



PROGRAMME PROVINCIAL GAF

Document final

Novembre 2022

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	5
MODÈLE QUÉBÉCOIS	5
PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES	5
PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS	5
PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS	6
SAUT	6
SAUT	7
BARRES	8
POUTRE.....	11
SOL.....	14

GÉNÉRALITÉS

- Le programme provincial est basé sur le code de développement 2022-2026 qui a été produit par la fédération de gymnastique des États-Unis. Ce code a été accepté par la fédération canadienne et se nomme désormais Programme Compétitif Canadien (PCC)
- Le programme provincial PCC qui est actuellement en vigueur au Québec est inspiré du programme américain avec quelques modifications au niveau de certaines orientations afin de répondre à la réalité de notre pratique gymnique.
- Les orientations des catégories N4, N5, N6, N7, et N8 ont sous la responsabilité de GYMQC.
- Les orientations des catégories N9 11-13 ans, N 10 et Espoir sont sous la responsabilité de GYMCAN.
- Le Code de pointage de développement version française sera disponible par GYMQC en octobre 2022
- Le code FIG ne s'applique pas pour ces catégories.

CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIES	ORIENTATIONS
N4	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques de base
N5	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques permettant un cheminement vers les catégories plus avancées
N6	Contenu libre permettant à toutes les gymnastes de pratiquer une gymnastique répondant à leur niveau d'habiletés. Une gradation des exigences et l'évolution progressive de la difficulté des éléments gymniques permettent un apprentissage progressif de la gymnastique.
N7	
N8	
N9	Contenu orienté par GYMCAN. Premier niveau de compétition du niveau national – Introduction des éléments de base du haut niveau.
N10	Contenu orienté par GYMCAN / dernier niveau de compétition du niveau national – Apprentissage des éléments d'un niveau de difficulté de plus haut niveau permettant l'accès aux catégories haute performance
*** Espoir : Contenu orienté par GYMCAN- Porte d'entrée du programme national de haut niveau Cette catégorie sera désormais évaluée avec le Code FIG. À RETIRER VU QUE ÇA N'EXISTE PLUS	

CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE

PROGRAMME PROVINCIAL						PROGRAMME NATIONAL	
RÉGLEMENTATION ET ORIENTATION GYMOC						RÉGLEMENTATION ET ORIENTATION GYMCA	
N4	N5	N6	N7	N8	N9	N9	N10
15 + 2008 et –	15 + 2008 et –	15 + 2008 et –	15 + 2008 et –	15 + 2008 et –	15 + 2008 et –	15 + 2008 et –	16 ans + 2007 et –
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	4A + 4B et 0C	3A + 4B et 1C	3A + 4B et 1C	3A + 3B et 2C
13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	13-14 ans 2009-2010	12-15 ans 2011, 2010, 2009, 2008
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	4A + 4B et 0C	11-14 ans 2012, 2011, 2010 et 2009	11-14 ans 2012, 2011, 2010 et 2009	3A + 3B et 2C
11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011-2012	11-12 ans 2011-2012	11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011--2012	11-12 ans 2011--2012	–
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	4A + 4B et 0C	3A + 4B et 1C	3A + 4B et 1C	–
9-10 ans 2013-2014	9-10 ans 2013-2014	9-10 ans 2013-2014	9-10 ans 2013-2014	–	–	–	–
Éléments imposés	Éléments imposés	5A + 1B et 0C	5A + 2B et 0C	–	–	–	–

TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION

CATÉGORIES	ÉCHAU. GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT DIRIGÉ	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	COMPÉTITION
N4	15 min.	1 minute / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes
N5	15 min.	1 minute / gymnaste	Aucun	3 minutes / gymnastes
N6	15 min.	1 min. 30 sec. / gymnaste	Aucun	3,5 minutes / gymnastes
N7	15 min.	1 min. 30 sec. / gymnaste	Aucun	3,5 minutes / gymnastes
N8	15 min.	1 min. 30 sec. / gymnaste	30 sec. / gymnaste et 50 sec. aux barres	4 minutes / gymnastes
Youth/ Jeunesse	15 min.	2 minutes / gymnaste	30 sec. / gymnaste / 4 sauts/gymnaste*	5 minutes / gymnastes
N9	20 min.	2 minutes / gymnaste	30 sec. / gymnaste et 50 sec. aux barres	4,5 minutes / gymnastes
N10	20 min.	2 minutes / gymnaste	30 sec. / gymnaste et 50 sec. aux barres	4,5 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 composé de bonification. Ces bonus visent à 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.

Ces bonus s'appliqueront à toutes les compétitions de sélection et de finalité du circuit provincial, mais ne seront pas en vigueur lors des finalités nationales (Championnats de l'Est et Championnats canadiens).

PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES

N4 et N5 : Veuillez utiliser les tableaux aux **annexes 1** pour connaître les déductions pour les fautes générales et les fautes spécifiques à chacun des agrès. **Ne pas déduire pour fautes de composition puisqu'il s'agit de semi-imposés.**

N6 à N10 : Veuillez utiliser les tableaux des fautes générales et des fautes spécifiques à chacun des agrès qui se trouvent dans le **code de développement USA, 2022-2026**, incluant les déductions tout au long de l'exercice et les fautes d'artistique.

PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS

1. La gymnaste peut recevoir un bonus **même si toutes les exigences** de sa catégorie ne sont pas remplies.
2. Il y a deux sortes de bonis :
 - i. **Bonus d'élément** accordé si l'élément est reconnu et reçoit une valeur ; **bonus non accordé en cas de chute.**
 - ii. **Bonus de liaison** accordé si les éléments et la liaison sont reconnus ; **bonus non accordé en cas de chute.**
3. Un bonus n'est accordé qu'une seule fois, et ce dans toutes les situations et pour toutes les catégories
4. Le **boni de réception sans déduction** est accordé indépendamment si la gymnaste a chuté ou non dans son exercice de façon à stimuler les réceptions contrôlées
5. Les bonus seront ajoutés à la note finale et ne font pas partie de la note de départ.

PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS

Un des objectifs du circuit provincial est d'assurer aux participantes un environnement compétitif constructif 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 de développement et le modèle québécois. L'orientation donnée pour certaines situations spécifiques peut présenter une méthode d'évaluation dérogeant du code ; adaptation effectuée dans le but de :

1. Simplifier l'évaluation
2. Assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences
3. La liaison est accordée temps et aussi longtemps que le mouvement est continu dans la même direction sauf lorsque spécifié
4. 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
5. Aide de l'entraîneur pour l'exécution d'un élément = déduction -0.5. Si contact non intentionnel = Aucune déduction
6. Le temps de chute est désormais comptabilisé au moment où la gymnaste est sur ses pieds et/ou que l'évaluation médicale est terminée. Si le temps de chute est dépassé, l'exercice est considéré terminé.

SAUT

	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10	Max 10
SAUTS PERMIS	Saut de mains 1.101	Saut de mains 1.101
EXIGENCES (ES)	1 ou 2 sauts; meilleur retenu	
ÉQUIPEMENT	<u>Hauteur table</u> 100 à 125cm : 9-10 ans et 11-12 ans <u>125cm:</u> 13-14 et 15+ ans	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
PRÉSENCE	Permise sans déduction des deux côtés de la table (incluant entre le tremplin et la table de saut)	
DÉDUCTIONS	Selon Code-de développement (PCC)	
BONI MODÈLE	+0.1 * réception sans déduction ; ajouté à la note finale	

*Réception sans déduction : réception sans aucune pénalité selon le Code de développement (PCC) où la gymnaste peut se réceptionner avec un léger écart de pieds et glisser les talons pour les coller.

La description de réception sans déduction est valable pour saut, barres et poutre.

SAUT

	N6		N7		N8
NOTE DÉPART (ND)	Max 10		Max 10		Max: 10
SAUTS PERMIS	Saut de mains 1.101	9.2	Saut de mains 1.101	9.2	Selon Code de développement
	Saut de mains vrille 1.201	9.5	Saut de mains vrille 1.201	9.5	
	Préparation saut de mains 1.111	10	Préparation saut de mains	10	
	Préparation Tsukahara 3.116	10	Préparation Tsukahara 3.116	10	
	Préparation Yurchenko 4.111	10	Préparation Yurchenko 4.111	10	
EXIGENCES	1 ou 2 sauts; meilleur retenu				
ÉQUIPEMENT	Hauteur table 110-125 cm : 9-10 ans et 11-12 ans 125 cm : 13-14 et 15+ ans Saut préparation : Utiliser les tapis selon la hauteur prescrite				
TAPIS	Sauts de mains Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm -jusqu'à max de 20cm Saut de préparation N6-N7 Hauteur des fosses de réception (entre 60 cm et 152 cm incluant le tapis de réception de base) Collet de sécurité obligatoire pour les sauts de la famille « Yurchenko»				
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise sans déduction du côté de la réception sauf avec indication spécifique au code JO selon la catégorie, Assistance manuelle durant le saut (exception JO8 salto) ** : saut nul Assistance manuelle à la réception du saut déduction -0.5 **JO8 : assistance manuelle durant un saut avec salto : déduction -1.0 pt Présence de l'entraîneur entre tremplin et table de saut permise sans déduction pour les sauts Yurchenko				
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	Selon Code de développement (PCC) N6 et N7 : L'évaluation se termine lorsque les pieds ou le corps touchent prennent contact avec le tapis, sauf si la gymnaste fait des pas vers la table de saut. N7 : arriver sur le dos en 2 ^e envol n'est pas un saut nul (seulement pour N7 saut de préparation arrière)				
BONIS MODÈLES QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction ajoutée à la note finale pour les sauts autres que sauts de préparation				
Temps de chute	Si chute au 1 ^e saut, temps de chute : 45 secondes une fois sur ces pieds et/ou l'évaluation médicale terminée pour saluer pour son 2 ^e saut. Temps de chute non respecté : 2 ^e saut est zéro.				

BARRES

	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU ET ORDRE	CONTENU IMPOSÉ et ordre prescrit	CONTENU IMPOSÉ ordre au choix
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Tout autre élément	Tout autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 CHAQUE	<ul style="list-style-type: none"> • Bascule BI • Prise d'élan à l'horizontale retour à l'appui • Petit bonhomme groupé ou carpé attraper BS • Longue bascule • Prise d'élan à l'horizontale BS • Tour d'appui arrière BS • Filé • Grand balancé (x2), au 3^e balancé continuer • Sortie lâchée BS réception debout entre les barres 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule BI 2. Prise d'élan à l'horizontale 3. Tour proche libre* retour min. à l'horizontale: Au choix : Peut être fait sur BS après #6 Bascule optionnelle (seulement si tour libre sur BI) ne remplace pas bascule entrée 4. Petit bonhomme groupé ou carpé 5. Longue bascule 6. Prise d'élan à l'horizontale 7. ½ soleil 8. Filé 9. *Grand balancé (1 à 3) ARR ou ARR-AV-ARR 10. Sortie salto arrière <p>*Un balancé = 1 élan dans une direction</p>
ÉQUIPEMENT	Hauteur des barres BS 255 cm et BI 175 cm Largeur : 130-180 cm pour 9-10 ans et 11-12 ans 180 cm + pour 13+	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10 cm - max de 20 cm (sauf si la gymnaste touche le tapis)	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	N4 Présence obligatoire entre les barres N5 Permise tout au long de l'exercice	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISES D'ÉLAN ET TOUR LIBRE	<p>Prise d'élan et Tour libre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • À l'horizontale : aucune déduction ; exigence accordée • Entre l'horizontale et hauteur de la barre : 0.1 ; exigence non accordée • Sous hauteur de barre : 0.2 ; exigence non accordée <p>Tour libre: Les hanches ne doivent pas toucher à la barre; poignets engagés *Tour proche libre au choix (famille Streuli ou Stalder) BI ou BS</p>	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Bonus +0.1 réception sans déduction ajoutée à la note finale	

BARRES (suite)

	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B Élément C permis reconnu en B: 3.304, 6.304, 7,309	7 éléments 5A – 2B Éléments C permis reconnus en B :ATR ½, 2.301, 3.304, 3.305, 6.304, 7,309
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5	Élément C	Autre Éléments C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prise d'élan 45° (accordée au dessus de l'horizontale) 2. Un changement de barre 3. Un élément circulaire 360° <u>libre</u> groupe 3,6 ou 7 4. Sortie Salto minimum A 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prise d'élan ATR (accordée 45° avec déduction) 2. et 3. <u>Deux éléments</u> circulaires de 360° <u>libres</u>, identiques ou différents, <ul style="list-style-type: none"> • un élément minimum B • un élé. est issu des groupes 3,6 ou 7 4. Sortie salto minimum A
ÉQUIPEMENT	Barre supérieure : 255 cm jusqu'au sol Barre inférieure : 175cm jusqu'au sol Largeur : 130-180 cm pour 9-10 et 11-12 ans 180 cm + pour 13-14 ans et 15+	Barre supérieure : 255 cm jusqu'au sol Barre inférieure : 175 cm jusqu'au sol Largeur : 180 cm et +
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10 cm - jusqu'à max de 30 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISE D'ÉLAN	<p>ATR : $\pm 20^\circ =$ Valeur B Entre $21^\circ - 45^\circ$: aucune déduction Entre 45° et horizontal : jusqu'à 0.30</p> <p>TOUT AU LONG DE L'EXERCICE Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.1</p> <p>Dynamisme pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.20</p>	<p>ATR : $\pm 20^\circ =$ valeur B $10^\circ - 20^\circ$ 0.05; $20^\circ - 30^\circ$: 0.10 $30^\circ - 45^\circ$: 0.15- 0.20 45° et horizontal : 0.25-0.30</p> <p>Élans circulaires et Tour libre + 20° ATR valeur +élevée 45° et + : valeur B 45° et horizontal : 0.05-0.20 Exception : Tour libre sous l'horizontal jusqu'à 0.4</p> <p>TOUT AU LONG DE L'EXERCICE Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.1</p> <p>Dynamisme pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.20</p>
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction +0.1 Prise d'élan ATR sans rotation valeur B ($\pm 20^\circ$) ; boni accordé une seule fois	

BARRES (suite)

	N8	
NOTE DÉPART (ND)	10	
CONTENU	8 éléments 4A – 4B Éléments C permis reconnus en B : 2.301 seulement le ½ qui est accepté, 3.304, 3.305, 6.304, 7,309; Aussi permis #4.204 (B) devient C si précédé d'un ATR sur BS et #2.205 à l'ATR sur BI (1) C des éléments interdits	
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autres Éléments C+	
EXIGENCES	1. Minimum un changement de barre 2. et 3. Deux éléments B identiques ou différents : <ul style="list-style-type: none"> un élément avec envol (excluant sortie) ou un élément avec rotation longitudinale min 180°, excluant (entrée et sortie) un élément circulaire libre de 360° issu des groupes 3,6 ou 7 (excluant sortie) 4. Sortie Salto minimum A	
ÉQUIPEMENT	Barre supérieure : 255 cm jusqu'au sol Barre inférieure : 175 cm jusqu'au sol Largeur : 180 cm et +	
TAPIS	Tapis de réception additionnelle obligatoire : min 10cm -jusqu'à max de 20cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
DÉDUCTION S SPÉCIFIQUES	Selon Code de développement :	
PRISE D'ÉLAN	ATR + 20° valeur B : 10° et 20° ATR : 0.05, ATR Pas de valeur 20° et 30° :0.10, 30° et 45° :0.15- 0.20 45° et horizontal :0.25-0.30	
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.1 Dynamisme pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.20	
	Selon Code de développement : Élans circulaires et Tour-proche + 20° ATR reçoit valeur + élevée Plus bas que 20° de la verticale : valeur B45° et horizontal : 0.05-0.20 (tour libre -jusqu'à 0.40) Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.1 Dynamisme pendant tout l'exercice : jusqu'à 0.20	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction +0.1 ATR sans rotation valeur B (+ 10°) ; boni accordé une seule fois	
COMPOSITION	Éléments non caractéristique 0.10, Absence d'élé. À l'ATR ou qui passent par la verticale jusqu'à 0.2	

BARRES (suite)

COMPOSITION
CHOIX DES ÉLÉMENTS

Choix de sortie :

Sortie B ou élément B lié à salto A : aucune déduction

1 élément A ou sans valeur lié à une sortie A: 0.10

POUTRE

	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10 contenu imposé ordre au choix	10 contenu imposé ordre au choix
ÉLÉMENTS INTERDITS	Aucun autre élément	Aucun autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 CHAQUE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée battement latéral, assis en cavalier 2. Roue 3. **Grand jeté avec ou sans développé, minimum 135° réception sur 1 jambe, jambe arrière libre. 4. ***ATR transversal, + 20°, tenu 2 sec, jambes au choix ; retour contrôlé 5. Saut impulsion 2 pieds : choix de Saut sissonne ou Saut grand écart antéropostérieur 6. <u>Liaison</u> : Saut extension à saut extension ½ tour (180°) 7. ½ tour sur 1 jambe sur ½ pte, terminé en retiré (précision 0.1) 8. Sortie : Roue saut extension avec déplacement arrière ou salto avant 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée battement latéral, assis en cavalier 2. Renversement arrière ou Menichelli 3. Roue ou renversement avant 4. **Grand jeté avec ou sans développé, minimum 135° réception sur 1 jambe, jambe arrière libre. 5. ***ATR transversal + 20° tenu 2 sec, jambes ensemble; retour contrôlé 6. <u>Liaison</u> : saut grand écart antéropostérieur minimum 135° à saut sissonne minimum 135° (l'ordre peut être inversé) 7. Tour complet sur 1 jambe terminée en retiré (précision 0.1) 8. Sortie : Roue saut extension avec déplacement arrière ou salto avant
ÉQUIPEMENT	Hauteur : 110 cm ou 125 cm pour 9-10 ans et 11-12 ans; 125 cm + pour 13-14 ans et 15+	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10 cm jusqu'à max de 20 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence	
*LIAISON	* Une liaison non reconnue : déduire -0.3 pour ne pas lier la série, mais accorder les éléments : 0.5	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	Saut grand jeté N4-N5 : min 135° pour reconnaître l'élément *** ATR tenu 2 sec transversal si non tenu reconnaître ES et déduire -0.3 tech. Incorrecte Artistique : 0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction ajoutée à la note finale	
DURÉE DE ROUTINE	Entre 30 sec et 1 min 15 ; Plus de 1 min 15 : routine trop longue -0.1 Moins de 30 sec : routine trop courte -2.0	

POUTRE (suite)

	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B 1 élément gymnique C permis	7 éléments 5A – 2B Tous les éléments gymniques C sont permis
ÉLÉMENTS INTERDITS	Élément C+	Éléments C acro et éléments D/E
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> Série acrobatique sans envol (excluant entrée et sortie) OU un élément acro avec envol isolé ou en série Saut avec écart de jambes 180°, transversal ou latéral Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) Sortie renversement libre ou salto min A 	<ol style="list-style-type: none"> Une série acro avec ou sans envol (excluant entrée et sortie) ET un élément acro avec envol isolé ou en série Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) Sortie renversement libre ou salto min A
Note pour les séries	Pour les séries arrière ou latérale à arrière avec un ou plus d'éléments avec envol. La série est soit liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas.	
EQUIPEMENT	Hauteur : 110 cm ou 125 cm pour 9-10 ans et 11-12 ans ; 125 cm pour 13-14 ans et 15+	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10 cm - max de 20 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction et +0.1 N6 liaison de 2 élé. acrobatiques, +0.1 N7 série de 2 élé. acrobatiques dont 1 avec envol	
ARTISTIQUE / TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Artistique : 0.05-0.10 originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 expression et focus Variation du rythme insuffisant : jusqu'à 0.2, manque d'assurance : jusqu'à 0.2, dynamisme insuffisant : jusqu'à 0.2, travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : jusqu'à 0.3, position du corps dans les mouvements sans VD : jusqu'à 0.3.	
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : N6 1 min 15; N7 1 min 20 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0. Exception : N6 seulement si - de 30 secondes mais qu'elle part à 10, elle perd seulement 0,5,	

POUTRE (suite)

	N8
NOTE DÉPART (ND)	10
CONTENU	8 éléments 4A – 4B Gymniques C permis + (1) C acro
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autres éléments acro C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro min. 2 éléments, dont 1 avec envol (excluant entrée et sortie) 2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral 3. Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) 4. Sortie renversement libre ou salto min A
Note pour les séries	Pour les séries vers l'arrière ou latérale à l'arrière avec un ou plus d'éléments avec envol. La série est liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas
ÉQUIPEMENT	Hauteur : 110cm ou 125cm pour 9-10 ans et 11-12 ans; 125cm pour 13-14 ans et 15+
TAPIS	Tapis de réception additionnelle obligatoire min 10cm - max de 20cm
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction
ARTISTIQUE	0.05-0.10 originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 expression et focus
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Variation du rythme insuffisant : jusqu'à 0.2 , manque d'assurance : jusqu'à 0.2 , dynamisme insuffisant : jusqu'à 0.2 , travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : jusqu'à 0.3 , position du corps dans les mouvements sans VD : jusqu'à 0.3 .
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : 1 min 30 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes ; sinon déduction de -2.0
COMPOSITION N8	Acro de 2 directions différentes (arrière <u>et</u> av. ou lat.) <u>0.10</u> ; Si la sortie est le seul élément de dir. Diff. <u>0.05</u> Plus de 2 élé. gym. de même forme de corps <u>0.10</u> , Plus de 2x pivot (180) jambes tendues <u>0.10</u> Absence de série gymnique (gr.1, 2, 3) <u>0.20</u> , Absence de changements de niveau pendant l'exercice jusqu'à 0.10, Utilisation de toute la longueur de la poutre jusqu'à 0.10, Directions : doit démontrer 2 des 3 directions dans les éléments sans VD (avant / arrière / côtés) 0.05 ch.

POUTRE (suite)

COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS	<p>Éléments acro sur la poutre (excluant sortie) jusqu'à 0.2 Série de 2 élé acro B envol + 2 élé acro dont 1 B : aucune déduction Série de 2 élé acro B envol + 2 élé acro A ou 1 élé acro B additionnel : 0.05 Série de 2 élé acro B envol + 1 élé acro A ou série acro dont 1 élé acro B envol + 1 élé acro B : 0.10 Série acro dont 1 élé acro B envol + un élé acro A ou série acro de 2 éléments avec envol : 0.15 Série acro dont 1 élé acro B envol ou moins difficile : 0.20</p>
	<p>Éléments gymniques jusqu'à 0.2 : Aucune déduction si minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élément gymnique A Si 2B : 0.05, si 1B +2A : 0.10, si 1B +1A : 0.15, Si A seulement : 0.20 Absence de série gymnique 0.2</p>
	<p>Sortie jusqu'à 0.10 Sortie B ou acro B lié à salto A : aucune déduction, Sortie A lié à él. A : 0.05 Sortie isolée A : 0.10</p>

SOL

	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU ET ORDRE	Contenu imposé ordre au choix	Contenu imposé ordre au choix
ÉLÉMENTS INTERDITS	Aucun autre élément	Aucun autre élément
ÉLÉMENTS 0.5 CHAQUE	<ol style="list-style-type: none"> Liaison de 2 sauts en rebond : saut grandécart impulsion 2 pieds liés à saut extension ½ tour Passage ordre obligatoire : Sissonne, saut grand jeté, ½ cabriole (saut battement jambe horizontale). Ajout de pas et /ou pas chassé permis à l'intérieur du passage. ½ tour sur une jambe suivi de 1/1 tour sur l'autre jambe (rotation externe) une à droite et une à gauche Saut de mains deux pieds Streuli à l'ATR + 20° (retour au choix) Ligne acro : Rondade deux flics, saut droit 	<ol style="list-style-type: none"> Liaison de 2 sauts en rebond : saut grand écart, impulsion 2 pieds lié à saut extension 1/1 tour Passage ordre obligatoire: Sissonne, saut grand jeté avec changement de jambes, ½ cabriole(saut battement jambe horizontale) Ajout de pas et /ou pas chassé permis à l'intérieur du passage Tour sur 1 pied suivi de tour sur l'autre pied. Au choix externe- externe ou externe -interne Liaison de Saut de mains 1 pied à saut de mains 2 pieds Streuli à l'ATR avec franchissement de la verticale (+ 20°); retour au choix Ligne acro : Rondade flic Salto arrière groupé ou tendu
ÉQUIPEMENT	Praticable 40 x 40	
*LIAISON	* Une liaison non reconnue : déduire-0.3 pour ne pas lier la série, mais accorder les éléments : 0.5 Un passage est un ensemble de mouvements consécutifs démontrant une certaine fluidité qui se déplace dans une direction continue droite ou courbe. Il n'y a pas d'arrêt ou de pause ou d'ajout d'éléments entre ceux spécifiés au passage.	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	Saut grand écart : au choix, saut latéral, transversal ou carpé-écarté Tous les sauts grand écart, grand jeté et sissonne seront reconnus tels que le Code min. 135°Tour complet 360°, non accordé si incomplet (différent de Code Développement) Réception du saut de mains 2 pieds, aucune déduction pour déplacement ou pas vers avant Artistique : 0.05-0.10 originalité : 0.05-0.10 Style personnel : 0.05-0.10 Expression et focus : 0.05-0.10	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 réception sans déduction de la ligne acrobatique (salto seulement)	
DURÉE DE ROUTINE	Durée max. : 1 min 15 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée min. : 30 secondes ; sinon déduction de -2.0	

SOL (suite)

	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B 1 élément gymnique C	7 éléments 5A – 2B Tous les éléments gymniques C
ÉLÉMENTS INTERDITS	Tout autre élément C+	Autres éléments C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une ligne acrobatique min 3 élé., directement liés, dont 2 avec envol 2. Un salto ou renversement libre (avant, arrière, latéral) isolé ou dans une 2^e série 3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral 4. Tour 360° sur un pied 	<p>1. et 2.: Minimum de 2 lignes acro:</p> <p>A) 1 contenant un salto arrière (min 2 éléments avec envol liés directement)</p> <p>B) 1 contenant un salto avant (peut contenir d'autres éléments)</p> <p>C) un des salti doit être tendu sans vrille réception 2 pieds (avant ou arrière)</p> <p>3. Passage gymnique min. deux sauts différents du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral</p> <p>4. Tour 360° sur un pied</p>
ÉQUIPEMENT	Praticable 40 x 40	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 N6 série acro avec un salto, +0.1 N7 Tour B	
ARTISTIQUE / TOUT AU LONG DE LA ROUTINE	Artistique : 0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus Variation du rythme insuffisant jusqu'à 0.20, le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice jusqu'à 0.30, pieds relâchés dans les éléments sans VD jusqu'à 0.30, position de corps et alignement dans les éléments sans VD jusqu'à 0.30, dynamisme insuffisant jusqu'à 0.20	
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : <u>N6 1 min15;</u> <u>N7 1min30;</u> Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0	

SOL (suite)

	N8
NOTE DÉPART (ND)	10
CONTENU	8 éléments 4A – 4B Éléments ; tous les éléments Gymniques C permis Ainsi qu'un (1) C acro
ÉLÉMENTS INTERDITS	Autres Éléments acro C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une ligne acrobatique avec 2 saltos OU 2 saltos directement liés (semblables ou différents) 2. 3 saltos différents n'importe où dans l'exercice 3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral 4. Le dernier salto isolé ou dans une ligne acro doit être un salto min A
ÉQUIPEMENT	Praticable 12x12
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0.1 N8 sortie salto B
ARTISTIQUE / TOUT AU LONG DE LA ROUTINE	0.05-0.10 Originalité, 0.05-0.10 style personnel, 0.05-0.10 Expression et focus Variation du rythme insuffisant jusqu'à 0.20 , le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice jusqu'à 0.30 , pieds relâchés dans les éléments sans VD jusqu'à 0.30 , position de corps et alignement dans les éléments sans VD jusqu'à 0.30 , dynamisme insuffisant jusqu'à 0.20
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : 1min30 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes; sinon déduction de -2.0
COMPOSITION	Utilisation insuffisante de toute la surface du sol du sol jusqu'à 0.10 Variété des éléments acrobatiques (saltos ou renversements libres) dans 2 directions différentes : arrière et avant ou latéral 0.10 Variété des éléments gymniques même forme de corps : plus de 2 en position groupé ou loup, plus de 2 sauts en position écart 0.10 Absence d'un tour minimum B sur 1 pied 0.20 Absence de minimum 3 saltos A 0.30

		N8 (suite)					
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS	Choix des éléments acro jusqu'à 0.20						
	Exercice avec 3 lignes			déduction	Exercice avec 2 lignes		
	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3		Ligne 1	Ligne 2	# de salto
	B	B	AA direct	0	B B direct	B A direct	4 salto min3B
	B	B	AA indirect	0.05	BB direct	BA indirect	4 salto min3B
	B	AA direct	A	0.10	BB direct	B	3 salto
	B	B	A	0.10			
	B	AA indirect	A	0.15	B	A/B + A	3 salto
	Aucun Salto B ou moins			0.20	Aucun Salto B ou moins		
	Éléments gymniques jusqu'à 0.2 Minimum 2B – 1A : aucune déduction 2B : 0.05 1B- 2A : 0.10 1B -1A : 0.15 éléments A seulement : 0.20						
Sortie jusqu'à 0.1 Salto B : aucune déduction Salto A A (direct ou indirect) : 0.05 Salto A isolé ou aucun salto : 0.10							
CLARIFICATION ADDITIONNELLE	Au sol, les renversements libres ne sont pas considérés comme saltos. Sortie : La gymnaste doit démontrer un minimum de deux séries acrobatiques, la dernière série ou élément isolé est considéré comme la sortie.						

ANNEXE 1.**PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES**

N4 et N5 : Veuillez utiliser les tableaux suivant pour connaître les déductions pour les fautes générales et les fautes spécifiques à chacun des agrès. **Ne pas déduire pour fautes de composition puisqu'il s'agit de semi-imposés.**

N4-N5 : ÉVALUATION SELON LE TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES SUIVANT:**DÉDUCTIONS GÉNÉRALES — BA-PO-SO**

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
Réception sortie avec léger sursaut/ ajustement des pieds/ pieds décalés (sol fente acceptée)		↑0.10
Déviations 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.	0.10
Réception d'une sortie (barres/poutre) avec les pieds écartés, plus que la largeur des hanches		0.10

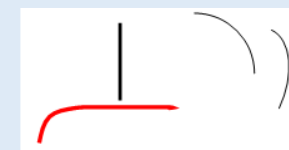
FAUTES MOYENNES		
Jambes ou genoux écartés		↑0.20
Position groupée insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position carpé insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)		↑0.20
Position tendue insuffisante (carpé/arquée) (Idéale= position tendue 180° >135° = tendue),		↑0.20
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)		0.20
FAUTES GRAVES		
Bras fléchies (90° ou plus – max 0.30)		↑0.30
Jambes fléchies (90° ou plus – max 0.30)		↑0.30
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle à la poutre		↑0.30
Flexion profonde (hanches 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 groupés / carpés 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

TABLEAU DES FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS

GAF — ADAPTÉ POUR N4-N5

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	Technique arrivée corps curviligne fermée, corps aligné avec la tête en position neutre	
	Jusqu'à	0.30	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/ch. max.30	Appui supplémentaire des mains (pas		
			0.3		Sursaut sur les mains
			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	0.50	Hauteur insuffisante		



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	Déviations 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)	

GAF — ADAPTÉ POUR N4-N5

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

GAF — ADAPTÉ POUR N4-N5**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 N4-N5

(Angle de reconnaissance du 135 ° similaire au JO6-JO7-JO8 afin de maintenir un cheminement adéquat) avec ajustement des déductions pour N4-N5

Angle de reconnaissance	Pas reconnu		
Saut avec écart desjambes incluant sissonne	Moins de 135°	135°- 160°	160°-180°
Minimum 135° requis pour reconnaître la valeur	0.20	0.10-0.05	0