendant le saut	—
		1.00	Ne pas arriver sur la pile de tapis pour tous les sauts de préparation	—
	Jusqu'à	<b>0.20</b>	Arriver avec 1 seul pied sur le tapis (déduction appliquée pour jambe écartée)	

### BARRES ASYMÉTRIQUES

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

**POUTRE**

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

**SOL**

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

**GRAND ÉCART**

Angle de reconnaissance	Pas reconnu				
Saut avec écart des jambes incluant sissonne	Moins de 120°	120°- 134°	135°- 160°	160°-180°	Image 180°
Minimum 120° requis	0.20	0.15-0.20	0.10-0.05	0	bonus

**STR – R4**

	TRAMPOLINE — R4	TUMBLING — R4
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	VD : 1.1	VD : 0,2 x 2
<b>CONTENU</b>	<u>Routines imposées</u> 1. Saut groupé 2. Ventre 3. Debout 4. Saut carpé 5. Vrille 6. Assis 7. ½ tour assis 8. ½ tour debout 9. Saut écart 10. Salto avant groupé	<u>Routines imposées</u> 1. Course 2. Appel 3. Rondade 4. Flic 5. Saut droit
<b>ÉQUIPEMENTS</b>	Trampoline 7x14	Ligne acrobatique ou diagonal sol 40x40
<b>TAPIS</b>	1 ou 2 tapis pour le parage	—
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2019-2020	
<b>ÉVALUATION</b>	DD + Exécution sur 10 pts – La conversion sera effectuée par les officiels (À confirmer)	

**STR – R5**

	TRAMPOLINE — R5		
	ROUTINE DE BASE	ROUTINE - PROGRESSION NIVEAU 1	ROUTINE - PROGRESSION NIVEAU 2
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	VD : 1.7	VD : 2.4	VD : 3.0
<b>CONTENU</b>	<u>Routines imposées</u> 1. Salto au choix 2. Saut groupé 3. Assis 4. ½ tour assis 5. ½tour debout 6. Saut carpé 7. ½ tour ventre 8. Debout 9. Saut écart 10. Salto au choix	<u>Routines libres avec éléments imposés</u> Routine libre de 10 éléments différents : 1. 3 saltos différents au choix 2. 1 réception ventrale ou dorsale	<u>Routines libres avec éléments imposés</u> Routine libre de 10 éléments différents : <ul style="list-style-type: none"> <li>4 saltos différents au choix avec au moins 1 enchaînement de deux saltos</li> </ul>

<b>ÉQUIPEMENTS</b>	Trampoline 7x14
<b>TAPIS</b>	1 ou 2 tapis pour le parage
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2019-2020
<b>ÉVALUATION</b>	DD + Exécution sur 10 pts – La conversion sera effectuée par les officiels (à confirmer)

	TUMBLING — R5		
	ROUTINE DE BASE	ROUTINE - PROGRESSION NIVEAU 1	ROUTINE - PROGRESSION NIVEAU 2
<b>NOTE DÉPART (ND)</b>	VD : 0.3 x2	VD : 0.7 x2	VD : 0.9 x2
<b>CONTENU</b>	<u>Routines imposées</u> 1. Course 2. Appel 3. Rondade 4. 2 flics 5. Saut droit	<u>Routines libres avec éléments imposés</u> 1. Course 2. appel 3. Rondade 4. 1 flic 5. Salto arr. groupé	<u>Routines libres avec éléments imposés</u> 1. Course 2. appel 3. Rondade 4. 2 flics 5. Salto arrière
<b>ÉQUIPEMENTS</b>	Ligne acrobatique – prévoir une piste d'élan pour la routine R5 progression niveau 2		
<b>TAPIS</b>	—		
<b>PRÉSENCE ENTRAÎNEUR</b>	La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2019-2020		
<b>ÉVALUATION</b>	DD + Exécution sur 10 pts – La conversion sera effectuée par les officiels (à confirmer)		