



# Programme PARKOUR

(version provisoire – 30 août 2023)

Saison 2023-2024

## **AVANT-PROPOS**

Le présent document est complémentaire aux Procédures et règlements (PR) et au Règlement de sécurité émis par Gymnastique Québec (GYMQC).

Les divers points présentés dans le document ont pour objectif d'assurer une concordance de l'enseignement et de l'exécution des programmes de Parkour entre les différents clubs de la province de Québec affiliés à la Fédération.

La discipline Parkour permet d'explorer différemment les sports acrobatiques par sa structure d'enseignement. C'est en fait un retour à la source du sport gymnique en permettant aux athlètes de tous âges d'explorer une série de mouvements dans un environnement sécuritaire de type « circuit » où la créativité et l'originalité sont mises de l'avant.

**FAIRE VIVRE LA MEILLEURE EXPÉRIENCE SPORTIVE ET HUMAINE À TOUS LES PARTICIPANTS PAR LES ACTIVITÉS ACROBATIQUES.**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. Présentation du programme Parkour .....</b>	<b>4</b>
1.1 Introduction .....	5
1.2 Définition.....	5
1.3 Orientation du programme.....	5
1.3.1 Cheminement.....	6
1.3.2 Orientation du freestyle progressif.....	6
1.4 Catégories d'âge.....	7
1.5 Types d'épreuves .....	7
1.5.1 Programme compétitif de parkour progressif (PKFP) .....	7
1.5.2 Programme compétitif de freestyle (PKF).....	14
1.5.3 Programme compétitif de speedrun (PKS).....	14
<b>2. Compétitions.....</b>	<b>15</b>
2.1 Déroulement de l'événement.....	16
2.1.1 Déroulement de l'épreuve de Speedrun (PKS) .....	16
2.1.2 Déroulement des épreuves de Freestyle (PKFP ET PKF) .....	17
2.2 Tenue vestimentaire .....	17
2.3 Jugement.....	18
2.3.1 Speedrun (PKS) :.....	18
2.3.2 Freestyle (PKFP ET PKF) : .....	18
2.4 Classements .....	20
2.5 Compétitions de sélection et finalité.....	20
2.6 Certification des entraîneurs .....	21

# 1. Présentation du programme Parkour

## 1.1 INTRODUCTION

À la demande du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), Gymnastique Québec (GYMQC) a développé un programme pour la discipline de Parkour qui fait officiellement son entrée dans la grande famille de la Fédération.

Le présent guide a pour objectif de présenter le programme que GYMQC offrira aux traceurs de la province et de permettre aux clubs de bonifier leur offre de service par l'intégration des programmes de Parkour (PK).

À noter que le contenu du volet récréatif est laissé à la discrétion des clubs, c'est-à-dire que le programme enseigné peut être développé à l'interne. GYMQC suggère l'utilisation des programmes tels que Carrasco et les programmes compétitifs présentés dans ce document. Ce sont des outils pouvant être utiles à l'élaboration d'un tel programme.

## 1.2 DÉFINITION

Agilité, explosivité, équilibre, virtuosité, originalité... La discipline de Parkour est basée sur la conscience corporelle des pratiquants et sur une attention très précise de l'environnement. La libre expression des athlètes, appelés traceurs, est mise de l'avant dans cette discipline où le style propre à chaque individu prend une toute nouvelle dimension.

À GYMQC, le Parkour est un sport de loisir et de compétition consistant à se rendre d'un point à un autre en franchissant (sans équipement auxiliaire) divers obstacles de la manière la plus rapide, la plus sûre et la plus efficace possible, au moyen de techniques et de mouvements agiles. Dans les événements de Parkour, des blocs, murs et barres sont utilisés pour refléter les différents obstacles des zones urbaines. Les traceurs doivent surmonter les obstacles par diverses techniques ou acrobaties.

La philosophie de ce sport est d'être constamment en mouvement sans ne jamais s'arrêter. Si les traceurs sont confrontés à un problème ou un obstacle, ils doivent être en mesure de créer une stratégie pour progresser, pour aller de l'avant. C'est une philosophie qui s'applique à la vie elle-même. Le Parkour véhicule des valeurs de respect, d'humilité, de rigueur, de discipline, mais surtout de courage et de satisfaction de l'effort.

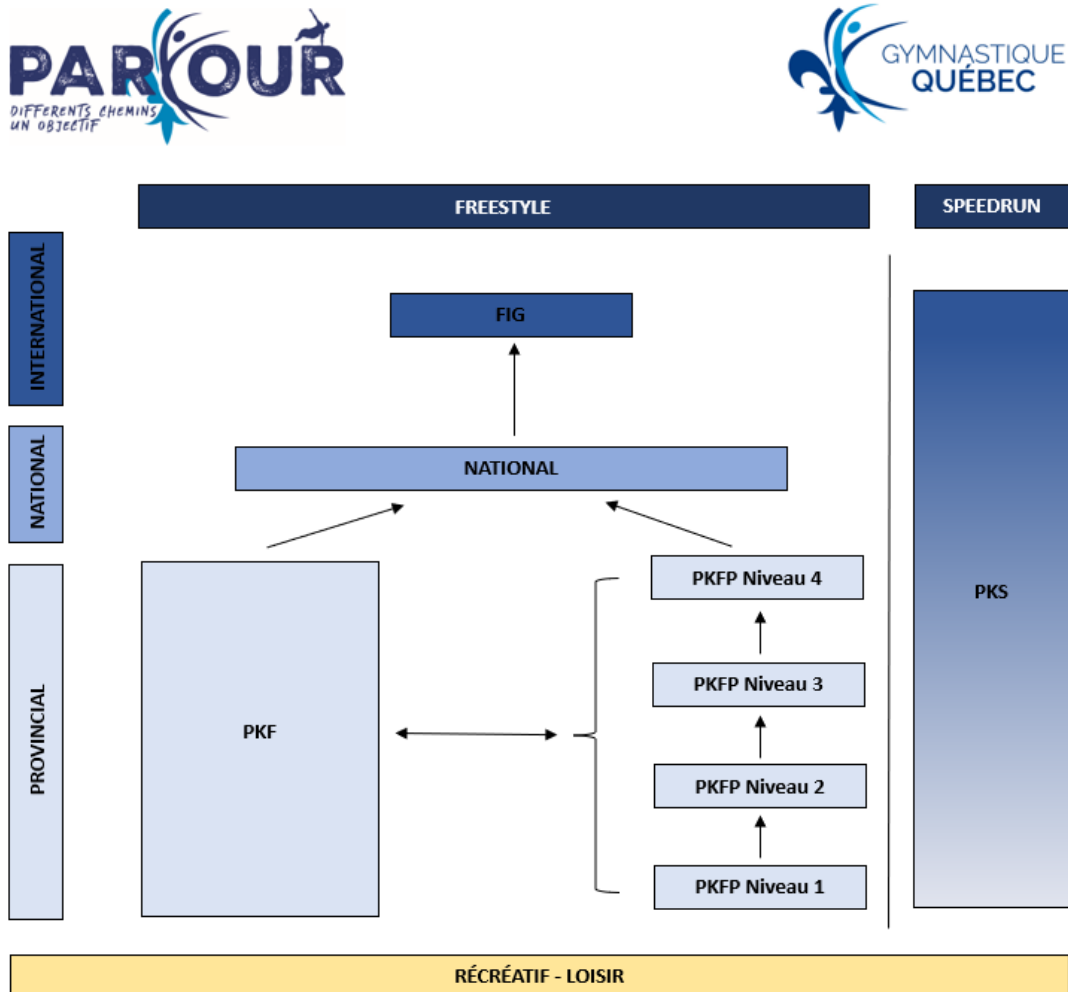
Le modèle mis de l'avant par GYMQC s'inspire des pratiques dites « de rue » et des Coupes du monde Circuit de la Fédération internationale de gymnastique (FIG). Les programmes proposés dans le présent document seront encadrés et évolueront dans des environnements sécuritaires et contrôlés (structures gymniques et/ou artificielles conçues pour le PK seulement) tout en gardant une ouverture sur les pratiques actuelles des adeptes de circuit qui exercent ces disciplines pour le loisir et qui respectent les mêmes critères ci-haut mentionnés.

## 1.3 ORIENTATION DU PROGRAMME

Les programmes de Parkour s'adressent à tous. Par l'intégration de cette discipline dans notre famille de programmes, nous souhaitons conserver notre clientèle quittant les sports acrobatiques plus classiques (tels que la gymnastique artistique, les sports de trampoline, etc.), mais aussi attirer de nouveaux membres.

### 1.3.1 CHEMINEMENT

S'ils le désirent, les athlètes peuvent pratiquer le PKS, le PKF et le PKFP de manière simultanée et le passage du PKF au PKFP peut se faire vers n'importe quel niveau. Le cheminement attendu de l'athlète se fait du bas vers le haut et ce, pour chaque épreuve.



### 1.3.2 ORIENTATION DU FREESTYLE PROGRESSIF

NIVEAUX PKFP*	ORIENTATIONS
<b>N1</b>	Contenu imposé orienté vers l'enseignement des habiletés de base du Parkour et des acrobaties. C'est la première étape de l'initiation à la compétition dans cette discipline.
<b>N2</b>	Contenu imposé orienté vers le développement des habiletés acrobatiques et d'agilité globales nécessaires à une pratique évolutive du Parkour de niveau provincial.
<b>N3</b>	Contenu imposé orienté vers le développement des habiletés acrobatiques et d'agilité globales nécessaires à une pratique évolutive du Parkour de niveau provincial.
<b>N4</b>	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments acrobatiques et d'agilité spécifiques à la pratique du Parkour dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle en développement vers le réseau national.
<b>NATIONAL</b>	Contenu libre orienté vers l'apprentissage d'éléments acrobatiques et d'agilité spécifiques à la pratique du Parkour dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle nationale en cheminement vers le haut niveau.
<b>FIG</b>	Contenu libre basé sur les exigences FIG du programme de Parkour dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle en cheminement vers les compétitions internationales.

\*PKFP : le Freestyle progressif se veut un programme de Gymnastique Québec accompagnant le développement de l'athlète dans un cheminement évolutif vers le haut niveau.

## 1.4 CATÉGORIES D'ÂGE

Le volet compétitif est réservé aux 9 ans et plus.

Le programme sera divisé en quatre catégories d'âge :

9 à 10 ans	11 à 13 ans	14 à 16 ans	17 ans et plus
------------	-------------	-------------	----------------

Ces catégories d'âge pourraient être modifiées en fonction du nombre d'affiliations.

## 1.5 TYPES D'ÉPREUVES

Dans les événements de GYMQC, trois épreuves sont présentées :

ÉPREUVES	DESCRIPTIONS
<b>SPEED-RUN (PKS)</b>	Épreuve de course chronométrée où l'objectif est de traverser le circuit, du point A jusqu'au point B, avec efficacité. Tout cela doit être réalisé en utilisant des mouvements spécifiques au Parkour pour surmonter les obstacles le plus rapidement possible et en passant, lorsqu'exigé, par tous les espaces prédéterminés et identifiés à l'aide de fanions de couleur (Checkpoint).
<b>FREESTYLE PROGRESSIF (PKFP)</b>	Épreuve composée d'une série de mouvements où l'objectif est de parcourir le circuit avec fluidité et maîtrise dans un délai de temps donné et en respectant les exigences selon le niveau performé. Les mouvements spécifiques au Parkour sont utilisés pour surmonter des obstacles et des mouvements acrobatiques doivent être effectués sur certaines zones pour faire preuve de créativité.
<b>FREESTYLE (PKF)</b>	Très semblable à l'épreuve de Freestyle progressif (FSP), la version libre consiste à exécuter une série de mouvements au choix du traceur où l'objectif est de parcourir le circuit avec style, fluidité et maîtrise dans un délai de 45 secondes. La catégorisation de cette épreuve est uniquement basée sur l'âge (année de naissance du participant).

### 1.5.1 PROGRAMME COMPÉTITIF DE PARKOUR PROGRESSIF (PKFP)

Les traceurs qui performant à l'épreuve de PKFP sont catégorisés selon six niveaux. Un contenu dit « imposé » doit être présenté par les concurrents des niveaux 1 à 4, c'est-à-dire que les mouvements présentés doivent être ceux qui constituent le contenu de chacun des quatre premiers niveaux. Tous les niveaux incluent entre 8 et 10 familles de mouvements et les traceurs doivent présenter un ou plusieurs mouvements pour chacune d'entre elles, dans un même circuit. Cependant, les traceurs ont la possibilité de choisir quelques variantes dans une même famille de mouvements pour aller chercher des points supplémentaires.

Pour les niveaux National et FIG, le contenu est libre. Les athlètes peuvent composer leur performance à l'aide d'éléments acrobatiques de leur choix en fonction de la réglementation FIG intégrale ou adaptée pour le niveau national.

Le tableau suivant présente la division des paliers de compétition en fonction des âges et des niveaux que nous souhaitons mettre en place dès cette saison. À noter que les paliers de compétition (provincial, national et FIG) sont à titre indicatif. Pour le moment, toutes les compétitions, peu importe le niveau, sont sanctionnées dans le circuit provincial.

PROGRAMME PARKOUR						
ÂGE	N1	N2	N3	N4	NATIONAL	FIG
17 ans et + 2007 et —	8 éléments requis	9 éléments requis	10 éléments requis	12 éléments requis	Éléments libres	Éléments libres
14—16 ans 2008-2010						
11—13 ans 2011-2013						
9—10 ans 2014-2015					Non offert	Non offert

### 1.5.1.1 Niveau 1

- Séquence comportant 8 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies.
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points).
- L'ordre est au choix du traceur.
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1	0.5 point
2	1.0 point
3	1.5 points
4	2.0 points

NIVEAU 1		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1,0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Roulade avant/Safety roll	Plongeon/Dive roll
ACROBATIE ARRIÈRE	Roulade arrière	Back en suspension aux barres
ACROBATIE UNIQUE	Roue	Rondade
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	ATR (passager)	ATR roulade
VRILLE	-	-
MURALE	Tic-tac	Cat leap
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Safety vault	Monkey (monter sur l'obstacle)
BARRES	Lâché	Underbar
SALTO	-	-
RÉCEPTION	Réception debout, hauteur hanches	Strides precisions



### 1.5.1.2 Niveau 2

- Séquence comportant 9 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies.
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points).
- L'ordre est au choix du traceur.
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1	0.5 point
2	1.0 point
3	1.5 points
4	2.0 points

NIVEAU 2		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1,0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Plongeon/Dive roll	Plongeon/Dive roll par-dessus un obstacle
ACROBATIE ARRIÈRE	Back en suspension aux barres	Sortie Back de la barre (flyaway)
ACROBATIE UNIQUE	Roue latérale 1 main	Butterfly Kick
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	ATR marché	Roulade latérale sur bloc (Sushi roll)
VRILLE	$\frac{3}{4}$ Palm spin sur bloc	Palm spin complet sur bloc
MURALE	Wall run	Wall up
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Butterfly vault	Lazy vault/Thief vault
BARRES	Underbar	Entrée arrière (enroulé)
SALTO	-	-
RÉCEPTION	Réception roulade (avant, latérale, arrière)	Plyo precisions

### 1.5.1.3 Niveau 3

- Séquence comportant 10 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies.
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points).
- L'ordre est au choix du traceur.
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision).

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 à 2	0.5 point
3 à 4	1.0 point
5	1.5 points
6	2.0 points

\*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

NIVEAU 3		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1,0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Front en suspension aux barres/Rouleau avant complet	Sortie Front de la barre (Reverse flyaway)
ACROBATIE ARRIÈRE	Flic	Rondade-back ou back d'une hauteur
ACROBATIE UNIQUE	Butterfly kick	Aerial
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	Saut de mains	Du bloc, Side flip
VRILLE	Wall spin sur mur incliné	Inward roll 360
MURALE	Aller-retour	Climb up (sans coudes, sans genoux)
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Kash vault	Kong vault
BARRES	Gate vault	Straddle swing
SALTO	Salto avant en contrebas	Salto avant au sol
RÉCEPTION	Saut de précision, réception stick	Saut de précision 360, réception stick

#### 1.5.1.4 Niveau 4

- Séquence comportant 12 éléments imposés provenant de familles de mouvements préétablies
- Une progression en remplacement d'un élément imposé est proposée afin d'obtenir davantage de points (max 2,5 points)
- L'ordre est au choix du traceur
- L'endroit/l'obstacle où les éléments imposés seront performés est au choix du traceur (sauf en cas de précision)

NOMBRE DE CONNEXION D'ÉLÉMENTS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 à 2	0.5 point
3 à 4	1.0 point
5	1.5 points
6	2.0 points

\*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

NIVEAU 4		
TYPE	ÉLÉMENTS REQUIS (1,0 pt chacun)	PROGRESSION (+0,5 pt bonus jusqu'à max 2,5 pts)
ACROBATIE AVANT	Front au sol	Webster au sol
ACROBATIE ARRIÈRE	Macaco ou valdez au sol	Macaco ou valdez 360 d'une hauteur
ACROBATIE UNIQUE	Wall flip sur mur incliné	Wall flip sur mur droit
ACROBATIE SUPPLÉMENTAIRE	Side flip au sol	J-Step gainer au sol ou cheat gainer au sol
VRILLE	Wall spin sur mur droit	Butterfly/Aerial twist d'une hauteur
MURALE	Climb up (sans coudes ni genoux)	Cat to cat
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES	Kong	Double kong
FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES 2	360 vault	Kong front
BARRES	Muscle up/Kip	
SALTO	Salto arrière en contrebas	Salto arrière au sol
RÉCEPTION/DÉPLACEMENT	Sauts de précisions (au choix) sur barre	Saut de précision (au choix), réception stick sur barre

### 1.5.1.5 Niveau National

- Adapté du programme FIG

NOMBRE DE CONNEXION D'ÉLÉMENTS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 à 2	0.5 points
3 à 4	1.0 point
5 à 6	1.5 points
7 à 8	2.0 points

\*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

FEMMES FIG		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course	
0.5 POINT	Mouvements classiques, Flics	
1.0 POINT	Saltos de base, Mini-soleils	
1.5 POINTS	180, Gaet flip, Pistol-set backflip, Ping back	Regrasp-90
2.0 POINTS	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Regrasp-0, Cork
2.5 POINTS	540	
3.0 POINTS	720	Double cork
3.5 POINTS	900	
4.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double wing gainer	
4.5 POINTS	Double flips, 1080	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

\*Chaque mouvement ayant une valeur de difficulté de 4.0pts et plus se verra accorder un BONUS de 1.0pt si ce dernier est exécuté avec une réception adéquate.

HOMMES FIG		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course, mouvements classiques, Flics, Saltos de base, Mini-Soleils	
0.5 POINT	180, Gaet flip, Pistol-set backflip	Regrasp-90
1.0 POINT	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Regrasp-0
1.5 POINTS	540, Counter swings	Toe shoot front
2.0 POINTS	720	Gaet pimp 360, Kong gainer, Gainer 360
2.5 POINTS	900	Double cork, Cast backflip 360
3.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double swing gainer	Cast gainer
3.5 POINTS	Double flips, 1080	
4.0 POINTS	Double swing gainer 360, 1260	
4.5 POINTS	Double flips 360, Double swing gainer 720	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

\*Chaque mouvement ayant une valeur de difficulté de 4.0pts et plus se verra accorder un BONUS de 1.0 pt si ce dernier est exécuté avec une réception adéquate.

### 1.5.1.6 Niveau FIG

- Programme integral FIG

NOMBRE DE CONNEXION D'ÉLÉMENTS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0 à 2	0 point
3 à 4	0.5 point
5 à 6	1.0 point
7 à 8	1.5 points
9 à 10	2.0 points

\*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

FEMMES FIG		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course	
0.5 POINT	Mouvements classiques, Flics	
1.0 POINT	Saltos de base, Mini-soleils	
1.5 POINTS	180, Gaet flip, Pistol-set backflip, Ping back	Regrasp-90
2.0 POINTS	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Regrasp-0, Cork
2.5 POINTS	540	
3.0 POINTS	720	Double cork
3.5 POINTS	900	
4.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double swing gainer	
4.5 POINTS	Double flips, 1080	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

HOMMES FIG		
POINTS ACCORDÉS	ÉLÉMENTS DE RÉFÉRENCE	EXEMPLES
0 POINT	Course, Mouvements classiques, Flics, Saltos de base, Mini-soleils	
0.5 POINT	180, Gaet flip, Pistol-set backflip	Regrasp-90
1.0 POINT	360, Cast backflips, Giant, Inward flips	Regrasp-0
1.5 POINTS	540, Counter swings	Toe shoot front
2.0 POINTS	720	Gaet pimp 360, Kong gainer, Gainer 360
2.5 POINTS	900	Double cork, Cast backflip 360
3.0 POINTS	1 1/2 Flips, Double swing gainer	Cast gainer
3.5 POINTS	Double flips, 1080	
4.0 POINTS	Double swing gainer 360, 1260	
4.5 POINTS	Double flips 360, Double swing gainer 720	
5.0 POINTS	Mouvements plus difficiles qu'à 4.5pts ou atteints avec un bonus de connexion	

### 1.5.2 PROGRAMME COMPÉTITIF DE FREESTYLE (PKF)

Cette épreuve est catégorisée par l'âge des participants et consiste à présenter la meilleure séquence possible comprenant les mouvements au choix du traceur dans un délai de 45 secondes. Des bonis de connexions d'éléments peuvent être accordés selon le tableau suivant.

NOMBRE D'ÉLÉMENTS CONNECTÉS	POINTS ACCORDÉS (BONI)
0	0 point
1 À 2	0.5 point
3 À 4	1.0 point
5	1.5 points
6	2.0 points

\*Si deux éléments consécutifs performés sur le sol sont présentés, la connexion est rompue.

### 1.5.3 PROGRAMME COMPÉTITIF DE SPEEDRUN (PKS)

Comme mentionné précédemment, cette épreuve consiste à traverser le circuit le plus rapidement possible avec ou sans bornes de vérification (Checkpoints). Il n'y a aucune figure ou aucun élément acrobatique à réaliser. L'utilisation de ces bornes est à la discrétion du comité organisateur en collaboration avec GYMQC. Les participants sont avisés à l'avance de la présence ou non de celles-ci lors de l'épreuve de Speedrun. Elles consistent en des points de passages obligatoires durant la course afin d'obtenir un temps valide. Toute séquence ne comportant pas toutes les bornes de vérifications traversées se voit attribuer la mention incomplète. L'ordre de passage des bornes est au choix du traceur.

Les niveaux pour cette épreuve sont déterminés en fonction de l'âge des participants (année de naissance).

## 2. Compétitions

## 2.1 DÉROULEMENT DE L'ÉVÈNEMENT

Les compétitions de Parkour pour une même catégorie se tiennent en une seule journée où les épreuves de Speed-run, de Freestyle progressif et de Freestyle sont présentées.

Les athlètes ont la liberté de participer aux épreuves de leur choix, c'est-à-dire qu'ils peuvent décider de faire une ou deux épreuves ou bien de participer dans les trois épreuves afin d'être éligibles au concours du total des épreuves.

### 2.1.1 DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE DE SPEEDRUN (PKS)

- Une période d'échauffement général est accordée à tous les athlètes où ils peuvent s'activer sur des pistes matelassées au sol. Aucun accès au parcours lors de cette période n'est autorisé.
- L'explication du circuit à respecter lors de l'épreuve PKS est par la suite offerte aux participants.
- Une période d'échauffement spécifique et d'exploration du parcours est finalement accordée à tous les participants afin de préparer leur circuit sur le parcours.
- L'ordre de passage lors de la ronde des qualifications est déterminé par tirage au sort.
- Les participants ont droit d'effectuer 2 passages lors de la ronde des qualifications et seul le meilleur temps est retenu pour effectuer le classement en vue de la finale.
- Si un faux départ survient, l'athlète reprend immédiatement sa course. Si un 2<sup>e</sup> faux départ consécutif se produit, l'athlète perd alors ce passage et ne pourra le reprendre.
- Le top 5 identifié à l'issue du classement des qualifications est invité à passer à la ronde finale où chaque athlète a droit à une seule course.
- L'ordre de passage est alors établi en fonction du classement des qualifications (le temps le moins rapide au début en terminant avec le temps le plus rapide).

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE (exploration du circuit)	COMPÉTITION (temps de compétition prévu par athlète)
20 minutes	30 minutes/vague	1.5 minutes x 2 passages



### 2.1.2 DÉROULEMENT DES ÉPREUVES DE FREESTYLE (PKFP ET PKF)

- Une période d'échauffement général est accordée à tous les athlètes où ils peuvent s'activer sur des pistes matelassées au sol. Aucun accès au parcours lors de cette période n'est autorisé.
- Une période d'échauffement spécifique et d'exploration du parcours est ensuite accordée à tous les participants afin de préparer leurs séquences sur le parcours.
- L'ordre de passage lors de la ronde des qualifications est déterminé par tirage au sort.
- Les participants ont droit d'effectuer 2 passages lors de la ronde des qualifications et seul le meilleur résultat est retenu pour effectuer le classement en vue de la finale.
- Le top 5 identifié à l'issue du classement des qualifications est invité à passer à la ronde finale où chaque athlète a droit à une seule séquence.
- L'ordre de passage est alors établi en fonction du classement des qualifications (le pointage le moins fort au début en terminant avec le pointage le plus élevé).

NIVEAUX	ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE (exploration du parcours)	COMPÉTITION (Temps de compétition prévu par athlète)	
N1	30 minutes	30 minutes	3 minutes : 60 secondes par performance + 2 minutes pour jugement	
N2			45 minutes	3,5 minutes : 60 secondes par performance + 2,5 minutes pour jugement
N3		60 minutes		4 minutes : 45 secondes par performance + 3,5 minutes pour jugement
N4				3 minutes : 45 secondes par performance + 2,25 minutes pour jugement
NATIONAL				
FIG				
FS (tous les âges)				

## 2.2 TENUE VESTIMENTAIRE

Se référer au Code de pointage FIG (PK) pour les règles spécifiques de tenue vestimentaire lors des compétitions.

L'identification au club d'appartenance est obligatoire lors des compétitions et des remises de médailles.

## 2.3 JUGEMENT

### 2.3.1 SPEEDRUN (PKS) :

- 3 juges dont 1 juge-arbitre (CJP)
- 1 starter/chronométrateur (ST)
- 1 juge contrôlant les check-points (CP)

### 2.3.2 FREESTYLE (PKFP ET PKF) :

Le système de jugement en Freestyle est basé sur deux composantes principales : l'exécution et le niveau de difficulté. L'exécution est à son tour séparée en deux critères : la qualité et la fluidité.

3 juges :

- 2 officiels pour la Note Exécution (Note E) soit un pour la qualité et un pour la fluidité (dont 1 CJP)
- 1 officiel pour la Note Difficulté (Note D)

#### 2.3.2.1 Note d'exécution (Note E)/15 points

- Qualité (9 points) :
  - Réceptions discrètes et contrôlées
  - Réceptions sur les pieds d'abord en tout temps
  - La sécurité ne doit en aucun temps être compromise au bénéfice de l'effet de spectacle
- Fluidité (6 points) :
  - Le rythme et la régularité tout au long de l'exercice (aucune hésitation)
  - Connexion d'éléments

#### 2.3.2.2 Note de difficulté (Note D)/15 points + BONI

- PKFP : Éléments (possibilité de BONI) :
  - N1 à N4 : Un élément de progression peut remplacer l'élément requis de la même famille sans déduction d'élément manquant ET obtient un bonus de 0,5/élément sur la note de difficulté.
- Maximum de points boni :
  - N1 à N4 : Max 2,5 points (donc maximum de 5 éléments de progression présentés)
  - National, FIG : À venir
- PKF : Éléments
  - Le degré de difficulté globale présenté lors de la séquence est évalué sur un total de 15 points.

### 2.3.2.3 Note finale/30 points + BONI

COMPOSITION DE LA NOTE FINALE						
NIVEAUX	EXÉCUTION	DIFFICULTÉ	BONI PROGRESSION	BONI CONNEXION	BONI VD 4.0+	NOTE FINALE (max)
N1	Max 15	Max 15	Max 2.5	-	-	32.5
N2	Max 15	Max 15	Max 2.5	Max 2.0	-	34.5
N3	Max 15	Max 15	Max 2.5	Max 2.0	-	34.5
N4	Max 15	Max 15	Max 2.5	Max 2.0	-	34.5
NATIONAL	Max 15	Max 15	-	Max 2.0	Aucun max	Aucun max
FIG	Max 15	Max 15	-	Max 2.0	-	À venir
PKF (TOUS)	Max 15	Max 15	-	Max 2.0	-	32.0

### 2.3.2.4 Dédutions

CRITÈRES		FAUTES ET RÉUSSITES GÉNÉRALES	DÉDUCTION OU ADDITION	PONDÉRATION MAXIMALE
EXÉCUTION Total de 15 points	QUALITÉ Sous-total de 9 points	Élément non réceptionné sur les pieds en premier lieu	-6.0 pts (et VD non reconnue)	Max 6pts (au total)
		Faute technique lors d'une réception	Jusqu'à - 2.0 pts/faute	
		Réceptions de faible qualité (global)	+1.0 pt	Max 3pts (au total)
		Réceptions de qualité acceptable (global)	+2.0 pts	
		Réceptions d'excellente qualité (global)	+3,0 pts	
	FLUIDITÉ Sous-total de 6 points	Hésitation/faux pas durant la séquence	-1.0 pt/faute	Max 4 pts (au total)
		Arrêt marqué durant la séquence	Jusqu'à - 3.0 pts/faute	
		Fluidité de faible qualité (global)	Aucun point	Max 2 pts (au total)
		Fluidité de qualité acceptable (global)	+1,0 pt	
		Fluidité d'excellente qualité (global)	+2.0 pts	
DIFFICULTÉ Total de 15 points	Absence d'un élément requis (N1 à N4)	-1.0 pt ch.	Aucun maximum	
	À venir	À venir		

\*Toutes les déductions ou additions se feront par tranches de 0.5 pt

### 2.3.2.5 Utilisation du temps

DURÉE DE LA SÉQUENCE	N1 À N4 (Temps maximum de 60 sec.)
0 : 00 à 0 : 30	Déduction de 2.0pts
0 : 31 : 1:00	Aucune déduction
Signal sonore	0:50

DURÉE DE LA SÉQUENCE	NATIONAL, FIG ET PKF (Temps maximum de 45 sec.)
0 : 00 à 0 : 20	Déduction de 2.0pts
0 : 21 à 0:45	Aucune déduction
Signal sonore	0:40

Un décompte est donné à l'athlète afin de l'aviser de la fin imminente (5 ou 10 secondes) du délai permis pour exécuter sa séquence.

Lorsque le traceur termine sa séquence avant la fin du temps accordé, il s'arrête et exécute un signe de « X » avec ses bras.

La déduction pour séquence trop courte est appliquée à la note finale.

Si la séquence excède le temps permis, les déductions d'exécution sont appliquées pour les éléments performés après la limite de temps et leur degré de difficulté n'est pas reconnu.

## 2.4 CLASSEMENTS

Pour chacune des compétitions, il y a un classement et une remise de récompenses à chaque épreuve ainsi que pour le total des épreuves, et ce, en fonction des niveaux et des catégories d'âge.

NOMBRE DE PARTICIPANTS	REMISES AU TOTAL DES ÉPREUVES	REMISES PAR DISCIPLINE
1	OR seulement	OR seulement
2 ET PLUS	Remise des récompenses à tous les participants jusqu'à un maximum de 8 positions au total des épreuves et par discipline	

\*La remise au total des épreuves est basée sur les notes de la ronde des qualifications.

La remise par discipline se fait directement après la fin de la compétition de cette même discipline. La remise au total des épreuves se fait après la fin de la compétition de la 3e épreuve.

## 2.5 COMPÉTITIONS DE SÉLECTION ET FINALITÉ

La régie de compétition est bâtie sous le principe que les athlètes doivent participer aux compétitions de sélection (Coupe Québec) pour se qualifier en vue de la finalité provinciale.

Cependant, pour la première année d'implantation, soit 2023-2024, l'événement de finalité reste à confirmer. S'il a lieu, la méthode de qualification pour y participer sera communiquée ultérieurement.

## 2.6 CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS

Pour les entraîneurs qui souhaitent évoluer dans le secteur compétitif lors de la saison 2023-2024, les formations suivantes doivent être effectuées :

SAISON	CERTIFICATION EXIGÉE
2023-2024	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fondement théorique</li><li>• Prendre une tête d'avance</li></ul>
2024-2025	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fondement introduction</li><li>• Fondement spécialisé PK (<i>si disponible</i>)</li><li>• Évaluation prise de décisions éthiques</li><li>• Sécurité dans le sport</li><li>• Respect et sport</li></ul>

Nous recommandons fortement aux entraîneurs de débiter dès maintenant les formations qui seront exigées à compter de 2024-2025.

**IMPORTANT : Toutes les exigences de certification sont sous réserve de modifications en fonction de décisions prises par Gymnastique Canada.**