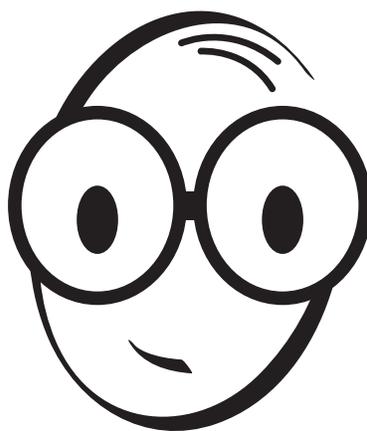


# Le guide du juge STR



Trampoline, Tumbling & Double-Mini Trampoline

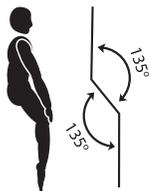
par Gabrielle Gingras  
Juge FIG

ATTENTION: ce Guide est un résumé du *Code de pointage FIG (CoP)*,  
des *Règlements de compétition GymCan* et du *Programme de cheminement de GymCan*.  
Toujours vous référer aux documents officiels dans le cas de divergences ou interrogations.

## RÉFÉRENCE

Pour les trois disciplines, trampoline (TRI), tumbling (TUM) et double-mini trampoline (DMT), les éléments peuvent être effectués en trois positions distinctes (voir page 15):

CoP p. 12, 44



**Position groupée (tuck):** 1 Égal ou inférieur à 135° entre le haut du corps et les cuisses.

2 Égal ou inférieur à 135° entre les cuisses et les mollets.

**Position carpée (pike)\*:** 1 Égal ou inférieur à 135° entre le haut du corps et les cuisses.

2 Supérieur à 135° entre les cuisses et les mollets.

**Position tendue (straight):** 1 Supérieur à 135° entre le haut du corps et les cuisses.

\* La position carpée écart est basée sur les mêmes exigences que la position carpée. En plus de l'angle du corps et des jambes, il faut également considérer l'angle entre les jambes qui doit être de 45° et plus (voir page 14).

Pour les trois disciplines (TRI-TUM-DMT), l'évaluation de l'exécution est basée selon les critères et les directives suivantes (voir pages 14 à 21):

CoP p. 49

Pour les sauts simples, les juges de difficulté doivent évaluer la position de l'élément à partir du commencement de l'envol jusqu'au 135° restant (avant la réception).

Pour les sauts multiples, les juges de difficulté doivent évaluer la position de l'élément

après l'envol: Salto arrière – 90° jusqu'au 180° restant (avant la réception)

Salto avant – 135° jusqu'au 180° restant (avant la réception)

CoP p. 39

GymCan p. 10



Concernant les pieds lors de la réception des sauts avec vrille(s), les pieds doivent avoir complété ½\* de vrille (180°) pour que la ½ vrille soit accordée.

\* La règle FIG accorde la ½ dès que les pieds ont complétés ¼ de vrille (90°).

CoP p. 38, 39, 48, 51

**Rotation ou phase d'envol:**

1	Position des bras (inclut bras pliés et ouverture des bras pour arrêter la vrille, voir page 19):	0,0 - 0,1
2	Position des jambes (inclut genoux pliés, pieds flexes, jambes décollées):	0,0 - 0,2
3	Position du corps (inclut la tête), voir page 15:	0,0 - 0,2
4	Angle des jambes avec la toile (carpé, écart), voir p.14:	0,0 - 0,2

CoP p. 39, 45-47

**Ouverture et réception:**

1	Ouverture des sauts et maintien de l'ouverture en position tendue (inclut fin de vrille), voir p. 17-18:	0,0 - 0,3
2	Aucune ouverture:	0,3

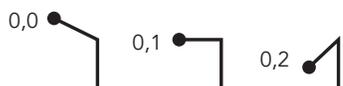
GymCan p. 14



**3 TRI-DMT seulement:** ouverture du corps pour les éléments sans rotation (ex.: saut groupé, carpé, etc.):

0,0	Ouverture dans le haut du saut	0,0
0,1	Ouverture au ¾ de la hauteur du saut	0,1
0,2	Ouverture à la ½ de la hauteur du saut	0,2
0,3	Toute autre ouverture	0,3

CoP p. 62



**4 TUM:** ouverture/préparation à l'atterrissage des sauts multiples avec vrille et triples sauts: 0,0 - 0,2

CoP p. 41, 50

**Déplacement (TRI):** (voir page 21)

Déplacement horizontal:

0,3	0,2	0,3
0,2	0,0	0,2
0,3	0,2	0,3

0,0 - 0,3

CoP p. 40

**Pendant l'exercice (TUM):**

1	Perte de vitesse:	0,0 - 0,2
2	Déviation de l'axe:	0,0 - 0,1

À titre de référence (retiré du CoP)

**Whips et flics (TUM):**

1	Carpé débute avant 180°:	0,1
2	Jambes <u>trop</u> pliées à la prise de contact:	0,1

**Whips (TUM):**

1	À la hauteur des épaules:	0,1
2	Plus haut que la hauteur des épaules:	0,2

**Salts (TUM):**

1	À la hauteur des épaules:	0,1
2	Plus bas que la hauteur des épaules:	0,2

## RÉFÉRENCE

Pour les trois disciplines (TRI-TUM-DMT), les règles suivantes s'appliquent :

CoP p. 10, 21,  
30, 37

- Tenue des compétiteurs :**
- 1 Pour une ou des infractions de la tenue vestimentaire, il y aura une pénalité du juge arbitre de 0,2 sur la note totale sur chaque exercice où il y a infraction. Possibilité de disqualification si l'infraction est majeure.
  - 2 Pour les femmes les shorts peuvent être portés (doivent faire partie de l'uniforme) mais ne doivent pas être plus longs que la mi-cuisse. ♣ En synchro, les paires interclubs peuvent avoir des maillots différents.
  - 3 En trampoline et double-mini, les athlètes doivent porter des souliers ou des bas blancs. Pour les hommes, il est permis de porter des souliers ou des bas de la même couleur que les pantalons. Au tumbling, les athlètes peuvent ou non porter des souliers ou des bas blancs.

Programme  
cheminement  
de GymCan



### Minimum de difficulté :

Le minimum de difficulté de N1 à N4 est une recommandation. En N5 et plus on doit avoir le minimum de difficulté sur les exercices complets, sinon une pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum sera prise par les juges de difficulté. En Tumbling et Double-mini, la pénalité maximum est de 1,0.

CoP p. 10, 37  
GymCan p. 2

### Exigence non complétée :

L'athlète qui aura une ou des exigences manquantes à son exercice aura une pénalité du juge de difficulté de 2,0 et ce, pour chaque exigence manquante\*.

\* Si l'exercice est incomplet, on ne pénalise pas pour les exigences manquantes à moins que le nombre d'exigences manquantes excède le nombre d'éléments manquants. Si l'exigence est d'avoir un élément avec une certaine valeur de DD, elle ne sera pas accordée si l'élément est une répétition et vaut maintenant 0.

CoP p. 10, 13, 17,  
23, 30, 32,  
33, 37, 39,  
40, 42

### Interruption :

Pendant son exercice, si l'athlète est touché par l'entraîneur ou par un pareur, s'il touche un matelas ou s'il sort de l'appareil ou à l'extérieur des lignes de la piste, il y aura interruption et l'élément ne compte pas.

CoP p. 39

### Élément incomplet (« crash ») :

L'élément incomplet (« crash ») ne compte pas, il y a interruption. Voici quelques indications à considérer lors d'une chute :

- 1 Est-ce que l'athlète a touché les pieds, mais sans démontrer une préparation à la réception, pour ensuite tomber sur les mains et genoux ou sur le dos, dans le même mouvement, sans pause ? Si oui, « crash ».
- 2 Est-ce qu'il y a une préparation à la réception, une pause, avant qu'il chute ? Si oui, l'élément est crédité.

GymCan p. 4



### Conduite antisportive :

Un athlète qui, pendant ou après son exercice, blasphème ou manifeste son mécontentement de façon antisportive, aura une pénalité de 0,6 du juge arbitre.

CoP p. 12, 23, 32

### Parler à l'athlète :

Lors de l'exercice, l'athlète qui reçoit une ou des instructions de son entraîneur ou de son pareur, qui est près de l'appareil, aura une pénalité de 0,6 du juge arbitre.

### Bonus :

Pour recevoir un bonus, l'élément doit être crédité à la difficulté, si ce n'est pas le cas, aucun bonus est accordé

Pour les règles de bris d'égalité veuillez vous référer aux pages 22 et 23. Pour plus de détails, consultez les Règlements de compétition de GymCan ou les Technical Regulations de la FIG.

## RÉFÉRENCE

Pour la trampoline, les règles suivantes s'appliquent :

CoP p. 11

**Échauffement spécifique :** L'athlète a droit à **45 secondes** d'échauffement avant les préliminaires et avant la finale\*. Si l'athlète dépasse ce temps, une **pénalité de 0,3** sera donnée par le **juge arbitre** sur la **note totale de l'exercice suivant**. Le juge qui chronomètre a le **devoir de faire un avertissement verbal à 40 secondes**.

CoP p. 7, 9

\* Senior à l'international : en Q1, deux exercices libres (peuvent être identiques), le meilleur pointage permet de se classer en Q2. En Q2, un seul exercice libre (peut répéter un des exercices de Q1) pour se classer en F1.

CoP p. 12

**Début d'un exercice :**

- 1 Au signal du juge arbitre (avec ou sans contact visuel), l'athlète a **60 secondes pour débiter son exercice**. S'il dépasse le temps, il aura une **pénalité du juge arbitre** selon cette échelle :  
61-90 secondes : **0,2**  
91-120 secondes : **0,4**  
121-180 secondes : **0,6** (indication verbale à 151 secondes)  
181 secondes et plus : **DNS (« did not start »)**
- 2 En synchro un exercice est **débuté lorsque les deux athlètes exécutent un élément**. Si faux départ, le temps continue.

Prog. cheminement de GymCan

**Changement d'exercice :**

- 1 Un changement au cours de l'imposée en préliminaire des catégories **N1 à N4** sera considéré comme une **interruption**. L'athlète sera jugé seulement sur le nombre d'éléments exécutés **conformément à l'imposée**.
- 2 Les **changements sont permis lors de l'exercice libre** en préliminaire des catégories **N1 à N4** et de lors de **TOUS** les exercices des catégories **N5 et plus**.

CoP p. 40

**Atterrissage sur un pied ou double contact :**

Si lors d'un élément\* l'athlète atterrit sur un pied, il y aura **interruption, et l'élément ne comptera pas**.

\* La règle n'est pas applicable sur les éléments à réception ventrale ou dorsale et le assis.

CoP p. 17, 41

**Élément additionnel :**

Si l'athlète fait plus de 10 éléments, la **pénalité sera de 1,0 par juge d'exécution**, il sera jugé sur les 10 premiers éléments seulement. **Pas de déduction pour l'instabilité**.

CoP p. 13

**Saut intermédiaire :**

Si l'athlète fait un saut droit au milieu de son exercice, **il n'est pas considéré comme un élément, et l'exercice sera interrompu**.

CoP p. 12, 38, 39  
GymCan p. 5

**Répétition d'un élément :**

- 1 Pour N5, N6 et Junior, la répétition d'un élément lors du premier exercice libre, entraînera une **pénalité de 2,0 par le juge de difficulté**, et ce, pour **chaque** répétition.
- 2 La répétition d'un élément à valeur de DD lors d'un exercice libre fera en sorte que la **difficulté de cet élément ne comptera pas**.

CoP p. 10, 17



**Changement d'exercice :**

Les juges de difficulté ont **l'obligation de signaler visuellement**, avec un drapeau rouge ou autre, lorsqu'il y a des **changements sur la feuille de difficulté**.

GymCan p. 5



**Répétition d'un élément sans valeur de difficulté :**

Advenant qu'un athlète de **N1 à N4** répète un **élément sans valeur de difficulté** (saut groupé, saut carpé, saut écart, assis, etc.), la **pénalité sera de 0,4 par le juge de difficulté**.

GymCan p. 5



**Trampoline synchronisée :**

Les **paires interclubs, seulement permises pour les catégories nationales**, peuvent avoir des maillots différents. Toutefois, ils doivent tous les deux **porter ou non des shorts**.

## RÉFÉRENCE

CoP p. 14, 59

**Temps de vol (TOF):** Pour toutes les catégories, le temps de vol (TOF) est calculé en 1/1000 par une machine opérée par le juge arbitre, puis tronqué au 1/100 et est ajouté à la note totale de chaque exercice.

CoP p. 13

**Synchronisme (S):** La machine de synchronisme identifiera une interruption lorsque l'écart entre les deux athlètes sera de 0,4 sec. et plus.

CoP p. 14, 17, 41, 50

**Déplacement horizontal (HD):** Le déplacement horizontal (HD) est jugé séparément de l'exécution. Il se calcule en 1/10 avec une machine opérée par le juge arbitre. Sans machine, les juges 5 et 6 jugent le HD. La note est ajoutée à la note totale de chaque exercice.

Pour la trampoline, l'instabilité est jugée sur les exercices complets seulement.  
Une seule déduction pour la plus grande faute est appliquée:

CoP p. 13, 17, 40, 41

**Instabilité prise par les juges d'exécution:**

1* Mouvements non contrôlés dans le saut d'arrêt:	0,0 - 0,1
Ne pas être en position debout stable (3 secondes):	0,0 - 0,2
Mouvements non contrôlés des bras dans la toile	0,1
Ne pas être en position debout, rester en «squat»	0,1
Un ou des pas ou sauts après la réception	0,1 - 0,2
Atterrir les pieds larges ou prendre un pas et <u>rester ainsi</u>	0,2
Tourner vers les juges ou quitter sans avoir stabilisé	0,2
2 Toucher la toile avec une ou deux mains:	0,5
3 Toucher ou marcher à l'extérieur de la toile:	0,5
4 Toucher ou tomber sur la toile avec les genoux, mains et genoux, ventre, dos, assis ou sur les mains sans les pieds:	1,0
5 Après la réception sur la toile, atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'aire de la trampoline ou faire un salto additionnel pour éviter une chute:	1,0

\* Si l'athlète fait un pas ou réceptionne les pieds plus larges que les épaules, déduction de 0,1. S'il ne ramène pas le pied après le pas ou ne recolle pas ses pieds trop larges, il aura la déduction maximum soit 0,2. S'il fait plus d'un pas puis s'arrête, s'il fait ensuite un pas, peu importe le pied, on ne pénalise pour s'être replacé droit. Dans le saut d'arrêt, une rotation des bras pour garder le contrôle ou célébrer, un léger carapé ou un mouvement vers l'avant est acceptable. Lors de l'arrêt, si la toile bouge ou il y a un mouvement vers l'avant ou l'arrière lors du «kill bounce», aucune déduction si les pieds restent sur la toile et que c'est en contrôle.

CoP p. 13

**Réception en synchro:** Une réception différente entre les deux athlètes se vaudra une pénalité de 0,4 par le juge arbitre.

Pour la trampoline, la difficulté de chaque élément est calculée ainsi:

CoP p. 14

**Difficulté:**

1/2 vrille (180°)*:	0,1
1/4 salto (90°):	0,1
Salto simple complet (360°):	0,5
Double salto complet (720°):	1,0
Triple salto complet (1080°):	1,6
Quadruple salto complet (1440°):	2,2
Positions carpée et tendue, salto simple sans vrille (360°-630°):	0,1
Positions carpée et tendue, multiple salto avec ou sans vrille (720° et plus), <u>par salto</u> :	0,1
(ex. : double salto 0,2, triple salto 0,3)	

CoP p. 39  
GymCan p. 10



\* Au Canada la 1/2 vrille doit être complétée pour être accordée. À l'international, les pieds doivent avoir complété seulement 1/4 de vrille pour accorder la 1/2 vrille.

CoP p. 52, 56, 57

**Symboles FIG:**

Groupé (tuck)	o	Carpé (pike)	<
Carpé écart	V	Tendu (straight)	/
Salto sans vrille	- (0 vrille)		
Salto avec vrille	1, 2, 3, 4, ... (nombre de 1/2 vrille)		

RÉFÉRENCE  
CoP p. 56

## Système FIG :

- 1 Indiquer le nombre de quarts de salto.
- 2 Indiquer le nombre de 1/2 vrille.
- 3 Indiquer la position.

### Exemple

Back	4 –	ajouter la position – o , – < , – /
Barani	4 1	
Plongeon	3 –	
Double Back	8 – –	
Half In Half Out	8 1 1	

Prog.  
cheminement  
de GymCan



## Symboles pour éléments simples :

Ces symboles ne sont pas sanctionnés, mais doivent être utilisés pour le jugement des catégories N1 à N4.

### Exemple

Assis	– – L	1/2 vrille assis	– 1 L
Ventre	1 – F	1/2 vrille debout	– 1 ↑
Dos	1 – B	1/2 vrille ventre	1 1 F
Debout	1 – ↑	1/2 vrille dos	1 1 B

CoP p. 52, 56

## Quelques valeurs de difficulté au trampoline :

Élément	FIG	o	< /	Élément	FIG	o	< /
¾ salto avant/arrière	3 –	0,3	0,3	Full in full out	8 2 2	1,4	1,6
Salto avant/arrière	4 –	0,5	0,6	Half in half out	8 1 1	1,2	1,4
Barani	4 1	0,6	0,6	Rudi out	8 – 3	1,3	1,5
Cody	5 –	0,6	0,7	Full in half out	8 2 1	1,3	1,5
Barani ball out	5 1	0,7	0,7	Half in rudi out	8 1 3	1,4	1,6
Back Full	4 2	–	0,7	Full in rudi out	8 2 3	1,5	1,7
Rudolf	4 3	–	0,8	Miller	8 2 4	1,6	1,8
1¾ salto	7 – –	0,8	0,9	Triple salto	12 – – –	1,6	1,9
Double full	4 4	–	0,9	Triffis	12 – – 1	1,7	2,0
Rudi ball out	5 3	–	0,9	Half in half out truffis	12 1 – 1	1,8	2,1
Double salto	8 – –	1,0	1,2	Full in half out truffis	12 2 – 1	1,9	2,2
Barani out	8 – 1	1,1	1,3	Rudi out truffis	12 – – 3	1,9	2,2

Pour la trampoline, veuillez vous référer au document *Programme de cheminement de GymCan* pour les exigences spécifiques à chaque catégorie.

Prog.  
cheminement  
de GymCan



**Bonus N1 à N4 (TRI et TRS):** Les athlètes de N1 à N4 recevront un **bonus équivalent à la valeur de difficulté de leur exercice**, et ce, pour l'exercice libre en préliminaire et l'exercice en finale.

CoP p. 14-16

Pour la trampoline individuelle (TRI) et synchronisée (TRS), les panels sont constitués ainsi :

### Trampoline individuelle AVEC machine de déplacement horizontal:

CJP (TOF, HD)	Ex1	Ex2	Ex3	Ex4	Ex5	Ex6	DD1	DD2
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Trampoline individuelle SANS machine de déplacement horizontal:

CJP (TOF)	Ex1	Ex2	Ex3	Ex4	HD1	HD2	DD1	DD2
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### Trampoline synchronisée AVEC machine de déplacement horizontal:

CJP (ASJ, SYN, HD)	Ex1 (TR1)	Ex2 (TR2)	Ex3 (TR1)	Ex4 (TR2)	Ex5 (TR1)	Ex6 (TR2)	DD1	DD2
--------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----	-----

### Trampoline synchronisée SANS machine de déplacement horizontal:

CJP (ASJ, SYN)	Ex1 (TR1)	Ex2 (TR2)	Ex3 (TR1)	Ex4 (TR2)	HD1	HD2	DD1	DD2
----------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----	-----	-----	-----

# Trampoline

18 février 2024

## RÉFÉRENCE

CoP p. 14

Pour la trampoline individuelle (TRI) et synchronisée (TRS), le calcul de la note totale se fait ainsi:

**Note d'exécution (E):**  
(note en dixième: 0,0)

- 1 En TRI, s'il y a 4 ou 6 juges, les 2 déductions médianes, pour chaque élément et l'instabilité, sont soustraites de la note maximale (20 pour un exercice complet) pour donner la note E.
- 2 En TRS, s'il y a 6 juges, la moyenne des déductions médianes de chaque trampoline, pour chaque élément et l'instabilité, est soustraite de la note maximale (10 pour un exercice complet) pour donner la note E. S'il y a 4 juges, pour chaque trampoline, la moyenne des déductions, pour chaque élément et l'instabilité, est additionnée. Puis, la moyenne de ces totaux est soustraite de la note maximale pour donner la note E.

CoP p. 14

**Déplacement horizontal (H):** 1  
(note en dixième: 0,0)

- 1 En TRI avec la machine, la déduction de chaque élément est soustraite de la note maximale pour donner la note H. Si le H est fait par deux juges, il doit être fait sur vidéo qui voit la toile au complet et la moyenne de leurs notes sera la note H.
- 2 En TRS, avec ou sans machine, la moyenne de la note de déplacement des deux trampolines est la note H.

CoP p. 15

**Note de difficulté (D):**  
(note en dixième: 0,0)

La difficulté de chaque élément est additionnée pour donner la note D. Les pénalités, elles, sont déduites de la note totale.

CoP p. 15

**Temps de vol (T):**  
(note en centième: 0,00)

Avec la machine (1/1000), l'addition du temps de vol de chaque élément exécuté donne la note T (tronquée au 1/100).

CoP p. 15

**Synchronisme (S):**  
(note en centième: 0,01 à 1,0)

Avec la machine, la déduction de chaque élément est soustraite de la note maximale (10 pour un exercice complet) puis multipliée par 2 pour donner la note S. S'il y a 3 juges, la note médiane est multipliée par 2 pour obtenir la note S.

CoP p. 15

**Pénalité additionnelle (P):**  
(note en dixième: 0,0)

Les diverses erreurs (abus d'échauffement, habillement, etc.) sont soustraites (note P) de la note totale par le juge arbitre.

Prog.  
cheminement  
de GymCan



**Bonus (B):**  
(note en dixième: 0,0)

Toutes les catégories provinciales ont un bonus équivalent à la DD exécutée, la note B s'additionne aux autres notes.

CoP p. 14, 15

**Trampoline individuelle:**  $(E + H + D + T) - P(\text{CJP et DD}) + B = \text{Note Totale}$  (arrondie au 0,00)

Éléments	Note E +		Note H +	Note D +	Note T -	Note P +		Note B =	Note Totale
	Exécution		Déplacement	Difficulté	Temps de vol	Pén. Diff.	Pén. CJP	Bonus	
12 -- 1 <	0,1	0,0	0,1	2,0	1,684				
12 1 - 1 o	0,1	0,1	0,3	1,8	1,626				
12 -- 1 o	0,1	0,3	0,0	1,7	1,567				
8 1 3 <	0,1	0,2	0,0	1,6	1,572				
8 - 5 <	0,2	0,2	0,2	1,7	1,585				
8 2 2 o	0,3	0,3	0,1	1,4	1,541				
8 2 3 /	0,1	0,1	0,1	1,7	1,460				
8 2 2 /	0,3	0,3	0,2	1,6	1,453				
8 2 1 /	0,2	0,2	0,2	1,5	1,379				
8 3 3 /	0,2	0,0	0,3	1,8	1,358				
Instabilité	0,1	0,1							
	16,4 +		8,5 +	16,8 +	15,18 -	(0,0)	(0,2) +	0,0 =	56,68

**Trampoline synchronisée:**  $(E + H + D + (S \times 2)) - P(\text{CJP et DD}) + B = \text{Note Totale}$  (arrondie au 0,00)

Éléments	Note E +		Note H +	Note D +	Note S -	Note P +		Note B =	Note Totale
	Exécution		Déplacement	Difficulté	Syncho	Pén. Diff.	Pén. CJP	Bonus	
3 - /	0,15		0,15	0,3	0,05				
5 1 <	0,15		0,05	0,7	0,10				
4 - o	0,25		0,05	0,5	0,25				
4 - /	0,25		0,00	0,6	0,35				
4 1 /	0,25		0,10	0,6	0,15				
4 2	0,25		0,15	0,7	0,10				
4 3	0,30		0,05	0,8	0,20				
8 -- <	0,30		0,10	1,2	0,25				
8 - 1 <	0,20		0,05	1,3	0,40				
8 - 2 /	0,30		0,10	1,4	0,10				
Instabilité	0,10								
	7,40 +		9,20 +	8,1 +	8,05 x 2 -	(0,0)	(0,4) +	8,1 =	48,50

## RÉFÉRENCE

Pour le tumbling, les règles suivantes s'appliquent:

CoP p. 22  
GymCan p. 7

**Échauffement spécifique :** Si l'échauffement n'est pas sur le tumbling de compétition, un exercice est permis avant Q1, et 5 min. (10 min.) avant Q2, ainsi que la finale. Advenant que l'athlète enfreint cette règle, une pénalité de 0,3 sera donnée par le juge arbitre sur la note totale de l'exercice suivant l'échauffement.

CoP p. 23

**Début d'un exercice :**

- 1 Lorsque le juge arbitre donne le signal (avec ou sans contact visuel), l'athlète a 20 secondes pour exécuter son premier élément. S'il dépasse le temps alloué, il aura une pénalité de 0,2 du juge arbitre. Il aura un DNS («did not start») s'il dépasse 60 secondes, l'exercice sera refusé.
- 2 Le premier élément doit obligatoirement réceptionner sur le tumbling bien qu'il puisse être initié sur le «run-up», avec ou sans tremplin. Advenant une infraction à cette règle, l'exercice se verra accorder la note de 0,0.

CoP p. 24  
GymCan p. 7  
Prog. cheminement  
de GymCan

**Fin d'un exercice :**

- 1 Si l'athlète ne termine pas son exercice par un salto (sauf en N1), il aura une pénalité de 2,0 du juge arbitre.
- 2 En N1, si l'athlète ne termine pas son exercice avec un salto, il doit faire un saut droit. S'il ne termine pas avec un saut droit, il aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté. Si le saut droit atterrit un pied après l'autre, il aura l'instabilité maximum pour les pas, soit 0,3 par juge d'exécution. Si ensuite il y a une chute, il recevra la plus grosse déduction ; le 0,3 n'est pas additionnel.
- 3 Le dernier élément (sauf «punch front») d'un exercice, doit s'initier sur la piste et réceptionner dans l'aire de réception, sinon il aura une pénalité de 0,4 du juge arbitre. Si l'athlète atterri dans la zone de réception, aucune pénalité s'il va vers la piste ensuite.
- 4 En N1-N2, il est permis de réceptionner sur la piste sans pénalité.
- 5 En N1-N2, un salto exécuté plus bas que la hauteur des épaules, sera considéré comme un salto à la difficulté et non un whip. Il devra toutefois recevoir la déduction maximale à l'exécution.

CoP p. 22, 27  
GymCan p. 7

**Changement d'exercice :**

- 1 Un changement au cours de l'imposé en N1 à N4 sera considéré comme une interruption. L'athlète sera jugé seulement sur le nombre d'éléments exécutés conformément à l'imposé.

CoP p. 21

- 2 Les changements sont permis lors des exercices libres de N1 à N4. En N5 et plus, les changements sont permis lors de tous les exercices en préliminaire et en finale.
- 3 Les juges de difficulté ont l'obligation de signaler visuellement, avec un drapeau rouge ou autre, lorsqu'il y a des changements sur la feuille de difficulté.

CoP p. 27, 42

**Élément additionnel :** Si l'athlète fait plus d'éléments que prévu, la pénalité sera de 1,0 par juge d'exécution. Aucune pénalité pour ne pas avoir terminé l'exercice avec un salto ou un saut droit et aucune déduction pour l'instabilité.

CoP p. 23  
GymCan p. 7

**Élément sans rotation :** L'exécution d'un élément sans rotation en salto dans les catégories N2 et plus entraînera l'interruption de l'exercice.

Prog.  
cheminement  
de GymCan

 **Élément proscrit :**

L'athlète qui exécute un élément proscrit aura une pénalité du juge de difficulté de 2,0. La difficulté de l'élément sera calculée selon le maximum permis de sa catégorie.

RÉFÉRENCE

CoP p. 21, 23, 24

**Interruption :**

- 1 Pendant l'exercice, si l'athlète sort des lignes de la piste du tumbling il y aura **interruption**.
- 2 Un élément initié sur l'aire de réception est une **interruption**.
- 3 Si l'athlète fait des pas pendant son exercice ou arrête, il y aura **interruption**. Un rebond de pied lors de l'ouverture d'un front en début d'exercice n'est pas une interruption, c'est une faute.
- 4 L'exécution d'un élément sans rotation en salto (sauf en N1) entraînera **l'interruption de l'exercice**.

GymCan p. 7

CoP p. 21, 23

**Répétition d'élément :**

- 1 Seuls les **rondades, flics, whips et back full** peuvent être **répétés sans pénalité**.
- 2\* Pour toutes les catégories (🍁 sauf l'exercice de 3 éléments en N3), **aucun salto ne peut être répété** dans un exercice ou d'un exercice à l'autre en préliminaires et en finale. Si tel est le cas, la **difficulté de cet élément ne comptera pas**. Il est possible de répéter un salto des préliminaires en finale.

\* Senior à l'international : aucun salto ne peut être répété dans un même exercice ou d'un exercice à l'autre en Q1 et en F1/F2. Il est possible de répéter un salto de Q1 en Q2 et F1/F2.

Pour le tumbling, l'instabilité est jugée sur les **exercices complets seulement**.  
Une seule déduction pour la plus grande faute est appliquée :

CoP p. 24, 27,  
41, 42

**Instabilité prise par les juges d'exécution :**

- |   |           |
|---|-----------|
| 1* Manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle et une position debout pendant 3 secondes :  | 0,0 - 0,3 |
| Mouvements non contrôlés des bras   | 0,1       |
| Ne pas être en position debout, rester en « squat »   | 0,1       |
| Un ou des pas ou sauts après la réception   | 0,1 - 0,3 |
| Atterrir les pieds larges ou prendre un pas et <u>rester ainsi</u>  | 0,3       |
| Tourner vers les juges sans avoir stabilisé   | 0,3       |
| 2 Toucher la piste ou la zone/aire de réception avec une ou deux mains :  | 0,5       |
| 3 Toucher ou tomber sur la piste ou dans la zone/aire de réception sur les genoux, mains et genoux, assis, sur le ventre, sur le dos ou sur les mains sans les pieds :  | 1,0       |
| 4 L'assistance d'un pareur après la réception :   | 1,0       |
| 5 Après la réception sur la piste ou sur l'aire de réception, sortir ou toucher l'extérieur de la piste ou de l'aire de réception ou toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps ou faire un salto additionnel pour éviter une chute : | 1,0       |

\* Si l'athlète fait un pas ou réceptionne les pieds plus larges que les épaules, déduction de 0,1. S'il ne ramène pas le pied après le pas ou ne recolle pas ses pieds trop larges, il aura la déduction maximum soit 0,3. S'il fait plus d'un pas puis s'arrête, s'il fait ensuite un pas, peu importe le pied, on ne pénalise pour s'être replacé droit.

**Pénalité de réception par le juge arbitre :**

- 1 Réceptionner le dernier élément sur la piste (sauf N1 et N2) : 0,4
- 2 Réceptionner à l'extérieur des lignes de la piste ou de la zone de réception : 1,0
- 3 Après la réception dans la zone de réception ou sur la piste, toucher/sortir à l'extérieur des lignes sur la piste ou toucher/sortir de la zone de réception vers l'aire de réception ou la piste : 0,2

**IMPORTANT**

Si l'athlète quitte l'aire de réception, **le juge arbitre n'applique pas le 0,2 pour changement de zone.**

CoP p. 26

## RÉFÉRENCE

Pour le tumbling, la difficulté de chaque élément est calculée ainsi :

CoP p. 23	<b>Whip:</b>	Tout <u>salto</u> arrière simple, sans vrille, dans toutes les positions, exécuté à la <u>hauteur des épaules ou plus bas</u> , sera considéré comme un whip.	
CoP p. 24	<b>Difficulté de base:</b>	Rondade, flic, saut de main:	0,1
		Whip:	0,2
		Salto simple (360°):	0,5
		<u>Chaque</u> rotation salto avant bonus:	0,1
GymCan p. 8		Positions carpée et tendue,	
CoP p. 24	<b>Difficulté des vrilles* pour les <u>simples saltos</u>:</b>	salto simple (360°) sans vrille:	0,1
		 1/2 vrille (180°) sans rotation salto:	0,1
CoP p. 24, 25	<b>Difficulté des vrilles* pour les <u>doubles saltos</u>:</b>	Chaque 1/2 vrille (jusqu'à 720°):	0,2
		Chaque 1/2 vrille excédant 2 vrilles (> 720°):	0,3
		Chaque 1/2 vrille excédant 3 vrilles (> 1080°):	0,4
CoP p. 25	<b>Difficulté des vrilles* pour les <u>triples saltos</u>:</b>	Chaque 1/2 vrille (jusqu'à 360°):	0,1
		Chaque 1/2 vrille excédant 1 vrille (> 360°):	0,2
		Chaque 1/2 vrille excédant 2 vrilles (> 720°):	0,3
		Chaque 1/2 vrille excédant 3 vrilles (> 1080°):	0,4
CoP p. 39 GymCan p. 8	 * Au Canada la 1/2 vrille doit être complétée pour être accordée. À l'international, les pieds doivent avoir complété seulement 1/4 de vrille pour accorder la 1/2 vrille.		
CoP p. 25	<b>Bonus de position pour les saltos multiples:</b>	Salto carpé: Double 0,1 Triple 0,2 Quadruple 0,3	
		Salto tendu: Double 0,2 Triple 0,4	
CoP p. 25	<b>Saltos multiples:</b>	1 Pour les doubles saltos (720°), le total des saltos, des vrilles <u>et des bonus de position</u> sera <b>multiplié par 2</b> . 2 Pour les triples saltos (1080°), le total des saltos, des vrilles <u>et des bonus de position</u> sera <b>multiplié par 3</b> . 3 Pour les quadruples saltos (1440°), le total des saltos, des vrilles <u>et des bonus de position</u> sera <b>multiplié par 4</b> .	
CoP p. 54, 56, 57	<b>Symboles FIG:</b>	Rondade ( Barani .1 Flic f Double full 4. Whip ^ Full in tuck 2 – o Salto groupé – o Full out pike – 2 < Double carpé – – < Miller straight 3 3 /	
CoP p. 54	<b>Quelques valeurs de difficulté au tumbling:</b>		
	<b>Élément</b>	<b>FIG</b>	<b>o &lt; /</b>
	Rondade	( 0,1	Double salto – – 2,0 2,2 2,4
	Flic	f 0,1	Half out (avant) .– 1 2,6 2,8 3,0
	Whip	^ 0,2	Half out (arrière) – 1 2,2 2,4 2,6
	Salto arrière	– 0,5 0,6	Full in ou Full out 2 – ou – 2 2,4 2,6 2,8
	Salto avant	.– 0,6 0,7	Full in full out 2 2 3,2 3,4 3,6
	Barani	.1 0,8 0,8	Miller 2 4 4,4 4,6 4,8
	Back Full	2. – 0,9	Triple salto – – – 4,5 5,1 5,7
	Full et demi	3. – 1,1	Half in triple salto 1 – – 5,4 6,0 –
	Double Full	4. – 1,3	Full in triple salto 2 – – 6,3 6,9 –
	Triple Full	6. – 1,9	Quadruple salto – – – – 8,0 – –

RÉFÉRENCE

Pour le tumbling, veuillez vous référer au document *Programme de cheminement de GymCan* pour les exigences spécifiques à chaque catégorie.

CoP p. 19, 20

**Compétition Senior FIG:** En Q1, l'athlète exécute deux exercices libres, aucune répétition permise entre les exercices, le total des pointages est retenu pour se classer en Q2 ou F1/F2. En Q2, un seul exercice libre est exécuté (peut répéter un des exercices de Q1) pour se classer en F1/F2. Un exercice libre est exécuté en F1 et F2, aucune répétition permise entre les exercices (peut répéter un des exercices de Q1 ou Q2).

GymCan p. 8



**Exercice de 3 éléments:** S'il n'y a pas d'essai à exécuter le 3<sup>e</sup> élément dans les catégories N3, N4 et N5, la note de l'exercice sera 0. Si un essai est exécuté, mais qu'il est « crash », l'exercice sera jugé sur 9.

CoP p. 25

**Bonus de difficulté femme:** Les femmes N6 et plus recevront un bonus de difficulté de 1,0 pour le deuxième, troisième, ... etc. élément ayant un minimum de 2,0 de difficulté dans un même exercice. Ce bonus est ajouté au total de difficulté et non dans la case « bonus ».

CoP p. 26

Pour le tumbling, les panels sont constitués ainsi:

CJP	Ex1	Ex2	Ex3	Ex4	Ex5	Ex6	DD1	DD2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Pour le tumbling, le calcul de la note totale se fait ainsi:

CoP p. 25

**Note d'exécution (E):** 1 À 4 ou 6 juges, les 2 déductions médianes, pour chaque élément et l'instabilité, sont soustraites de la note maximale (20 pour un exercice complet) pour donner la note E.

CoP p. 25

**Note de difficulté (D):** La difficulté de chaque élément est additionnée pour donner la note D. Les pénalités, elles, sont déduites de la note totale.

CoP p. 25

**Pénalité additionnelle (P):** Les diverses erreurs (abus d'échauffement, habillement, etc.) sont soustraites (note P) de la note totale par le juge arbitre.

Prog. cheminement de GymCan



**Bonus\* (B):** Au niveau provincial et national, certaines catégories ont des bonus, la note B s'additionne aux autres notes.

\* Le « Bonus de difficulté femme » n'est pas compris dans la note B, mais plutôt dans la note D.

CoP p. 25

**Tumbling:**  $(E + D) - P(\text{CJP et DD}) + B = \text{Note Totale (arrondie au 0,00)}$

Éléments	Note E		+	Note D	-	Note P		+	Note B	-	Note Totale	
	Exécution			Difficulté		Pén. Diff.	Pén. CJP		Bonus			
(	0,1	0,0		0,1			Départ en 25 secondes		0,3 pour avoir performer le maximum DD			
f	0,1	0,0		0,1								
^	0,1	0,1		0,2								
^	0,1	0,1		0,2								
--<	0,2	0,3		2,2								
^	0,3	0,2		0,2								
^	0,1	0,2		0,2								
2 2 o	0,3	0,2		3,2								
Instabilité	0,1	0,2										
	17,3		+	6,4	-	( 0,0	+	0,2 )	+	0,3	-	23,80

## RÉFÉRENCE

Pour la double-mini trampoline, les règles suivantes s'appliquent:

CoP p. 31, 32  
GymCan p. 9

### Échauffement spécifique :

Si l'échauffement n'est pas sur le tumbling de compétition, un exercice est permis avant Q1, et 5 min. (10 min.) avant Q2, ainsi que la finale. Advenant que l'athlète enfreint cette règle, une pénalité de 0,3 sera donnée par le juge arbitre sur la note totale de l'exercice suivant l'échauffement.

CoP p. 32

### Début d'un exercice :

- 1 Lorsque le juge arbitre donne le signal (avec ou sans contact visuel), l'athlète a 20 secondes pour exécuter son premier élément. S'il dépasse le temps alloué, il aura une pénalité de 0,2 du juge arbitre. Il aura un DNS (« did not start ») s'il dépasse 60 secondes, l'exercice sera refusé.
- 2 Un exercice est considéré comme débuté lorsque les pieds de l'athlète touchent la toile.

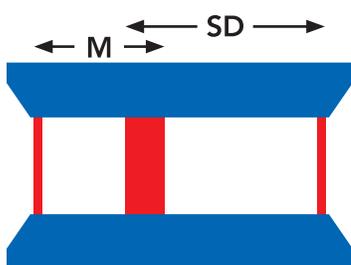
CoP p. 36

### Changement d'exercice :

- 1 Les changements sont permis sans pénalité.
- 2 Les juges de difficulté ont l'obligation de signaler visuellement, avec un drapeau rouge ou autre, lorsqu'il y a des changements sur la feuille de difficulté.

CoP p. 30, 42

### Les zones :



Le mount (M) est devant la zone spotter/dismount (SD), incluant la zone du milieu. Le spotter/dismount (SD) est après la zone mount, incluant la zone du milieu. Les éléments doivent être exécutés de la manière suivante, sinon il y aura interruption.

- 1 Si un élément débute sur le mount il doit se terminer sur le spotter/dismount pour enchaîner un élément qui débute sur le spotter/dismount et termine dans l'aire de réception.
- 2 Si un élément débute sur le spotter/dismount il doit se terminer sur le spotter/dismount pour enchaîner un élément sur le spotter/dismount qui se termine dans l'aire de réception.

CoP p. 30, 32,  
33, 42

### Interruption :

- 1 L'athlète peut faire un minimum de 2 contacts et un maximum de 3 contacts avec la toile, sinon l'exercice sera interrompu.
- 2 Si l'athlète fait un saut droit sur le spotter ou le dismount ou qu'il atterri en partie ou au complet à l'extérieur de la toile, l'exercice sera interrompu.

CoP p. 32

### Répétition d'élément :

La difficulté d'un élément répété ne compte pas.

- 1 De N1 à N6, l'athlète ne peut répéter le même élément lors de ses 4 exercices (2 préliminaires et 2 finals) à moins que l'élément soit exécuté dans une autre zone (CoP 2016-2020).
- 2 En Junior, N7 et Senior, l'athlète ne peut répéter un élément, même dans une autre zone, lors des 2 exercices en Q1. En Q2, il peut répéter un élément de Q1 si exécuté dans une autre zone. En finale, il ne peut répéter aucun élément peu importe la zone, mais peut refaire les exercices de Q1 et Q2.

GymCan p. 9



### Répétition d'un élément sans valeur de difficulté :

Advenant qu'un athlète de N1 à N4 répète un élément sans valeur de difficulté, la pénalité sera de 0,4 par le juge de difficulté.

GymCan p. 7



### Élément sans rotation :

Dans les catégories N5 et plus chaque élément doit avoir minimum 360° de rotation en salto, sinon il y aura interruption.

CoP p. 33, 42

### Toucher pendant l'exercice :

En raison de l'étroitesse du double-mini, il est permis à l'athlète de toucher à autre chose que la toile pendant l'exercice sans interruption, toutefois, il aura une pénalité de 0.2 du juge arbitre à chaque fois. Pas de pénalité pour avoir frôlé très légèrement.

# Double-mini trampoline

18 février 2024

RÉFÉRENCE

Pour la double-mini trampoline, l'instabilité est jugée sur les exercices complets seulement.  
Une seule déduction pour la plus grande faute est appliquée :

CoP p. 33, 35, 43

**Instabilité prise par les juges d'exécution :**

**IMPORTANT**  
Si l'athlète quitte l'aire de réception, le juge arbitre n'applique pas le 0,2 pour changement de zone.

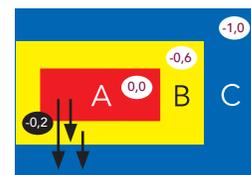
- 1\* Manque de stabilité, ne pas démontrer de contrôle et une position debout pendant 3 secondes: 0,0 - 0,3
  - Mouvements non contrôlés des bras 0,1
  - Ne pas être en position debout, rester en « squat » 0,1
  - Un ou des pas ou sauts après la réception 0,1 - 0,3
  - Atterrir les pieds larges ou prendre un pas et rester ainsi 0,3
  - Tourner vers les juges sans avoir stabilisé 0,3
- 2 Toucher à la zone/aire de réception avec une ou deux mains ou toucher la double-mini avec n'importe quelle partie du corps: 0,5
- 3 Toucher ou tomber dans la zone/aire de réception sur les genoux, mains et genoux, assis, sur le ventre, sur le dos ou sur les mains sans les pieds: 1,0
- 4 L'assistance d'un pareur après la réception: 1,0
- 5 Après la réception dans l'aire de réception, sortir ou toucher l'extérieur de l'aire de réception ou toucher le sol avec n'importe quelle partie du corps ou tomber sur la double-mini: 1,0

\* Si l'athlète fait un pas ou réceptionne les pieds plus larges que les épaules, déduction de 0,1. S'il ne ramène pas le pied après le pas ou ne recolle pas ses pieds trop larges, il aura la déduction maximum soit 0,3. S'il fait plus d'un pas puis s'arrête, s'il fait ensuite un pas, peu importe le pied, on ne pénalise pour s'être replacé droit.

CoP p. 35

**Pénalité de réception par le juge arbitre :**

- 6 Atterrir dans la zone B: 0,6
- 7 Atterrir dans la zone C: 1,0
- 8\* Toucher ou sortir de A à B/C, de B à C dans l'aire de réception: 0,2



\* Aucune déduction pour un pas vers une zone sécuritaire (de C à B/A ou de B à A).

CoP p. 34, 35

Pour la double-mini trampoline, les panels sont constitués ainsi :

CJP	Ex1	Ex2	Ex3	Ex4	Ex5	Ex6	DD1	DD2
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Pour la double-mini trampoline, le calcul de la note totale se fait ainsi :

CoP p. 34

**Note d'exécution (E):** (note en dixième : 0,0)

- 1 À 4 ou 6 juges, les 2 déductions médianes, pour chaque élément et l'instabilité, sont soustraites de la note maximale (20 pour un exercice complet) pour donner la note E.

CoP p. 34

**Note de difficulté (D):** (note en dixième : 0,0)

La difficulté de chaque élément est additionnée pour donner la note D. Les pénalités, elles, sont déduites de la note totale.

CoP p. 34

**Pénalité additionnelle (P):** (note en dixième : 0,0)

Les diverses erreurs (abus d'échauffement, habillement, etc.) sont soustraites (note P) de la note totale par le juge arbitre.

Prog. cheminement de GymCan  
CoP p. 25



**Bonus (B):** (note en dixième : 0,0)

Au niveau provincial et national, certaines catégories ont des bonus, la note B s'additionne aux autres notes.

**Double-mini trampoline :**

(E + D) - P (CJP et DD) + B = Note Totale (arrondie au 0,00)

Éléments	Note E		+	Note D	-	Note P		+	Note B	-	Note Totale	
	Exécution			Difficulté		Pén. Diff.	Pén. CJP		Bonus			
8 - 1 <	0,3	0,3		2,8			Indications de l'entraîneur		- 1 < mount			
8 - - /	0,2	0,1		2,8								
Instabilité	0,1	0,2										
	18,8		+	5,6	-	( 0,0	+	0,6 )	+	0,3	-	24,10

## RÉFÉRENCE

Pour la double-mini trampoline, la difficulté de chaque élément est calculée ainsi :

CoP p. 33	<b>Difficulté de base :</b>	Salto simple (360°):	0,5
		Positions carpée et tendue, salto simple (360°) sans vrille:	0,1
GymCan p. 9		 1/2 vrille (180°) sans rotation salto:	0,1
		1/2 vrille (180°) pour saltos multiples:	0,2
CoP p. 33	<b>Difficulté des vrilles* pour les saltos <u>simples</u> :</b>	Chaque 1/2 vrille (jusqu'à 360°) :	0,2
		Chaque 1/2 vrille excédant 1 vrille (> 360°):	0,3
		Chaque 1/2 vrille excédant 2 vrilles (> 720°):	0,4
		Chaque 1/2 vrille excédant 3 vrilles (> 1080°):	0,5
		Chaque 1/2 vrille excédant 4 vrilles (> 1440°):	0,6

CoP p. 39  \* Au Canada la 1/2 vrille doit être complétée pour être accordée. À l'international, les pieds doivent avoir complété seulement 1/4 de vrille pour accorder la 1/2 vrille.  
GymCan p. 10

CoP p. 33, 34	<b>Bonus de position pour les saltos multiples :</b>	Salto carpé: Double 0,4 Triple 0,8 Quadruple 1,6
		Salto tendu: Double 0,8 Triple 1,6

CoP p. 33, 34	<b>Saltos multiples :</b>	1 Pour les doubles saltos (720°), le total des saltos et des vrilles sera <b>multiplié par 2</b> puis le <b>bonus de position est ajouté</b> .
		2 Pour les triples saltos (1080°), le total des saltos et des vrilles sera <b>multiplié par 3</b> , puis le <b>bonus de position est ajouté</b> .
		3 Pour les quadruples saltos (1440°), le total des saltos et des vrilles sera <b>multiplié par 4</b> puis le <b>bonus de position est ajouté</b> .

CoP p. 56 **Système FIG :** Les symboles FIG et le système FIG sont les mêmes que pour la trampoline, voir [page 5](#).

CoP p. 55, 56, 57 **Quelques valeurs de difficulté au double-mini trampoline :**

Élément	FIG	o	<	/	Élément	FIG	o	<	/
Salto avant/arrière	4 –	0,5	0,6	0,6	Full in back out	8 2 –	2,8	3,2	3,6
Barani	4 1	0,7	0,7	0,7	Back in full out	8 – 2	2,8	3,2	3,6
Back Full	4 2	–	–	0,9	Full in half out	8 2 1	3,2	3,6	4,0
Rudolf	4 3	–	–	1,2	Full in rudy out	8 2 3	4,0	4,4	4,8
Double full	4 4	–	–	1,5	Full in full out	8 2 2	3,6	4,0	4,4
Randolph	4 5	–	–	1,9	Miller	8 2 4	4,4	4,8	5,2
Triple full	4 6	–	–	2,3	Miller Plus	8 4 4	5,2	5,6	6,0
Double salto	8 – –	2,0	2,4	2,8	Triple salto	12 – – –	4,5	5,3	6,1
Barani out	8 – 1	2,4	2,8	3,2	Triffis	12 – – 1	5,1	5,9	–
Rudi out	8 – 3	3,2	3,6	4,0	Full in triple salto	12 2 – –	5,7	6,5	–
Half in half out	8 1 1	2,8	3,2	3,6	Half in half out truffis	12 1 – 1	5,7	6,5	–
Half in rudi out	8 1 3	3,6	4,0	4,4	Quadruple	16 – – – –	8,0	9,6	–

Pour la double-mini trampoline, veuillez vous référer au document *Programme de cheminement de GymCan* pour les exigences spécifiques à chaque catégorie.



### Élément spotter :

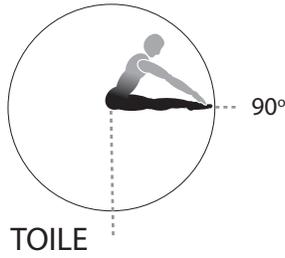
Les éléments spotter non permis (selon les catégories) perdront leur valeur de difficulté et ils seront considérés comme une répétition si refaits dans la même zone dans une même phase.

## SAUTS CARPÉS ET SAUTS CARPÉS ÉCARTS

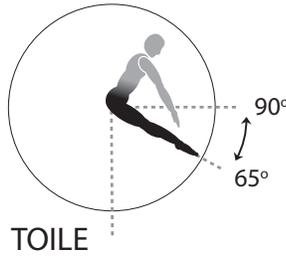
Angle des jambes par rapport à l'horizontale

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

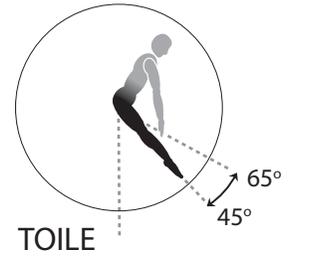
aucune déduction



déduction de 0.1



déduction de 0.2

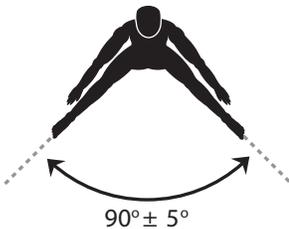


## SAUTS CARPÉS ÉCARTS

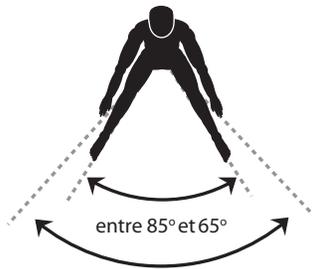
Angle d'écart entre les jambes

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

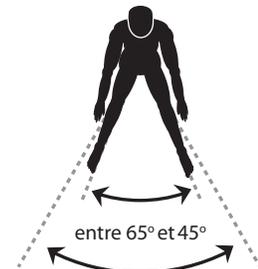
aucune déduction



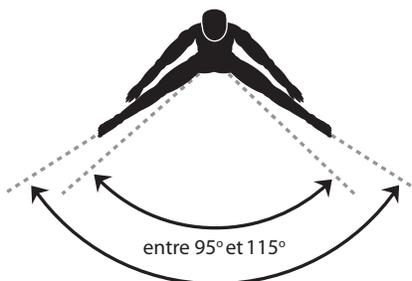
déduction de 0.1



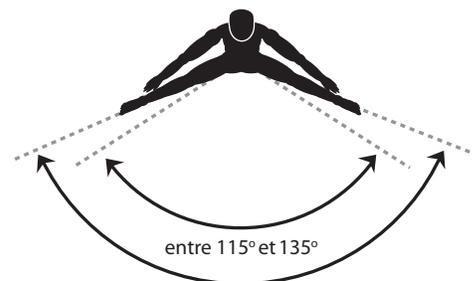
déduction de 0.2



déduction de 0.1



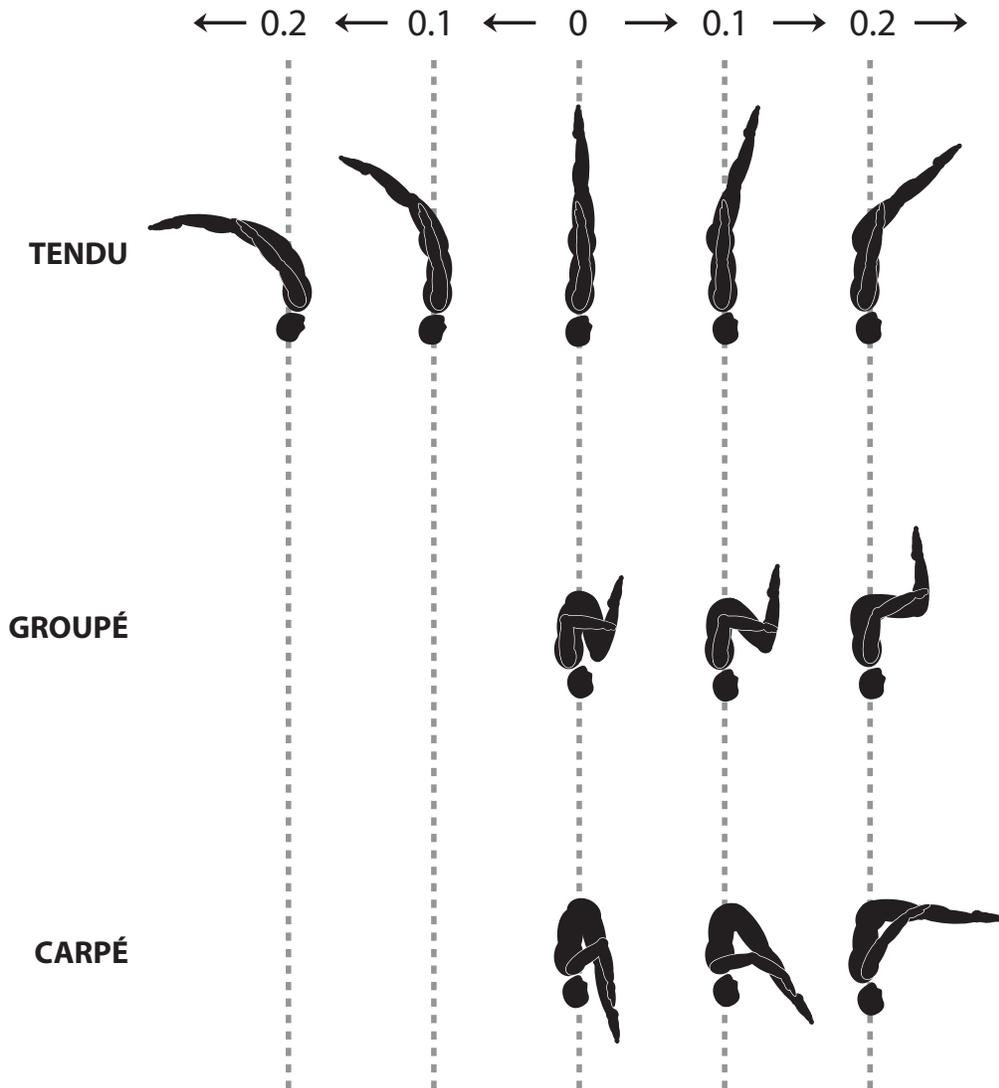
déduction de 0.2



Une ouverture des jambes inférieure à 45° sera considérée comme un saut carpé.

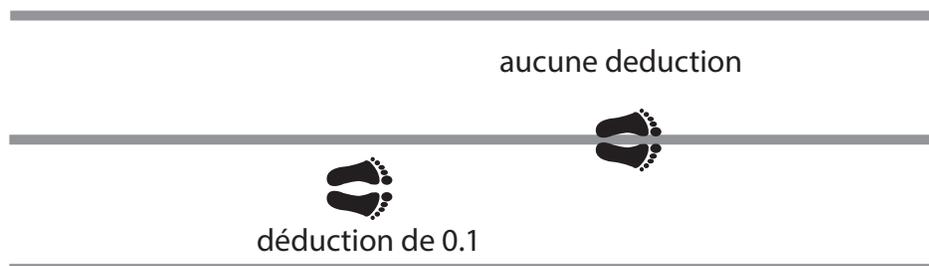
Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## DÉDUCTIONS POUR BRIS DE POSITIONS



## DÉVIATION DU CENTRE (TUMBLING)

Déplacement par rapport au centre de la piste



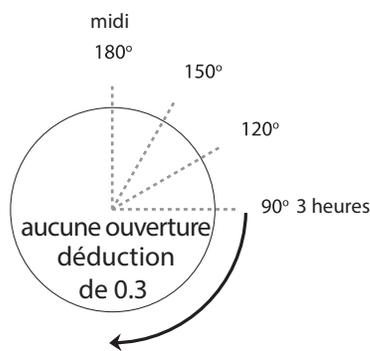
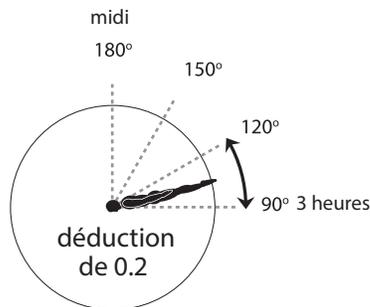
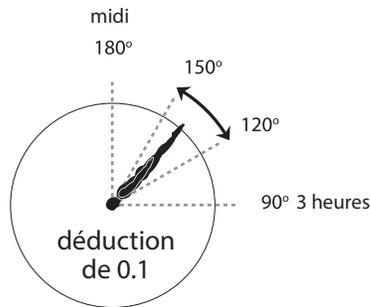
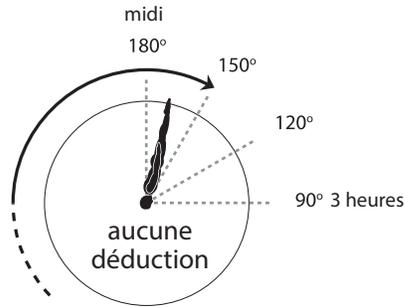
Déplacement évident hors du centre de la piste -0.1

Demeurer de façon évidente hors du centre de la piste -0.1

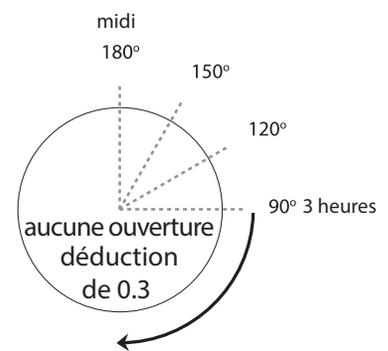
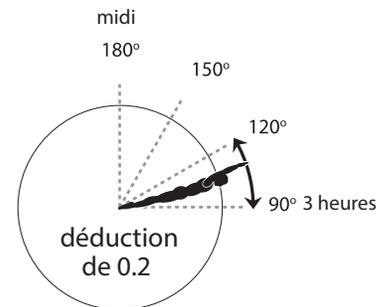
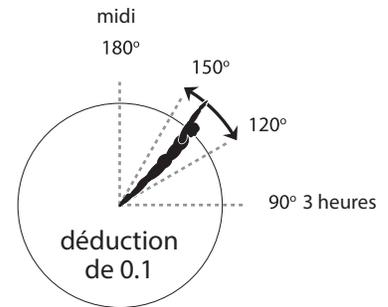
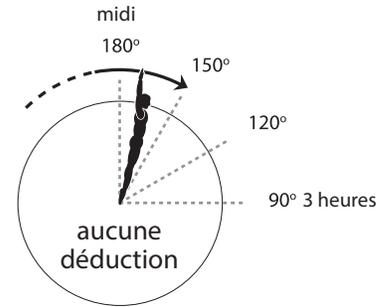
Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## OUVERTURE POUR LES SALTOS

### RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



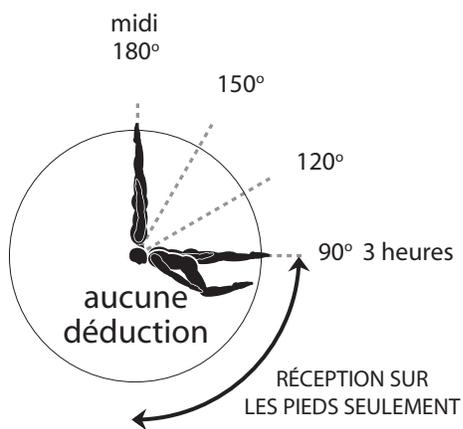
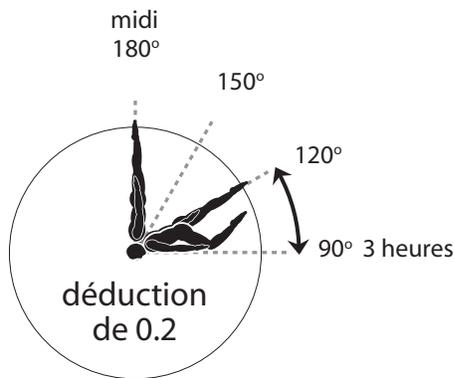
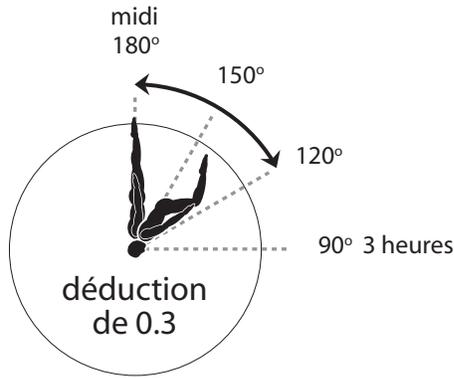
### RÉCEPTION SUR LE DOS



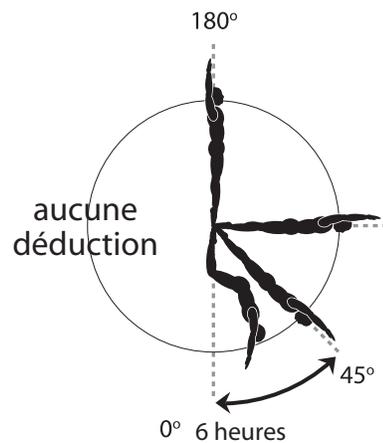
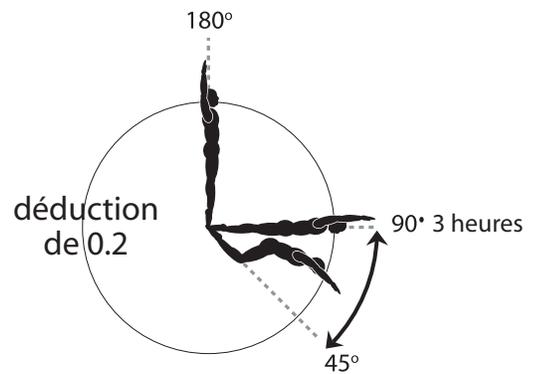
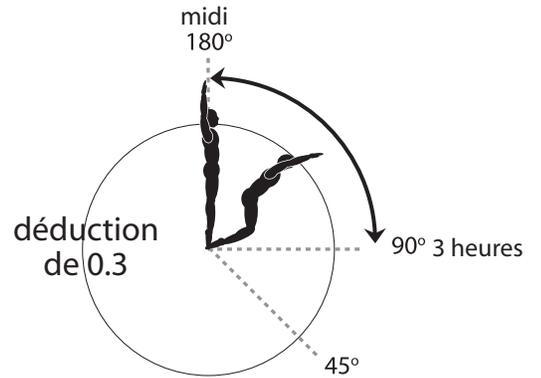
Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## APRÈS L'OUVERTURE D'UN SALTO - SORTIE GROUPÉE

### RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



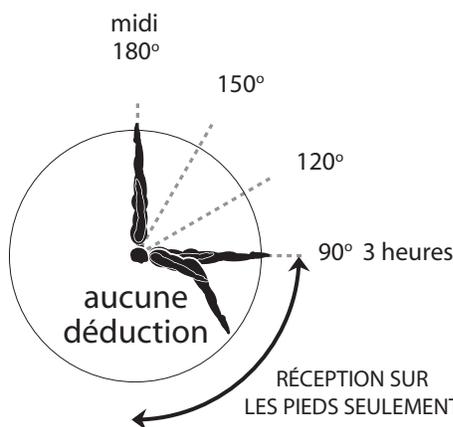
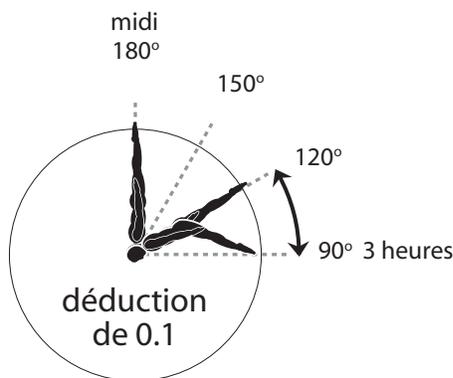
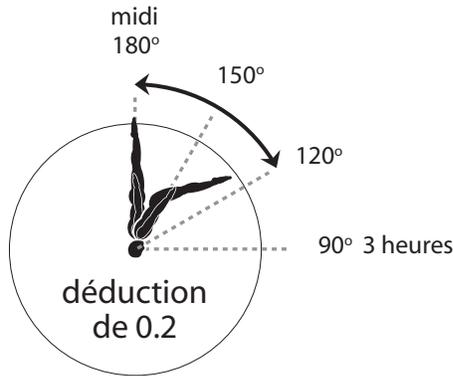
### RÉCEPTION SUR LE DOS



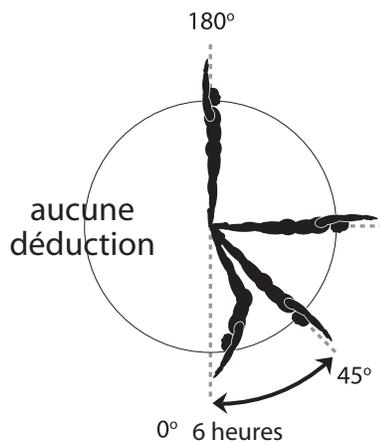
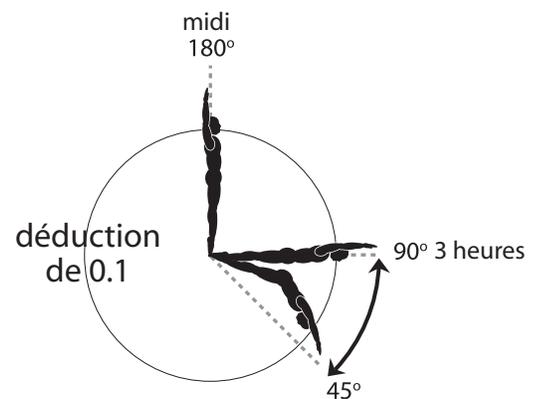
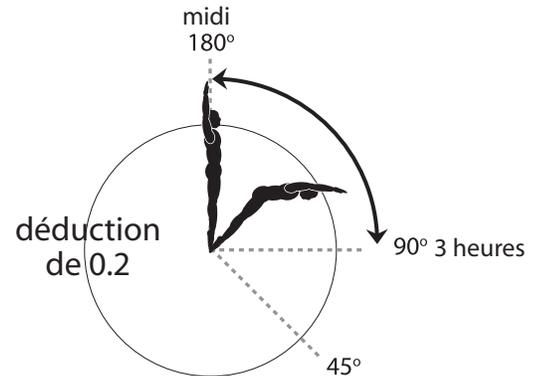
Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## APRÈS L'OUVERTURE D'UN SALTO - SORTIE CARPÉE

### RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



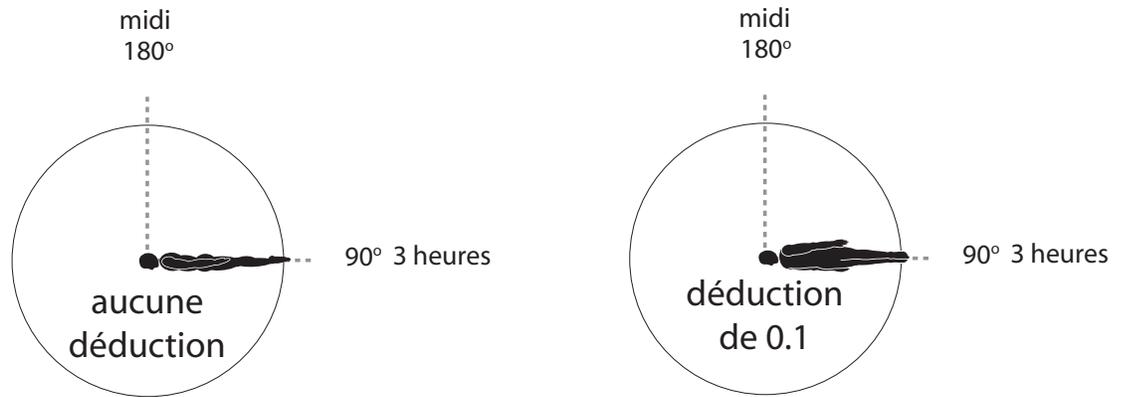
### RÉCEPTION SUR LE DOS



Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## FIN DE LA VRILLE

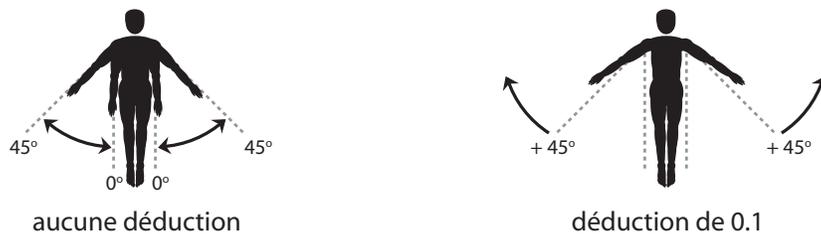
(cette déduction fait partie de la déduction pour l'ouverture des saltos)



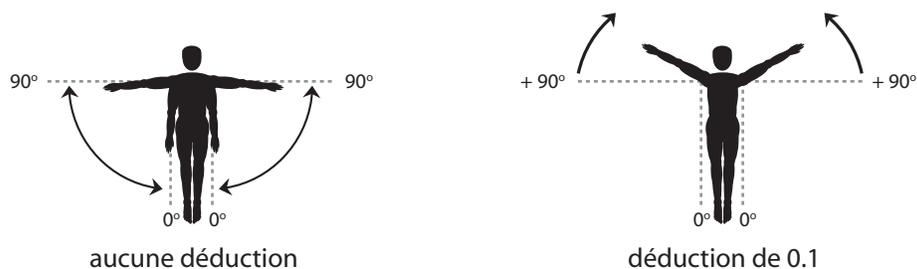
## POSITION DES BRAS LORS DES SALTOS AVEC VRILLES

(cette déduction fait partie de la déduction pour les bras)

### BARANI, BACK FULL, SALTOS MULTIPLES AVEC ½ VRILLE EN SORTIE



### SALTOS SIMPLES AVEC PLUS D'UNE VRILLE ET TOUS LES AUTRES SALTOS AVEC VRILLE



Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

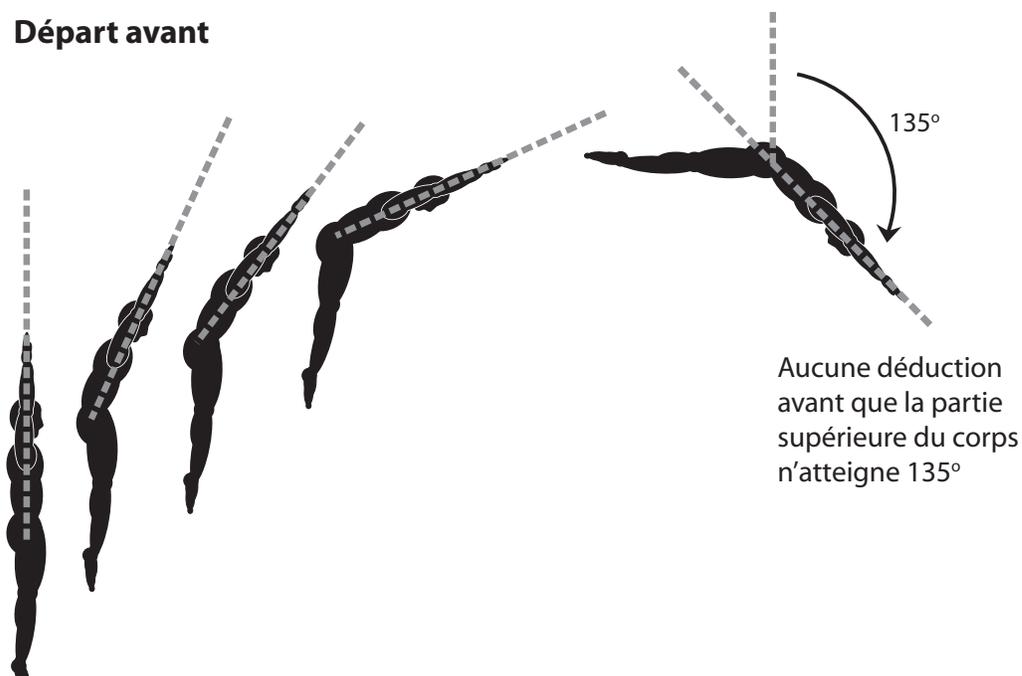
## DÉPARTS POUR LES SALTOS MULTIPLES

---

### Départ arrière

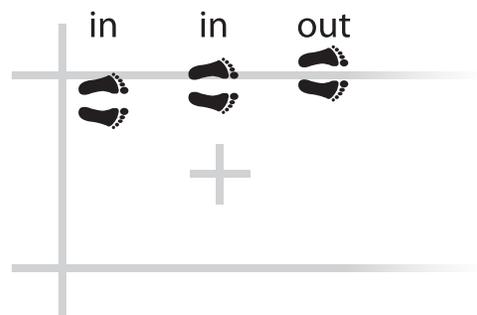
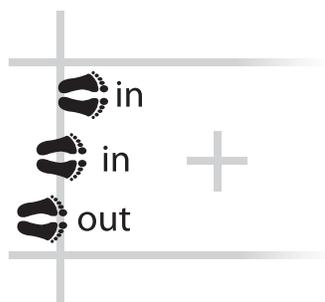
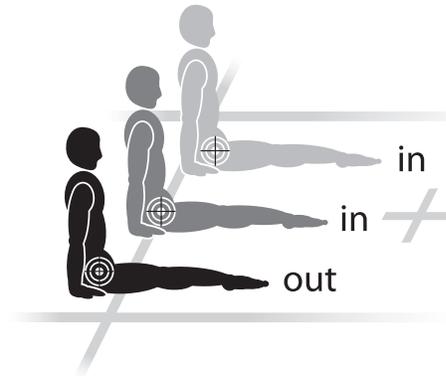
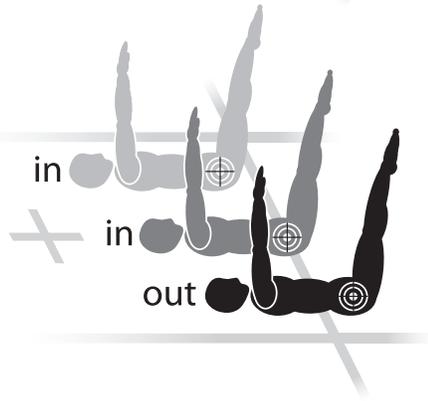
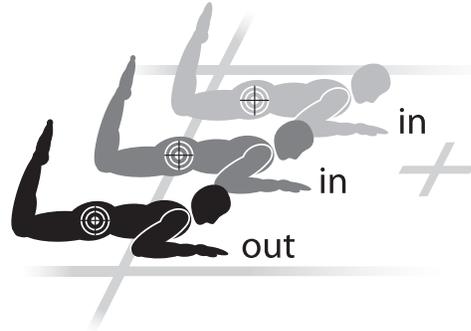


### Départ avant



Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## DÉPLACEMENT HORIZONTAL



Ces dessins sont pour référence seulement, ils ne doivent pas être pris à la lettre.

## Trampoline Individuelle\*

En préliminaires, en cas d'égalité, le classement sera déterminé par les critères suivants:

Note: pour la catégorie Senior, c'est la routine qui compte qui sera utilisée pour déterminer le bris d'égalité.

1. Le gymnaste avec la plus haute note T dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.
2. Le gymnaste avec la plus haute note H dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.
3. Le gymnaste avec la plus haute note D dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.
4. Le gymnaste avec la plus haute note E dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.

En finales, en cas d'égalité, le classement sera déterminé selon le résultat final:

1. Le gymnaste avec la plus haute note T l'emporte.
1. Le gymnaste avec le pointage le plus élevé en finale (canada seulement).
2. Le gymnaste avec la plus haute note H l'emporte.
3. Le gymnaste avec la plus haute note D l'emporte.
4. Le gymnaste avec la plus haute note E l'emporte.
5. Le gymnaste avec le plus haut pointage en préliminaires (canada seulement).

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.

## Trampoline synchronisée\*

En préliminaires, en cas d'égalité, le classement sera déterminé par les critères suivants:

Note: pour la catégorie Senior, c'est la routine qui compte qui sera utilisée pour déterminer le bris d'égalité.

1. Le gymnaste avec la plus haute note S dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.
2. Le gymnaste avec la plus haute note H dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.
3. Le gymnaste avec la plus haute note D dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.
4. Le gymnaste avec la plus haute note E dans la routine libre (optionnelle) l'emporte.

En finales, en cas d'égalité, le classement sera déterminé selon le résultat final:

1. Le gymnaste avec la plus haute note S l'emporte.
2. Le gymnaste avec la plus haute note H l'emporte.
3. Le gymnaste avec la plus haute note D l'emporte.
4. Le gymnaste avec la plus haute note E l'emporte.

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.

## Tumbling

En préliminaires et finales, en cas d'égalité, le classement sera déterminé selon les critères suivants:

1. Le gymnaste avec la plus haute somme des notes D de tous les passages l'emporte
2. Le gymnaste avec la plus haute somme des notes E de tous les passages l'emporte

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.



**\* Si l'égalité persiste malgré les autres règles, le classement sera déterminé par les critères suivants:**

1. Le gymnaste avec la plus haute note D à l'un des deux passages préliminaires l'emporte.
2. Le gymnaste avec la plus haute note E à l'un des deux passages préliminaires l'emporte.
3. Si l'égalité persiste, se référer aux résultats de la compétition précédente.

**Double Mini-Trampoline\*****Junior, Niveau 7 et Senior**

En préliminaires, en cas d'égalité, le classement sera déterminé par les critères suivants:

1. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note des 2 premiers passages l'emporte.
2. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note D aux 2 premiers passages l'emporte.
3. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note E aux 2 premiers passages l'emporte.

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.

En finales, en cas d'égalité, le classement sera déterminé selon le résultat final:

1. Le gymnaste ayant obtenu le plus haut classement en préliminaires l'emporte.
2. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note D des deux passages l'emporte.
3. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note E des deux passages l'emporte.

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.

**Tous les autres niveaux**

En préliminaires, en cas d'égalité, le classement sera déterminé par les critères suivants:

1. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note D des deux passages l'emporte.
2. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note E des deux passages l'emporte.

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.

En finales, en cas d'égalité, le classement sera déterminé selon le résultat final:

1. Le gymnaste ayant obtenu le plus haut classement en préliminaires l'emporte.
2. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note D des deux passages l'emporte.
3. Le gymnaste ayant obtenu la meilleure note E des deux passages l'emporte.

Si l'égalité persiste, l'égalité ne sera pas brisée.



**\* Si l'égalité persiste malgré les autres règles, le classement sera déterminé par les critères suivants:**

1. Le gymnaste avec la plus haute note D à l'un des deux passages préliminaires l'emporte.
2. Le gymnaste avec la plus haute note E à l'un des deux passages préliminaires l'emporte.
3. Si l'égalité persiste, se référer aux résultats de la compétition précédente.

## IMPORTANT LORSQUE VOUS ÊTES JUGE ARBITRE...

- S'assurer que la position de la table des juges est adéquate.
- S'assurer que l'équipement est en règle (aire de réception, lignes au tumbling) et sécuritaire.
- S'assurer qu'il y a deux matelas de pareurs au trampoline par plateau.
- S'assurer qu'il y a une caméra fonctionnelle et que l'angle est adéquat.
- Voir l'entrée des notes avec les bénévoles à la compilation (Bonus, Mobilité, TOF, HD, Pénalité, Synchro, etc.).
- Revoir les règles spécifiques des catégories à juger avec le juge de difficulté.
- S'assurer que tous les juges sont sur le panel et superviser la pratique de jugement.
- Superviser les échauffements (pas de bijoux, habillement adéquat, etc.).
- S'assurer que les athlètes ne dépassent pas le temps d'échauffement alloué.
- Vérifier les feuilles de résultats (entrée de notes, max. DD, Bonus, Mobilité, TOF, égalité, déplacement, etc.).
- Faire une feuille de pénalité lorsqu'il y a eu faute (Ex. : abus échauffement, chute après réception, etc.).

## IMPORTANT LORSQUE VOUS ÊTES JUGE DE DIFFICULTÉ...

-  ○ S'assurer qu'il ne manque pas de feuilles de difficulté (catégories N4 et +) et qu'elles sont en ordre.
- Vérifier la difficulté des éléments individuels ainsi que le total, mettre vos initiales.
- S'assurer que les prérequis de chaque catégorie sont remplis.
-  ○ Indiquer les changements sur la feuille de difficulté.
- S'assurer qu'il n'y a pas répétitions.
-  ○ Inscrire chaque exercice exécuté dans le bon ordre sur la feuille de difficulté au double-mini.
-  ○ Remplir les feuilles de difficulté de GymQC lors de Coupes du Québec et du Championnat Québécois pour toutes les catégories à la double-mini et à partir du Niveau 4 au tumbling.

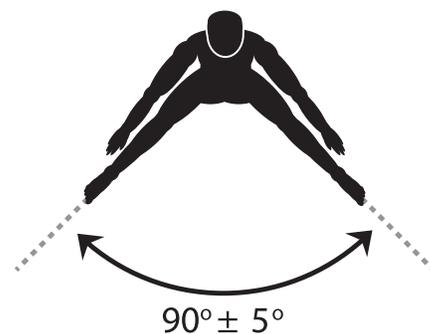
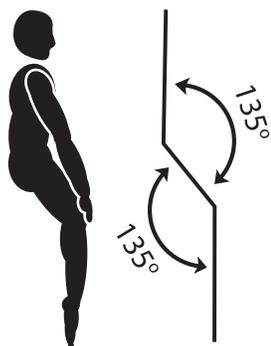
Dans les cas ci-bas, veuillez aviser le juge arbitre pour qu'il ait l'information pour la vérification des résultats.

-  ○ Encercler la lettre M sur la feuille de difficulté lorsqu'un élément de mobilité a été exécuté.
- Faire une feuille supplémentaire pour les bonus (Ex. : bonus équivalent à la valeur de DD de l'exercice).
- Faire une feuille supplémentaire lorsqu'il y a une pénalité.

VEUILLEZ VOUS RÉFÉRER À CES DIAGRAMMES POUR ÉVALUER LA POSITION D'UN ÉLÉMENT.

## TOLÉRANCE

## POSITIONS IDÉALES RECHERCHÉES



GROUPÉ

CARPÉ

TENDU

ÉCART

### RAPPEL DE TOLÉRANCE POUR CHAQUE POSITION

**Position groupée (tuck):**

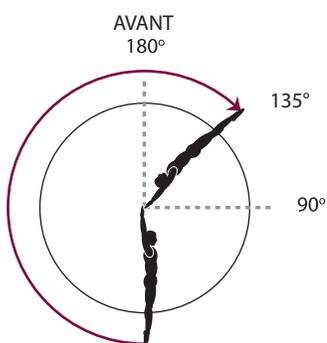
- 1 Égal ou inférieur à  $135^\circ$  entre le haut du corps et les cuisses.
- 2 Égal ou inférieur à  $135^\circ$  entre les cuisses et les mollets.

**Position carpée (pike)\*:**

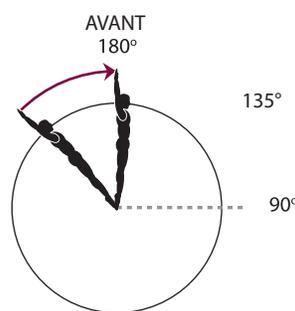
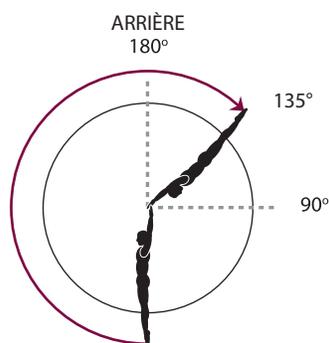
- 1 Égal ou inférieur à  $135^\circ$  entre le haut du corps et les cuisses.
- 2 Supérieur à  $135^\circ$  entre les cuisses et les mollets.

**Position tendue (straight):** 1 Supérieur à  $135^\circ$  entre le haut du corps et les cuisses.

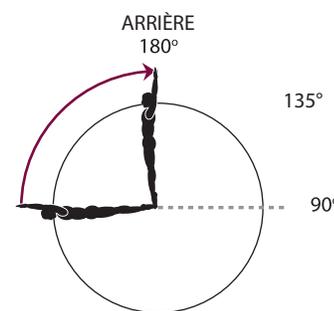
\* La position carpée écart est basée sur les mêmes exigences que la position carpée. En plus de l'angle du corps et des jambes, il faut également considérer l'angle entre les jambes qui doit être de  $45^\circ$  et plus (voir page 14).



SALTO SIMPLE



SALTO MULTIPLE



### RAPPEL DES PHASES POUR ÉVALUER LA POSITION

**Salto simple avant et arrière:** Évaluer la position de l'élément à partir du commencement de l'envol jusqu'au  $135^\circ$  restant (avant la réception).

**Salto multiple:** Évaluer la position de l'élément après l'envol comme suit:

Avant:  $135^\circ$  du premier salto jusqu'au  $180^\circ$  restant du dernier salto (avant la réception).

Arrière:  $90^\circ$  du premier salto jusqu'au  $180^\circ$  restant du dernier salto (avant la réception).

	PÉNALITÉ (CJP-DD) / DÉDUCTION (EX)		
JUGE ARBITRE (CJP)	TRI	TUM	DMT
Tenue des compétiteurs (voir page 2)	0,2	0,2	0,2
✳ Conduite antisportive	0,6	0,6	0,6
Parler à l'athlète	0,6	0,6	0,6
Échauffement spécifique	0,3	0,3	0,3
Début de l'exercice	0,2/0,4/0,6/DNS	0,2/DNS	0,2/DNS
Toucher par un entraîneur, un pareur ou matelas de pareur	interruption	interruption	interruption
Saut intermédiaire ou pas	interruption	interruption	interruption
Atterrir un pied après l'autre	interruption	interruption	interruption
Atterrir à plus de 0,4 seconde d'écart de son partenaire (TRS)	interruption	–	–
Ne pas réceptionner le premier élément sur la piste	–	0,0	–
Pas d'essai à exécuter le 3 <sup>e</sup> élément (N3, N4 et N5)	–	0,0	–
Atterrir sur la piste (sauf N1 et N2)	–	0,4	–
Ne pas terminer un exercice avec un salto (sauf N1)	–	2,0	–
Élément sans rotation en salto (Tumbling N2 et plus)	–	interruption	–
Élément sans rotation en salto (Double-mini N5 et plus)	–	–	interruption
Réception hors des lignes de la piste ou de la zone de réception	–	1,0	–
Sortir des lignes sur la piste ou de la zone vers l'aire après la réception	–	0,2	–
Toucher pendant l'exercice	–	–	0,2*
Atterrir dans la zone B	–	–	0,6
Atterrir dans la zone C	–	–	1,0
Changer de zone dans l'aire après la réception	–	–	0,2
Réception différente au trampolite synchronisée	0,4	–	–
JUGE DE DIFFICULTÉ (DD)	TRI	TUM	DMT
✳ Minimum de difficulté (N5 et plus)	0,1 par 0,1 sous MIN.	0,1 par 0,1 sous MIN. (MAX 1,0)	0,1 par 0,1 sous MIN. (MAX 1,0)
Exigence non complétée	2,0*	2,0*	2,0*
✳ Élément proscri	–	2,0*/DD max.	–
Répétition d'un élément à valeur de difficulté	DD 0,0	DD 0,0	DD 0,0
✳ Élément spotter additionnel	–	–	DD 0,0
Répétition d'un élément lors du 1 <sup>er</sup> exercice libre (N5, N6 et Junior)	2,0*	–	–
✳ Répétition d'un élément sans valeur de difficulté	0,4	–	0,4
✳ Ne pas terminer un exercice avec un saut droit (N1 seulement)	–	2,0	–
JUGE D'EXÉCUTION (EX)	TRI	TUM	DMT
✳ Atterrir un pied après l'autre, instabilité (N1 seulement)	–	0,3	–
Instabilité (mouvements du corps, pas, sauts, etc.)	0,0-0,1 + 0,0-0,2	0,0-0,3	0,0-0,3
Toucher avec une ou deux mains	0,5	0,5	0,5
Toucher ou marcher à l'extérieur de la toile	0,5	–	–
Toucher au double-mini avec n'importe quelle partie du corps	–	–	0,5
Tomber sur la double-mini	–	–	1,0
Toucher/tomber à genoux, mains/genoux, dos, ventre ou sur les mains sans les pieds	1,0	1,0	1,0
Salto additionnel pour éviter une chute	1,0	1,0	1,0
Assistance d'un pareur après la réception	–	1,0	1,0
Sortir de l'appareil ou de l'aire de réception (aller sur le sol)	1,0	1,0	1,0
Atterrir sur les matelas protecteurs ou les banquettes de sécurité	1,0	–	–
Éléments additionnels	1,0	1,0	–

\* Pour chaque infraction.