

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# TRAMPOLINE INDIVIDUEL · NIVEAU PROVINCIAL 2023-2024



NOTE: COUPE QC, AUCUNE FINALE. QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.

## NIVEAU 1

8 - 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. BACK GROUPE       | 4 - 0 |
| 2. SAUT GROUPE       | - - 0 |
| 3. ASSIS             | - - L |
| 4. 1/2 VRILLE ASSIS  | - 1 L |
| 5. 1/2 VRILLE DEBOUT | - 1 ↑ |
| 6. SAUT CARPE        | - - < |
| 7. VENTRE            | 1 - F |
| 8. DEBOUT            | 1 - ↑ |
| 9. SAUT ECART        | - - v |
| 10. FRONT CARPE      | 4 - < |
| OU BARANI GROUPE     | 4 1 0 |

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\* 1,5
- MAXIMUM DD 3,6

## NIVEAU 2

8 - 13 ans / 14 ans et +  
8 - 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. BACK TENDU        | 4 - / |
| 2. BACK GROUPE       | 4 - 0 |
| 3. BARANI GROUPE     | 4 1 0 |
| 4. SAUT GROUPE       | - - 0 |
| 5. BARANI CARPE      | 4 1 < |
| 6. BACK CARPE        | 4 - < |
| 7. ASSIS             | - - L |
| 8. 1/2 VRILLE DEBOUT | - 1 ↑ |
| 9. SAUT CARPE        | - - < |
| 10. BARANI TENDU     | 4 1 / |

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\* 3,6
- MAXIMUM DD 4,5

## NIVEAU 3

8 - 14 ans / 15 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. BARANI TENDU           | 4 1 / |
| 2. BACK CARPE             | 4 - < |
| 3. BACK TENDU             | 4 - / |
| 4. SAUT GROUPE            | - - 0 |
| 5. BARANI GROUPE          | 4 1 0 |
| 6. BACK GROUPE            | 4 - 0 |
| 7. BARANI CARPE           | 4 1 < |
| 8. SAUT CARPE             | - - < |
| 9. 3/4 FRONT TENDU        | 3 - / |
| 10. BARANI BALLOUT GROUPE | 5 1 0 |

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\* 4,5
- MAXIMUM DD 6,0

## NIVEAU 4

8 - 14 ans / 15 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. 1 3/4 FRONT GROUPE    | 7 - - 0 |
| 2. BARANI BALLOUT GROUPE | 5 1 0   |
| 3. BACK GROUPE           | 4 - 0   |
| 4. BARANI TENDU          | 4 1 /   |
| 5. BACK TENDU            | 4 - /   |
| 6. BACK CARPE            | 4 - <   |
| 7. BARANI CARPE          | 4 1 <   |
| 8. SAUT GROUPE           | - - 0   |
| 9. 3/4 BACK TENDU        | 3 - /   |
| 10. CODY GROUPE          | 5 - 0   |

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

MOBILITÉ F et H : 1 double salto

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\* 6,0
- MAXIMUM DD 7,8

## IMPORTANT

Pour les catégories Niveau 1 à 4, un bonus équivalent au niveau de difficulté exécuté sera accordé pour les exercices libres en ronde préliminaire et finale.

\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# TRAMPOLINE INDIVIDUEL • NIVEAU NATIONAL 2023-2024



NOTE : AUX COUPES QC, FINALE POUR N6 ET + SEULEMENT. AU QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.

## NIVEAU 5

11-16 ans / 17 ans et +  
 11-14 ans / 15-16 ans / 17 ans +

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS, 9 AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- LES EXIGENCES (1-5) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT
- 1. BACK FULL 4 2
- 2. RUDOLPH 4 3
- 3. BARANI CARPÉ 4 1 <
- 4. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
- 5. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE

### FINALE / EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 7,0 H 7,0
- MAXIMUM DD F 9,4 H 10,2

## NIVEAU 6 (ESPOIR)

11(13) - 14 ans / 15-16 ans

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS, 9 AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- LES EXIGENCES (1-4) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT
- 1. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
- 2. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS (EN COMBINAISON AVEC L'ÉLÉMENT 1)
- 3. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE
- 4. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 8,8 H 9,1
- MAXIMUM DD F 11,2 H 13,5

## JUNIOR

13 - 16 ans

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 10 ÉLÉMENTS, 9 AVEC MINIMUM 270° DE ROTATION EN SALTO
- LES EXIGENCES (1-4) DOIVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SÉPARÉMENT
- 1. 1 ÉLÉMENT À RÉCEPTION VENTRALE OU DORSALE
- 2. 1 ÉLÉMENT À PARTIR DU VENTRE OU DU DOS (EN COMBINAISON AVEC L'ÉLÉMENT 1)
- 3. 1 DOUBLE SALTO (720°) AVEC OU SANS VRILLE
- 4. 1 ÉLÉMENT AVEC MINIMUM 540° DE VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 9,5 H 11,2
- MAXIMUM DD AUCUN

## NIVEAU 7 (OPEN)

17 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> EXERCICE LIBRE\* EXIGENCES :

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE\*  
EXIGENCES :
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

\* Seule la meilleure note des deux exercices des préliminaires sera comptée pour le classement vers la finale. Il est OBLIGATOIRE DE PERFORMER DEUX EXERCICES libres en préliminaires, même si un seul compte.

### FINALE / EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 8,8 H 9,1
- MAXIMUM DD AUCUN

## SENIOR

17 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> EXERCICE LIBRE\* EXIGENCES :

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE\*  
EXIGENCES :
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 11,2 H 13,5
- MAXIMUM DD AUCUN

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\*\* Sur les exercices complets, le minimum DD DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.

ATTENTION: Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ • NIVEAU PROVINCIAL 2023-2024



NOTE: COUPES QC, AUCUNE FINALE. QUÉBÉCOIS, FINALE SEULEMENT POUR TOUTES LES CATÉGORIES.

## NIVEAU 1

🍁 8 – 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- **MINIMUM DD\*** F/H/MIXTE 1,5
- **MAXIMUM DD** F/H/MIXTE 3,6

## NIVEAU 2

🍁 8 – 13 ans / 14 ans et +  
🍁 8 – 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- **MINIMUM DD\*** F/H/MIXTE 3,6
- **MAXIMUM DD** F/H/MIXTE 4,5

## NIVEAU 3

🍁 8 – 14 ans / 15 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- **MINIMUM DD\*** 4,5
- **MAXIMUM DD** 6,0

## NIVEAU 4

🍁 8 – 14 ans / 15 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

- **MINIMUM DD\*** 6,0
- **MAXIMUM DD** 7,8

## IMPORTANT

Pour les catégories Niveau 1 à 4, un bonus équivalent au niveau de difficulté exécuté sera accordé pour les exercices libres en ronde préliminaire et finale.

\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# TRAMPOLINE SYNCHRONISÉ • NIVEAU NATIONAL 2023-2024



**NOTE: COUPES QC ET QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.**

## NATIONAL MIXTE

 11 ans et +

Les deux athlètes doivent remplir les exigences Niveau 5 pour entrer.

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD\*\*** 6,5

◦ **MAXIMUM DD** 10,2

## NIVEAU 5

 11 ans et +

Les deux athlètes doivent remplir les exigences Niveau 5 pour entrer. Ouvert seulement pour les athlètes N5.

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD\*\*** F 6,5 H 6,5

◦ **MAXIMUM DD** F 9,4 H 10,2

## NIVEAU 6

 11 ans et + (13 ans recommandé)

Un des athlètes doit être N6, N7 ou Junior. Ouvert aux N5 si l'autre athlète est N6, N7 ou Junior. AUCUN SENIOR ADMIS.

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD\*\*** F 7,8 H 8,5

◦ **MAXIMUM DD** F 10,9 H 13,1

## SENIOR

17 ans et + (un athlète de la paire)

Un des athlètes doit être Senior. Ouvert aux Junior ou N7 si l'autre athlète est Senior.

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>RE</sup> EXERCICE LIBRE\*

#### EXIGENCES :

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE\*

#### EXIGENCES :

- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

\* Seule la meilleure note des deux exercices des préliminaires sera comptée pour le classement vers la finale. Il est **OBLIGATOIRE DE PERFORMER DEUX EXERCICES libres** en préliminaires, même si un seul compte.

### FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 10 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

◦ **MINIMUM DD\*\*** F 9,0 H 9,7

◦ **MAXIMUM DD** AUCUN

**NOTE** Les athlètes peuvent compétitionner chez les femmes, les hommes **OU** le mixte.

Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\*\* Sur les exercices complets, le minimum DD **DOIT** être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum prise par les juges de DD.

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# TUMBLING · NIVEAU PROVINCIAL 2023-2024



NOTE: COUPE QC, AUCUNE FINALE. QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.

## NIVEAU 1

8 – 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ

- |              |   |
|--------------|---|
| 1. RONDADE   | ( |
| 2. FLIC-FLAC | f |
| 3. FLIC-FLAC | f |
| 4. FLIC-FLAC | f |
| 5. FLIC-FLAC | f |
| SAUT DROIT*  |   |

### PRÉLIMINAIRE ET FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 5 ÉLÉMENTS
- AUCUN SALTO REQUIS
- MAXIMUM 1 SALTO
- AUCUN ÉLÉMENT AVEC VRILLE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- **BONUS DE 0,5 POUR SALTO ARRIÈRE**

◦ MINIMUM DD**	0,5
◦ MAXIMUM	1,0

\* Si l'athlète ne termine pas son exercice par un salto, il DOIT EXÉCUTER UN SAUT DROIT. S'il ne fait pas le saut droit, il aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté. S'il atterri le saut droit sur un pied, déduction de 0,3 à l'instabilité.

## RAPPEL

Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD.

## NIVEAU 2

8 – 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. RONDADE     | (   |
| 2. WHIP        | ^   |
| 3. FLIC-FLAC   | f   |
| 4. FLIC-FLAC   | f   |
| 5. BACK GROUPE | - 0 |

### PRÉLIMINAIRE ET FINALE / EXERCICE LIBRE

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 5 ÉLÉMENTS
- MIN 1 SALTO, MAX. 2 SALTOS
- AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 0,9 DE DIFFICULTÉ
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- **BONUS DE 0,3 POUR MAXIMUM DD**

◦ MINIMUM DD**	1,0
◦ MAXIMUM DD	1,4

## IMPORTANT

Les athlètes de Niveau 1 et 2 PEUVENT ATTERIR sur le tumbling SANS pénalité.

## NIVEAU 3

8 – 14 ans / 15 ans et +

### 1 PRÉLIMINAIRE / EXERCICE IMPOSÉ†

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. RONDADE     | (   |
| 2. WHIP        | ^   |
| 3. WHIP        | ^   |
| 4. FLIC-FLAC   | f   |
| 5. FLIC-FLAC   | f   |
| 6. FLIC-FLAC   | f   |
| 7. FLIC-FLAC   | f   |
| 8. BACK GROUPE | - 0 |

### 2 PRÉLIMINAIRE / 1<sup>ER</sup> EXERCICE LIBRE†

### 4 FINALE / 1<sup>ER</sup> EXERCICE LIBRE†

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 8 ÉLÉMENTS
  - MIN. 3 SALTOS, MAX. 5 SALTOS
  - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 0,9 DE DIFFICULTÉ
  - RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
  - **BONUS DE 0,3 POUR MAXIMUM DD**
- |                |     |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,5 |
| ◦ MAXIMUM DD   | 2,0 |

### 3 PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE†

### 5 FINALE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE†

#### EXIGENCES :

- 1 EXERCICE LIBRE DE 3 ÉLÉMENTS
  - MINIMUM 1 SALTO
  - AUCUN ÉLÉMENT DE PLUS DE 1,3 DD
  - RÈGLES DE RÉP. FIG NON APPLICABLES
- |                |     |
|----------------|-----|
| ◦ MINIMUM DD** | 1,1 |
| ◦ MAXIMUM DD   | 1,5 |

† Coupe du Québec: préliminaire seulement (exercices 1, 2 et 3)

† Championnats: préliminaire (exercices 1 et 2) ET finale (exercices 4 et 5)

Pour chaque exigence manquante ou élément proscrit, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté. Les éléments proscrits obtiendront la difficulté maximale.

\*\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# TUMBLING • NIVEAU NATIONAL 2023-2024



**NOTE: COUPES QC, FINALE POUR N5-N6 ET Q2 POUR JUNIOR ET +. QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.**

## NIVEAU 5

11-16 ans/17 ans et +

11-14 ans/15-16 ans/17 ans +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS  
DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE  
(peut être combiné aux autres exigences)
- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE  
DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- **BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO\***

### PRÉLIMINAIRE / 1<sup>ER</sup> EXERCICE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS

### PRÉLIMINAIRE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE

- MINIMUM DD\*\* F 2,1 H 2,1
- MAXIMUM DD F 3,4 H 3,9

### FINALE / 2 EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 1 ÉLÉMENT DE 1,1 OU PLUS  
DANS UN EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- **BONUS 1,0 POUR DOUBLE SALTO\***

### FINALE / 1<sup>ER</sup> EXERCICE LIBRE

- 1 EXERCICE LIBRE DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS

### FINALE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE\*\*\*

- 1 EXERCICE LIBRES DE 3 ÉLÉMENTS
- MIN. DD\*\* 1,3 ◦ MAX. DD 2,6

\*\*\*COMPÉTITIONS NATIONALES

### FINALE / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE

- 1 EXERCICE LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- MINIMUM DD\*\* F 2,1 H 2,1
- MAXIMUM DD F 3,4 H 3,9

## NIVEAU 6 (ESPOIR)

11(13)-14 ans/15-16 ans

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE  
DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 3,0 H 3,2
- MAXIMUM DD F 4,5 H 5,5

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 3,0 H 3,2
- MAXIMUM DD F 4,5 H 5,5

## JUNIOR

13-16 ans

### PRÉLIMINAIRE / Q1 - Q2

#### EXIGENCES :

- 3 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE  
DANS UN EXERCICE DE Q1
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### Q1 / 1<sup>ER</sup> EXERCICE LIBRE

- 1 ÉLÉMENT DE 2,0 OU PLUS
- MINIMUM DD\*\* F 3,4 H 4,1
- MAXIMUM DD AUCUN

### Q1 / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE

- MINIMUM DD\*\* F 3,4 H 4,3
- MAXIMUM DD AUCUN

### Q2 / 1 EXERCICE LIBRE\*\*\*

- PEUT RÉPÉTER EXERCICE DE Q1
- MINIMUM DD\*\* F 3,4 H 4,1
- MAXIMUM DD AUCUN

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 3,4 H 4,1
- MAXIMUM DD AUCUN

## NIVEAU 7 (OPEN)

17 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / Q1 - Q2

#### EXIGENCES :

- 3 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### Q1 / 2 EXERCICES LIBRES

- 1 ÉLÉMENT MIN. 360° DE VRILLE  
DANS UN EXERCICE DE Q1
- FEMME : 1 DOUBLE SALTO  
DANS UN EXERCICE DE Q1
- HOMME : 1 DOUBLE SALTO  
DANS CHAQUE EXERCICE DE Q1

### Q2 / 1 EXERCICE LIBRE\*\*\*

- PEUT RÉPÉTER EXERCICE DE Q1
- MINIMUM DD\*\* F 3,0 H 3,2
- MAXIMUM DD AUCUN

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 3,0 H 3,2
- MAXIMUM DD AUCUN

## SENIOR

17 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / Q1 - Q2

#### EXIGENCES :

- 3 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE DE Q1
- FEMME : 1 ÉLÉMENT DE 2,4 OU +  
DANS UN EXERCICE DE Q1
- HOMME : 1 ÉLÉMENT DE 2,4 OU +  
DANS CHAQUE EXERCICE DE Q1
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG

### Q1 / 1<sup>ER</sup> EXERCICE LIBRE

- MINIMUM DD\*\* F 3,6 H 5,5
- MAXIMUM DD AUCUN

### Q1 / 2<sup>E</sup> EXERCICE LIBRE

- MINIMUM DD\*\* F 3,8 H 4,8
- MAXIMUM DD AUCUN

### Q2 / 1 EXERCICE LIBRE\*\*\*

- PEUT RÉPÉTER EXERCICE DE Q1
- MINIMUM DD\*\* F 3,6 H 4,8
- MAXIMUM DD AUCUN

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES DE 8 ÉLÉMENTS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG
- MINIMUM DD\*\* F 3,6 H 4,8
- MAXIMUM DD AUCUN

**BONUS NIVEAU 6 (F-H), NIVEAU 7 (F-H), JUNIOR (F-H) ET SENIOR (FEMME) \***

0,3 pour barani, back full et double back exécuté dans l'exercice sauf au dernier élément.  
Maximum de 0,6 de bonus par exercice.\*

**BONUS DD FIG :** Les FEMMES NIVEAU 6 et + recevront un bonus de 1,0 pour le 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, ... élément ayant un minimum de 2,0 de difficulté dans un même exercice. CE BONUS EST AJOUTÉ À LA VALEUR DE DIFFICULTÉ.\*

\*Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD. / Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\*\*Sur les exercices complets, le minimum DD DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum (**max. 1,0**) prise par les juges de DD.

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# DOUBLE-MINI TRAMPOLINE • NIVEAU PROVINCIAL 2023-2024



NOTE : COUPE QC, AUCUNE FINALE POUR N1 À N3 ET FINALE POUR N4. QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.

## NIVEAU 1

8 – 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,5 OU PLUS DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,5 OU PLUS DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †

◦ MINIMUM DD\*\* 0,5  
◦ MAXIMUM DD 0,7

## NIVEAU 2

8 – 13 ans / 14 ans et +  
8 – 12 ans / 13 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 0,7 OU PLUS DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- 2 SALTOS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †
- BONUS 0,7 POUR BARANI MOUNT\*

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 SALTO DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- 2 SALTOS DANS UN EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †
- BONUS 0,7 POUR BARANI MOUNT\*

◦ MINIMUM DD\*\* 0,7  
◦ MAXIMUM DD 1,3

## NIVEAU 3

8 – 14 ans / 15 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 2 SALTOS DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS UN EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †

◦ MINIMUM DD\*\* 1,3  
◦ MAXIMUM DD 1,9

## NIVEAU 4

8 – 14 ans / 15 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †

### FINALE / EXERCICES LIBRES

#### EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 2 SALTOS OU 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- 1 ÉLÉMENT DE 0,9 OU PLUS DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYMCAN †

◦ MINIMUM DD\*\* 1,6  
◦ MAXIMUM DD 2,9

## IMPORTANT

En N3 et N4 UN SEUL élément spotter est permis en préliminaires. Les éléments spotter additionnels en préliminaires ne seront pas crédités à la DD. Ceux-ci seront également considérés comme une répétition si refaits en finale.

MOBILITÉ F et H : 1 double salto à travers les 4 exercices

† Il est permis de répéter un élément seulement s'il est exécuté dans une autre zone et ce, à travers les 4 exercices.

\* Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD. / Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\*\* Le minimum de difficulté devrait être respecté. Toutefois, aucune pénalité applicable si le minimum de difficulté n'est pas atteint.

ATTENTION : Ces exigences provinciales et nationales sont un abrégé du Programme de cheminement Canadien. Veuillez vous y référer dans le cas de divergences ou d'interrogations.



# DOUBLE-MINI TRAMPOLINE • NIVEAU NATIONAL 2023-2024



NOTE: COUPES QC, FINALE POUR N5-N6 ET Q2 POUR JUNIOR ET +. QUÉBÉCOIS, FINALE POUR TOUTES LES CATÉGORIES.

## NIVEAU 5

11-16 ans / 17 ans et +  
11-14 ans / 15-16 ans / 17 ans +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- 1 SPOTTER PERMIS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYM CAN †

## NIVEAU 6 (ESPOIR)

11(13)- 14 ans / 15-16 ans

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- 1 SPOTTER PERMIS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYM CAN †
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT\*

## JUNIOR

13 - 16 ans

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 3 EXERCICES LIBRES: Q1 (2) Q2 (1)
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- DOUBLE À DOUBLE OU MIEUX DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- FEMME : 1 SPOTTER PERMIS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- HOMME : AUCUN SPOTTER PERMIS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG ††

## NIVEAU 7 (OPEN)

17 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 3 EXERCICES LIBRES: Q1 (2) Q2 (1)
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- FEMME : 1 SPOTTER PERMIS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- HOMME : AUCUN SPOTTER PERMIS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG ††
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT\*

## SENIOR

17 ans et +

### PRÉLIMINAIRE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 3 EXERCICES LIBRES: Q1 (2) Q2 (1)
- FEMME : 1 SPOTTER PERMIS DANS UN EXERCICE PRÉLIMINAIRE
- HOMME : AUCUN SPOTTER PERMIS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG ††
- FEMME : BONUS 0,3 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1 1/2 VRILLE OU PLUS (MOUNT OU DISMOUNT)\*
- HOMME : BONUS 0,3 POUR TOUT ÉLÉMENT DE 4,8 OU PLUS

Les éléments spotter non permis ne sont pas crédités à la DD. Ils sont également considérés comme une répétition si exécutés dans une même zone.

### FINALE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 ÉLÉMENT DE 1,2 OU PLUS DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYM CAN †

### FINALE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- RÈGLES DE RÉPÉTITION GYM CAN †
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT\*

### FINALE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- DOUBLE SALTO À DOUBLE SALTO DANS UN EXERCICE EN FINALE
- AUCUN SPOTTER PERMIS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG ††

### FINALE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- 1 DOUBLE SALTO DANS CHAQUE EXERCICE EN FINALE
- AUCUN SPOTTER PERMIS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG ††
- FEMME : BONUS 0,3 POUR BARANI OUT CARPÉ MOUNT\*

### FINALE / EXERCICES LIBRES EXIGENCES :

- 2 EXERCICES LIBRES
- AUCUN SPOTTER PERMIS
- RÈGLES DE RÉPÉTITION FIG ††
- FEMME : BONUS 0,3 POUR DOUBLE SALTO AVEC 1 1/2 VRILLE OU PLUS (MOUNT OU DISMOUNT)\*
- HOMME : BONUS 0,3 POUR TOUT ÉLÉMENT DE 4,8 OU PLUS

◦ MINIMUM DD\*\* 2,1  
◦ MAXIMUM DD 4,4

◦ MINIMUM DD\*\* F 3,0 H 3,3  
◦ MAXIMUM DD F 5,6 H 6,8

◦ MINIMUM DD\*\* F 3,9 H 4,3  
◦ MAXIMUM DD AUCUN

◦ MINIMUM DD\*\* F 3,0 H 3,3  
◦ MAXIMUM DD AUCUN

◦ MINIMUM DD\*\* F 4,4 H 6,0  
◦ MAXIMUM DD AUCUN

**IMPORTANT** Chaque exercice doit avoir des éléments avec un minimum de 360° de rotation en salto sinon il y aura interruption.

† Il est permis de répéter un élément seulement s'il est exécuté dans une autre zone et ce, à travers les 4 exercices.

†† Il est interdit de répéter un élément en Q1 (2) et en finale (2), peu importe la zone. Un élément de Q1 peut être répété en Q2 dans une autre zone.

\* Pour recevoir un bonus, les éléments doivent être crédités à la DD. / Pour chaque exigence manquante, il y aura une pénalité de 2,0 du juge de difficulté.

\*\* Sur les exercices complets, le minimum DD DOIT être respecté. Pénalité de 0,1 pour chaque 0,1 sous le minimum (**max. 1,0**) prise par les juges de DD.