



PROGRAMME RÉGIONAL STR

Saison 2022-2023

Généralités

Compilation

Les comités organisateurs doivent utiliser le logiciel de compilation préparé et fourni par GymQc. Les résultats peuvent être affichés sur le lieu de compétition, mais ils ne seront pas divulgués sur le site web de GymQc.

Lieux et équipements de compétition

Dans un gymnase aménagé pour l'événement ou dans une palestre d'entraînement.

Nul besoin d'utiliser l'équipement requis pour les Coupes Québec.

Certification des entraîneurs en compétition

R2 et R3 : Entraîneur formé en Fondements spécialisés en trampoline.

R4 à R6 : Entraîneur formé niveau 2 technique du PNCE ou compétition 1 en trampoline

Certification des entraîneurs pour la finalité (Challenge des régions)

R4 à R6 : Entraîneur formé niveau 2 technique du PNCE ou compétition 1 en trampoline

Certification des juges

R2 et R3 : Évaluateurs

R4 et R6 : 1 juge régional et + pour la Difficulté et 1 juge débutant (CR) pour l'exécution ou la note de synchronisation.

Nombre de juges requis

Pour tous les niveaux de R2 à R6, en TRA-TUM-DMT, il doit y avoir 2 juges par engin. Il est à noter que s'il y a une épreuve de TRS, deux juges de plus seront nécessaires, donc il faut prévoir un horaire permettant de libérer ces juges ou bien d'avoir deux juges supplémentaires à sa disposition. Il est à noter que pour TRS R4 à R6, une machine de temps de vol peut aussi agir pour donner la note de synchronisation.

3 compétitions de regroupement provincial par année

- Fin novembre ou début décembre (avant les Fêtes)
- Fin janvier ou février
- Fin mars ou mi-avril

Chaque région peut décider de son processus de sélection en vue du Challenge des régions STR. Afin d'aider les régions éloignées ainsi que le développement du programme STR dans les régions, il est donc possible de maintenir des compétitions régionales afin de sélectionner les athlètes pour le Challenge des régions STR.

Challenge des régions

5 au 7 mai 2023 – Lieu à déterminer

Sélection pour le challenge des régions

Participer à au moins deux compétitions de sélection

Présences de l'entraîneur :

La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2022-2023

Trampoline (TRA)

- Trampoline 7X14 uniquement, le plancher doit être recouvert de tapis autour du trampoline et un tapis de parade
- 1 tableau d'affichage des notes

Surface des officiels : La table des juges doit être à une hauteur de 1 mètre et à une distance minimale de 5 mètres jusqu'à 7 mètres maximum.

Tumbling (TUM)

- Lignes de tumbling et un tapis de parade. Autre option : Si le sol de gymnastique est utilisé lors des compétitions de tumbling, deux lignes blanches doivent être installées parallèlement à une distance de 1,5 mètre, lignes incluses. Autre option : 2 lisières de sol superposées d'une longueur de 42 pieds
- 1 tableau d'affichage des notes

Surface des officiels : Les tables des juges sont situées à 1,5 mètre de la ligne de tumbling ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de tumbling s'y déroule.

Double-mini trampoline

- Double-mini trampoline et un tapis de parade
- Ligne de course
- Une zone de réception
- 1 tableau d'affichage des notes

Surface des officiels : Les tables des juges sont situées à 1,5 mètre de la DMT

Catégories d'âge de tous les niveaux

Reg 6	9-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
Reg 5	R6 non admissible			
Reg 4				
Reg 3	2013-2015	2011-2012	2009-2010	2008 et -
Reg 2	8-10 ans	11-12 ans	13-14 ans	15 et +
	2013 -2015	2011-2012	2009-2010	2008 et -

Après les affiliations, si le nombre d'inscriptions est insuffisant, un jumelage d'âge est possible. La mixité des sexes peut être aussi possible selon le nombre d'inscriptions. Niveaux : les athlètes pourront participer à différents niveaux pour les appareils (Exemple : R5 en TRA, R2 en DMT et R4 en TUM).

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

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

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

TU R2 et R3 Les départs doivent partir obligatoirement de l'arrêt.

ÉPREUVE DE DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

Régional 2 (R2)				Régional 3 (R3)			
Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs
Mount				Mount			
Spotter	Groupé	--o	1.5	Spotter	Saut carpé	--<	1.5
Dismount	Saut carpé- écart	--V	1.0	Dismount	½ vrille	-2	1.0
			DD : 2.5				DD : 2.5
Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs
Mount				Mount	Saut groupé	--o	1.5
Spotter	Saut carpé	--<	1.5	Spotter			
Dismount	Saut carpé	--<	1.0	Dismount	Saut carpé- écart	--V	1.0
			DD : 2.5				DD : 2.5

Trampoline et Tumbling R4 à R6

ARRÊT-REPRISE

Lorsque l'athlète fait 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. Au TU, 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 DS du 2^e essai seulement en y additionnant la pénalité pour l'arrêt (par le juge D).

Double-mini trampoline R4 à R6

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.

STR - R4

	TRAMPOLINE — R4	TUMBLING - R4								
NOTE DÉPART (ND)	10.0	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 se débiter par un appel.									
ÉVALUATION	Note de départ - Exécution - Déductions supplémentaires + DD = Note totale. Comme il y a 9 mouvements, un bonus de 1 point sera donné si toutes les routines sont complétées correctement.									

STR - R5

TRAMPOLINE — R5										
NOTE DÉPART (ND)	10.0									
CONTENU	<u>Routine imposée</u>	<u>Routines 1</u>			<u>Routine 2</u>			<u>Routine 3</u>		
	1. Salto au choix*	1. Rondade	X	0.0	1. Rondade	(0.1	1. Rondade	(0.1
	2. Saut groupé	2. Flic	X	0.0	2. Flic	1	0.1	2. Flic	F	0.1
	3. ½ tour assis	3. Flic	(0.1	3. Flic	(0.1	3. Salto arrière**		
	4. ½ tour assis	Saut droit	--o	0.0	4. Saut groupé					
	5. ½ tour debout									
	6. Saut carpé									
	7. ½ tour ventre									
	8. Debout									
	9. Saut carpé - écart									
10. Salto au choix *										
EXIGENCES	*TRA Les saltos doivent être différents. Le salto avant tendu est proscrit. **TU La position est au choix (groupée, carpée ou tendue)									
ÉVALUATION	Note de départ - Exécution - Déductions supplémentaires + DD = Note totale.									

STR – R6

	TRAMPOLINE — R6	TUMBLING — R6		
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).			
NOTE	Note de départ = Exécution – Déductions supplémentaires + DD = Note totale			

DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

Régional 4 (R4)				Régional 5 (R5)				Régional 6 (R6)			
ND	10			10			10				
Zones	Mouvement	Symbole	Valeur	Zones	Mouvement	Symbole	Valeur	Zones	Mouvement	Symbole	Valeur
Mount				Mount				Mount			
Spotter	Vrille	-2	0.2	Spotter	Saut groupé	--o	0.0	Spotter	Saut de	--	0.0
Dismount	Saut carpé- écart	--V	0.0	Dismount	Salto avant groupé	.4-o	0.5	Dismount	base au choix*	4- ou 41**	0.5-0.8
			DD : .02				DD : 0.5				DD : max 0.8
ND	10			10			10				
Zones	Mouvement	Symbole	Valeur	Zones	Mouvement	Symbole	Valeur	Zones	Mouvement	Symbole	Valeur
Mount				Mount	Saut groupé	--o	0.0	Mount			
Spotter	Saut carpé	--<	0.0	Spotter				Spotter	Salto arrière au choix	4-	0.5
Dismount	Vrille	-2	0.2	Dismount	Vrille	-2	0.2	Dismount	Mouvement au choix***	--o à 43/	0.8
			DD : 0.2				DD : 0.2				DD : max 1.3
EXIGENCES	*Groupé, carpé, carpé-écart, ½ vrille. ** Salto avant ou arrière, avec ou sans vrille, groupé, carpé ou tendu (à l'exception du salto avant tendu qui est proscrit). *** Le mouvement peut être un saut de base, un saut avec vrille ou un salto différent de celui de la routine 1.										
NOTE	Note de départ = Exécution – Déductions supplémentaires + DD = Note totale										

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

www.gymqc.ca

**** Liste des mouvements acceptés pour la conception des routines de TR et DMT R6 ****

Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur
Saut groupé	--O	0.0	Ventre	1-F	0.1	Salto avant groupé	.4-O	0.5
Saut carpé-écart	--V	0.0	Demi-vrille ventre	11F	0.2	Salto avant carpé	.4-<	0.6
Saut carpé	--<	0.0	Dos	1-B	0.1	Salto arrière groupé	4-O	0.5
Saut demi-vrille	-1	0.1	Demi-vrille dos	11B	0.2	Salto arrière carpé	4-<	0.6
Saut vrille	-2	0.2	Debout (du assis)	--↑	0.0	Salto arrière tendu	4-/	0.6
Assis	--L	0.0	Demi-vrille debout (du assis)	-1↑	0.1	Barani groupé	.41O	0.6
Demi-tour assis	-1L	0.1	Debout (du ventre ou du dos)	1-↑	0.1	Barani carpé	.41<	0.6
Plongeon	.3-/	0.3	Demi-vrille debout (du ventre ou du dos)	11↑	0.2	Barani tendu	.41/	0.6
R6 TRAMPOLINE			Salto arrière groupé	4-O	0.5	Barani groupé	.41O	0.7
Salto avant groupé	.4-O	0.5	Salto arrière carpé	4-<	0.6	Barani carpé	.41<	0.7
Salto avant carpé	.4-<	0.6	Salto arrière tendu	4-/	0.6	Barani tendu	.41/	0.7
Salto avant avec vrille	.42/	0.7	Salto arrière avec vrille	.42/	0.7	Rudolph (salto avant avec 1 ½ vrille)	.43/	0.8

**** N.B. Le salto avant tendu n'est pas un mouvement accepté au niveau régional.**