



PROGRAMME RÉGIONAL CR3 GAM

N.B. *** Le programme CR1 et CR2 est sous révision pour la saison 2019-2020

MÉTHODE D'ÉVALUATION

| | NOTE D* | NOTE E* | NOTE FINALE |
|-----|--|---|----------------|
| CR3 | <u>Reconnaissance du contenu</u> Juges utilisent les symboles Valeur de départ selon l'évaluation du contenu avec les règles FIG ou CR | Évaluation des éléments selon l'application du tableau des fautes générales et la valeur artistique de la performance : Valeur de départ de 10 points – les fautes d'exécution | Note D+ Note E |

*Note D= Note de contenu de l'exercice, Note E=Note d'exécution de l'exercice

ÉVALUATION ET COMPOSITION DE L'EXERCICE CR1 et CR2

| Note D + Note E = Note Finale (Note Maximale de 10.00) | | |
|--|---|----------------------------|
| Note D | Note E | Note Finale |
| Contenu selon les tableaux | Exécution et présentation artistique lorsque requis | Contenu selon les tableaux |
| 5.0 | 5.0 | 10.00 |

CR3 Composition de la routine

De façon générale, l'évaluation d'une routine (Note Finale) comprend la Note de Départ (contenu de l'exercice) ajoutée à la Note d'Exécution (performance, incluant l'aspect technique et artistique).

Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive être respectée sauf lorsque spécifié, chaque routine présente des éléments de base selon les agrès et un choix d'éléments de progression.

En GAM : À chaque appareil, la routine complète possède une note de **15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution)**. Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doit toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1 ou 2 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

CR1 GAM – CR2 GAM – Sous révision

PROGRAMME CR3

1. Exigences et caractéristiques de l'équipement

| Équipements | Catégorie CR3 |
|------------------|--|
| Sol | FIG |
| Saut | Hauteur de la table de saut au choix jusqu'à FIG avec mini trampolinette, tremplin élastique ou un tremplin. (Matelas additionnels de 20cm est permis) |
| Barre parallèles | Hauteur au choix jusqu'à FIG. (Matelas additionnels de 20cm est permis). |
| Barre fixe | Hauteur FIG. (Matelas additionnels jusqu'à 60cm est permis). |
| Trampoline | Trampoline 7x14 – Tapis de parage selon FIG |
| Tumbling | Ligne acrobatique ou diagonal sol 40x40 |

2 : Évaluation des exercices et exigences de composition (N/A TR et TU)

2.1 : Exigences imposée (N/A TR et TU)

Respect de l'ordre des éléments – Si le gymnaste modifie l'ordre des éléments d'un exercice imposé, seuls les éléments exécutés dans le bon ordre seront crédités. Par exemple, si un gymnaste exécute les éléments dans l'ordre suivant : 1,2,3,4,6,5,7, seuls les éléments 1,2,3,4,6,7, seront crédités. Les autres éléments seront cependant déduits au niveau de l'exécution.

2.1.1 : Une pénalité de 0.3 sera appliquée pour non-respect du texte dans l'exécution des routines. (N/A TR et TU)

Exemple : Sol: Si un gymnaste, après avoir fait la montée en force à l'ATR 2 sec, revient debout au lieu de faire la roulade avant, il sera pénalisé de **0.3** pour non-respect du texte.

2.1.2 : Composition de la routine (N/A TR et TU)

À chaque appareil, la routine complète possède une note possible de **15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution)**. Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1 ou 2 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de

progression plutôt que de présenter la routine complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

2.1.3 : Routine courte (élément manquant) – (N/A TR et TU)

Dans une routine, si pour un numéro d'élément donné, le gymnaste ne présente aucun élément du tableau, il verra sa note de départ pénalisée de **1.0**.

Exemple : Supposons qu'au sol, un gymnaste présente la routine complète sauf pour l'élément 5 où il ne fait ni station debout jambes ensemble ni « Y » ni arabesque. Dans ce cas, sa note maximale sera (valeur des éléments 1 à 4 + 6 et 7) + 10.0 (exécution) – **1.0** (pénalité).

2.2 : Répétitions

Sol, barres parallèles, barre fixe :

Le gymnaste peut répéter un élément dans lequel il a chuté (faute majeure) ou s'est arrêté, afin d'en voir la valeur reconnue.

Saut de cheval :

Pour toutes les catégories d'âge :

Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.

Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course **SANS** déduction.

2.3 : Réceptions (N/A TR et TU)

Pour toutes les catégories d'âge, la déduction totale pour fautes de réception ne peut dépasser **1.0** et ce, à tous les engins.

La déduction maximale pour les fautes de réception à la table de saut et au sol n'inclut pas les déductions de déviations.

Une déduction de **1.0** s'applique pour une chute.

2.4 : Points de bonification (N/A TR et TU)

Pour toutes les catégories d'âges, **0.10** point de bonification est ajouté sur la note E jusqu'à un maximum de **10.0** pour une réception « pilée ».

Une réception « pilée » est définie comme une réception réalisée en position stable sans bouger les pieds.

2.5 : La taxation (N/A TR et TU)

Les intervalles de déductions ne comportent que des déductions FIG, i.e. jamais de 0.2 ou 0.4

-0.1-0.3 signifie **0.1** ou **0.3**


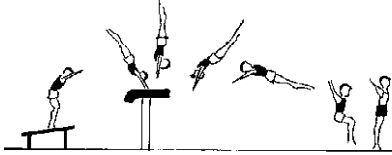
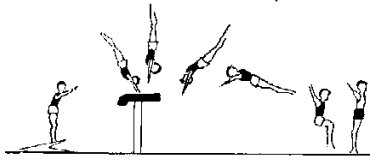
-0.1-0.5 signifie **0.1** ou **0.3** ou **0.5**

- **N-R** : La non-reconnaissance d'un élément.

Sol

| Éléments | Routine de base | Progression 1 | Progression 2 | Déductions |
|-----------------------|--|--|---|---|
| 1 | Course, roulade avant carpé élevé (le corps doit être carpé). 0.0 | Course, plongeon (Le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol). 0.2 | Course, salto avant groupe. 0.5 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Plongeon groupé : 0.5 Rythme incorrect : 0.1-0.3 |
| 2 | Debout à la station. 0.0 | Roulade avant, saut de tête. 0.5 | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.5 |
| 3 | Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, debout à la station jambes ensemble et saut avec tour pour ce diriger vers le côté. 0.0 | Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes groupées avec élan, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 0.5 | Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes tendues serrées avec élan, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Pas de roulade avant enchaînée après L'ATR : 0.5 |
| 4 | Un pas, ciseau avant, roue à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). 0.0 | Un pas, ciseau avant, deux roues enchaînées à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). 0.5 | N/A | Souplesse la roue: 0.1-0.3 Ramener la jambe vers l'arrière après la roue: 0.1 Deux roues PAS enchaînées 0.3 |
| 5 | Roulade arrière groupée bras et jambes fléchis. 0.0 | Roulade arrière en position carpée bras et jambes tendus. 0.5 | Roulade arrière à L'ATR passagé, bras tendus (jambes peut être fléchies dans le début de la roulade arrière) et descendre à la station debout jambes groupées. 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Descendre une jambe après l'autre après la roulade à l'ATR : 0.3 |
| 6 | Saut pour se diriger vers l'autre diagonale. 0.0 | Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, arabesque 2 secs. 0.2 | Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, position Y 2 secs. 0.5 | Souplesse insuffisante : 0.1-0.3 <2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R |
| 7 | Course, rondade saut extension. 0.0 | Course, rondade flic saut extension OU rondade salto arrière groupé. 0.5 | Course, rondade flic salto groupé OU rondade salto tendu 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante durant le saut : 0.1-0.3 Position de corps durant le saut : 0.1-0.3 Rythme incorrect : 0.1-0.5 |
| Note de Départ | 10.0 | | | |

Saut de cheval

| <i>Routine de base</i> | <i>Progression 1</i> | <i>Progression 2</i> | <i>Déductions</i> |
|---|--|--|---|
| <p>Saut de mains sur une table de saut, réception sur un matelas à la même hauteur que la table avec tremplin.</p>  | <p>Saut de mains avec tremplin élastique.</p>  | <p>Saut de mains avec un tremplin.</p>  | <p>Déductions FIG : 0.1-0.5 Flexion des bras : 0.1-0.5 Léger carpé : 0.1-0.3 Carpé marqué : 0.5 Carpé excessif (90° ou plus) : 1.0</p> |
| 13.0 | 14.0 | 15.0 | |

Note :

- Table de saut 1 m à 1,35 m.
- Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut décider de répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.
- Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course **SANS** déduction.

Barres parallèles

| Éléments | Routine de base | Progression 1 | Progression 2 | Déductions |
|-----------------------|--|---|---|--|
| 1 | Course, sauté à l'appui brachial. 0.0 | Course, sauter à la suspension corps tendu, élan avant et établissement arrière à l'appui brachial. 0.5 | Course, bascule à l'appui et élan arrière à l'horizontal (descendre à l'appui brachial pour faire l'élément 2 de la routine de base). 1.0 | Distance insuffisante ou corps non tendu : 0.1-0.3 Hanches sous les barres : 0.1-0.3 Genoux sous les barres dans le balancer avant : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement arrière : 0.1 0.5 |
| 2 | Élan avant, élan arrière à l'appui brachial (hanches au-dessus des barres). 0.0 | Moy à l'appui brachial. 0.5 | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans les balancés brachiaux : 0.1-0.5 |
| 3 | Établissement avant jambes écartées, rebond des jambes et élan arrière à l'horizontal. 0.0 | Établissement arrière à l'appui facial. 0.5 | N/A | Hanches sous les barres dans l'établissement arrière : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement avant : 0.1-0.5 Force excessive : 0.1-0.5 |
| 4 | Équerre jambes groupées 2 secs. 0.0 | Équerre jambes tendues 2 secs. 0.5 | | Déductions FIG : 0.1-0.5 < 2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R |
| 5 | Écarter les jambes et rebond immédiat des jambes sur les barres, et élan arrière corps à l'horizontal. 0.0 | De l'équerre jambes groupées ou tendues, élan arrière corps à l'horizontal. 0.3 | Montée en force (1/2 press) et poser les pieds sur les barres. Poussée avec les jambes. 0.5 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Rebond non immédiat : 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5 Élan sous l'horizontal : 0.1-0.5 Monté en élan : 0.1-0.5 |
| 6 | Élan avant, élan arrière. 0.0 | Élan avant, élan arrière à l'ATR passager. 0.5 | Élan avant, élan arrière à l'ATR 2 secs. 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans les balancés: 0.1-0.5 |
| 7 | Élan avant, élan arrière et sortie faciale à 45° avec appui passé d'une main sur une barre. 0.0 | Élan avant, élan arrière à l'ATR passé et sortie couronnée directe. 0.5 | Sortie salto avant ou arrière groupé. 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans les balancés: 0.1-0.5 |
| Note de départ | 10.0 | | | |

Note :

- Chaque balancé supplémentaire entraîne une déduction de **0.5**.
- Élément 2 : Suivant le Moy à l'appui brachial, le gymnaste peut faire un élan arrière et un élan avant afin de faire les progressions 1 de l'élément 3.
- **Le gymnaste peut exécuter le Moy avec les jambes fléchies ou tendues.**
- **Si un gymnaste choisi de faire une sortie avant, il doit faire un élan avant précédant la sortie.**

Barre fixe

| Éléments | Routine de base | Progression 1 | Progression 2 | Déductions |
|-----------------------|---|--|---|---|
| 1 | L'entraîneur monte l'athlète à appui sur la barre fixe. 0.0 | De la suspension corps tendu montée par renversement arrière à l'appui facial et prise d'élan. 0.5 | De la suspension corps tendu, bascule et prise d'élan à l'horizontal. 1.0 | Déduction FIG : 0.1-0.5 Arrêt après la bascule : 0.3 Prise d'élan sous l'horizontal : 0.1-0.3 Balancer supplémentaire à l'appui : 0.3 chaque balancer |
| 2 | Descente avant contrôlée (bras peuvent être fléchis), saccadé, filée et élan arrière en suspension. 0.0 | Tour d'appui, chute filée et élan arrière en suspension. 0.5 | Tour d'appui arrière et dégagé à horizontal. 1.0 | Déduction FIG : 0.1-0.5 Chute filée corps carpé : 0.1-0.5 Chute filée corps groupé : 0.5 Hanches sous la barre dans la chute filée : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 Streüli plus bas que l'horizontal : 0.3 |
| 3 | Élan avant, élan arrière. 0.0 | ½ tour changer 1 ^{ière} main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 ^{ième} main min. à l'horizontal. 0.5 | ½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal. 1.0 | Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 |
| 4 | Élan avant, élan arrière. 0.0 | ½ tour changer 1 ^{ière} main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 ^{ième} main min. à l'horizontal. 0.5 | ½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal. 1.0 | Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre dans le ½ tour : 0.1-0.5 |
| 5 | Élan avant, élan arrière 0.0 | N/A | N/A | Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 |
| 6 | Élan avant, élan arrière, repousser la barre à la station (corps à l'horizontal). 0.0 | Sortie salto arrière groupé. 0.5 | Sortie salto arrière tendu. 1.0 | Déduction FIG : 0.1-0.5 Pieds sous la barre devant le balancer : 0.1-0.3 Hanches sous la barre derrière dans le balancer : 0.1-0.3 Extension insuffisante durant la sortie à l'appui : 0.1-0.3 Hauteur insuffisante dans les saltos : 0.1-0.3 |
| Note de départ | 10.0 | | | |

Note:

- Chaque balancer supplémentaire entraîne une déduction de **0.5**.

Pour progression vers le niveau provincial

Recommandations

Le travail aux arçons et aux anneaux est nécessaire en vue d'un cheminement complet.

Afin de bien orienter la pratique de la gymnastique des routines de base sont présentées pour développement complet.

Au CR: les routines au champignon, cheval sans poignées et ou anneaux ne sont pas obligatoires, toutefois elles peuvent être présentées et évaluées.

Les trois tableaux suivants présentent les éléments à travailler qui peuvent servir à mieux orienter les clubs à cheminer vers le réseau compétitif provincial.

Cheval-arçons : Note : L'athlète a le droit de choisir une des deux routines.

Routine au Champignon

| Éléments | Routine de base | Progression 1 | Progression 2 | Déductions |
|-----------------------|------------------------------------|---|---|------------------------------|
| 1 | Un cercle jambes ensembles. 0.0 | N/A | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 2 | Un cercle jambes ensembles. 0.0 | ½ Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité). 0.5 | 1/1 Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité). 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 3 | Un cercle jambes ensembles. 0.0 | N/A | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 4 | Un cercle jambes ensembles. 0.0 | ½ tour (technique autre que le pivot). 0.5 | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 5 | un cercle jambes ensembles. 0.0 | N/A | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| Note de départ | 10.0 | | | |

Note

- Le gymnaste peut exécuter le ½ ou 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.
- Pas de déduction pour des cercles supplémentaires.
- Chaque cercle manquant entraine une déduction de **0.5**.

Routine au cheval sans poignées

| <i>Éléments</i> | <i>Routine de base</i> | <i>Progression 1</i> | <i>Progression 2</i> | <i>Déductions</i> |
|-----------------------|------------------------|--|--|-------------------------------------|
| 1 | Cercle. 0.3 | N/A | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 2 | Cercle. 0.3 | ¼ de tour aux choix. 0.5 | Russe 360. 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 3 | Cercle. 0.3 | 1/3 Magyar. 1.0 | Magyar. 2.0 | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 4 | Cercle. 0.3 | ¼ de Pivot latéral ou transversal. 1.0 | 1/3 Sivado ou ½ Pivot transversal. 1.0 | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 5 | Cercle. 0.3 | Cercle et sortie allemande. 0.7 | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| Note de départ | 11.5 | | | |

Note

- L'utilisation d'un tremplin pour l'entrée est permise au cheval sans poignées.
- Le gymnaste peut exécuter les CINQ cercles sur le cheval on position : Facial, latéral ou dorsal.

Anneaux

| Élément | Routine de base | Progression 1 | Progression 2 | Progression 3 | Déductions |
|-----------------------|---|--|--|--|--|
| 1 | L'entraîneur monte l'athlète au-dessus des anneaux. 0.0 | Pull-up avec aide.* 0.5 | Pull-up. 1.0 | De la suspension, monté corps carpe à la chandelle et établissement arrière. 1.5 | Déduction FIG : 0.1-0.3-0.5 |
| 2 | Tenir en appui corps tendu 2 secs, ensuite rouler vers l'avant à la suspension renversée chandelle. 0.0 | Équerre jambes groupées 2 secs ensuite rouler vers l'avant corps groupé à la suspension renversée chandelle. 0.5 | Équerre jambes tendues 2 secs ensuite rouler vers l'avant corps carpe à la suspension renversée chandelle. 1.0 | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 < 2secs: 0.3 Pas de maintien : N-R Descendre non maîtrisé pendant le rouler avant : 0.1 -0.3-0.5 |
| 3 | Fermer et ouvrir le corps rapidement, élan arrière, élan avant. 0.0 | Fermer et ouvrir le corps rapidement, élan arrière, élan avant et dislocation avant. 0.7 | N/A | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 Épaules sous les anneaux pendant les élans : 0.1-0.3-0.5 |
| 4 | Élan arrière, élan avant, élan arrière. 0.0 | Élan arrière, élan avant, élan arrière et dislocation arrière. 0.8 | N/A | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 Épaules sous les anneaux pendant les élans : 0.1-0.3-0.5 |
| 5 | Élan avant, élan arrière et descendre à la station debout. 0.0 | Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière groupée. 0.5 | Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière tendu. 1.0 | N/A | Déductions FIG : 0.1-0.3-0.5 Épaules sous les anneaux pendant les élans : 0.1-0.3-0.5 Sortie : Lâcher après la verticale : $0^{\circ} - 15^{\circ} = 0.1$ $16^{\circ} - 45^{\circ} = 0.3$ plus $45^{\circ} = 0.5$ |
| Note de départ | 10.0 | | | | |

Note:

- *Dans le pull-up avec aide, l'entraîneur doit seulement aider le gymnaste dans la phase de "basculer" de la suspension à l'appui. La traction en suspension et la poussée à l'appui doivent être faites sans que l'entraîneur ne touche le gymnaste.
- Une flexion de bras dans les balancés avant est permise.

Pas de déduction pour un balancé supplémentaire, seulement l'exécution sera évaluée

PROGRAMME RÉGIONAL TRAMPOLINE & TUMBLING – SECTEUR GAM

Les athlètes du programme CR GAM auront le choix de 2 niveaux de routine :

- ▶ Le niveau CR3 GAM est composé des routines imposées et correspond au niveau R4 GAF et STR
- ▶ Le niveau CR3 AVANCÉE GAM est composé d'une routine imposée et de 2 routines de progression. Ce niveau correspond au niveau R5 GAF et STR.

PROGRAMME RÉGIONAL 2019-2020 STR – R4 (CR3 GAM)

| | TRAMPOLINE R4 (CR3 GAM) | TUMBLING R4 (CR3 GAM) |
|---------------------|---|--|
| Note Départ ND | VD : 1.1 | VD : 0,2 x 2 |
| Contenu | <i>Routines imposés</i> 1. Saut groupé 2. Ventre 3. Debout 4. Saut carpé 5. Vrille 6. Assis 7. ½ tour assis 8. ½ tour debout 9. Saut écart 10. Salto avant groupé | <i>Routines imposés</i> 1. Course 2. Appel 3. Rondade 4. Flic 5. Saut droit |
| Équipements | Trampoline 7x14 | Ligne acrobatique ou Diagonal sol 40x40 |
| Tapis | 1 ou 2 tapis pour le parage | |
| Présence entraîneur | La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2019-2020 | |
| Évaluation | DD + Exécution selon le code de pointage FIG en vigueur | |

PROGRAMME RÉGIONAL 2019-2020 STR – R5 (CR3 AVANCÉE GAM)

| | TRAMPOLINE R5 (CR3 AVANCÉ GAM) | | |
|---------------------|---|--|---|
| | Routine de base | Routine - Progression de niveau 1 | Routine - Progression de niveau 2 |
| Note Départ ND | VD : 1.7 | VD : 2.4 | VD : 3.0 |
| Contenu | <p style="text-align: center;"><u>Routines imposés</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salto au choix 2. Saut groupé 3. Assis 4. ½ tour assis 5. ½tour debout 6. Saut carpé 7. ½ tour ventre 8. Debout 9. Saut écart 10. Salto au choix | <p style="text-align: center;"><u>Routines libres avec éléments imposés</u></p> <p>Routine libre de 10 éléments différents :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 saltos différents au choix 2. 1 réception ventrale ou dorsale | <p style="text-align: center;"><u>Routines libres avec éléments imposés</u></p> <p>Routine libre de 10 éléments différents :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 saltos différents au choix avec au moins 1 enchaînement de deux saltos |
| Équipements | Trampoline 7x14 | | |
| Tapis | 1 ou 2 tapis pour le parage | | |
| Présence entraîneur | La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2019-2020 | | |
| Évaluation | DD + Exécution selon le code de pointage FIG en vigueur | | |

PROGRAMME RÉGIONAL 2019-2020 STR – R5 (CR3 AVANCÉE GAM)

| | TUMBLING R5 (CR3 AVANCÉ GAM) | | |
|---------------------|---|--|---|
| | Routine de base | Routine - Progression de niveau 1 | Routine - Progression de niveau 2 |
| Note Départ ND | VD : 0.3 x2 | VD : 0.7 x2 | VD : 0.9 x2 |
| Contenu | <u>Routines imposés</u> 1. Course 2. Appel 3. Rondade 4. 2 flics 5. Saut droit | <u>Routines libres avec éléments imposés</u> 1. Course 2. appel 3. Rondade 4. 1 flic 5. Salto arr. groupé | <u>Routines libres avec éléments imposés</u> 1. Course 2. appel 3. Rondade 4. 2 flics 5. Salto arrière |
| Équipements | Ligne acrobatique – Prévoir un piste d'élan pour la routine R5 progression niveau 2 | | |
| Tapis | | | |
| Présence entraîneur | La règle de parage du programme provincial est en vigueur – Référence PRP 2019-2020 | | |
| Évaluation | DD + Exécution selon le code de pointage FIG en vigueur | | |