



# **PROGRAMME RÉGIONAL GAF-STR**

**Saison 2023-2024**

## AVANT-PROPOS

Ce programme offre un contenu orienté par Gymnastique Québec en tenant compte des différents *Code de pointage* des différentes disciplines. Il est un Guide d'évaluation adaptée des *Règlements de compétition* de Gymnastique Canada (GYMCAN) et du *Programme de Cheminement* de Gymnastique Canada (GCG) et du *Code de pointage* (COP) de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) et/ou Code de développement (USA).

## REMERCIEMENT

Nous tenons à remercier tous ceux et toutes celles qui ont travaillé de près ou de loin à la réalisation de ce guide pour leur précieuse implication :

Hélène Laliberté, Marieta Bontcheva, Julie Cousineau, Annie Mercille, Andréanne Nadeau, Guillaume Couture et Sébastien Despars.

## LÉGENDE

SIGLE	Signification
BA	Barres
PO	Poutre
TRA	Trampoline individuel
TRS	Trampoline synchronisé
TU	Tumbling
DMT	Double-mini trampoline
JC	Juge en Chef
JA	Juge arbitre
JE	Juge d'exécution
JD	Juge de difficulté
JS	Juge de synchronisation
ND	Note de départ
P	Pénalité

## TABLE DES MATIÈRES

1	Présentation du programme .....	5
1.1	GÉNÉRALITÉS .....	6
1.2	CATÉGORIES ET ORIENTATIONS.....	6
1.2.1	CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE .....	7
1.3	CONTENU DU PROGRAMME .....	7
1.4	CODE VESTIMENTAIRE.....	7
1.4.1	ATHLÈTES .....	8
1.4.2	ENTRAÎNEURS .....	8
1.4.3	OFFICIELS .....	8
1.5	TÂCHES DES JUGES .....	9
1.6	NOMBRE DE JUGES PAR ÉPREUVE.....	9
1.7	ÉVALUATION EN BREF .....	9
2	PROGRAMME GAF .....	10
2.1	PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS DU MODÈLE QUÉBÉCOIS RÉGIONAL .....	11
2.2	PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS .....	11
2.3	ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION SELON LES CATÉGORIES.....	12
2.4	CONTENU SELON LES CATÉGORIES .....	13
2.5	PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES .....	23
2.5.1	TABLEAUX DE FAUTES GÉNÉRALES BA-PO-SO .....	23
3	Programme sports de trampoline .....	26
	(TRI- TRS-TU-DMT) .....	26
3.1	NORMES DE SÉCURITÉ ET DE MISE EN PLACE DES APPAREILS.....	27
3.1.1	TRAMPOLINE.....	27
3.1.2	TUMBLING .....	28
3.1.3	DOUBLE-MINI TRAMPOLINE .....	28
3.2	ÉVALUATION ET CONTENU PAR CATÉGORIE.....	29
3.2.1	CONTENU R2 ET R3 .....	29
3.2.2	ÉVALUATION R2 ET R3 .....	30
3.2.3	CONTENU R4 à R6 .....	32

3.2.4	ÉVALUATION R4 à R6 .....	37
3.2.5	JE-ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION .....	48
3.2.6	JS-ÉVALUATION DE LA SYNCHRONISATION .....	49
3.3	DIAGRAMMES.....	50
3.4	AIDE-MÉMOIRE.....	53

# 1 Présentation du programme

## 1.1 GÉNÉRALITÉS

- Le programme régional actuellement en vigueur au Québec, est inspiré des codes de pointage respectifs (GAF code de développement américain et STR, code FIG) 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 d'entrée correspond à l'initiation de la gymnastique structurée. Pour cette catégorie, GYMQC présente le programme DÉFI 1-2. Ce programme permettra l'apprentissage des mouvements et des habiletés de base. Les athlètes pourront, à la suite de ce programme, poursuivre au défi provincial, niveaux 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 un sport gymnique 1 à 2 fois par semaine pour une durée de 2 à 3 heures à chaque séance.
- Les catégories R4-R6 sont des catégories permettant aux athlètes de participer à une régie de compétition adaptée à la réalité de la pratique gymnique dans leur région.
- Les gymnastes affiliées dans les catégories R4-R6 pratiquent leur sport à raison de 2 à 3 séances par semaine pour un total maximum entre 9 et 12heures / semaine
- Les athlètes qui sont en Sport-Études ou en concentration sportive ne peuvent pas être affiliés dans le circuit régional.

## 1.2 CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIE	ORIENTATION
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 globales nécessaires à une pratique évolutive en sports gymniques dans un contexte récréatif avancé ou d'initiation à la compétition.
R4	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments spécifiques dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 6-9 heures par semaine.
R5-R6	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments spécifiques à la pratique en sports gymniques dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 12 heures par semaine.

### 1.2.1 CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPES D'ÂGE

Se référer au PR de l'année en cours

<https://www.gymqc.ca/static/uploaded/Files/Documents/2023-2024/PR-2023-2024.pdf>

### 1.3 CONTENU DU PROGRAMME

Dans le but d'orienter certains apprentissages que nous considérons comme étant essentiels pour les athlètes 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. Pour consulter le programme détaillé, veuillez-vous référer à la section de chacune des disciplines.

### 1.4 CODE VESTIMENTAIRE

Un code vestimentaire, pour l'ensemble des disciplines du programme CR, doit être respecté tant par les athlètes, les entraîneurs, que les officiels. Il est de la responsabilité de tous d'en faire la promotion et de s'assurer de la sécurité des athlètes.

### 1.4.1 ATHLÈTES

ÉLÉMENTS	EXPLICATIONS	PÉNALITÉ(S)
LÉOTARD OU T-SHIRT	Ajusté au corps	Avertissement seulement
SHORT OU CUISSARD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans logo</li> <li>• Couleur unie</li> <li>• Sans couvrir les genoux (obligatoire pour hommes, facultatif pour femmes)</li> </ul>	
SOUS-VÊTEMENTS	Pas apparents au début des passages de compétition.	
SOULIERS	GAF : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieds nus ou souliers gymniques</li> </ul> TRA-TRS-DMT : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souliers blancs de trampoline ou bas blancs unis sans motif</li> </ul> TU : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bas facultatifs.</li> </ul>	
BIJOUX	GAF : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun bijou n'est toléré à l'exception des clous d'oreille</li> </ul> STR : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun bijou n'est toléré et ceux-ci doivent être retirés ou entièrement couverts d'un ruban adhésif. (Ex. : boucles d'oreilles ; piercing au nez, au sourcil, au nombril ; montre, chaîne au poignet, à la cheville, etc.)</li> </ul> *Exceptions : GAF clous d'oreille, GAF-STR bracelet médical et lecteur de diabète	Après avertissement 0,1 (par JD)

### 1.4.2 ENTRAÎNEURS

Se référer au [document PR de GYMJC](#).

### 1.4.3 OFFICIELS

La tenue vestimentaire permet aux officiels de se distinguer et d'interagir avec un statut professionnel. La tenue prescrite est inspirée des différents codes de pointage de chacune des disciplines et peut être retrouvée au [document PR de GYMJC](#).

## 1.5 TÂCHES DES JUGES

TYPES	TÂCHES
JUGE D-JA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté/contenu : Reconnaître les éléments et attribuer la valeur de difficulté (GAF incluant les éléments de bonus).</li> <li>• Noter les pénalités, les instabilités exceptionnelles et toutes autres déductions appropriées (neutres).</li> <li>• S'assurer de la bonne application des déductions d'exécution et vérifier les résultats finaux.</li> <li>• Agir en tant que juge arbitre de l'appareil.</li> <li>• Pour l'épreuve de TRS, s'il manque un juge, il devra en plus s'assurer que les 2 athlètes effectuent les mêmes mouvements au même moment.</li> </ul> <p><b>IMPORTANT</b> : Les JD-JA doivent s'assurer que les appareils sont sécuritaires avant le début de la compétition (banquette de sécurité, matelas autour des appareils, aire de réception adéquate, lignes de TU installées adéquatement, etc.) Si ce juge considère qu'il y a des risques, il doit tenter de trouver des solutions avec le comité organisateur pour améliorer la situation.</p>
JUGE E – EXÉCUTION	<p>Reconnaissance des fautes :</p> <p>Appliquer les déductions nécessaires pour chaque élément exécuté ainsi que pour les instabilités normales (voir l'évaluation de l'exécution et les diagrammes propre à chaque appareil).</p>
JS – SYNCHRONISATION (STR)	Appliquer une déduction pour chaque élément selon le synchronisme entre les compétiteurs ( <a href="#">voir l'évaluation de la synchronisation</a> ).

## 1.6 NOMBRE DE JUGES PAR ÉPREUVE

ÉPREUVES	COMPÉTITION GAF	COMPÉTITION STR (Machine synchro)	COMPÉTITION STR (Pas machine synchro)
GAF	2/appareil		
TRA-TU	2/appareil 4 total (2D + 2E)	2/appareil 4 total (2D + 2E)	2/appareil 4 total (2D + 2E)
TRS		4 total (2D dont 1 JD qui gère la machine + 2E)	5 (2D + 2E + 1S)
DMT		2/ appareil	2/ appareil

## 1.7 ÉVALUATION EN BREF

De façon générale, l'évaluation pour les catégories R2-R3 est simplifiée et similaire pour l'ensemble du programme.

NIVEAU	JE-ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION
R2	<p>Note globale pour la routine de 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Routine excellente : 5,0</li> <li>• Routine acceptable : 3,0</li> <li>• Routine passable : 1,0</li> </ul>
R3	<p>Le calcul final se fait à l'aide de la note du JD (ND) moins le total des déductions du JE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élément excellent : aucune déduction</li> <li>• Élément avec une petite erreur : -0,10</li> <li>• Élément avec une grosse erreur ou quelques petites erreurs : -0,30</li> </ul>
R4-R5-R6	Évaluation spécifique selon les disciplines GAF ou STR.

## 2 PROGRAMME GAF



## 2.1 PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS DU MODÈLE QUÉBÉCOIS RÉGIONAL

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

## 2.2 PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS

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

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

1. Simplifier l'évaluation et assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences.
2. Permettre aux officiels débutants de se familiariser avec les tâches et responsabilités du rôle de juge dans un environnement positif et constructif.
3. Appliquer les déductions listées selon le programme régional, voir annexe.
4. **Reconnaissance du contenu des éléments/mouvements demandés listés sous cinq (5) exigences spécifiques chacune de valeur 0,5 pts. Les juges pourront accorder l'exigence spécifique autant qu'ils puissent reconnaître les éléments.**

**Lorsqu'il y absence de l'élément ou de mouvement spécifiées dans l'exigence, l'exigence n'est pas accordée -0,50.**

**La qualité d'exécution des éléments / mouvements sera évaluée selon les fautes générales et fautes spécifiques listées dans le document. Reconnaître la chose selon le libellé (contenu) et le qualifier en appliquant le tableau des fautes générales et spécifiques (exécution).**

**Reconnaître la chose selon le libellé (contenu) et le qualifier en appliquant le tableau des fautes générales et spécifiques (exécution).**

5. Si l'exercice ne présente pas au minimum 3 des 5 exigences une déduction de -1,0 sera appliquée sur la note finale (routine trop courte).
6. Une liaison est accordée temps et aussi longtemps que le mouvement soit continu dans la même direction. La liaison sera accordée même si la gymnaste est légèrement désaxée. Ne pas faire la liaison lorsque spécifiée -0,30 erreur technique.

**Si la liaison est brisée par une chute, ne pas déduire pour une erreur technique ; déduire pour la chute -0,50.**

7. La liaison n'est pas accordée lorsqu'il y a :
  - a. Un arrêt
  - b. Un déséquilibre tronc jambe ou bras
  - c. Un déséquilibre sortant un athlète de l'axe directionnel
  - d. Chute
  - e. Double touche des appuis
8. Un passage est un ensemble de mouvements consécutifs démontrant une certaine fluidité qui se déplace dans une direction continue droite ou courbe sans arrêt ou pause. Il n'y a pas d'ajout d'éléments entre ceux spécifiés au passage (passage imposé). Le passage est accordé même si le rythme est hésitant.
9. Au programme régional, la composante du dynamisme ne sera appliquée qu'à la table de saut.
10. Aide de l'entraîneur pour l'exécution d'un élément, ne pas accorder l'ES et appliquer une déduction. -0,5.
11. Si l'entraîneur ou la gymnaste ont un contact non intentionnel, aucune déduction appliquée.
12. Les tours doivent être complétés précisément selon le coup d'œil, pieds, hanches, épaules.

### 2.3 ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION SELON LES CATÉGORIES

Catégories	Échauffement général	Échauffement dirigé	Échauffement spécifique	Compétition
R2	10 min.	0.5 min./athlète	Aucun	2 min/athlète
R3	10 min.	0.75 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
R4	10 min.	1 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
R5	10 min.	1 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
R6	10 min.	1 min./athlète	Aucun	3.5 min./athlète

## 2.4 CONTENU SELON LES CATÉGORIES

R2				
ÉLÉMENTS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>CONTENU</b>	Sauts imposés : <ol style="list-style-type: none"> <li>De la fente - ATR Réception dos – Mains sur le tremplin</li> <li>Course appel impulsion 1er envol à l'ATR</li> </ol>	Routines imposées : <ol style="list-style-type: none"> <li>Départ bloc saut arrivé en appui sur barre inférieure</li> <li>3 prises d'élan</li> <li>Tour d'appui arrière</li> <li>Sortie : prise d'élan, dégagé en gardant la prise des mains sur la barre et une position gainage à la réception sur le bloc</li> </ol>	Éléments imposés (ordre aux choix) : <ol style="list-style-type: none"> <li>Pivot sur ½ pointes sur deux pieds (180°)</li> <li>4 pas avant sur ½ pointes à 4 pas arrière sur ½ pointes</li> <li>Arabesque (min. jambe arrière ne touche pas à la poutre)</li> <li>Saut extension</li> <li>Passage à l'ATR (Jambes collées ou non. Les 2 pieds doivent quitter la poutre pour démontrer un appui sur les mains)</li> <li>Sortie : Course impulsion saut extension</li> </ol>	Éléments imposés (ordre aux choix) : <ol style="list-style-type: none"> <li>Passage à l'ATR (Jambes collées : les 2 pieds doivent quitter le sol pour démontrer un appui sur les mains)</li> <li>Roue</li> <li>Roulade arrière au choix retour debout</li> <li>Chassé assemblé saut groupé à saut extension</li> <li>½ tour ou plus sur 1 pied</li> </ol>
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Sans table <ul style="list-style-type: none"> <li>ATR réception dos : Tremplin + Fosse 20 cm</li> <li>Impulsion à ATR : Tremplin + fosse 60 cm</li> </ul>	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG Présence des entraîneurs obligatoires pour éviter le contact avec le bloc lors du tour arrière.</li> </ul>	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none"> <li>9-10 et 11-12 ans : 115 cm</li> <li>13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul> Tapis de réception de 10-20 cm supplémentaire obligatoire	40x40
<b>ÉVALUATION</b>	Valeur de chaque saut : 5 points	Ordre des éléments est obligatoire : Prise d'élan : <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaissance si le corps ne touche pas à la barre</li> </ul> Absence de l'entraîneur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,50</li> </ul> Ajout d'un élément identique ou différent : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,30</li> </ul>		
<b>DÉDUCTION</b>			-0,50 si élément manquant	

R3				
ÉLÉMENTS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>CONTENU</b>	Sauts imposés :  1. Saut de mains réception dos 2. Salto avant groupé	Routines imposées :  <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>ème</sup> balancé lâché la barre et réception debout entre les 2 barres	Éléments imposés – ordre aux choix :  1. Pivot 2 jambess 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	Éléments imposés – ordre aux choix :  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. Chassé, battement à l'horizontale en sursaut (1/2 cabriole), chassé, mini grand jeté les 4 éléments en liaison directe)
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Sans table <u>Saut de mains :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réception dos</li> <li>Tremplin</li> <li>Fosse 60 cm</li> </ul> <u>Salto avant groupé</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tremplin</li> <li>Fosse 40 cm</li> </ul>	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>Réglementation FIG</li> </ul> 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	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none"> <li>9-10 et 11-12 ans : 115 cm</li> <li>13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul> Tapis de réception supplémentaire obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>10 cm à 20 cm</li> </ul>	40x40

R3 (suite)				
ÉLÉMENTS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>ÉVALUATION</b>	Valeur de chaque saut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 points</li> </ul>	Ordre des éléments est obligatoire Prise d'élan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance si le corps ne touche pas à la barre Chaque exigence (7) manquante : Déduction de 0,50</li> </ul> Absence de l'entraîneur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction 0,50</li> </ul> <del>Reconnaissance de la PE si le corps ne touche pas à la barre</del> Ajout d'un élément identique ou différent surBI : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction de 0,30</li> </ul>	Temps max. : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 sec.</li> </ul> Saut ciseaux ou saut de chat : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance lorsque les pieds décollent de la poutre</li> </ul> Chaque exigence manquante : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction de 0,50</li> </ul>	Temps max. : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 sec.</li> </ul> Changement de direction et de niveau obligatoire : Chaque exigence manquante : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction de 0,5</li> </ul>
<b>SPÉCIFICATIONS</b>				Si chassé droit : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement en sursaut à l'horizontale gauche, chassé droit, saut enjambé gauche et vice versa si premier chassé gauche.</li> </ul>
<b>ÉLÉMENTS DE PROGRESSION ET PRÉPARATION AU PROGRAMME</b>	Flic avant avec réception plus basse : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fosse 60 cm placée en largeur</li> <li>• Tapis de réception 20 cm</li> </ul>	Chin –up Chin-up, chandelle, enroulé : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension à la barre et engager un ½ tour en changeant une main continuer avec un autre ½.</li> <li>• Le corps et les jambes doivent être tenus</li> </ul>	Pivot jambes tendues : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre en position accroupie</li> <li>• Suivi de Pivots en position accroupie</li> <li>• Remonter debout terminer sur ½ pointes</li> </ul> Sursaut sur une jambe : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabesque jambe arrière 45 : basse et petits battements arrière de 45° à 90° avec maintien du tronc droit</li> </ul>	ATR contrôlée : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>

SAUT			
NIVEAUX	R4	R5	R6
NOTE DÉPART	N10	10	
ÉLÉMENTS INTERDITS	Tout autre élément	Tout autre élément	Tout autre élément
CONTENU	Saut de mains réception dos : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10</li> </ul>	Saut de mains #1.101 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10</li> </ul>	Saut de mains #1.101 ND : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9,50</li> </ul> Saut de mains ½ au 2e envol #1.102 ND : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9,60</li> </ul> Entrée Tsuk arrivée debout #3.116 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9,60</li> </ul> Saut de mains vrille #1.201 ND : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10,00</li> </ul>
ÉQUIPEMENT	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9-10 et 11-12 ans : 100 cm</li> <li>• 13-14 ans et 15+ : 115 cm</li> </ul>	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9-10 et 11-12 ans : 100 ou 115 cm</li> <li>• 13-14 ans et 15+ : 125 cm</li> </ul>	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11-12 ans : 115 cm</li> <li>• 13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul>
	Aucun tremplin élastique ou tapis (style Yurchenko) pour les mains n'est autorisé Si 2 sauts, utiliser la même hauteur de table		
TAPIS	Tapis à la hauteur de la table		Tapis additionnel à la réception obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 cm</li> <li>• 20-40 cm permis pour Tsukahara #3.116 :</li> </ul>
ENTRAÎNEUR	Présence permise partout		
ÉVALUATION	Toucher la table de saut avec une seule main : <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 1,0</li> </ul> Contact avec la tête sur la table de saut pendant l'appui : <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 2,0</li> </ul> Aucun appui (contact des mains) sur la table de saut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut nul</li> </ul> La gymnaste est autorisée à utiliser une troisième course pour compléter ses deux sauts sans pénalité.		Si aucun déplacement horizontal : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le saut est nul (l'athlète revient au même endroit que la pose des mains).</li> </ul> *R4 : 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 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut accordé</li> </ul> Réception autre que position dos : <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 1,00</li> </ul>
	Les gymnastes peuvent présenter 2 sauts, le meilleur est retenu. Si la gymnaste est satisfaite avec son premier saut, ne pas présenter un deuxième saut. Si le deuxième saut présente assurément plus de déductions, il ne sera pas jugé.		
SPÉCIFICATIONS			

BARRES			
NIVEAUX	R4	R5	R6
NOTE DÉPART	10,00	9,6	9,0
ÉLÉMENTS INTERDITS	Tout autre élément	Tout autre élément	Tout autre élément
CONTENU	<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. Élan petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulé</li> <li>5. Filé balancé saut extension entre les barres</li> </ol>	<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. Élan petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée</li> <li>5. Sortie pieds mains</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bascule</li> <li>2. Prise d'élan min. 45° (sous l'horizontal) + Tour arrière</li> <li>3. Élan petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée</li> <li>5. Sortie pieds mains</li> </ol>
ÉQUIPEMENT	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>• BS 255cm</li> <li>• BI 175cm</li> </ul> Largeur des barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 130 et 180 cm</li> <li>• 13 ans + : entre 130 et 180 cm+</li> </ul>		
TAPIS	Tapis 20 cm entre les barres et en sortie obligatoire.	Tapis de réception supplémentaire obligatoire :	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10cm à 20 cm jusqu'à 30cm selon les tapis disponibles</li> </ul> Lorsque la gymnaste touche le tapis, un tapis de 10 cm pourra remplacer le tapis de 20 cm entre les barres.		
ENTRAÎNEUR	Présence obligatoire de l'entraîneur sur le tapis entre les barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0,50 par le JA</li> </ul>	Présence obligatoire de l'entraîneur sur le tapis entre les barres <b>ou</b> sur le tapis à la sortie : <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0,50</li> </ul>	
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigence ou élément manquant : - 0,50</li> <li>• Ordre des éléments est obligatoire - 0,50</li> </ul> Prise d'élan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance si minimum 45° en bas de l'horizontal</li> <li>• Sinon aucune reconnaissance de l'élément</li> </ul> Élan petit bonhomme : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune amplitude requise en autant que les hanches décollent de la barre</li> </ul>		
		Balancé arrière : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance ligne main – hanche à min. 45° horizontale basse.</li> <li>• Ajouter 1 ou 2 balancés aux balancés déjà existants : - Pas de déduction</li> </ul> Le filé suivi du balancé pour une sortie salto et ajout d'une prise d'élan entre l'enroulé et le filé élan supplémentaire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune déduction</li> </ul> Grimper sur la barre : - 0,10	

BARRES (SUITE)			
NIVEAUX	R4	R5	R6
ÉVALUATION (SUITE)	<p>Élan supplémentaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque -0.30 max de -0.50, si 2 ou plus élans définis par élan additionnel ou élan non nécessaire à l'exécution de l'élément.</li> <li>• Entrée enroulée 1 jambe à après l'autre : - 0,30 technique</li> <li>• Hauteur de la sortie : ↑ - 0,30</li> <li>• Réception trop près de la barre : - 0,10</li> <li>• Deux (2) tours d'appui arrière de suite : manque de contrôle : - 0,30</li> </ul> <p>La déduction d'élément répété s'applique que pour le tour d'appui arrière comme perte de contrôle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des balancés pour effectuer la longue bascule déd.-0.3 élan supplémentaire</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas retirer le tremplin suite à l'entrée : - 0,30</li> <li>• S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute : - 0.30</li> </ul> <p>Si la gymnaste chute et remonte par enroulé elle sera déduite que pour la chute afin de reprendre son exercice initial auquel les mains ont été déposées dans la phase d'appui :</p>		
BONI MAX 1,0 CHAQUE BONUS + 0,20		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bascule peut remplacer l'exigence #1 ou #4 ou être en ajout : Bonus 1x seulement</li> <li>• Tour d'appui libre peut remplacer tour arrière ou être en ajout (lorsque le tour libre est reconnu si les hanches ne touchent pas la barre, aucune déduction d'angle)</li> <li>• Pieds-mains tour en petit bonhomme</li> <li>• Prise d'élan à l'ATR plus que l'horizontale et n'importe où dans la routine (bonus 1x)</li> <li>• Sortie salto arrière groupé</li> </ul> <p><b>Total de bonus Maximum de +0.4 bonus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour d'appui libre : peut remplacer le tour arrière sur barre inférieure. Il peut être en ajout lorsqu'effectué sur barre supérieure (lorsque le tour libre est reconnu, aucune déduction d'angle)</li> <li>• Pieds-mains tour en petit bonhomme</li> <li>• Longue bascule en ajout ou en remplacement du Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée</li> <li>• Tour d'appui avant en ajout</li> <li>• Prise d'élan à l'ATR 20° et + n'importe où dans la routine</li> <li>• Sortie salto arrière</li> </ul> <p><b>Total de bonus Maximum de +1.0 bonus</b></p>

POUTRE				
NIVEAUX	R4	R5	R6	
NOTE DÉPART	10,00	9,6	9,0	
ÉLÉ. INTERDIS	Tout autre élément B+			
CONTENU	<p>Éléments imposés – ordre au choix :</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 1 jambe ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds</li> <li>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</li> <li>4. ATR (avec ou sans battement)</li> <li>5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de : Roue, tic-toc Renv.Arrière) lié à saut extension</li> </ol>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix :</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 ou saut grand jeté ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds</li> <li>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</li> <li>4. ATR (avec ou sans battement)</li> <li>5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de roue, tic-toc Renv.Arrière) lié à saut extension</li> </ol>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix :</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 ou saut grand jeté ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds</li> <li>3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement</li> <li>4. ATR (avec ou sans battement)</li> <li>5. Sortie : liaison de : Acro A ou B (Choix de : Roue, tic-toc Renv.Arrière, rondade ou Menichelli) lié à saut extension</li> </ol>	
ÉQUIPEMENT	<p>Hauteur de la poutre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9-10 et 11-12 ans : 115 cm</li> <li>• 13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul>			
TAPIS	<p>Tapis de réception supplémentaire obligatoire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 cm à 20 cm aux deux bouts de poutre.</li> </ul> <p>La sortie peut être fait à un bout ou l'autre de la poutre</p>			
ENTRAÎNEUR	Permis par intermittence			
ÉVALUATION	<p>Exigence ou élément manquant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0,5</li> </ul> <p>ATR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance si +/- (20°) tenu ou non</li> </ul> <p>Sissonne réception sur 1 jambe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance en autant que jambe libre arrière ne touche pas à la poutre</li> </ul> <p>Saut écart antéropostérieur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le saut de biche ne remplit pas les critères de saut 180° (minimum 135°)</li> </ul>	<p>Ne pas faire la liaison</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - 0,3 erreur technique</li> </ul> <p>La gymnaste qui tente de faire tour 360°, mais n'est pas complété, (manque 30°), l'ES de ½ tour-pivot sera accordé</p> <p>Sortie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance si enchaînée, peu importe la direction de la sortie en autant qu'il y ait un certain déplacement arrière.</li> </ul> <p>Se référer au tableau des fautes générales et spécifique spécifiques</p>		

POUTRE (suite)			
NIVEAUX	R4	R5	R6
<b>BONI MAX 1,0</b> <b>CHAQUE BONUS + 0,2</b> <b>PEUT RECEVOIR UN</b> <b>BONUS QU'UNE FOIS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de l'exigence #2 à 180°</li> <li>Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour –pivot</li> <li>Acro B rondade,</li> <li>Acro B renversement avant</li> <li>Acro B Menichelli ou flic</li> <li>Sortie salto arrière en liaison à acro A (remplace saut extension)</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <p>Sortie Salto isolé avant ou arrière. Si salto isolé, l'élément acro de choix #5 doit être présenté.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de l'exigence #2 à 180°</li> <li>Saut changement de jambes en ajout</li> <li>Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour –pivot</li> <li>Acro B : Menichelli ou flic</li> <li>Acro B rondade</li> <li>Acro B renversement avant</li> <li>Acro B saut de mains avant</li> <li>Un enchaînement de 2 ele. acro identiques ou différents; choix de renversement arrière, renversement avant, tic-toc, Menichelli, peut inclure l'ATR si enchaîné à un élément vers l'arrière</li> <li>Sortie salto arrière en liaison à acro A ou B*; remplace le saut extension</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sortie Salto isolé avant ou arrière. Si salto isolé, l'élément acro de choix #5 doit être présenté.</li> </ul> <p>*Ex : rondade sortie salto= bonus élé B+ bonus sortie salto</p>
			<p><b>Total de bonus maximum de +0,4</b></p>
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Temps max. : 75 sec Routine trop longue : - 0,1 Routine trop courte : Moins de 30 sec -1.0	Temps max. : 90 sec. Routine trop longue -0.1 Routine trop courte : Moins de 30 sec -1.0	

SOL			
NIVEAUX	R4	R5	R6
NOTE DÉPART	10,00	9,6	9,0
ÉLÉMENTS INTERDIS	Tout autre élément B+		
CONTENU	<p>Éléments imposés – ordre aux choix</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ligne acro : Départ jambes ensemble– Saut appel – Rondade saut droit</li> <li>2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic- toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix)</li> <li>ATR roulade avant - bras tendus retour au choix</li> <li>Passage gymnique comprenant : <ol style="list-style-type: none"> <li>Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément</li> <li>Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement)</li> <li>Saut extension lié à saut groupé</li> </ol> </li> <li>Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et sissonne</li> </ol>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ligne acro : Départ jambes ensemble– Saut appel –Rondade- flic- saut droit</li> <li>2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix)</li> <li>ATR roulade avant – bras tendus retour au choix</li> <li>Passage gymnique comprenant : <ol style="list-style-type: none"> <li>Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément</li> <li>Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement)</li> <li>Saut extension lié à saut groupé</li> </ol> </li> <li>Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et saut sissonne</li> </ol>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ligne acro : Départ jambes ensemble– Saut appel –Rondade -flic -saut droit</li> <li>2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix)</li> <li>ATR roulade avant - bras tendus retour</li> <li>r au choix</li> <li>Passage gymnique comprenant : <ol style="list-style-type: none"> <li>Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément</li> <li>Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement)</li> <li>Saut extension lié à saut groupé</li> </ol> </li> <li>Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et saut sissonne</li> </ol>
ÉQUIPEMENTS	40x40		
TAPIS	Tapis de 10 cm permis pour les saltos		
ENTRAÎNEUR	Non permis		

SOL (suite)			
NIVEAUX	R4	R5	R6
<b>ÉVALUATION</b>	Exigence ou élément manquant <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,50</li> </ul> Tour non sur ½ pointe : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> </ul> Variation de rythme insuffisant ou hésitation non nécessaire en préparation ou pendant un élément <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> </ul>	Saut appel : <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaissance selon la technique, erreur technique : -0,3</li> <li>Ne pas terminer l'exercice avec la musique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 0,1</li> </ul> </li> </ul> Si la musique arrête l'athlète peut continuer sans musique ou reprendre à partir de l'endroit où la musique s'est arrêté	
<b>BONI MAX BONI MAX 1,0 CHAQUE BONUS + 0,2 PEUT RECEVOIR UN BONUS QU'UNE FOIS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Tour sur 1 jambe 1 ½ ou plus en ajout</li> <li>Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #5</li> <li>Saut changement de jambes : ouverture de jambe 180° en ajout ou remplace #5</li> </ul> Acro isolé : <ul style="list-style-type: none"> <li>Renversement arr. ou avant</li> <li>Saut de mains avant</li> </ul> Acro ajouté avant ou après la série : <ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de mains</li> <li>Salto arrière</li> </ul> <b>Bonus accordé une seule fois comme élément isolé ou en série</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tour sur 1 jambe 1 ½ ou +(540°+) Le tour 540 est en ajout seulement. Le double tour peut être <b>en remplacement du tour 360</b> dans le passage gymnique puisqu'il continue dans la même direction de déplacement.</li> <li>Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #6</li> <li><b>Saut changement de jambes</b> ; ouverture de jambe 180° en ajout ou remplace #6</li> </ul> Acro isolé : <ul style="list-style-type: none"> <li>Salto avant</li> <li>Saut de mains avmant</li> <li>Renversement libre avant</li> <li>Renversement libre latéral</li> </ul> Acro ajouté avant ou après la série : <ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de mains</li> <li>Salto avant</li> <li>Salto arrière</li> </ul>
		<b>Total de bonus maximum de + 0,4</b>	<b>Total de bonus maximum de + 1,0</b>
	Seule la série acro : Saut appel –Rondade- flic- saut droit doit être initiée par un appel. Des pas de course sont acceptés pour les autres éléments/passages acro.		
<b>DURÉE DE ROUTINE</b>	Temps max : 75 sec. Routine trop longue : -0,1 Routine trop courte : moins de 30 sec. -1.0	Temps max : 90 sec. Routine trop longue : -0,1 Routine trop courte : moins de 30 sec. -1.0	

## 2.5 PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES

### 2.5.1 TABLEAUX DE FAUTES GÉNÉRALES BA-PO-SO

DÉDUCTIONS GÉNÉRALES BA-PO-SO	
<b>PETITES FAUTES</b>	
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 supplémentaire à la réception (chaque pas)	Ch.- 0,10
Réception d'une sortie (barres/poutre) avec les pieds écartés, plus que la largeur des hanches	- 0,10
<b>FAUTES MOYENNES</b>	
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
<b>FAUTES GRAVES</b>	
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
<b>FAUTES TRÈS GRAVES</b>	
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

## 2.5.1.1 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES

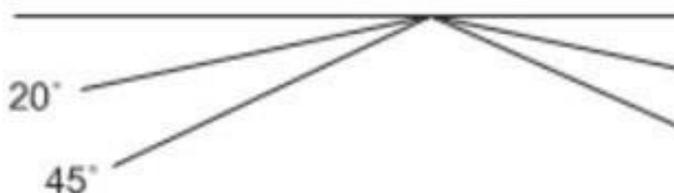
SAUT			
PHASE	FAUTE	DÉDUCTION	TECHNIQUE IDÉALE
PREMIER ENVOL	Position des pieds incorrecte (non pointés)	Jusqu'à - 0,10	Tenue des jambes tendues, serrées et pieds pointés
	Jambes croisées	Jusqu'à - 0,10	
	Jambes écartées	Jusqu'à - 0,20	
	Genoux fléchis	Jusqu'à - 0,30	Arrivée corps curviligne fermée, corps aligné avec la tête en position neutre
	Angle des hanches	Jusqu'à - 0,30	
	Corps position arquée excessive	Jusqu'à - 0,20	
Tête pas en position neutre	Jusqu'à - 0,10		
PHASE D'APPUI	Appui décalé des mains pour saut de mains avant	Jusqu'à - 0,10	Sur la table de saut : corps tendu et aligné, avec ouverture complète d'épaule et la tête en position neutre
	Angle des épaules	Jusqu'à - 0,20	
	Corps arqué	Jusqu'à - 0,20	
	Tête pas en position neutre	Jusqu'à - 0,10	
	Répulsion alternative des mains	Jusqu'à - 0,20	
	Genoux fléchis	Jusqu'à - 0,30	
	Appui supplémentaire des mains	Ch. - 0,1 Max - 0,30	
	Sursaut sur les mains	Ch. - 0,3	
	Toucher la table avec une seule main	Ch. - 1,0	
	Contact de la table avec la tête	Ch. - 2,0	
	Ne pas passer par la verticale	Jusqu'à - 0,30	
	Bras fléchis	Jusqu'à - 0,5	
	Appui prolongé	Jusqu'à - 0,5	
Aucun appui des mains avec la table	Saut nul		
DEUXIÈME ENVOL	Tête pas en position neutre	Jusqu'à - 0,10	Corps curviligne ouvert, corps aligné avec la tête en position neutre, bras en haut, jambes tendues, serrées
	Pieds pointés	Jusqu'à - 0,10	
	Jambes écartées	Jusqu'à - 0,20	
	Genoux fléchis	Jusqu'à - 0,30	
	Frôler ou heurter la table avec le corps	Jusqu'à - 0,20	
	Manque de maintien de la position du corps	Jusqu'à - 0,30	
	Longueur insuffisante (saut réception pieds)	Jusqu'à - 0,30	
	Hauteur insuffisante	Jusqu'à - 0,50	
ANGLE DE RÉPULSION	Avant ou à la verticale	Aucune déduction	
	Angle de répulsion 1° à 45°	- 0,05 à - 0,50	
	Angle de répulsion 46° à l'horizontale	Jusqu'à - 1,00	
RÉCEPTION	Position du corps incorrecte à la réception	Jusqu'à - 0,20	
	Petit sursaut	Jusqu'à - 0,10	
	Pas (max de 0.4)	Ch. - 0,10	
	Grand pas (max 0.4)	Ch. - 0,20	
	Déviations de la direction	Jusqu'à - 0,30	
	Dynamisme insuffisant	Jusqu'à - 0,30	
	Réception sur la table de saut en position assise ou debout	Nul	
AUTRES	Assistance manuelle à la réception	- 0,50	
	Assistance manuelle pendant le saut	Nul	
	Ne pas arriver sur la pile de tapis pour tous les sauts	- 1,00	

BARRES ASYMÉTRIQUES	
ÉLÉMENTS	DÉDUCTION
Troisième course	- 0,50
Grimper sur la barre	- 0,10
S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute	- 0,3
Élan intermédiaire ou prise d'élan supplémentaire (max 0.50)	Ch.- 0,3
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	- 0,1
Heurter la barre avec les pieds 0.20 Heurter le tapis avec les pieds 0.30	- 0,2 ou - 0,3

POUTRE	
ÉLÉMENTS	DÉDUCTION
Troisième course d'élan	- 0,5
Pause de concentration de 2 secondes	- 0,1
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre pour éviter une chute	Ch.- 0,2
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	- 0,3
Réception trop près de la poutre à la sortie	- 0,1
Travail non sur ½ pointes	↑0,1
Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine	- 0,1

SOL	
ÉLÉMENTS	DÉDUCTION
Travail non sur 1/2 pointes	↑0,1
Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine	↑0,1
Ne pas terminer le mouvement avec la musique	- 0,1

GRAND ÉCART				
Angle de reconnaissance	Pas reconnu	Valeur accordée	Valeur accordée	Valeur accordée
Saut avec écart des jambes incluant sissonne	Moins de 135°	135°-160°	160°-180°	Image 180°
Minimum 135° requis pour reconnaître la valeur	0,20	0,20-0,05	0	



160°-180°: Aucune déduction

135°-160°: - 0,20 et - 0,05

Moins de 135°: - 0,20

## 3 Programme sports de trampoline (TRI- TRS-TU-DMT)



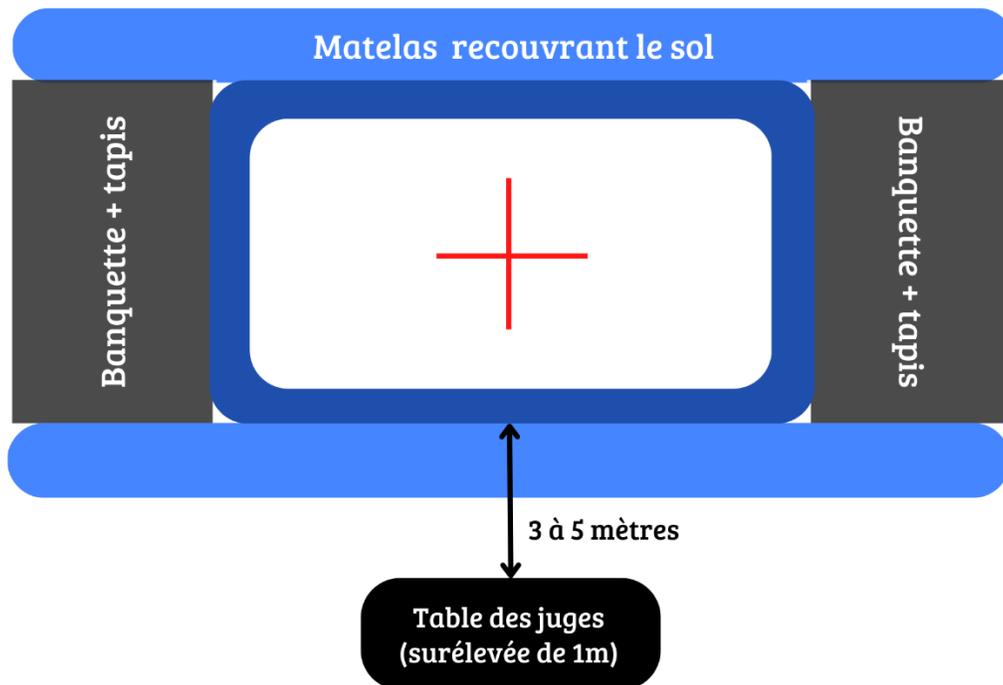
Ce guide est une adaptation du *Guide juge STR* de Gymnastique Québec (FGQ), qui s'inspire du *Règlements de compétition* de Gymnastique Canada (GCG) et du *Programme de Cheminement de Gymnastique Canada* (GCG) et du *Code de pointage* (COP) de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG).

### 3.1 NORMES DE SÉCURITÉ ET DE MISE EN PLACE DES APPAREILS

#### 3.1.1 TRAMPOLINE

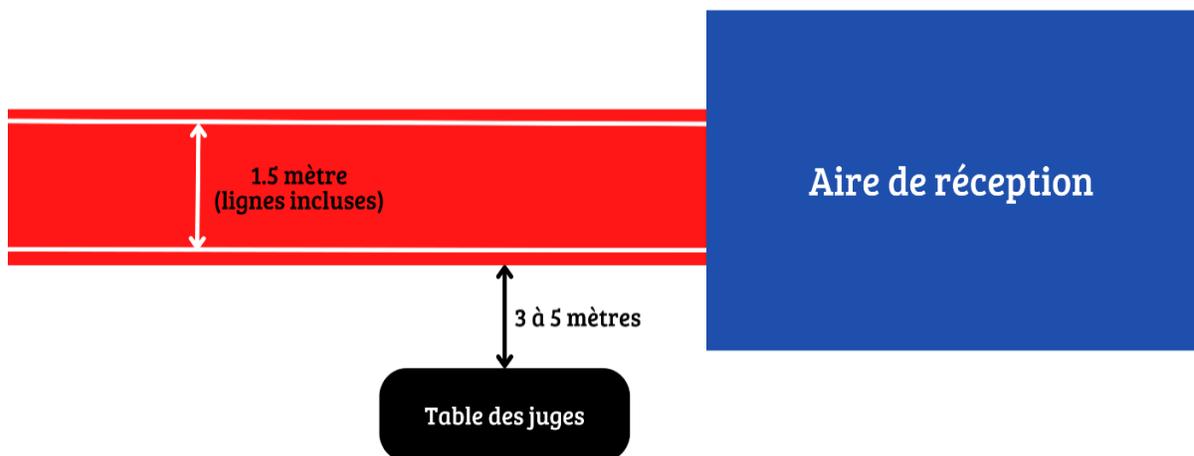
Dans la mesure du possible, il devrait y avoir des tapis sur des banquettes de sécurité à chaque extrémité du TRA. Le sol autour du TRA devrait être recouvert de matelas. Idéalement, la table des juges devrait être placée entre 3 et 5 mètres du TRA et surélevée d'au moins 1 mètre.

Il doit y avoir des entraîneurs/pareurs de chaque côté du TRA.



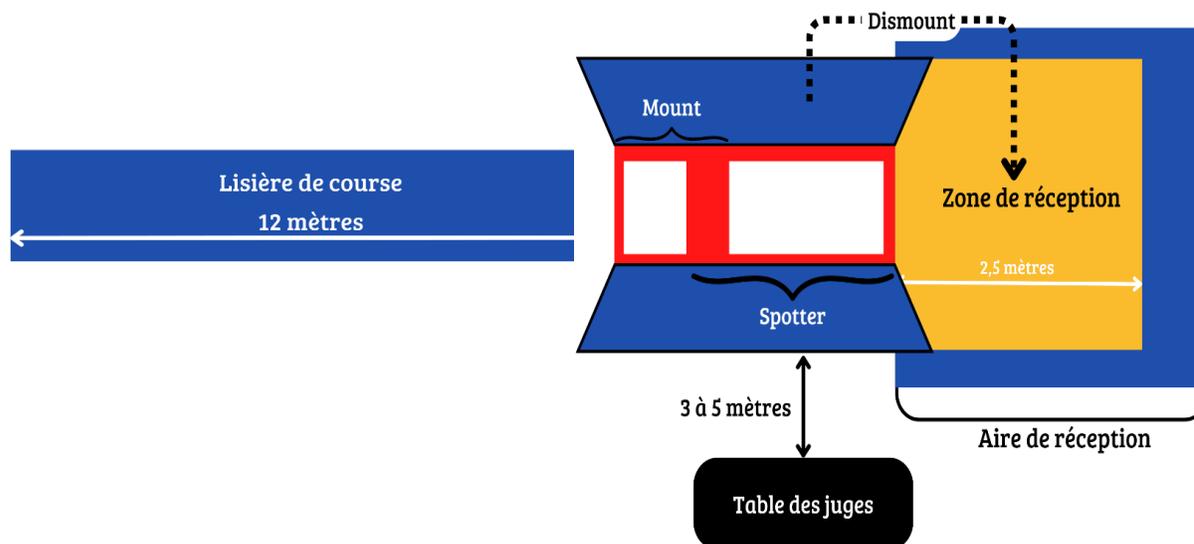
### 3.1.2 TUMBLING

Lors des compétitions de TU, deux lignes blanches doivent être installées parallèlement à une distance de 1,5 mètre (les lignes sont incluses). Idéalement, la table de juge est située de 3 à 5 mètres de la ligne de TU ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de TU s'y déroule.



### 3.1.3 DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

Une lisière de course (environ 12 mètres), des tapis de chaque côté de la DMT ainsi qu'une aire de réception doivent être installés. Des tapis protecteurs doivent recouvrir les ressorts et les pattes horizontales du DMT. Sur l'aire de réception, il faut tracer deux lignes de 2,5 mètres de long en continuité avec l'extérieur des tapis de protection recouvrant les ressorts de la DMT et une 3<sup>e</sup> qui vient refermer la boîte.



## 3.2 ÉVALUATION ET CONTENU PAR CATÉGORIE

### 3.2.1 CONTENU R2 ET R3

CONTENU						
NIVEAUX	R2			R3		
TRAMPOLINE ET SYNCHRO	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	1. Assis	- L	0,5	1. Ventre	1 - F	0,5
	2. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,5	2. Debout	1 - ↑	0,5
	3. Saut carpé	-- <	0,5	3. Saut carpé-écart	-- V	0,5
	4. Saut ½ vrille	- 1	0,5	4. Assis	-- L	0,5
	5. Saut groupé	-- O	0,5	5. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,5
	6. ½ vrille assis	- 1 L	0,5	6. Saut carpé	-- <	0,5
	7. Debout	-- ↑	0,5	7. Saut vrille	- 2	0,5
	8. Saut carpé-écart	-- V	0,5	8. Saut groupé	-- O	0,5
	9. Ventre	1 - F	0,5	9. Dos	1 - B	0,5
	10. Debout	1 - ↑	0,5	10. Debout	1 - ↑	0,5
	<b>Valeur totale (difficulté)</b>		5,0	<b>Valeur totale (difficulté)</b>		5,0

CONTENU						
NIVEAUX	R2			R3		
TUMBLING	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	1. Appel		0,5	1. Appel		0,5
	2. Roue	X	0,5	2. Rondade	(	0,5
	3. Roue	X	0,5	3. Saut ½ vrille	- 1	0,5
	4. Rondade	(	0,5	4. Rondade	(	0,5
	5. Saut droit (punch)		0,5	5. Saut droit (punch)		0,5
	<b>Valeur totale (difficulté)</b>		2,5(2x)	<b>Valeur totale (difficulté)</b>		2,5(2x)

CONTENU								
NIVEAUX	R2				R3			
DOUBLE- MINI TRAMPOLINE	<b>Routine 1</b>				<b>Routine 1</b>			
	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	Mount				Mount			
	Spotter	Saut groupé	-- O	1,0	Spotter	Saut carpé	-- <	1,0
	Dismount	Saut écart	-- V	1,5	Dismount	Saut ½ vrille	- 1	1,5
		<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		2,5	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>			2,5
	<b>Routine 2</b>				<b>Routine 2</b>			
	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	Mount				Mount			
	Spotter	Saut carpé	-- <	1,0	Spotter	Saut groupé	-- O	1,0
Dismounts	Saut carpé	-- <	1,5	Dismounts	Saut carpé écart	-- V	1,5	
	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		2,5	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>			2,5	

### 3.2.2 ÉVALUATION R2 ET R3

R2		
ÉLÉMENTS	OFFICIELS	DESCRIPTIONS
ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION	JE	Note globale pour la routine : /5 Routine excellente : 5,0 Routine acceptable: 3,0 Routine passable : 1,0 ** Pour les routines incomplètes, la note maximale sera de 3,0. <b>Exemple</b> : TRI : 7 éléments effectués sur 10 avec mention « excellence » : 3,0
ÉVALUATION DE LA DIFFICULTÉ	JD	Chaque élément présenté reçoit une valeur qui lui est associée (se référer au <a href="#">tableau des routines</a> ). Chaque élément ne peut recevoir qu'une fois sa valeur. Le total de la valeur de chacun des éléments correspond à la note D : /5. IMPORTANT : Les routines au TU doivent obligatoirement partir de l'arrêt. Au TU, les athlètes font 2 fois la même routine.
ÉVALUATION DE LA SYNCHRONISATION	JS	<u>Note globale pour la routine</u> : /5 Synchronisation <b>excellente</b> : 5,0 Synchronisation <b>acceptable</b> : 3,0 Synchronisation <b>passable</b> : 1,0 ** Pour les routines incomplètes, la note maximale sera de 3,0. <b>Exemple</b> : TRI : 2 éléments effectués sur 10 avec mention « excellence » = 1,0

#### Calcul de la note

À ce niveau, les passages sont évalués de façon globale. Il n'y a donc pas de déductions spécifiques pour chacun des éléments présentés ni de pénalités. Le résultat final se comptabilise ainsi :

#### TRA-TU-DMT

$$JE (/5) + JD (/5) = NT (/10)$$

EXEMPLE :

$$3 + 4,5 = 7,5$$

(JE : mention « excellence » sur routine incomplète)  
(JD : un élément non exécuté, donc 0,5 en moins.)

#### TRS

$$JE1 (/5) + JE2 (/5) + JD (/5) + JS (/5) = NT (/20)$$

EXEMPLE

$$3 + 3 + 4,5 + 5 = 15,5$$

(JE : mention « excellence » sur routine incomplète)  
(JD : un élément non exécuté, donc 0,5 en moins.)  
(JS : mention excellence pour la synchronisation)

R3		
ÉLÉMENTS	OFFICIELS	DESCRIPTIONS
ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION	JE	L'évaluation de l'exécution se fait à l'aide d'une déduction globale par élément : Élément excellent : 0 déduction Élément avec une petite erreur : -0,1 Élément avec une grosse erreur ou quelques petites erreurs : -0,3 Le calcul de l'exécution se fait à l'aide de la note du JD (ND) moins le total des déductions du JE. Exemple, la ND est de 3,5 et le total des déductions du JE est de 1,5. La note de l'exécution du JE est donc de 2,0.

R3(suite)		
ÉLÉMENTS	OFFICIELS	DESCRIPTIONS
ÉVALUATION DE LA DIFFICULTÉ	JD	Chaque élément présenté reçoit une valeur qui lui est associée (se référer au <a href="#">tableau des routines</a> . Chaque élément ne peut recevoir qu'une fois sa valeur. Le total de la valeur de chacun des éléments correspond à la note D : /5. <b>IMPORTANT</b> : Les routines au TU doivent obligatoirement partir de l'arrêt. Au TU, les athlètes font 2 fois la même routine.
ÉVALUATION DE LA SYNCHRONISATION	JS	L'évaluation de la synchronisation se fait à l'aide d'une déduction globale par élément : Excellente synchronisation : 0 déduction Petit décalage : - 0,1 Gros décalage : - 0,3 Le calcul de la note de synchro se fait à l'aide de la note du JD moins le total des déductions du JS. <b>Exemple</b> : la ND est de 4,5 et le total des déductions du JS est de 1,9. La note de la synchronisation du JS est donc de 2,6.

Calcul de la note :

À ce niveau, les passages sont évalués de façon globale. Il n'y a donc pas de déductions spécifiques pour chacun des éléments présentés ni de pénalités. Le résultat final se comptabilise ainsi :

**TRA-TU-DMT**

$$JE (ND - \text{déduc.}) + JD (/5) = NT (\text{max } /10)$$

EXEMPLE :

$$3,8 + 5,0 = 8,8$$

(JE : total déductions 1,2)  
(JD : tous les éléments exécutés, ND 5,0)

**TRS**

$$JE1 (ND - \text{déduc.}) + JE2 (ND - \text{déduc.}) + JD (/5)$$

+

$$JS (ND - \text{déduc.}) = NT (\text{max } /20)$$

EXEMPLE :

$$3,2 + 2,3 + 4,0 + 2,6 = 8,8$$

(JE1 : total déductions 0,8) + (JE2 : total déductions 1,7)  
(JD : 2 éléments manquants donc 2 x -0,5 : ND 4,0)  
(JS : : total déductions 1,4)

## 3.2.3 CONTENU R4 à R6

TRAMPOLINE (TRI – TRS)									
NIVEAUX	R4			R5			R6		
NOTE DE DÉPART	Max 10,0 (1,0 par élément présenté)								
CONTENU	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs
	1. Saut groupé	-- O	0,0	1. Salto au choix	*	0,5-0,6	1. Salto au choix	*	0,5-0,6
	2. Ventre	1 - F	0,1	2. Saut groupé	-- O	0,0	2. Salto au choix	*	0,5-0,6
	3. Debout	1 - ↑	0,1	3. ½ vrille assis	- 1 L	0,1	3. Saut groupé	-- O	0,0
	4. Saut carpé	-- <	0,0	4. ½ vrille assis	- 1 L	0,1	4. Saut vrille	- 2	0,2
	5. Saut vrille	- 2	0,2	5. ½ vrille debout	1 - ↑	0,1	5. ½ vrille assis	- 1 L	0,1
	6. Assis	-- L	0,0	6. Saut carpé	-- <	0,0	6. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,1
	7. ½ vrille assis	- 1 L	0,1	7. ½ vrille ventre	1 1 F	0,2	7. Saut carpé	-- <	0,0
	8. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,1	8. Debout	1 - ↑	0,1	8. Salto au choix	*	0,5-0,6
	9. Saut carpé-écart	-- V	0,0	9. Saut carpé-écart	-- V	0,0	9. Saut carpé-écart	-- V	0,0
	10. Salto avant groupé	.4 - O	0,5	10. Salto au choix	*	0,5-0,6	10. Salto au choix	*	0,5-0,6
	<b>Valeur totale (difficulté)</b> 1,1			<b>Valeur totale (difficulté)</b> 1,6 à 1,8			<b>Valeur totale (difficulté)</b> 2,4 à 2,8		
EXIGENCE(S)	Aucune exigence pour cette catégorie			<b>Deux saltos doivent être présentés.</b>  <b>Les deux saltos doivent être différents.</b> <b>Choix de saltos :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir le <a href="#">tableau des éléments acceptés</a></li> </ul>			Au moins un salto avant avec ½ vrille (barani) doit être présenté ( <b>2 max.</b> ) Les éléments 1, 2 et 10 peuvent comporter des saltos avec demi-vrille (barani). Tous les saltos doivent être différents. Choix de saltos : <ul style="list-style-type: none"> <li>Voir <a href="#">tableau des éléments acceptés</a>.</li> </ul>		
CALCUL DE LA NOTE	Compétition STR : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale Compétition GAF : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale								

TUMBLING R4									
<b>NOTE DE DÉPART</b>	Max 10,0 (1,0 par élément présenté)								
<b>ROUTINE</b>	1			2			3		
<b>CONTENU</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	1. Roue	X	0,0	1. Roue	X	0,0	1. Rondade	(	0,1
	2. Roue	X	0,0	2. Rondade	(	0,1	2. Flic-flac	f	0,1
	3. Rondade	(	0,1	3. Saut ½ vville	1	0,1	Saut droit		
	4. Saut groupé	--O	0,0	4. Rondade	(	0,1	(punch)		
				Saut droit					
				(punch)					
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		0,1	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		0,3	<b>Valeur routine 3 (difficulté)</b>		0,2
<b>EXIGENCE(S)</b>	<p>Le saut droit (punch) est obligatoire <b>quand il est indiqué en fin de routine (1.0)</b></p> <p>Si le départ est fait de l'arrêt (sans course), il doit débiter par un appel (1.0)</p>								
<b>CALCUL DE LA NOTE</b>	<p>Compétition <b>STR</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale</p> <p>Compétition <b>GAF</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale</p>								
TUMBLING R5									
<b>NOTE DE DÉPART</b>	Max 10,0 (1,0 par élément présenté selon le nombre d'éléments requis par routine)								
<b>ROUTINE</b>	1			2			3		
<b>CONTENU</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1
	2. Flic-Flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1
	3. Flic-flac	f	0,1	3. Flic-flac	f	0,1	3. Salto arrière au	*	0,5-0,6
	Saut droit (punch)			4. Saut groupé	--O	0,0	choix		
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		0,3	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		0,3	<b>Valeur routine 3 (difficulté)</b>		0,7 à 0,8
<b>EXIGENCE(S)</b>	<p>Le saut droit (punch) est obligatoire quand il est indiqué en fin de routine (1.0)</p> <p>Si le départ est fait de l'arrêt (sans course), il doit débiter par un appel (1.0)</p> <p>Le salto arrière est obligatoire pour la routine 3.</p> <p>Choix de saltos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Voir tableau des éléments acceptés</a></li> </ul>								
<b>CALCUL DE LA NOTE</b>	<p>Compétition <b>STR</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale</p> <p>Compétition <b>GAF</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale</p>								

TUMBLING R6									
NOTE DE DÉPART	Max 10,0 (1,0 par élément présenté selon le nombre d'éléments requis par routine)								
ROUTINE	1			2			3		
CONTENU	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs
	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1
	2. Flic-Flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1
	3. Salto-arrière au choix	*	0,5-0,6	3. Salto arrière au choix	*	0,5-0,6	3. Flic-flac	f	0,1
							4. Salto arrière au choix	*	0,5-0,6
							<b>OU</b>		
							1. Salto avant step out (groupé ou carpé)	*	0,6-0,7
							2. Rondade	(	0,1
							3. Flic-flac	f	0,1
							4. Flic-Flac	f	0,1
							Saut droit (punch)		
							<b>OU</b>		
							1. Rondade	(	0,1
							2. Whip	^	0,2
							3. Flic-flac	f	0,1
							4. Flic-flac	f	0,1
							Saut droit (punch)		
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		0,7-0,8	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		0,7-0,8	<b>Valeur routine 3 (difficulté)</b>		0,5 à 1,0
EXIGENCE(S)	<p>Le saut droit (punch) est obligatoire quand il est indiqué en fin de routine (1.0)</p> <p>Si le départ est fait de l'arrêt (sans course), il doit débuter par un appel (1.0)</p> <p>Les saltos des routines 1 et 2 doivent être différents.</p> <p>Le salto arrière de la routine 3 peut être identique à l'un de ceux des routines 1 et 2.</p> <p>Le whip peut être fait en position 3 et le flic-flac en position 2.</p> <p>Choix de saltos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#">Voir tableau des éléments acceptés</a></li> </ul>								
CALCUL DE LA NOTE	<p>Compétition <b>STR</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale</p> <p>Compétition <b>GAF</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale</p>								

DOUBLE-MINI TRAMPOLINE														
NIVEAUX	R4				R5				R6					
NOTE DE DÉPART	Max 10,0 (2,5 par élément présenté)													
CONTENU	<b>ROUTINE 1</b>				<b>ROUTINE 1</b>				<b>ROUTINE 1</b>					
	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>		
	Mount	Saut vrille	- 2	0,2	Mount	Saut groupé	-- O	0,0	Mount	Saut de base au choix	*	0,0-0,1		
	Spotter	Saut carpé-écart	-- V	0,0	Spotter	Salto avant groupé	4 - O	0,5	Spotter	Salto au choix	*	0,5-0,7		
	Dismount				Dismount				Dismount					
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>				0,2	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>				0,5	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>			
EXIGENCES	<b>ROUTINE 2</b>				<b>ROUTINE 2</b>				<b>ROUTINE 2</b>					
	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Zones</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>		
	Mount	Saut carpé	-- <	0,0	Mount	Saut groupé	-- O	0,0	Mount	Salto arrière au choix	*	0,5-0,6		
	Spotter	Saut vrille	- 2	0,2	Spotter	Saut vrille	- 2	0,2	Spotter	Saut de base au choix	*	0,0-0,2		
	Dismount				Dismount				Dismount					
	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>				0,2	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>				0,2	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>			
CALCUL DE LA NOTE	Compétition <b>STR</b> (total des <b>2</b> routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale													

### 3.2.3.1 LISTES DES ÉLÉMENTS ACCEPTÉS

ÉLÉMENTS ACCEPTÉS EN TRA_TRS						SALTOS AU CHOIX (R5-R6)		
ÉLÉMENTS	SYMB.	VALEURS	ÉLÉMENTS	SYMB.	VALEURS	ÉLÉMENTS	SYMB.	VALEURS
Saut groupé	-- O	0,0	½ vrille ventre	1 1 F	0,2	Salto avant groupé	.4 - O	0,5
Saut carpé-écart	-- V	0,0	Dos	1 - B	0,1	Salto avant carpé	.4 - <	0,6
Saut carpé	-- <	0,0	½ vrille dos	1 1 B	0,2	Salto arrière groupé	4 - O	0,5
Saut ½ vrille	- 1	0,1	Debout (du assis)	-- ↑	0,0	Salto arrière carpé	4 - <	0,6
Saut vrille	- 2	0,2	½ vrille debout (du assis)	- 1 ↑	0,1	Salto arrière tendu	4 - /	0,6
Assis	-- L	0,0	Debout (du ventre ou du dos)	1 - ↑	0,1	Salto avant ½ vrille (barani) groupé	4 1 O	0,6
½ vrille assis	- 1 L	0,1	½ vrille debout (du ventre ou du dos)	1 1 ↑	0,2	Salto avant ½ vrille (barani) carpé	4 1 <	0,6
Ventre	1 - F	0,1				Salto avant ½ vrille (barani) tendu	4 1 /	0,6

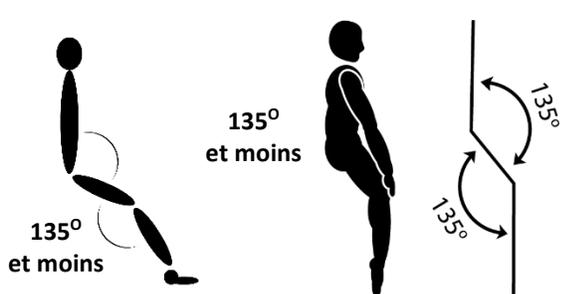
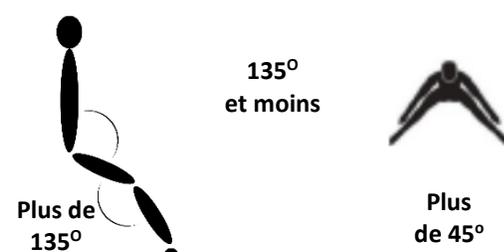
ÉLÉMENTS ACCEPTÉS EN DMT			SALTOS AU CHOIX (R6)			SALTOS AU CHOIX TU (R5-R6)		
ÉLÉMENTS	SYMB.	VALEURS	ÉLÉMENTS	SYMB.	VALEURS	ÉLÉMENTS	SYMB.	VALEURS
Saut groupé	-- O	0,0	Salto avant groupé	.4 - O	0,5	Salto avant groupé	.4 - O	0,6
Saut carpé-écart	-- V	0,0	Salto avant carpé	.4 - <	0,6	Salto avant carpé	.4 - <	0,7
Saut carpé	-- <	0,0	Salto arrière groupé	4 - O	0,5	Salto arrière groupé	4 - O	0,5
Saut ½ vrille	- 1	0,1	Salto arrière carpé	4 - <	0,6	Salto arrière carpé	4 - <	0,6
Saut vrille	- 2	0,2	Salto arrière tendu	4 - /	0,6	Salto arrière tendu	4 - /	0,6
			Salto avant ½ vrille (barani) groupé	4 1 O	0,7			
			Salto avant ½ vrille (barani) carpé	4 1 <	0,7			
			Salto avant ½ vrille (barani) tendu	4 1 /	0,7			

### 3.2.4 ÉVALUATION R4 à R6

#### 3.2.4.1 ÉCHAUFFEMENT AUX 4 ÉPREUVES

DISCIPLINE	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	DÉBUT DE LA ROUTINE	FIN DE LA ROUTINE
TRI-TRS	1 passage de maximum 30 secondes.	Il n'y a pas de limite de temps ni de nombre limite de sauts extension (sauts droits) avant le début de la routine.	La routine peut se terminer directement par un arrêt direct après le dernier élément. Il peut aussi y avoir un saut extension (saut droit) après le dernier élément, puis un arrêt direct. Ce saut n'est pas évalué par le JE.
TU	2 passages au total maximum.	Course facultative (pas de temps limite avant de débiter), appel obligatoire. L'athlète peut courir, s'arrêter, se replacer et reprendre sa course sans pénalité (ce n'est pas un arrêt-reprise). Si l'athlète ne court pas et exécute un appel sans initier l'élément qui suit, il peut reprendre sans pénalité.	La routine se termine directement par un arrêt direct après le dernier élément pour les routines se terminant par un salto ou par un saut groupé. Sinon, un saut droit (punch) doit obligatoirement être fait et enchaîné (répulsion immédiate) directement après le dernier élément. Si le saut droit (punch) n'est pas enchaîné, il s'agit d'un arrêt-reprise. Le saut droit (punch) n'est pas évalué par le JE.
DMT	2 passages au total maximum.	L'utilisation du tremplin est permise pour monter sur le DMT, et ce, sans pénalité. L'athlète peut courir, s'arrêter ou passer à côté du DMT, se replacer et reprendre sa course sans pénalité. S'il touche le DMT, même sans initier un élément et qu'il reprend, il s'agit d'un arrêt-reprise.	La routine doit se terminer par un arrêt direct dans la zone de réception.

## 3.2.4.2 ÉLÉMENTS COMMUNS AUX 4 ÉPREUVES

JD-ÉVALUATION des positions		
ÉLÉMENTS	SPÉCIFICATIONS	IMAGES
<b>POSITION GROUPEE</b>	<p><math>\leq 135^\circ</math> entre le haut du corps et les cuisses.</p> <p><math>\leq 135^\circ</math> entre les cuisses et les mollets.</p>	 <p>135° et moins</p> <p>135° et moins</p>
<b>POSITION CARPÉE</b>	<p><math>\leq 135^\circ</math> entre le haut du corps et les cuisses</p> <p><math>&gt; 135^\circ</math> entre les cuisses et les mollets.</p> <p><math>&lt; 45^\circ</math> entre les jambes</p>	 <p>Plus de 135°</p> <p>135° et moins</p> <p>Moins de 45°</p>
<b>POSITION CARPÉE-ÉCART</b>	<p><math>\leq 135^\circ</math> entre le haut du corps et les cuisses.</p> <p><math>&gt; 135^\circ</math> entre les cuisses et les mollets.</p> <p><math>&gt; 45^\circ</math> entre les jambes.</p>	 <p>Plus de 135°</p> <p>135° et moins</p> <p>Plus de 45°</p>
<b>POSITION TENDUE</b>	<p><math>&gt; 135^\circ</math> entre le haut du corps et les cuisses.</p>	 <p>Plus de 135°</p>

\*Lors des sauts de base, si l'angle entre les hanches et les cuisses est de plus de  $135^\circ$ , le saut de base est donc considéré comme un saut extension (saut droit)

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALTÉS
NON-RESPECT DES EXIGENCES  ÉLÉMENT PROSCRIT	JD	<p>Pour connaître si des exigences doivent être respectées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Se référer aux tableaux des routines.</a></li> </ul> <p>L'athlète exécute un <b>élément proscrit</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Se référer aux listes des tableaux des éléments acceptés.</a></li> </ul>	<p>Chaque exigence non respectée se voit attribuer la pénalité.</p> <p><b>Attention</b> : Si routine incomplète, ne pas attribuer la pénalité (tenir pour acquis que l'exigence aurait été complétée dans le reste de la routine)</p> <p>Si <b>élément proscrit</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas attribuer la valeur D également de cet élément.</li> </ul>	- 1,0 ch.
CHANGEMENT DE ROUTINE	JD	Les éléments de la routine ne sont pas exécutés selon l'ordre prescrit.	<p>1 changement comptabilisé par routine.</p> <p>TU et DMT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les routines peuvent être faites dans n'importe quel ordre (ce n'est pas un changement de routine).</li> </ul>	- 1,0 max
ÉLÉMENT ADDITIONNEL	JD	<p>Si plus d'éléments sont exécutés que ce qui est prescrit selon la routine :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (TRA = + de 10)</li> <li>• (TU = + que selon chacune des routines)</li> <li>• (DMT = + de 2)</li> </ul>	<p>Attribuer cette pénalité une fois seulement (même si plus d'un élément additionnel).</p> <p>Si élément additionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouté au milieu de la routine, la pénalité pour changement de routine s'applique aussi s'il y a lieu.</li> </ul> <p>Comptabiliser seulement le nombre d'éléments que la routine exige pour l'évaluation et les pénalités des JE et JD.</p> <p>Ex TRI : Prendre seulement les 10 premiers mouvements (ne pas tenir compte des suivants) pour déterminer la note E et la note D. Seuls les éléments à l'intérieur de ces 10 premiers se verront retirer les fautes E et octroyer la note D.</p>	- 1,0 max
SAUTS ET PAS INTERMÉDIAIRES	JD	<p>TRA-DMT :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut extension (saut droit) réalisé en milieu de routine.</li> </ul> <p>TRS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut extension (saut droit) en même temps par les deux athlètes.</li> </ul> <p>TU :</p> <p>Un pas (pied décolle complètement du sol) réalisé entre des éléments à l'intérieur des lignes</p>	<p>Ces sauts (ou pas) ne sont pas évalués par JE.</p> <p>Ne consistent pas un changement de routine ni un élément additionnel.</p> <p>Ne sont pas des arrêts-reprises.</p> <p>TRS :</p> <p>Si un athlète fait un saut intermédiaire alors que son camarade exécute un élément, il s'agit d'une interruption.</p>	- 0,5 ch.

### 3.2.4.3 PÉNALITÉS COMMUNES AUX 4 ÉPREUVES

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
<b>ARRÊT-REPRISE</b> *Voir les cas d'interruption* **Voir certaines spécifications en début et en fin de passage au TU et au DMT**	JD	1 <sup>ère</sup> option : <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète s'arrête et reprend là où il s'est arrêté dans la routine.</li> </ul> 2 <sup>ème</sup> option : <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète s'arrête et reprend du début de la routine.</li> </ul>	1 <sup>ère</sup> option : <ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver les déductions du JE et autres pénalités du JD survenues avant.</li> <li>Ne pas comptabiliser les pas ni les sauts extensions pour la reprise.</li> <li>Il est possible d'utiliser les 2 options d'arrêt-reprise dans le même passage.</li> </ul> 2 <sup>ème</sup> option : <ul style="list-style-type: none"> <li>Comptabiliser seulement les déductions du JE et les pénalités du JD survenues lors du 2e essai (ou du 3e ou du 4e...).</li> <li>Ne pas comptabiliser les pas ni les sauts extensions pour la reprise.</li> </ul> <b>Il est possible d'utiliser les 2 options dans le même passage.</b>	- 1,0 ch.
<b>INTERRUPTION</b>	JD	La note de départ correspond au nombre d'éléments complétés avant l'interruption. <b>IMPORTANT</b> : un arrêt-reprise ou un saut intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.	Une interruption survient lorsque : <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit un élément un pied après l'autre ;</li> <li>En TRA et DMT, les cheveux ou tout autre partie du corps touchent les matelas recouvrant les ressorts ou les banquettes de sécurité ;</li> <li>TRA et DMT, un élément est non complété sur les pieds (sauf pour dos, ventre et assis quand ceux-ci sont contrôlés en TRA) ;</li> <li>L'athlète touche le tapis de parade ou se fait toucher par un entraîneur/pareur (L'entraîneur peut cependant encourager et donner des indications sans pénalité.)</li> <li>En TRS, le décalage entre les athlètes est trop grand (l'un est sur la toile, l'autre en phase descendante de l'élément suivant)</li> <li>En TRS, les athlètes effectuent un élément différent.</li> <li>En TU, un athlète sort des lignes pendant sa routine.</li> </ul>	

### 3.2.4.4 PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES AU TRAMPOLINE INDIVIDUEL ET SYNCHRONISÉ

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
RÉPÉTITIONS D'ÉLÉMENTS	JD	En TRA, tous les éléments doivent être différents et ne peuvent être répétés. S'il y a une répétition d'un élément, le JD n'accorde pas la valeur en difficulté de cet élément répété. D'autres pénalités peuvent s'appliquer (changement de routine, exigence non respectée...).		Aucune valeur ne sera attribuée au 2 <sup>e</sup> élément répété
DÉDUCTIONS À LA RÉCEPTION (INSTABILITÉS NORMALES)	JE	Déductions qui s'appliquent après le 10e et dernier élément. Seules les routines complètes (10 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.</li> </ul> Seule la faute la plus grave est appliquée. <b>IMPORTANT</b> : Valider l'instabilité pour ne pas pénaliser en double.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas avoir de contrôle</li> <li>Faire un pas</li> <li>Faire un saut</li> <li>Ne pas se redresser avant le salut</li> <li>Balancer les bras</li> <li>Glisser le pied</li> <li>Rester en position « squat »</li> <li>Ne pas ramener le pied après un pas</li> <li>Saut extension (saut droit) qui atterrit un pied après l'autre</li> </ul> <b>IMPORTANT</b> : L'athlète doit démontrer une position debout et stable pendant 3 secondes avant de saluer les juges.	- 0,1 par infraction (max - 0,2)
DÉDUCTIONS À LA RÉCEPTION : instabilités « exceptionnelles »	JD	Déductions qui s'appliquent après le 10e et dernier élément. Seules les routines complètes (10 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.</li> </ul> Seule la faute la plus grave est appliquée. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>IMPORTANT</b> : Valider l'instabilité pour ne pas pénaliser en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Après la réception, toucher la toile avec une main ou deux mains</li> <li>Après la réception, toucher ou faire un pas à l'extérieur de la toile.</li> <li>Après la réception, atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'aire du trampoline.</li> <li>Assistance de l'entraîneur après la réception (aide directe ou avec tapis de parade)</li> </ul>	- 0,5 - 0,5 - 1,0 - 1,0

### 3.2.4.5 ÉCRITURE ET VALEURS DES ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES AU TRA et TRS

L'écriture des éléments se fait ainsi :

- Le premier chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) faite par le torse.
- Le second chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{2}$  vrille (gauche-droite) faite par le torse.
- Le dernier symbole correspond à la position du mouvement.

POSITION	SYMBOLE
Groupé	o
Carpé	<
Carpé-écart	V
Tendu	/
Dos	B
Debout	↑
Ventre	F
Assis	L
Aucune rotation	-

Calcul de la valeur des éléments :

- Chaque  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) vaut 0,1 en difficulté.
- Chaque demi-vrille (droite-gauche) vaut 0,1 en difficulté.
- Dans les sauts, une position carpée ou tendue vaut 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Pour 4/4 de rotation (avant-arrière), un bonus de 0,1 est attribué en difficulté.
- Par convention, tous les baranis valent 0,6 en difficulté.

EXEMPLE D'ÉCRITURE					
ÉLÉMENTS	$\frac{1}{4}$ DE ROTATION	$\frac{1}{2}$ VRILLE	POSITION	SYMBOLE COMPLET	VALEUR
VENTRE	1	-	F	1 - F	0,1
$\frac{1}{2}$ VRILLE ASSIS	-	1	L	- 1 L	0,1
SAUT CARPÉ	-	-	<	--<	0,0
SAUT VRILLE	-	2		- 2	0,2
DEBOUT (à partir du ventre et du dos)	1	-	↑	1 - ↑	0,1
SALTO AVANT GROUPÉ	4	-	O	.4 - O	0,5
SALTO ARRIÈRE TENDU	4	-	/	4 - /	0,6
SALTO AVANT CARPÉ AVEC $\frac{1}{2}$ VRILLE (barani carpé)	4	1	<	4 1 <	0,6

\*Le degré de difficulté (valeur D) ne s'applique pas lors des compétitions de GAF.

### 3.2.4.6 PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES AU TUMBLING

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS	JD	En TU, en vous référant aux exigences, certains saltos ne peuvent pas être répétés. Si un salto est répété et qu'il ne le devait pas, le JD n'accorde pas la valeur du salto répété. D'autres pénalités peuvent s'appliquer (changement de routine, exigence non respectée...).		
DÉDUCTIONS À LA RÉCEPTION : instabilités « normales »	JE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le dernier élément (se référer au nombre d'éléments par routine).</li> <li>Seules les routines complètes sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas avoir de contrôle</li> <li>Faire un pas</li> <li>Faire un saut</li> <li>Ne pas se redresser avant le salut</li> <li>Balancer les bras</li> <li>Glisser le pied</li> <li>Rester en position « squat »</li> <li>Ne pas ramener le pied après un pas</li> </ul> <p><b>IMPORTANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si le saut extension (saut droit, punch) atterrit un pied après l'autre, on applique l'instabilité maximale.</li> </ul> <p>L'athlète doit démontrer une position debout et stable pendant 3 secondes avant de saluer les juges.</p>	- 0,1 par infraction (max 0,3)

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS		PÉNALITÉS
<b>DÉDUCTIONS À LA RÉCEPTION : instabilité « exceptionnelles »</b>	JD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le dernier élément (se référer au nombre d'éléments par routine).</li> <li>Seules les routines complètes sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réceptionner à l'intérieur des lignes, puis marcher à l'extérieur des lignes en restant sur la piste ;</li> <li>Après la réception à l'intérieur des lignes, toucher la piste ou l'aire de réception avec une ou deux mains ;</li> <li>Après la réception à l'intérieur des lignes, tomber sur les genoux, les mains et les genoux, assis, ventre, dos ;</li> <li>Après la réception à l'intérieur des lignes, toucher le plancher ou l'extérieur des lignes sur le sol avec n'importe quelle partie du corps ;</li> <li>Assistance de l'entraîneur après la réception (L'entraîneur peut suivre l'athlète, sans le toucher, sur le sol à côté de la piste de TU ou à l'extérieur des lignes délimitant la piste sur un sol de gymnastique, et ce, face aux juges pour ne pas leur obstruer la vue).</li> </ul>	<p>- 0,5</p> <p>- 0,5</p> <p>- 1,0</p> <p>- 1,0</p> <p>1,0</p>
<b>INTERRUPTION</b>	JD	<p>La note de départ correspond au nombre d'éléments complétés avant l'interruption.</p> <p><b>IMPORTANT</b> : un arrêt-reprise ou un pas intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.</p>	<p>Une interruption survient lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit sur un pied ou qu'il chute</li> <li>La tête touche le TU (si seuls les cheveux touchent, aucune interruption)</li> <li>Un élément est non complété sur les pieds</li> <li>L'entraîneur assiste physiquement l'athlète pendant le passage</li> <li>L'athlète atterrit un élément à l'extérieur des lignes (cet élément n'est pas comptabilisé).</li> </ul>	

### 3.2.4.7 ÉCRITURE ET VALEURS DES ÉLÉMENTS AU TU

L'écriture des éléments se fait ainsi :

- Le chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{2}$  vrille (gauche-droite) faite par le torse.
- Le dernier symbole correspond à la position du mouvement.

Calcul de la valeur des éléments :

- Chaque  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) vaut 0,1 en difficulté.
- Chaque demi-vrille (droite-gauche) vaut 0,1 en difficulté.
- Dans les saltos, une position carpée ou tendue vaut 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Les saltos avant valent 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Pour 4/4 de rotation (avant-arrière), un bonus de 0,1 est attribué en difficulté.

EXEMPLE D'ÉCRITURE				
ÉLÉMENTS	$\frac{1}{2}$ VRILLE	POSITION	SYMBOLE COMPLET	VALEUR
ROUE		X	X	0,0
RONDADE		(	(	0,1
$\frac{1}{2}$ TOUR	1	-	1	0,1
FLIC-FLAC		f	f	0,1
WHIP		^	^	0,2
SALTO AVANT CARPÉ (step out)	-	<	- <	0,7
SALTO ARRIÈRE GROUPÉ	-	O	- O	0,5

\*Le degré de difficulté (valeur D) ne s'applique pas lors des compétitions GAF

### 3.2.4.8 PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES AU DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
RÉPÉTITION D'ÉLÉMENTS	JD	En DMT, un même élément ne peut pas être exécuté dans la même zone d'une routine à l'autre. Si un élément est répété dans ce cas, le JD n'accorde pas la valeur de l'élément répété. D'autres pénalités peuvent s'appliquer (changement de routine, exigence non respectée...).		
DÉDUCTIONS À LA RÉCEPTION : instabilités « normales »	JE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le 2e et dernier élément.</li> <li>Seules les routines complètes (2 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée.</li> </ul> <b>IMPORTANT</b> : Le JD doit valider l'instabilité avec le JE pour être certain de ne pas pénaliser en double.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas avoir de contrôle</li> <li>Faire un pas</li> <li>Faire un saut</li> <li>Ne pas se redresser avant le salut</li> <li>Balancer les bras</li> <li>Glisser le pied</li> <li>Rester en position « squat »</li> <li>Ne pas ramener le pied après un pas</li> </ul> <b>IMPORTANT</b> : L'athlète doit démontrer une position debout et stable pendant 3 secondes avant de saluer les juges	- 0,1 par infraction (max 0,3)
DÉDUCTIONS À LA RÉCEPTION : instabilité « exceptionnelles »	JD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le 2e et dernier élément.</li> <li>Seules les routines complètes (2 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée.</li> </ul> <b>IMPORTANT</b> : Le JD doit valider l'instabilité avec le JE pour être certain de ne pas pénaliser en double.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réceptionner à l'intérieur des lignes, puis marcher à l'extérieur des lignes en restant sur la piste ;</li> <li>Après la réception, toucher le DMT ou l'aire de réception avec une ou deux mains ;</li> <li>Atterrir à l'extérieur des lignes ;</li> <li>Après la réception, toucher ou tomber sur les genoux, mains et genoux, ventre, dos ou assis</li> <li>Après la réception, toucher à l'extérieur de l'aire de réception ;</li> <li>Assistance de l'entraîneur après la réception.</li> </ul>	- 0,5 - 0,5 - 0,5 - 1,0 - 1,0 - 1,0

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPCÉFICATIONS	PÉNALITÉS
INTERRUPTION	JD	<p>La note de départ correspond au nombre d'éléments complétés avant l'interruption.</p> <p><b>IMPORTANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque routine a une note de départ de 5,0. Une routine ne comportant qu'un élément a une note de départ de 2,5.</li> </ul> <p>Un arrêt-reprise ou un saut intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.</p>	<p>Une interruption survient lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit sur un pied ou qu'il chute</li> <li>Une partie du corps touche les matelas recouvrant les ressorts</li> <li>Un élément est non complété sur les pieds</li> <li>L'entraîneur assiste physiquement l'athlète pendant le passage ou si le matelas de l'entraîneur touche l'athlète pendant la routine (L'entraîneur peut cependant encourager et donner des indications sans pénalité.)</li> <li>L'élément fait en sortie (dismount) touche le DMT (la toile ou les matelas recouvrant les ressorts) avant que l'athlète atterrisse dans l'aire de réception.</li> </ul>	

### 3.2.4.9 ÉCRITURE ET VALEURS DES ÉLÉMENTS AU DMT

L'écriture des éléments se fait ainsi :

- Le premier chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) faite par le torse.
- Le second chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{2}$  vrille (gauche-droite) faite par le torse.
- Le dernier symbole correspond à la position du mouvement.

POSITION	SYMBOLE
Groupé	0
Carpé	<
Carpé-écart	V
Tendu	/
Aucune rotation	-

Calcul de la valeur des éléments :

- Chaque  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) vaut 0,1 en difficulté.
- Chaque demi-vrille (droite-gauche) (en saut de base) vaut 0,1 en difficulté.
- Dans les saltos, une position carpée ou tendue vaut 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Pour 4/4 de rotation (avant-arrière), un bonus de 0,1 est attribué en difficulté.
- Par convention, tous les baranis valent 0,7 en difficulté (demi-vrille en salto vaut 0,2).

EXEMPLE D'ÉCRITURE					
ÉLÉMENTS	$\frac{1}{4}$ DE ROTATION	$\frac{1}{2}$ VRILLE	POSITION	SYMBOLE COMPLET	VALEUR
SAUT CARPÉ ÉCART	-	-	V	--V	0,0
SAUT $\frac{1}{2}$ VRILLE	-	1		-1	0,1
SALTO AVANT CARPÉ	4	-	<	4-<	0,6
SALTO ARRIÈRE GROUPÉ	4	-	0	4-0	0,5
SALTO AVANT TENDU AVEC $\frac{1}{2}$ VRILLE (barani tendu)	4	1	/	4 1 /	0,7

### 3.2.5 JE-ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION

CRITÈRES	INDICATEURS	DÉDUCTIONS	NOTES
BRAS	Bras plié(s), bras loin du corps, cercles de bras nombreux...	- 0,1 max	Ces critères servent de référence pour tous les éléments à toutes les épreuves. De même, on évalue les sauts tels que les ventres, les dos, les assis et leur retour debout à l'aide de ces mêmes critères.
JAMBES	Genoux (dé)pliés, jambes (dé)collés, pieds dépointés...	- 0,2 max	
CORPS ET POSITIONS Voir <a href="#">diagrammes</a>	Tête sortie, position imprécise, jambes pas assez levées, écart entre les jambes insuffisant ou trop large...	- 0,2 max	

CRITÈRES	INDICATEURS	DÉDUCTIONS	NOTES
<b>OUVERTURE ÉLÉMENTS SANS ROTATION (avant-arrière)</b>	Ouverture dans le haut du saut	0,0	Ces indicateurs ne concernent que les sauts groupés, les sauts carpés et les sauts carpés-écarts à toutes les épreuves.
	Ouverture au $\frac{3}{4}$ de la hauteur du saut (en redescendant)	- 0,1	
	Ouverture à la $\frac{1}{2}$ de la hauteur du saut (en redescendant)	- 0,2	
	Toute autre ouverture	- 0,3	
<b>OUVERTURE DANS LES SALTOS</b> Voir <a href="#">diagrammes</a>	Ouverture avant 1h	0,0	Tous ces indicateurs s'additionnent, mais ils ne peuvent pas dépasser 0,3.
	Ouverture entre 1h et 2h	- 0,1	
	Ouverture entre 2h et 3h	- 0,2	
	Ouverture après 3h	- 0,3	
	Vrille incomplète à 3h	- 0,1	
	Maintien de l'ouverture – sortie groupée (« tuck down »)	- 0,3 max	
	Maintien de l'ouverture – sortie carpée (« pike down »)	- 0,2 max	

TUMBLING			
CRITÈRES	INDICATEURS	DÉDUCTIONS	NOTES
<b>PENDANT LE PASSAGE</b> Voir <a href="#">diagrammes</a>	Perte de vitesse (chaque élément, comparativement au précédent)	- 0,2 max	Toutes les déductions s'additionnent, mais elles ne peuvent pas dépasser 0,5 par élément
	Déviations évidentes de l'axe centrale de la piste (et rester hors axe)	- 0,1	
<b>ROUE</b>	Corps et jambes ne passent pas à la verticale	- 0,1	
<b>RONDADE</b>	Corps et jambes ne passent pas à la verticale	- 0,1	
	Jambes pas collées à 90	- 0,1	
	Jambes pliées à 90	- 0,1	
	Jambes trop pliées au contact du TU	- 0,1	
<b>FLIC-FLAC</b>	Carpé débute avant 180	- 0,1	
	Jambes trop pliées au contact du TU	- 0,1	
<b>WHIP</b>	À la hauteur des épaules	- 0,1	
	Plus haut que la hauteur des épaules	- 0,2	
	Jambes trop pliées au contact du TU	- 0,1	
<b>SALTO</b>	À la hauteur des épaules	- 0,1	
	Plus bas que la hauteur des épaules	- 0,2	

### 3.2.6 JS-ÉVALUATION DE LA SYNCHRONISATION

ÉLÉMENTS	DÉDUCTIONS	NOTES
En même temps sur le TRA	0,0	Une machine de temps de vol peut être utilisée pour donner la note synchro pour les R4-R6
Décalage de la hauteur des chevilles	- 0,1	
Décalage de la hauteur de la mi-jambe	- 0,2	
Décalage de la hauteur du genou	- 0,3	
Décalage de la hauteur de la mi-cuisse	- 0,4	
Décalage de la hauteur de la hanche et +	- 0,5	

### 3.3 DIAGRAMMES

Les dessins et les schémas qui suivent sont des références seulement, c'est-à-dire qu'ils ne doivent pas être pris à la lettre.

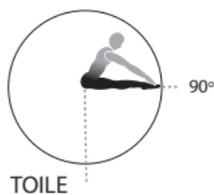
- \*\* JD \*\*** Si les jambes lèvent en deçà de  $45^{\circ}$ , le saut de base est considéré comme un saut extension (saut droit).

#### SAUTS CARPÉS ET SAUTS CARPÉS ÉCARTS

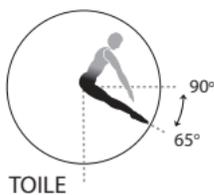
Angle des jambes par rapport à l'horizontale

(cette déduction est additionnelle à la déduction pour la position du corps)

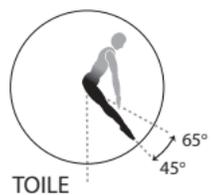
aucune déduction



déduction de 0.1



déduction de 0.2



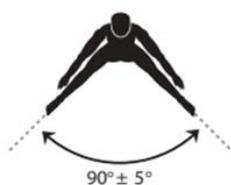
- \*\* JD \*\*** Un saut carpé-écart ayant un angle entre les jambes de moins de  $45^{\circ}$  est considéré comme un saut carpé.

#### SAUTS CARPÉS ÉCARTS

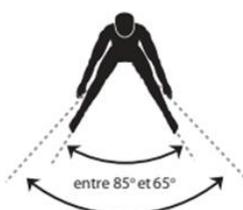
Angle d'écart entre les jambes

(cette déduction est additionnelle à la déduction pour la position du corps)

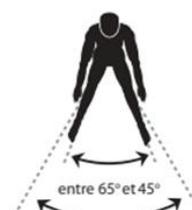
aucune déduction



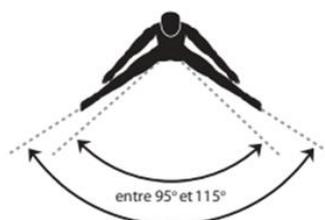
déduction de 0.1



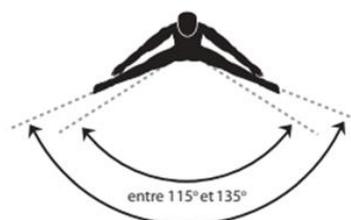
déduction de 0.2



déduction de 0.1

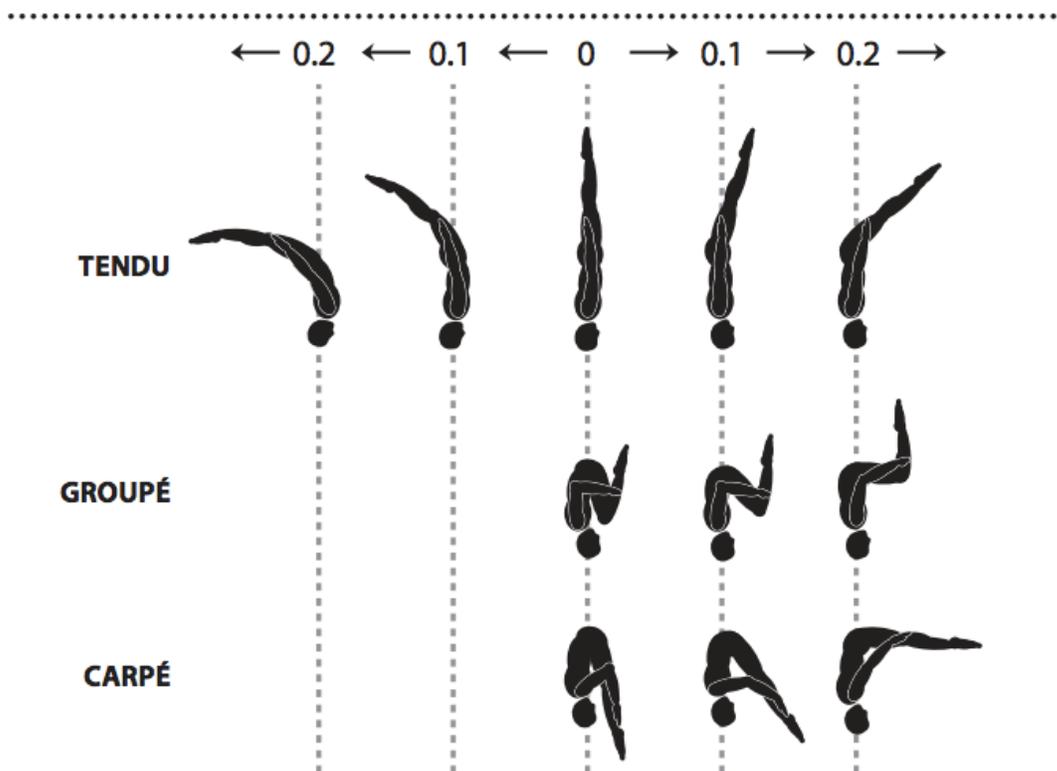


déduction de 0.2



- Toutes ces déductions « de position » s'additionnent, mais elles ne peuvent pas dépasser 0,2.

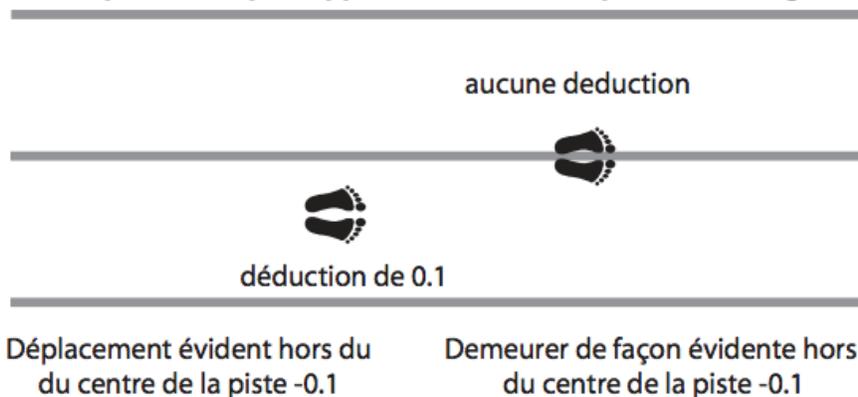
## DÉDUCTIONS POUR BRIS DE POSITIONS



- Cette déduction ne concerne que le TU.

## DÉVIATION DU CENTRE

### Déplacement par rapport au centre de la piste (tumbling)



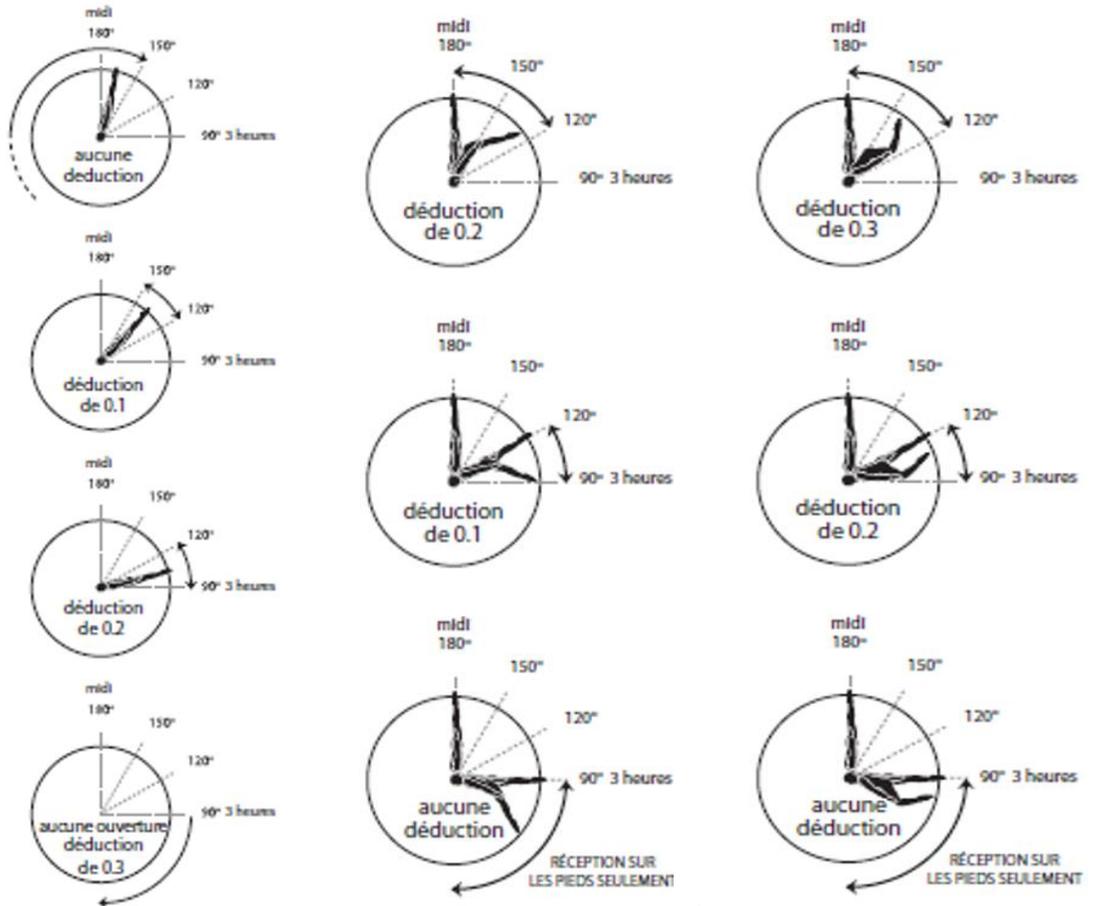
5. Toutes ces déductions « d'ouverture » s'additionnent, mais elles ne peuvent pas dépasser 0,3

### Ouverture de saltos

### Sortie carpée (« pike down »)

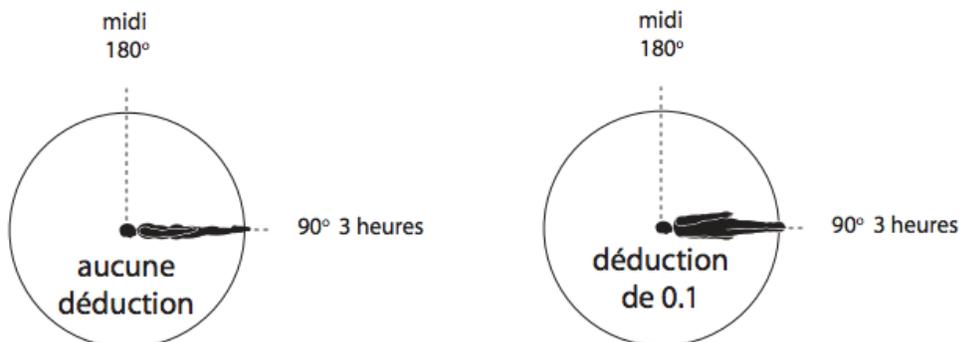
### Sortie groupée (« tuck down »)

RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



## FIN DE LA VRILLE

(cette déduction fait partie de la déduction pour l'ouverture des saltos)



### 3.4 AIDE-MÉMOIRE

JE-DÉDUCTIONS PAR ÉLÉMENT	TRA-TRS	TU	DMT
<b>*Rappel : toutes les déductions s'additionnent, mais ne peuvent pas dépasser 0,5 par élément*</b>			
Bras	0,1 max		
Jambes	0,2 max		
Position, corps et tête	0,2 max		
Sauts de base – Ouverture	0,3 max		
Salto – Ouverture, fin de vrille, sortie carpée/groupée	0,3 max		
Autres critères en TU (axe, vitesse, verticale, hauteur...)		0,1 à 0,2 max	
Réception : instabilités « normales »	0,2 max	0,3 max	
Réception : saut droit (punch) un pied après l'autre		0,3 (inst. max)	
JD-PÉNALITÉS	TRA-TRS	TU	DMT
Bijou(x) (après avertissement et récidive)	0,1 max		
Exigence non respectée ou élément proscrit	1,0 chaque		
Changement de routine	1,0 max		
Élément additionnel	1,0 max		
Arrêt-reprise	1,0 chaque		
Saut ou pas intermédiaire	0,5 chaque		
Répétition d'un élément	Valeur en D = 0,0 (2e élément) + pénalité à ajouter au besoin.		
Réception : toucher avec une ou avec 2 mains	0,5		
Réception : tomber assis, ventre, dos, mains et genoux	1,0		
Réception : assistance de l'entraîneur / pareur / tapis de parade	1,0		
Réception : toucher ou marcher à l'extérieur de la toile	0,5	-	-
Réception : atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile / du TRA	1,0	-	-
Réception : après réception, marcher à l'extérieur des lignes	-	0,5	
Réception : après réception, toucher ou tomber à l'extérieur des lignes / de l'aire de réception	-	1,0	