

PROGRAMME RÉGIONAL STR

Trampoline individuel et synchro & Tumbling & Double-mini trampoline



GÉNÉRALITÉS

- Le programme régional est basé sur les codes de pointage en vigueur dans chacune des disciplines :
 - GAF – Code JO
 - GAM – Code FIG
 - STR – Code FIG
- Les orientations du programme régional sont sous la responsabilité de GYMQC
- La catégorie R1 est basé sur le programme DEF1 1-2.
- 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 11 heures / semaine.
- Les athlètes qui sont en sport-études ou en concentration sportive et ayant un horaire d'entraînement de 15 heures et + par semaine 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 des sports gymniques dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 11 heures par semaine.
R5	

Généralités

Affiliation

Selon la charte mise en vigueur de GymQc

Coûts d'inscription aux compétitions

Vois cahier des charges

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.

Le document sera envoyé par voie électronique aux clubs présents quelques jours après l'événement.

Service de physiothérapie

Voir cahier des charges

Repas et nourriture

Il n'y aura pas de repas fourni aux entraîneurs et aux juges par les comités organisateurs.

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.

Trampoline (TRA)

- Trampoline 7X14 uniquement
- 4 tableaux d'affichage des notes

Surface des officiels : être à une hauteur de 1 mètre et d'une distance minimale de 5 mètres jusqu'à 7 mètres maximum. Le plancher doit être recouvert de tapis autour du trampoline.

Tumbling (TUM)

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. 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.

*Autre option : 2 lisières de sol superposées d'une longueur de 42 pieds

- Lignes de tumbling
- 2 tableaux d'affichage des notes

Surface des officiels : distance 1,5 mètre de la ligne de tumbling ou sur le bord du sol de gymnastique

Certification des entraîneurs en compétition

Voir PRP

Certification des entraîneurs pour la finalité (Challenge des régions)

Voir PRP

Certification des juges

R2 et R3 : Évaluateurs

R4 et R5 : 1 juge régional et + pour la Difficulté et 1 juge débutant (CR) et + pour l'exécution ou la note de synchronisation

Nombre de juges requis

Pour tous les niveaux de R2 à R5, en TRA-TUM-DMT, il doit y avoir 2 juges par engin. Il est à noter que s'il y a épreuve de TRS, un 3^{ème} juge sera nécessaire, donc il faut prévoir un horaire permettant de libérer un juge ou bien d'avoir un juge supplémentaire à sa disposition. Il est à noter que pour TRS R4-R5, une machine de temps de vol peut aussi agir pour donner la note de synchronisation.

3 compétitions de regroupement provincial par année

Voir calendrier de la saison en cours

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

À confirmer

Sélection pour le challenge des régions

Participer à au moins deux compétitions de sélection

Catégories d'âge de tous les niveaux

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

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)

Pour toutes références concernant les exigences de jugement, veuillez-vous référer au [Guide du jugement CR STR](#) disponible sur le site web de GymQc.

Contenu technique

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
		DD : 5.0			DD : 5.0			DD : 1.1
Régional 5								
Base			Progression 1			Progression 2		
Salto au choix	**		Routine libre de 10 éléments différents			Routine libre de 10 éléments différents		
Saut groupé	--O	0.0	3 saltos différents au choix			4 saltos différents au choix		
Assis	--L	0.0	1 réception ventrale ou dorsale			Au moins 1 enchaînement de deux saltos		
½ tour assis	-1L	0.1	Veillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.			Veillez-vous référer au tableau suivant pour les valeurs des mouvements.		
½ tour debout	-1↑	0.1	*Note : Chaque contact avec la toile est considéré comme un mouvement			*Note : Chaque contact avec la toile est considéré comme un mouvement		
Saut carpé	--<	0.0						
½ tour ventre	11F	0.2						
Debout	1-↑	0.1						
Saut carpé-écart	--V	0.0						
Salto au choix	**							
<i>** Les deux saltos doivent être différents</i>		DD : 1.5 à 1.7	Maximum DD : 2.4			Maximum DD : 3.0		

**** Liste des mouvements acceptés pour la conception des routines ****

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 <i>(en R5 Prog. 2 seulement)</i>	.3-/	0.3	Demi-vrille debout (du ventre ou du dos)	11↑	0.2	Barani tendu	.41/	0.6

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

Spécifications pour l'épreuve de trampoline synchronisé

- Idem que le contenu de trampoline individuel
- Catégories : toutes les catégories
- Les équipes mixtes sont permises
- Les équipes multi-niveaux ne sont pas autorisées
- Toutes les catégories d'âge confondues

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		
		DD : 2,5 (X2)			DD : 2,5 (X2)			DD : 0,2 (X2)
Régional 5								
Base			Progression 1			Progression 2		
Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur	Mouvements	Symboles	Valeur
Course			Course			Course		
Appel			Appel			Appel		
Rondade	(0,1	Rondade	(0,1	Rondade	(0,1
Flic-Flac	f	0,1	Flic-Flac	f	0,1	Flic-Flac	f	0,1
Flic-Flac	f	0,1	Salto arrière groupé	-O	0,5	Flic-Flac	f	0,1
Saut droit						Salto arrière groupé	-O	0,5
		DD : 0,3 (X2)			DD : 0,7 (X2)	<u>OU</u>		
						Salto arrière carpé	-<	0,6
						<u>OU</u>		
						Salto arrière tendu	-/	0,6
								DD : max 0,9 (X2)

* LES ATHLÈTES DOIVENT PRÉSENTER 2 FOIS LA MÊME ROUTINE.

** L'appel et le saut droit n'ont pas de symbole ni de valeur D et ne sont pas évalués à la note E. Toutefois, l'appel et le saut droit doivent obligatoirement être exécutés. En R2 et R3, ils ont une valeur de difficulté fictive seulement pour le fait d'être exécutés.

*** Prévoir espace pour élan (la course) avant routine de R4 et + ***

**** La course n'est pas obligatoire. Les routines avec course peuvent être faites de l'arrêt. Les routines sans course doivent obligatoirement partir de l'arrêt. ****

Épreuve de double-mini

** Le programme doit être offert au lieu d'entraînement et offert au club pour pouvoir s'inscrire à l'épreuve de double-mini. **

Régional 2 (R2)				Régional 3 (R3)				Régional 4 (R4)				
Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	
Passage 1	Mount			Mount				Mount				
	Spotter	Saut groupé	--O	1,5	Spotter	Saut carpé	--<	1,5	Spotter	Saut vville	-2	0,2
	Dismount	Saut écart	--V	1,0	Dismount	Saut demi-tour	-1	1,0	Dismount	Saut écart	--V	0,0
			DD : 2,5				DD : 2,5				DD : 0,2	
Passage 2	Mount			Mount	Saut groupé	--O	1,5	Mount				
	Spotter	Saut carpé	--<	1,5	Spotter	Saut écart	--<	1,0	Spotter	Saut carpé	--<	0,0
	Dismount	Saut carpé	--<	1,0	Dismount			1,0	Dismount	Saut vville	-2	0,2
			DD : 2,5				DD : 2,5				DD : 0,2	
Régional 5												
Base				Progression 1				Progression 2				
Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	Zones	Mouvements	Symboles	Valeurs	
Passage 1	Mount			Mount				Mount				
	Spotter	Saut groupé	--O	0,0	Spotter	Saut de base au choix	* Les baranis sont des saltos avant.	0,0	Spotter	Salto arrière au choix		0,5 ou 0,6
	Dismount	Salto avant groupé	.4-O	0,5	Dismount	Salto avant au choix		0,5 à 0,7	Dismount	Saut de base au choix		0,0
			DD : 0,5				DD : max 0,7				DD : max 0,6	
Passage 2	Mount	Saut groupé	--O	0,0	Mount			0,0	Mount			0,0
	Spotter				Spotter	Saut de base au choix	** Les mouvements doivent être différents du premier passage.	0,0	Spotter	Saut de base au choix		0,0
	Dismount	Saut vville	-2	0,2	Dismount	Salto avant au choix		0,5 à 0,7	Dismount	Barani au choix		0,7
			DD : 0,2				DD : max 0,7				DD : 0,7	
Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur	Mouvement	Symbole	Valeur				
Pour les sauts de base, voir la section 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				

En R2 et R3, ils ont une valeur de difficulté fictive seulement pour le fait d'être exécutés.