



PROGRAMME PROVINCIAL GAF

Saison 2023-2024

TABLE DES MATIÈRES

1	Présentation du programme	3
1.1	GÉNÉRALITÉS	4
1.2	CATÉGORIES ET ORIENTATIONS.....	4
1.2.1	CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE	4
1.3	TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITIONS	5
1.3.1	FORMAT CAPITAL CUP	5
1.3.2	FORMAT STANDARD FIG.....	5
1.4	MODÈLE QUÉBÉCOIS	5
1.5	PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES.....	5
1.6	PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS	6
1.7	PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS	6
1.7.1	SAUT.....	7
1.7.2	BARRES.....	9
1.7.3	Poutre	14
1.7.4	SAUT.....	18
2	Annexes	22
2.1	PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES	23
2.1.1	TABLEAU DE FAUTES GÉNÉRALES POUR N4 et N5	23
2.1.2	TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES	24

1 Présentation du programme

1.1 GÉNÉRALITÉS

- Le programme provincial (PCPQ) est basé sur le Code de développement 2022-2026 qui a été produit par la fédération de gymnastique des États-Unis. Ce code a été accepté par la fédération canadienne pour les Programmes Compétitifs Canadien (PCC) et Provinciaux, il peut être retrouvé sur le site de USA gymnastics : <https://usagym.org/women/development/optionals/>
- Le programme provincial PCC actuellement en vigueur au Québec est inspiré du programme américain avec quelques modifications au niveau de certaines orientations afin de répondre à la réalité de notre pratique gymnique.
- Les orientations des catégories N4, N5, N6, N7 et N8 sont sous la responsabilité de GYMQC.
- Les orientations des catégories N9, N10 et Espoir sont sous la responsabilité de GYMCAN.
- Le code FIG ne s'applique pas pour ces catégories.

1.2 CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIE	ORIENTATION
N4	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques de base
N5	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques permettant un cheminement vers les catégories plus avancées.
N6	Contenu libre permettant à toutes les gymnastes de pratiquer une gymnastique répondant à leur niveau d'habiletés. Une gradation des exigences et l'évolution progressive de la difficulté des éléments gymniques permettent un apprentissage progressif de la gymnastique.
N7	
N8	
N9	Contenu orienté par GYMCAN. Premier niveau de compétition du niveau national : Introduction des éléments de base du haut niveau.
N10	Contenu orienté par GYMCAN / dernier niveau de compétition du niveau national – Apprentissage des éléments d'un niveau de difficulté de plus haut niveau permettant l'accès aux catégories haute performance.

***Jeunesse** : La catégorie jeunesse/Youth est un programme orienté par GYMCAN et la porte d'entrée du programme national de haut niveau. Cette catégorie sera jumelée aux compétitions des catégories nationales et présentées selon le nombre d'athlètes

***N9 et N10** : La catégorie N9 et N10 sont des programmes orientés par GYMCAN. Pour les règles, il faut se référer au programme compétitif canadien.

1.2.1 CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPE D'ÂGE

Règlementation et orientation GymQC				
	9-10 ans (2014-2015)	11-12 ans (2012-2013)	13-14 ans (2010-2011)	15 + (2009 et -)
N4	Éléments imposés			
N5	Éléments imposés			
N6	5A + 1B et 0C			
N7	5A + 2B et 0C			
N8	4A + 4B et 0C			

1.3 TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITIONS

1.3.1 FORMAT CAPITAL CUP

Échauffement général suivi d'échauffement/compétition à l'appareil. Les athlètes se dirigent au premier appareil, s'échauffent et compétitionnent immédiatement avant de changer d'appareil.

FORMAT CAPITAL CUP					
Catégories	Échauffement général	Échauffement dirigé			Compétition
		Saut	Barres	Poutre	
N4-N5	15 min	1 min./athlète			3 min./athlète
N6-N7	15 min.	1,5 min./athlète Sol max 5 min			3,5 min./athlète
N8	15 min.	2 min. /athlète (barres: 2,5 min. /athlète) Sol: Min 8 min- Max 10 min			4 min./ athlète

1.3.2 FORMAT STANDARD FIG

Échauffement suivi d'un échauffement dirigé à tous les appareils avant de débiter la compétition. Les athlètes débutent l'échauffement à l'appareil suivant celui annoncé pour le début de la compétition en suivant l'ordre olympique. **Exemple** : Échauffement Ba-po-sol-saut débiter la compétition au saut. Un échauffement spécifique avant chaque appareil est permis pour la catégorie N8.

FORMAT STANDARD FIG				
Catégories	Échauffement général	Échauffement dirigé	Échauffement spécifique	Compétition
N4	15 min.	1 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
N5	15 min.	1 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
N6	15 min.	1,5 min./athlète	Aucun	3,5 min/athlète
N7	15 min.	1,5 min./athlète	Aucun	3,5 min/athlète
N8	15 min.	1,5 min./athlète	30 sec. : po-sol-saut 50 sec. : barres	3,5 min/athlète

1.4 MODÈLE QUÉBÉCOIS

Dans le but d'orienter certains apprentissages que nous considérons comme étant essentiels pour les gymnastes de notre province, GYMQC a créé un modèle québécois composé de bonification. Ces bonus visent à encourager l'enseignement de certains éléments et/ou de mettre l'accent sur certaines actions que nous considérons comme étant essentielles à l'exécution d'une gymnastique de qualité.

Ces bonus s'appliqueront à toutes les compétitions de sélection et de finalité du circuit provincial, mais ne seront pas en vigueur lors des finalités nationales (Championnats de l'Est et Championnats canadiens).

1.5 PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES

N4 et N5 : Veuillez utiliser les tableaux aux **annexes 1** pour connaître les déductions pour les fautes générales et les fautes spécifiques à chacun des agrès. **Ne pas déduire pour fautes de composition puisqu'il s'agit de semi-imposés.**

N6 à N10 : Veuillez utiliser les tableaux des fautes générales et des fautes spécifiques à chacun des agrès qui se trouvent dans le code de développement USA, 2022-2026, incluant les déductions tout au long de l'exercice, **les fautes de compositions** et les fautes d'artistique.

1.6 PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS

1. La gymnaste peut recevoir un bonus **même si toutes les exigences** de sa catégorie ne sont pas remplies.
2. Il y a deux sortes de bonus :
 - i. **Bonus d'élément** accordé si l'élément est reconnu et reçoit une valeur ; **bonus non accordé en cas de chute.**
 - ii. **Bonus de liaison** accordé si les éléments et la liaison sont reconnus ; **bonus non accordé en cas de chute.**
3. Un bonus n'est accordé qu'une seule fois et ce, dans toutes les situations et pour toutes les catégories.
4. Le **boni de réception sans déduction** est accordé indépendamment si la gymnaste a chuté ou non dans son exercice de façon à stimuler les réceptions contrôlées
5. Les bonus seront ajoutés à la note finale et ne font pas partie de la note de départ.

1.7 PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS

Un des objectifs du circuit provincial est d'assurer aux participantes un environnement compétitif constructif correspondant à leur niveau de pratique tout en leur permettant de se dépasser et d'être évaluées en fonction du niveau de leurs habiletés. C'est pourquoi il est essentiel que les juges appliquent avec discernement le cadre d'évaluation dicté par le Code de développement et le modèle québécois. L'orientation donnée pour certaines situations spécifiques peut présenter une méthode d'évaluation dérogeant du code ; adaptation effectuée dans le but de :

1. Simplifier l'évaluation
2. Assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences
3. **La liaison est accordée** temps et aussi longtemps que le mouvement est continu dans la même direction sauf lorsque spécifié
4. La liaison n'est pas accordée lorsqu'il y a :
 - a. Un arrêt
 - b. Un déséquilibre tronc jambe ou bras
 - c. Un déséquilibre sortant un athlète de l'axe directionnel
 - d. Chute
 - e. Double touche des appuis
5. Aide de l'entraîneur pour l'exécution d'un élément = déduction -0.5 ; si contact non intentionnel = Aucune déduction
6. **Le temps de chute est comptabilisé au moment où la gymnaste est sur ses pieds et/ou que l'évaluation médicale est terminée.**

Le temps de chute est de 45 secondes ; si le temps de chute est dépassé, l'exercice est considéré terminé.

1.7.1 SAUT

Réception sans déduction : réception sans aucune pénalité selon le Code de développement (PCC) où la gymnaste peut réceptionner avec un léger écart de pieds et glisser les talons pour les coller. Si la gymnaste ne colle pas les talons, le bonus ne sera pas accordé.

SAUT	
NIVEAUX	N4 et N5
NOTE DÉPART (ND)	Max 10
SAUTS PERMIS	Saut de mains #1.101
EXIGENCES (ES)	1 ou 2 sauts : meilleur retenu. Si la gymnaste est satisfaite avec son 1e saut, ne pas présenter un 2e saut
ÉQUIPEMENT	Hauteur table : <ul style="list-style-type: none"> • 9-10 ans et 11-12 ans : 100 à 125cm • 13-14 ans et 15+ : 125cm
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm - jusqu'à max de 20cm
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise sans déduction des deux côtés de la table (incluant entre le tremplin et la table de saut)
DÉDUCTIONS	Selon Code de développement (PCC)
BONI MODÈLE	Réception sans déduction : <ul style="list-style-type: none"> • +0,1 • Ajouté à la note finale

SAUT			
NIVEAUX	N6 et N7		N8
Note départ (ND)	Max 10		Max 10
SAUTS PERMIS	Saut de mains #1.101	VD 9,2	Selon Code de développement
	Saut de mains vrille #1.201	VD 9,5	
	Préparation saut de mains #1.111	VD 10	
	Préparation Tsukahara #3.116	VD 10	
	Préparation Yurchenko #4.111	VD 10	
EXIGENCES	1 ou 2 sauts : meilleur retenu		
ÉQUIPEMENT	Hauteur table : <ul style="list-style-type: none"> 9-10 ans et 11-12 ans : 110-125 cm 13-14 ans et 15+ : 125 cm Saut préparation : Utiliser les tapis selon la hauteur prescrite		
TAPIS	Sauts de mains : <ul style="list-style-type: none"> Tapis de réception additionnel obligatoire min 10cm jusqu'à max de 20cm Saut de préparation N6-N7 : <ul style="list-style-type: none"> Hauteur des fosses de réception (entre 80 cm et 152 cm incluant le tapis de réception de base) Le tapis supérieur (dernier tapis de surface) doit être de 10 cm Collet de sécurité obligatoire pour les sauts de la famille « Yurchenko » 		
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise sans déduction du côté de la réception sauf avec indication spécifique au code JO selon la catégorie Assistance manuelle durant le saut (exception N8 salto) : <ul style="list-style-type: none"> Saut nul Assistance manuelle à la réception du saut : <ul style="list-style-type: none"> -0,5 Présence de l'entraîneur entre tremplin et table de saut permise sans déduction pour les sauts Yurchenko *N8 : assistance manuelle durant un saut avec salto : <ul style="list-style-type: none"> -1,0 		
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	Selon Code de développement (PCC) : N6 et N7 : <ul style="list-style-type: none"> L'évaluation se termine lorsque les pieds ou le corps prennent contact avec le tapis, sauf si la gymnaste fait des pas vers la table de saut. N6 ne pas revenir sur les pieds pour l'entrée Yurchenko : <ul style="list-style-type: none"> -1,0 N7 ne pas revenir sur les pieds pour l'entrée Yurchenko : Aucune déduction		
BONIS MODÈLES QUÉBÉCOIS	+0,1 réception sans déduction ajoutée à la note finale pour les sauts autres que sauts de préparation		
TEMPS DE CHUTE	Si chute au 1e saut, temps de chute : 45 secondes une fois sur ses pieds et/ou l'évaluation médicale terminée pour saluer pour son 2e saut. Temps de chute non respecté : 2e saut est zéro.		

1.7.2 BARRES

BARRES		
NIVEAUX	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU et ORDRE	Contenu imposé et ordre prescrit	Contenu imposé ordre au choix
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Tout autre élément	Tout autre élément
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule BI 2. Prise d'élan à l'horizontale retour à l'appui 3. Petit bonhomme groupé ou carpé attraper BS 4. Longue bascule 5. Prise d'élan à l'horizontale BS 6. Tour d'appui arrière-BS 7. Filé 8. Grand balancé* (x2), au 3e balancé continuer 9. Sortie lâchée BS réception debout entre les barres *Un balancé = 1 élan dans une direction	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule BI 2. Prise d'élan à l'horizontale 3. Tour proche libre retour min. à l'horizontale : Au choix : Peut être fait sur BS après #6 4. Bascule optionnelle (seulement si tour libre sur BI) ne remplace pas bascule entrée 5. Petit bonhomme groupé ou carpé 6. Longue bascule 7. Prise d'élan à l'horizontale 8. ½ soleil 9. Filé 10. Grand balancé* (1 à 3) ARR ou ARR-AV-ARR 11. Sortie salto arrière *Un balancé = 1 élan dans une direction
ÉQUIPEMENT	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> • BS : 255 cm • BI : 175 cm Largeur : <ul style="list-style-type: none"> • 9-10 ans et 11-12 ans :130-180 cm • 13+ : 180 cm + 	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> • Min. 10cm jusqu'à max. 20cm (sauf si la gymnaste touche le tapis). 	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Présence obligatoire entre les barres : L'officiel doit aviser l'entraîneur de se placer entre les barres avant de permettre à la gymnaste de débiter.	Permise tout au long de l'exercice
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISES D'ÉLAN ET TOUR LIBRE	Prise d'élan et Tour libre : À l'horizontale : <ul style="list-style-type: none"> • Aucune déduction • Exigence accordée Entre l'horizontale et hauteur de la barre : <ul style="list-style-type: none"> • -0,1 • Exigence non accordée Sous hauteur de barre : <ul style="list-style-type: none"> • -0,2 exigence • Non accordée Tour libre : Les hanches ne doivent pas toucher à la barre et poignets engagés Tour proche libre au choix (famille Streuli ou Stalder) BI ou BS Tour d'appui arrière-filé : élan additionnel entre le tour arrière et le filé -0,3	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Bonus +0,1 réception sans déduction ajouté à la note finale	

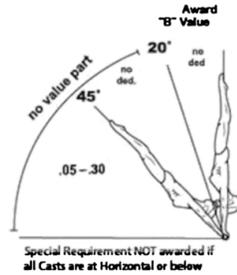
BARRES		
NIVEAUX	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU et ORDRE	6 éléments : 5A – 1B Élément C permis reconnu en B : #3.304, #6.304, #7.30	7 éléments 5A – 2B Élément C permis reconnu en B : ATR ½, #2.301, #3.304, #3.305, #6.304, #7.309
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Autre élément C	Autre éléments C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> Prise d'élan 45° (accordée au-dessus de l'horizontale) Un changement de barre Un élément circulaire 360° libre groupe 3,6 ou 7 Sortie Salto minimum A 	<ol style="list-style-type: none"> Prise d'élan ATR (accordée 45° avec déduction) Deux éléments circulaires de 360° libres, identiques ou différents : <ul style="list-style-type: none"> Un élément minimum B Un élément est issu des groupes 3,6 ou 7 Sortie salto minimum A
ÉQUIPEMENT	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> BS : 255 cm jusqu'au sol BI : 175cm jusqu'au sol Largeur : <ul style="list-style-type: none"> 9-10 et 11-12 ans :130-180 13-14 ans et 15+ : 180 cm+ 	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> BS : 255 cm jusqu'au sol BI : 175cm jusqu'au sol Largeur : <ul style="list-style-type: none"> 180 cm et +
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10 cm jusqu'à max de 30 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISES D'ÉLAN TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	ATR : <ul style="list-style-type: none"> + 20° = Valeur B Entre 21° - 45° : aucune déduction, ATR pas de valeur Entre 45° et horizontal : jusqu'à -0,30, ATR pas de valeur Précision des positions à l'ATR pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,1 Dynamisme pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,20 	ATR : <ul style="list-style-type: none"> + 20° = valeur B 10° - 20° : -0,05 20° - 30° : -0,10, ATR pas de valeur 30° - 45° : -0,15 à -0,20, ATR pas de valeur 45° et horizontal : -0,25 à -0,30, ATR pas de valeur Élans circulaires et Tour libre : <ul style="list-style-type: none"> + 20° ATR valeur + élevée 45° et + : valeur B 45° et horizontal : -0,05-0,20 Exception : Tour libre sous l'horizontal : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,4 Précision des positions à l'ATR pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,1 Dynamisme pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,20
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0,1 réception sans déduction + 0,1 Prise d'élan ATR sans rotation valeur B (+ 20°) : boni accordé 1 seule fois	

BARRES			
NIVEAUX	N8		
NOTE DÉPART (ND)	10		
CONTENU et ORDRE	8 éléments 4A – 4B Éléments C permis reconnus en B : <ul style="list-style-type: none"> #2.301 seulement le ½ qui est accepté, #3.304, #3.305, #6.304, #7.309 Aussi permis : <ul style="list-style-type: none"> #4.204 (B) devient C si précédé d'un ATR sur BS et #2.205 à l'ATR sur BI (1) C des éléments interdits		
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Autres Éléments C+		
EXIGENCES	1. Minimum un changement de barre En 2 et 3, deux éléments B identiques ou différents : 2. Un élément avec envol (excluant sortie) ou un élément avec rotation longitudinale min 180°, excluant (entrée et sortie) 3. Un élément circulaire libre de 360° issu des groupes 3,6 ou 7 (excluant sortie) 4. Sortie Salto minimum A		
ÉQUIPEMENT	BS : 255 cm jusqu'au sol BI : 175 cm jusqu'au sol Largeur : 180 cm et +		
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire min 10 cm jusqu'à max de 20 cm		
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise tout au long de l'exercice sans déduction		
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISES D'ÉLAN TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Selon Code de développement : <ul style="list-style-type: none"> ATR + 20° valeur B Entre 10° et 20° ATR : -0,05 Entre 20° et 30° : -0,10, ATR Pas de valeur Entre 30° et 45° : -0,15 à -0,20, ATR Pas de valeur Entre 45° et horizontal : -0,25 à -0,30, ATR Pas de valeur Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,1 </td> <td style="vertical-align: top; border-left: 1px dashed black;"> Dynamisme pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,20 Élans circulaires et Tour proche : <ul style="list-style-type: none"> + 20° ATR reçoit valeur + élevée Plus bas que 20° de la verticale valeur B 45° et horizontal : -0,05 à -0,20 (tour libre jusqu'à -0,40) </td> </tr> </table>	Selon Code de développement : <ul style="list-style-type: none"> ATR + 20° valeur B Entre 10° et 20° ATR : -0,05 Entre 20° et 30° : -0,10, ATR Pas de valeur Entre 30° et 45° : -0,15 à -0,20, ATR Pas de valeur Entre 45° et horizontal : -0,25 à -0,30, ATR Pas de valeur Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,1 	Dynamisme pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,20 Élans circulaires et Tour proche : <ul style="list-style-type: none"> + 20° ATR reçoit valeur + élevée Plus bas que 20° de la verticale valeur B 45° et horizontal : -0,05 à -0,20 (tour libre jusqu'à -0,40)
Selon Code de développement : <ul style="list-style-type: none"> ATR + 20° valeur B Entre 10° et 20° ATR : -0,05 Entre 20° et 30° : -0,10, ATR Pas de valeur Entre 30° et 45° : -0,15 à -0,20, ATR Pas de valeur Entre 45° et horizontal : -0,25 à -0,30, ATR Pas de valeur Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,1 	Dynamisme pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,20 Élans circulaires et Tour proche : <ul style="list-style-type: none"> + 20° ATR reçoit valeur + élevée Plus bas que 20° de la verticale valeur B 45° et horizontal : -0,05 à -0,20 (tour libre jusqu'à -0,40) 		
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Réception sans déduction : <ul style="list-style-type: none"> +0,1 ATR sans rotation valeur B (+ 10°) : <ul style="list-style-type: none"> +0,1 Boni accordé une seule fois 		
COMPOSITION CHOIX D'ÉLÉMENTS	Éléments non caractéristiques : <ul style="list-style-type: none"> -0,10 Absence d'élément à l'ATR ou qui passent par la verticale : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à -0,2 		
COMPOSITION CHOIX DE SORTIE	Choix de sortie : <ul style="list-style-type: none"> Sortie B ou élément B lié à salto A : aucune déduction 1 élément A ou sans valeur lié à une sortie A : -0,10 		

1.7.2.1 Déductions spécifiques et amplitude des éléments

Prise d'élan N6

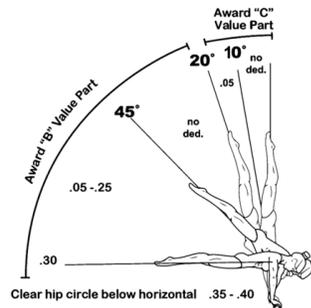
- Aucune déduction d'amplitude si la prise d'élan est à 45° de la verticale. La déduction pour l'angle (jusqu'à 0.30) s'applique pour les prises d'élan sous 45° de la verticale. Déduction maximale de 0.30 si la prise d'élan est à l'horizontale.
- Si toutes les prises d'élan sont sous l'horizontale, déduire 0.50 pour exigence spécifique manquante, plus 0.30 pour amplitude insuffisante pour chaque prise d'élan.
- Cette exigence spécifique est une exception à la règle qui veut que seuls les éléments ayant une valeur de difficulté peuvent remplir une exigence spécifique. (Les prises d'élan à plus de 20° de la verticale n'ont pas de valeur.)



Tour libre seulement

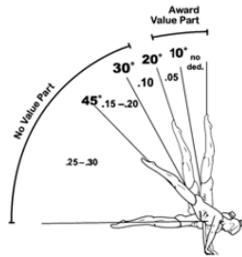
Aux niveaux 6-8, aucune faute d'amplitude n'est appliquée si le tour se termine à 45° de la verticale. A ces niveaux, le tour d'appui libre est obligatoirement crédité comme un élément B, peu importe si l'élément se termine à l'atr ou non.

Tour d'appui libre seulement

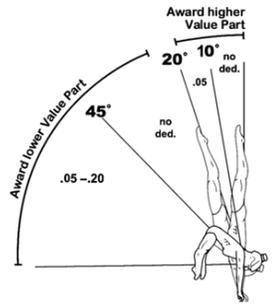


Prise
d'élan
N7

46° de la verticale et plus bas
-Aucune valeur accordée
-Déduire 0.25 - 0.30 (maximum= à ou sous l'horizontale)



Tous les éléments circulaires, à l'exception du tour d'appui libre – Figurine pour le stalder.



1.7.3 Poutre

POUTRE		
NIVEAUX	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10 - Contenu imposé ordre au choix	10 - Contenu imposé ordre au choix
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Aucun autre élément permis	Aucun autre élément permis
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée battement latéral, assis en cavalier 2. Roue 3. Grand jeté avec ou sans développé, minimum 135° réception sur 1 jambe, jambe arrière libre. 4. ATR transversal, + 20°, tenu 2 sec. jambes au choix ; retour contrôlé 5. Saut impulsion 2 pieds : choix de Saut sissonne ou Saut grand écart antéropostérieur 6. Liaison : Saut extension à saut extension ½ tour (180°) 7. ½ tour sur 1 jambe sur ½ pte, terminé en retiré (précision 0,1) 8. Sortie : Roue en liaison à saut extension avec déplacement arrière ou salto avant 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrée battement latéral, assis en cavalier 2. Renversement arrière ou Menichelli 3. Roue ou renversement avant 4. Grand jeté avec ou sans développé, minimum 135° réception sur 1 jambe, jambe arrière libre. 5. ATR transversal + 20° tenu 2 sec, jambes ensemble : retour contrôlé 6. Liaison : saut grand écart antéropostérieur minimum 135° à saut sissonne minimum 135° (l'ordre peut être inversé) 7. Tour complet sur 1 jambe terminée en retiré (précision 0,1) 8. Sortie : Roue saut extension avec déplacement arrière ou salto avant
ÉQUIPEMENT	Hauteur : <ul style="list-style-type: none"> • 9-10 ans et 11-12 ans : 110 cm ou 125 cm • 13-14 ans et 15+ : 125 cm + 	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10 cm jusqu'à max de 20 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence	
LIAISON	Une liaison non reconnue : <ul style="list-style-type: none"> • Déduire -0,3 pour ne pas lier la série, mais accorder les éléments 	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	Saut grand jeté N4-N5 : <ul style="list-style-type: none"> • 135°min. pour reconnaître l'élément ATR tenu 2 sec transversal : <ul style="list-style-type: none"> • Si non tenu : reconnaître ES et déduire -0,3 technique incorrecte 	
ARTISTIQUES	Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Bonus +0.1 réception sans déduction ajouté à la note finale	
DURÉE DE ROUTINE	Durée max : <ul style="list-style-type: none"> • 1min.15 Durée min. : <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec. Routine trop longue : <ul style="list-style-type: none"> • -0,1 Routine trop longue <ul style="list-style-type: none"> • -2,0 	

POUTRE		
NIVEAUX	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B 1 élément gymnique C permis	7 éléments : 5A – 2A Tous les éléments gymniques C permis
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Élément C	Éléments C acro et éléments D/E
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> Série acrobatique sans envol (excluant entrée et sortie) OU un élément acro avec envol isolé ou en série Saut avec écart de jambes 180°, transversal ou latéral Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) Sortie renversement libre ou salto min A 	<ol style="list-style-type: none"> Une série acro avec ou sans envol (excluant entrée et sortie) ET un élément acro avec envol isolé ou en série Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) Sortie renversement libre ou salto min A
NOTE POUR LES SÉRIES	<p>Pour les séries arrière ou latérale à arrière avec un ou plus d'éléments avec envol :</p> <ul style="list-style-type: none"> La série est soit liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas 	
ÉQUIPEMENT	Hauteur : <ul style="list-style-type: none"> 9-10 ans et 11-12 ans : 110 cm ou 125 cm 13-14 ans et 15+ : 125 cm 	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10 cm - max de 20 cm	
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Réception sans déduction : <ul style="list-style-type: none"> +0,1 N6 : liaison de 2 éléments acrobatiques : <ul style="list-style-type: none"> +0,1 N7 : série de 2 éléments acrobatiques dont 1 avec envol : <ul style="list-style-type: none"> +0,1 	
ARTISTIQUE TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Originalité : <ul style="list-style-type: none"> -0,05 à -0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> 0,05-0,10 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,2 	Manque d'assurance : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,2 Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,3 Position du corps dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,3
DURÉE DE ROUTINE	Durée max : <ul style="list-style-type: none"> 1min15 Durée min : <ul style="list-style-type: none"> 30 sec. Exercice trop long : <ul style="list-style-type: none"> -1,0 Exercice trop court : <ul style="list-style-type: none"> -2,0 -0,5 si l'athlète part à 10 	Durée max : <ul style="list-style-type: none"> 1min20 Durée min. : <ul style="list-style-type: none"> 30 sec. Exercice trop long : <ul style="list-style-type: none"> -0,1 Exercice trop court : <ul style="list-style-type: none"> -2,0

POUTRE			
NIVEAUX	N8		
NOTE DÉPART (ND)	10		
CONTENU	8 éléments : 4B - 4A Gymniques C permis + (1) C acro		
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Autres éléments acro C+		
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une série acro min. 2 éléments, dont 1 avec envol (excluant entrée et sortie) 2. Un saut avec écart de jambes 180° transversal ou latéral 3. Tour sur 1 pied min. 360° (GR 3) 4. Sortie renversement libre ou salto min A 		
NOTE POUR LES SÉRIES	Pour les séries vers l'arrière ou latérale à arrière avec un ou plus d'éléments avec envol : <ul style="list-style-type: none"> • La série est liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas. 		
ÉQUIPEMENT	Hauteur : <ul style="list-style-type: none"> • 9-10 ans et 11-12 ans : 110cm ou 125cm • 13-14 ans et 15+ : 125cm 		
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10cm - max de 20cm		
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence		
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	Réception sans déduction : <ul style="list-style-type: none"> • +0.1 		
ARTISTIQUE TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 Manque d'assurance : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 </td> <td style="vertical-align: top; border-left: 1px dashed black;"> Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,3 Position du corps dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,3 </td> </tr> </table>	Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 Manque d'assurance : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 	Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,3 Position du corps dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,3
Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 à -0,10 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 Manque d'assurance : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 	Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,3 Position du corps dans les mouvements sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,3 		
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : 1 min 30 Durée minimum : 30 secondes Exercice trop long : <ul style="list-style-type: none"> • Déduction -0,1 Exercice trop courte : <ul style="list-style-type: none"> • Déduction de -2,0 		
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS GYMNIQUES : jusqu'à - 0.20	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élément gymnique A : <ul style="list-style-type: none"> • Aucune déduction 2B : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 1B +2A : <ul style="list-style-type: none"> • -0,10 </td> <td style="vertical-align: top;"> 1B +1A : <ul style="list-style-type: none"> • -0,15, Si A seulement : <ul style="list-style-type: none"> • -0,20 Absence de série gymnique : <ul style="list-style-type: none"> • -0,20 </td> </tr> </table>	Minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élément gymnique A : <ul style="list-style-type: none"> • Aucune déduction 2B : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 1B +2A : <ul style="list-style-type: none"> • -0,10 	1B +1A : <ul style="list-style-type: none"> • -0,15, Si A seulement : <ul style="list-style-type: none"> • -0,20 Absence de série gymnique : <ul style="list-style-type: none"> • -0,20
Minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élément gymnique A : <ul style="list-style-type: none"> • Aucune déduction 2B : <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 1B +2A : <ul style="list-style-type: none"> • -0,10 	1B +1A : <ul style="list-style-type: none"> • -0,15, Si A seulement : <ul style="list-style-type: none"> • -0,20 Absence de série gymnique : <ul style="list-style-type: none"> • -0,20 		

POUTRE	
N8 (suite)	
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS ACROBATIQUES (EXCLUANT SORTIE) : jusqu'à - 0.20	<p>Série de 2 élé acro B envol + 2 élé acro dont 1 B :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucune déduction <p>Série de 2 élé acro B envol + 2 élé acro A ou 1 élé acro B additionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 <p>Série de 2 élé acro B envol + 1 élé acro A ou série acro dont 1 élé acro B envol + 1 élé acro B :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -0,10 <p>Série acro dont 1 élé acro B envol + un élé acro A ou série acro de 2 éléments avec envol :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -0,15 <p>Série acro dont 1 élé acro B envol ou moins difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -0,20
COMPOSITION CHOIX DE SORTIE	<p>Sortie B ou élément acro B lié à salto A :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucune déduction <p>Sortie A lié à él. A acro :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -0,05 <p>Sortie isolée A acro ou sortie sans valeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • -0,10

1.7.4 SAUT

SOL		
NIVEAUX	N4	N5
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU ET ORDRE	Contenu imposé, ordre au choix	
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Aucun autre élément	
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> Liaison de 2 sauts en rebond : saut grand écart impulsion 2 pieds liés à saut extension ½ tour Passage ordre obligatoire : Sissonne, saut grand jeté, ½ cabriole (saut battement jambe horizontale). Ajout de pas et /ou pas chassé permis à l'intérieur du passage. ½ tour sur une jambe suivi de 1/1 tour sur l'autre jambe (rotation externe) une à droite et une à gauche Saut de mains deux pieds Streuli à l'ATR + 20° (retour au choix) Ligne acro : Rondade deux flics, saut droit 	<ol style="list-style-type: none"> Liaison de 2 sauts en rebond : saut grand écart, impulsion 2 pieds lié à saut extension 1/1 tour Passage ordre obligatoire : Sissonne, saut grand jeté avec changement de jambes, ½ cabriole (saut battement jambe horizontale) Ajout de pas et /ou pas chassé permis à l'intérieur du passage Tour sur 1 pied suivi de tour sur l'autre pied. Au choix externe- externe ou externe -interne Liaison de Saut de mains 1 pied à saut de mains 2 pieds Streuli à l'ATR avec franchissement de la verticale (+20°) ; retour au choix Ligne acro : Rondade flic Salto arrière groupé ou tendu
ÉQUIPEMENT	Praticable 40 x 40	
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10 cm jusqu'à max de 20 cm	
LIAISON	<p>Une liaison non reconnue :</p> <ul style="list-style-type: none"> Déduire -0,3 pour ne pas lier la série <p>Un passage est un ensemble de mouvements consécutifs démontrant une certaine fluidité qui se déplace dans une direction continue droite ou courbe. Il n'y a pas d'arrêt ou de pause ou d'ajout d'éléments entre ceux spécifiés au passage.</p>	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	<p>Saut grand écart :</p> <ul style="list-style-type: none"> Au choix, saut latéral, transversal ou carpé-écarté <p>Tous les sauts grand écart, grand jeté et sissonne seront reconnus tels que le Code min. 135^e</p> <p>Tour complet 360^e :</p>	<p>Non accordé si incomplet (différent de Code Développement)</p> <p>Réception du saut de mains 2 pieds :</p> <ul style="list-style-type: none"> Aucune déduction pour déplacement ou pas vers l'avant
ARTISTIQUE	<p>Originalité :</p> <ul style="list-style-type: none"> -0,05 à -0,10 <p>Style personnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> -0,05 à -0,10 <p>Expression et focus</p> <p>-0,05 à -0,10</p>	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0,1 réception sans déduction de la ligne acrobatique (salto seulement)	
DURÉE DE ROUTINE	<p>Durée max. : 1 min 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercice trop long : déduction -0,1 <p>Durée min. : 30 secondes</p> <p>Exercice trop court déduction de -1,0 à -2,0</p>	

SOL		
NIVEAUX	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B 1 élément gymnique C permis	7 éléments 5A – 2B Tous les éléments gymniques C permis
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Tout autre élément C+	Autres éléments C+
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> Une ligne acrobatique min 3 él., directement liés, dont 2 avec envol Un salto ou renversement libre (avant, arrière, latéral) isolé ou dans une 2e série Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral Tour 360° sur un pied 	<ol style="list-style-type: none"> Minimum de 2 lignes acro: <ol style="list-style-type: none"> 1 contenant un salto arrière (min 2 éléments avec envol liés directement) 1 contenant un salto avant (peut contenir d'autres éléments) Un des salto doit être tendu sans vrille réception 2 pieds (avant ou arrière) Passage gymnique min. deux sauts différents du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral Tour 360° sur un pied
ÉQUIPEMENT	Praticable 40 x 40	
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0,1 N6 série acro avec un salto +0,1 N7 Tour B	
ARTISTIQUE TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Originalité : <ul style="list-style-type: none"> 0,05-0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> 0,05-0,10 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,20 Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : Jusqu'à 0,30 Jusqu'à 0,30	Pieds relâchés dans les éléments sans VD : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : <ul style="list-style-type: none"> Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : Jusqu'à 0,20

SOL			
NIVEAUX	N8		
NOTE DÉPART (ND)	10		
CONTENU	8 éléments 4A – 4B Gymniques C permis + (1) C acro		
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Autres éléments acro C+		
EXIGENCES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une ligne acrobatique avec 2 saltos OU 2 saltos directement liés (semblables ou différents) 2. 3 saltos différents n'importe où dans l'exercice 3. Passage gymnique min. deux sauts différents issus du Gr1, dont un saut appel un pied avec écart 180° transversal ou latéral 4. Le dernier salto isolé ou dans une ligne acro doit être un salto min A 		
ÉQUIPEMENT	Praticable 40x40		
BONI MODÈLE QUÉBÉCOIS	+0,1 N8 sortie salto B		
ARTISTIQUE TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,1 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,20 Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 </td> <td style="vertical-align: top; border-left: 1px dashed black;"> Pieds relâchés dans les éléments sans VD <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,20 </td> </tr> </table>	Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,1 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,20 Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 	Pieds relâchés dans les éléments sans VD <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,20
Originalité : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Style personnel : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,1 Expression et focus : <ul style="list-style-type: none"> • 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,20 Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 	Pieds relâchés dans les éléments sans VD <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,20 		
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum : 1min30 <ul style="list-style-type: none"> • Exercice trop long : déduction -0,1 Durée minimum : 30 secondes <ul style="list-style-type: none"> • Exercice trop court : déduction -2,0 		
COMPOSITION	Utilisation insuffisante de toute la surface du sol du sol : <ul style="list-style-type: none"> • Jusqu'à 0,10 Variété des éléments acrobatiques (saltos ou renversements libres) dans 2 directions différentes : arrière et avant ou latéral <ul style="list-style-type: none"> • - 0,10 Variété des éléments gymniques même forme de corps : plus de 2 en position groupé ou loup, plus de 2 sauts en position écart <ul style="list-style-type: none"> • - 0,10 Absence d'un tour minimum B sur 1 pied : <ul style="list-style-type: none"> • - 0,20 Absence de minimum 3 saltos A : <ul style="list-style-type: none"> • - 0,30 		

SOL (suite)							
NIVEAUX	N8						
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS GYMNIQUES : Jusqu'à - 0.20	Minimum 2B – 1A : <ul style="list-style-type: none"> Aucune déduction 2B : <ul style="list-style-type: none"> -0,05 1B- 2A : <ul style="list-style-type: none"> -0,1 1B -1A : <ul style="list-style-type: none"> -0,15 Éléments A seulement : <ul style="list-style-type: none"> -0,20 						
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS ACRO : Jusqu'à - 0.20	Exercice avec 3 lignes			Dédution	Exercice avec 2 lignes		
	Ligne 1	Ligne 2	Ligne 3		Ligne 1	Ligne 2	# de salto
	B	B	AA direct	0	B B direct	B A direct	4 salto min3B
	B	B	AA indirect	0,05	BB direct	BA indirect	4 salto min3B
	B	AA direct	A	0,10	BB direct	B	3 salto
	B	B	A				
	B	AA indirect	A	0,15	B	A/B + A	3 salto
	Aucun Salto B ou moins			0,20	Aucun Salto B ou moins		
COMPOSITION CHOIX DE SORTIE : Jusqu'à – 0.10	Salto B : <ul style="list-style-type: none"> Aucune déductio Salto AA (direct ou indirect) : <ul style="list-style-type: none"> -0,05 Salto A isolé ou aucun salto : <ul style="list-style-type: none"> -0,10 						
CLARIFICATION ADDITIONNELLE	Au sol : <ul style="list-style-type: none"> Les renversements libres ne sont pas considérés comme saltos. Sortie : <ul style="list-style-type: none"> La gymnaste doit démontrer un minimum de deux séries acrobatiques, la dernière série ou élément isolé est considéré comme la sortie. 						

2 Annexes

2.1 PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES

N4 et N5 : Utiliser les tableaux suivants pour connaître les déductions pour les fautes générales et les fautes spécifiques à chacun des agrès. Ne pas déduire pour fautes de composition puisqu'il s'agit de semi-imposés.

2.1.1 TABLEAU DE FAUTES GÉNÉRALES POUR N4 et N5

DÉDUCTIONS GÉNÉRALES BA-PO-SO	
PETITES FAUTES	
Pieds non pointés/tournés vers l'intérieur	Ch.-0,05
Réception sortie avec pieds écartés à la largeur des hanches ou moins et les talons ne sont jamais collés	-0,05
Réception sortie avec léger sursaut/ajustement des pieds/pieds décalés (sol fente acceptée)	↑0,10
Déviations par rapport à l'axe à la réception	↑0,10
Mouvements supplémentaires des bras à la réception	↑0,10
Jambes croisées dans un élément avec vrille (VD)	↑0,10
Frôler/heurter le tapis ou l'agrès avec un ou les pieds	↑0,10
Pas supplémentaire à la réception (chaque pas)	Ch.-0,10
Réception d'une sortie (barres/poutre) avec les pieds écartés, plus que la largeur des hanches	-0,10
FAUTES MOYENNES	
Jambes ou genoux écartés	↑0,20
Position groupée insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)	↑0,20
Position carpé insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)	↑0,20
Position tendue insuffisante (carpé/arquée) (Idéale= position tendue 180° >135° = tendue)	↑0,20
Manque de maintien de la position du corps tendu (fermeture trop tôt)	↑0,20
Position du corps incorrecte à la réception	↑0,20
Amplitude insuffisante lorsque requis (éléments gymniques / acro sans envol)	↑0,20
Hauteur insuffisante (éléments gymniques / acro envol autre que salto)	↑0,20
Tour/vrille incomplet	↑0,20
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle lors de réceptions « piles »	↑0,20
Grand pas ou sursaut à la réception (approximativement 1 mètre ou plus)	-0,20
FAUTES GRAVES	
Bras fléchies (90° ou plus – max 0.30)	↑0,30
Jambes fléchies (90° ou plus – max 0.30)	↑0,30
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle à la poutre	↑0,30
Flexion profonde (hanches au niveau des genoux ou plus bas)	↑0,30
Frôle/heurte le tapis avec une ou les deux mains (pas d'appui)	↑0,30
Extension insuffisante (ouverture) du corps avant la réception position groupés / carpés BA/PO/SOL	↑0,30
Hauteur insuffisante du salto dans la sortie (barres/poutre)	↑0,30
FAUTES TRÈS GRAVES	
Appui d'une ou 2 mains sur le tapis	-0,50
Chute sur le tapis sur les genoux (bassin)	-0,50
Chute sur ou contre l'agrès	-0,50
Chute/ Réception non sur le dessous des pieds d'abord (Pas de VD/ ES / Boni/ Exigence de composition)	-0,50
Assistance manuelle à la réception d'une sortie (VD /ES spécifique accordées, pas de bonus)	-0,50
Assistance manuelle pendant un élément (Pas VD/ ES / boni / exigence de composition non remplie)	-0,50

2.1.2 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES

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

BARRES ASYMÉTRIQUES	
ÉLÉMENTS	DÉDUCTION
Troisième course	-0,50
Grimper sur la barre	-0,10
S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute	-0,3
Élan intermédiaire ou prise d'élan supplémentaire (max 0.50)	Ch.-0,3
Balancé avant sous l'horizontale	↑0,1
Extension insuffisante dans les bascules	↑0,1
Rythme lent dans les éléments / liaisons	↑0,1
Réception trop près des barres à la sortie	-0,1
Heurter la barre avec les pieds 0.20	-0,2 ou -0,3
Heurter le tapis avec les pieds 0.30	

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

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

GRAND ÉCART			
Angle de reconnaissance	Pas reconnu		↑0,1
Saut avec écart des jambes incluant sissonne	Moins de 135°	135°-160°	160°-180°
Minimum 135° requis pour reconnaître la valeur	0,20	0,10-0,05	0

*Angle de reconnaissance du 135 °similaire au N6-N7-N8 afin de maintenir un cheminement adéquat avec ajustement des déductions pour N4-N5.