



PROGRAMME PROVINCIAL GAF

**Saison 2024-2025
Version : 10 janvier 2025**

TABLE DES MATIÈRES

1	PRÉSENTATION DU PROGRAMME.....	3
1.1	GÉNÉRALITES.....	4
1.2	CATÉGORIES ET ORIENTATIONS.....	4
1.2.1	CATÉGORIES – CONTENUES 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
2	CONTENU AUX AGRÈS	7
2.1	SAUT.....	7
2.2	BARRES.....	9
2.2.1	DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES ET AMPLITUDE DES ÉLÉMENTS.....	12
2.3	POUTRE	14
2.4	SOL	18
3	BONUS QUÉBÉCOIS POUR N9 ET N10	22
3.1	TABLEAU DES BONUS QUÉBÉCOIS N9 ET N10	23

1 PRÉSENTATION DU PROGRAMME

1.1 GÉNÉRALITES

- 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.
- Le code FIG ne s'applique pas pour ces catégories.

1.2 CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIE	ORIENTATION
N-Intro	Contenu orienté vers l'apprentissage des éléments gymniques de base permettant un cheminement vers les catégories plus avancées. (nom en transition vers N5)
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	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.
N8	
N9	
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 présentant 2 niveaux, Intro et Avancée.

***N9 et N10** : Bien que les programmes des catégories N9, N10 et Espoir sont sous la responsabilité de GYMCAN, GYMQC maintient une certaine orientation par l'entremise de bonus québécois.

Pour les règles et l'évaluation, il faut se référer au programme compétitif canadien et le code de développement USA, 2022-2026.

1.2.1 CATÉGORIES – CONTENUES ET GROUPE D'ÂGE

Règlementation et orientation GYMQC						
	9 ans 2016	10 ans 2015	11 ans 2014	12 ans 2013	13 ans 2012	14 ans + 2011 +
N – Intro (4.5)	5A, 0B et 0C					
	9-10 ans (2016-2015)	11-12 ans (2014-2013)		13-14 ans (2012-2011)	15 + (2010 et -)	
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	
N-Intro	15 min	75 sec. /athlète Sol * max. 5 min			3 min./athlète
N6-N7	15 min.	90 sec. /athlète Sol * max 5 min			3,5 min./athlète
N8	15 min.	2 min. /athlète (barres: 2 min 30 sec.. min. /athlète) Sol: Min 8 min- Max 10 min			4 min./ athlète
*Note		*Sol: 2 passages acrobatiques seront permis avant la compétition si l'échauffement dirigé n'est pas sur le sol.			

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
N - Intro	15 min.	75 sec./athlète	Aucun	3 min/athlète
N6	15 min.	90 sec./athlète	Aucun	3,5 min/athlète
N7	15 min.	90 sec./athlète	Aucun	3,5 min/athlète
N8	15 min.	90 sec./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, GYMOC 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

N-Intro 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 composition et les fautes d'artistiques.

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 sauf pour les catégories 9 et 10
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 sauf lorsque spécifié.**
 - 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 **bonus de réception sans déduction identifié en N6** 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 sauf pour la catégorie N-Intro.**

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 ; sauf lorsque spécifique selon la liaison identifiée
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.

2 CONTENU AUX AGRÈS

2.1 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	N – Intro (4.5)
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 : Pour toutes catégories d'âges : 100 à 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)

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 à 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 20 cm 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) : Saut nul Assistance manuelle à la réception du saut : -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 : -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/Tsuk : -1,0 N7 ne pas revenir sur les pieds pour l'entrée Yurchenko/Tsuk : Aucune déduction		
BONUS MODÈLES QUÉBÉCOIS N6-N7 MAX 0.2 N8 MAX 0.3	N 6 Saut avec Pile tapis + 20 cm plus haut que table : + 0.2	N 7 <ul style="list-style-type: none"> Saut avec Pile tapis + 20 cm plus haut que table : +0.1 Yurchenko : + 0.2 	N 8 Groupé-ouvert : + 0.2 (seulement sans aide) Groupé-ouvert : aucun contact des mains ou des bras avec les jambes, tronc en position droite au moment de la répulsion ; doit donner l'impression de redressement
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.		

2.2 BARRES

BARRES	
NIVEAUX	N-Intro (4.5)
NOTE DÉPART (ND)	10 (9.4 + MAX 0.6 Bonus) Bonus sur Note de départ
CONTENU et ORDRE	5 éléments : 5A Élément C permis reconnu en B : #3.304, #6.304, #7.30 Évaluation selon le Code de développement idem que N6 sauf lorsque spécifié
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Autre élément C
EXIGENCES 0.5 chaque	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule (bascule de fond ou longue bascule) 2. Deux éléments différents GR 2-3-4-7 3. Un changement de barre 4. Sortie min A Si sortie salto : filé suivi de balancer avant sortie ou balancé suivi de balancer avant sortie, aucune déduction.
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. 30 cm ? (sauf si la gymnaste touche le tapis).
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Présence obligatoire Permise tout au long de l'exercice
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	Prise d'élan (déduction spécifique à cette catégorie) <ul style="list-style-type: none"> • À l'horizontale : Aucune déduction ; • Entre l'horizontale et hauteur de la barre -0,1 amplitude • Sous hauteur de barre -0,2 amplitude Tour d'appui arrière, balancé enroulé et entrée enroulée n'entraîne pas d'élan supplémentaire L'ajout de 1 ou 2 balancé avant un élément est permis sans déduction d'élan supplémentaire SORTIE Salto du BALANCÉ : Hauteur jusqu'à 0.30 <ul style="list-style-type: none"> • Hauteur de la barre (BS) : 0 déduction Exercice trop court, moins de 4 éléments : -2.0 pt
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Dynamisme pendant tout l'exercice : Jusqu'à -0,20
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS	<ul style="list-style-type: none"> • Tour libre : +0.2 • Sortie salto : +0.2 • Bascule prise d'élan min 45 : +0.2

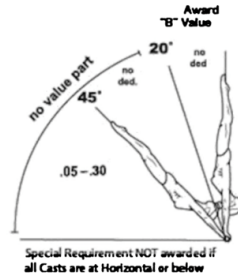
BARRES		
NIVEAUX	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU et ORDRE	6 éléments : 5A – 1B Élément C permis reconnu en B : #3.304, #6.304, #7.30	7 éléments 5A – 2B Élément C permis reconnu en B : ATR ½, #2.301, #3.304, #3.305, #6.304, #7.309
ÉLÉMENTS INTERDITS - 0.5 PT	Autre élément C	Autre éléments C+
EXIGENCES	<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) -3. 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	
ENTRAÎNEUR	Permise tout au long de l'exercice sans déduction	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES PRISES D'ÉLAN	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 	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
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Précision des positions à l'ATR pendant tout l'exercice : Jusqu'à -0,1 Dynamisme pendant tout l'exercice : Jusqu'à -0,20	
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS MAX 0.2	N6 <ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan ATR 20 degrés: +0.1 (accordé 1 seule fois) Tour libre B min 45 : +0.1 	N7 <ul style="list-style-type: none"> 2 Tours proche Min horizontal B : +0.2 (identique ou différent) Soleil : + 0.1

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	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
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Précision des positions à L'ATR pendant tout l'exercice : Jusqu'à -0,1 Dynamisme pendant tout l'exercice : Jusqu'à -0,20
Évaluation spécifique	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)
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS (MAX 0.3)	<ul style="list-style-type: none"> 2e Tour proche différente famille min. B : + 0.2 Sortie B+ (sauf salto arrière toute position avec ½) : + 0.1
COMPOSITION CHOIX D'ÉLÉMENTS	Éléments non caractéristiques : -0,10 Absence d'élément à l'ATR ou qui passent par la verticale : 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

2.2.1 DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES ET AMPLITUDE DES ÉLÉMENTS

Prise d'élan N6

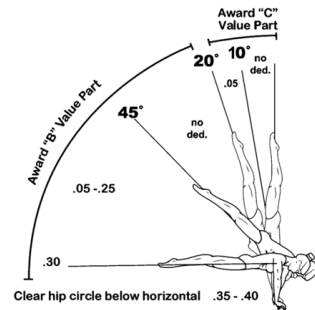
- Aucune déduction d'amplitude si la prise d'élan est à 45° de la verticale.
La déduction pour l'angle (jusqu'à 0.30) s'applique pour les prises d'élan sous 45° de la verticale.
Déduction maximale de 0.30 si la prise d'élan est à l'horizontale.
- Si toutes les prises d'élan sont sous l'horizontale, déduire 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

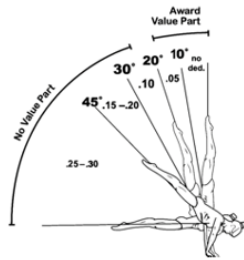
Aux niveaux 6-8, aucune faute d'amplitude n'est appliquée si le tour se termine à 45° de la verticale.
A ces niveaux, le tour d'appui libre est obligatoirement crédité comme un élément B, peu importe si l'élément se termine à l'atr ou non.

Tour d'appui libre seulement

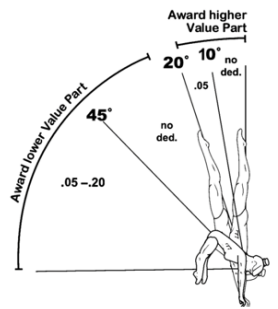


Prise
d'élan
N7

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.



2.3 POUTRE

POUTRE	
NIVEAUX	N-Intro (4.5)
NOTE DÉPART (ND)	10 (9.4 + MAX 0.6 Bonus) Bonus sur Note de départ
CONTENU	5 éléments : 5A
ÉLÉMENTS INTERDITS - 0.5 PT	Élément C
EXIGENCES 0.5 chaque	<ol style="list-style-type: none"> 1. Élément acro vers l'arrière 2. Élément acro de direction différente qu'arrière ou ATR tenu 2 sec. 3. Série gymnique minimum 2 éléments et un saut grand écart minimum 135 isolé ou en liaison n'importe où dans la routine. 4. 1/2 Tour sur 1/2 pointe (en retiré: pied au genou) <p>Précisions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tic-toc considéré arrière ou avant au choix - Roulade arrière reconnue comme acro arrière - Sortie n'est pas une exigence, mais il y aura pénalité pour exercice sans sortie de -0.3 (EXEPTION : Saut extension précédé d'un élément acro A directement LIÉ)
ÉQUIPEMENT	Hauteur : <ul style="list-style-type: none"> • 9-10 ans et 11-12 ans : 110 cm ou 125 cm • 13 et + : 125 cm +
TAPIS	Tapis de réception additionnel obligatoire : min 10 cm jusqu'à max de 20 cm
PRÉSENCE ENTRAÎNEUR	Permise par intermittence
ARTISTIQUES	Originalité: -0.05- 0.10 Style personnel: -0.05-0.10 Expression et focus: -0.05-0.10 Variation du rythme insuffisant: j.0.2 Manque d'assurance : j.0.20 Dynamisme insuffisant : j. 0.2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : J. 0.3 Position du corps dans les mouvements : j. 0.3 Position des pieds dans les mouvements sans VD : j. 0.3
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS MAX 0.6	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie salto A ou sortie Saut extension précédé d'un élément acro A directement lié: +0.2 • Tour 360 : +0.2 . • Flic, Menichelli ou Gainer : +0.2
DURÉE DE ROUTINE	Durée max : 1min15 Durée min : 30 sec. Exercice trop long : -0,10 Exercice trop court : moins de 30 sec. : -2,0

POUTRE		
NIVEAUX	N6	N7
NOTE DÉPART (ND)	10	10
CONTENU	6 éléments : 5A – 1B 1 élément gymnique C permit	7 éléments : 5A – 2B 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 arrières ou latérales 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	
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS MAX 0.2	<p>N 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Réception sans déduction : +0,1 Acro avec envol B : +0.1 Série acro * : +0.1 <p>*excluant roue-roue, roue - rondade, roue-roue avec envol</p>	<p>N7</p> <p>Série* de 2 éléments acrobatiques, dont 1 avec envol : +0.2</p> <p>Remplit les deux parties de l'exigence</p> <p>* excluant roue-roue, roue - rondade, roue-roue avec envol</p>
ARTISTIQUE	Originalité: -0.05- 0.10 Style personnel: -0.05-0.10 Expression et focus: -0.05-0.10 Variation du rythme insuffisant: j.0.2 Manque d'assurance : j.0.20 Dynamisme insuffisant : j. 0.2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : J. 0.3 Position du corps dans les mouvements : j. 0.3 Position du corps dans les mouvements sans VD : j. 0.3	
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE		
DURÉE DE ROUTINE	Durée max : N6 1min15 N7 1min 20 Durée min : 30 sec. Exercice trop long : -0,10 Exercice trop court** moins de 30 sec. : -2,0 **N6 : Exception -0,5 si l'athlète part à 10 tel que spécifié au Code de développement	

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
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS MAX 0.3	<ul style="list-style-type: none"> • Acro C sur la poutre : + 0.2 • Série* acro avec deux envols : + 0.2 *excluant combinaison de roue sautée/roue repoussée et/ou rondade
ARTISTIQUE	Originalité: -0.05- 0.10 Style personnel: -0.05-0.10 Expression et focus: -0.05-0.10
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Variation du rythme insuffisant: j.0.2 Manque d'assurance : j.0.20 Dynamisme insuffisant : j. 0.2 Travail des pieds imprécis dans les mouvements sans VD : J. 0.3 Position du corps dans les mouvements : j. 0.3 Position du corps dans les mouvements sans VD : j. 0.3
DURÉE DE ROUTINE	Durée maximum 1 min 30 ; exercice trop long : Déduction <u>-0,1</u> Durée minimum 30 secondes : exercice trop court : Déduction de -2,0
COMPOSITION GÉNÉRALE	Absence de série gymnique : <u>0,20</u> Plus de 2 pivots sur 2 pieds jbes tendues <u>0.10</u> Ne pas exécuter des élé acro dans 2 directions différentes arrière et avant ou latérale : <u>0,10</u> Variété des éléments gymniques même forme de corps : plus de 2 en position groupé ou loup, plus de 2 sauts en position écart : <u>- 0,10</u> Utilisation insuffisante de la poutre : Changements de niveau insuffisants : j. 0.1 Doit démontrer un travail dans 2 des 3 directions : <u>0,05</u> chaque
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS GYMNINIQUES : jusqu'à - 0.20	Minimum de 2 éléments gymnique B et 1 élément gymnique A : Aucune déduction 2B : -0,05 1B +2A : -0,10 1B +1A : -0,15, Si A seulement : -0,20

POUTRE	
N8 (suite)	
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS ACROBATIQUES (EXCLUANT SORTIE) : jusqu'à - 0.20	<p>Série BB (avec envol) + 2 élé acro additionnels dont un élé B : Aucune déduction</p> <p>Série BB (avec envol) + 2 élé acro A additionnels <u>OU</u> 1 élé B : déduction -0.05</p> <p>Série BB (avec envol) + 1 élé acro A <u>OU</u> série acro dont 1 acro B envol + 1 élé acro B : -0,10</p> <p>Série BB (avec envol) <u>OU</u> Série acro dont 1 élé acro B envol + un élé acro A: -0,15</p> <p>Série acro dont 1 élé acro B envol ou moins difficile : -0,20</p>
COMPOSITION CHOIX DE SORTIE	<p>Sortie B ou élément acro B lié à salto A : Aucune déduction</p> <p>Sortie A liée à él. A acro : -0,05</p> <p>Sortie isolée A acro ou sortie sans valeur : -0,10</p>

2.4 SOL

SOL	
NIVEAUX	N-Intro (4.5)
NOTE DÉPART (ND)	10 (9.4 + MAX 0.6 Bonus) Bonus sur Note de départ
CONTENU	5 éléments : 5A
ÉLÉMENTS INTERDITS -0.5 PT	Acro B Tout autre élément C+
EXIGENCES 0.5 CHAQUE	<ol style="list-style-type: none"> Série acro de 3 élé avec envol Une 2e ligne acro éle avec envol de direction avant Deux sauts différents impulsion 2 pieds, dont un saut 180 reconnu minimum 135 (rebond entre les 2 sauts) Tour sur 1 pied min 360 (en retiré: pied au genou)
ÉQUIPEMENT	Praticable 40 x 40
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES	<p>Une ligne acro est définie par minimum un élément avec envol provenant d'une course.</p> <p>Tour complet 360° : Non accordé si incomplet (différent de Code Développement)</p> <p>Réception du saut de mains 2 pieds : Aucune déduction pour déplacement ou pas vers l'avant</p>
ARTISTIQUE Tout au long	<p>Originalité : 0,05-0,10 Style personnel : 0,05-0,10 Expression et focus : 0,05-0,10 Variation du rythme insuffisant : jusqu'à 0,20</p> <p>Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : Jusqu'à 0,30</p> <p>Pieds relâchés dans les éléments sans VD : Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : Jusqu'à 0,20</p>
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS	<ul style="list-style-type: none"> Saut grand écart si 180 +0.2 Salto arrière en série de 3 éléments avec envol +0.2 Streuli l'ATR Technique de bras tendus, jbe ensemble +0.2 (bras fléchis jusqu'à 0.3; si ouverture de jambes en grand écart, l'ouverture doit être présentée une fois l'ATR démontré) Retour au choix
DURÉE DE ROUTINE	<p>Durée max. : 1 min 15 Exercice trop long : déduction -0,1 Durée min. : 30 secondes</p> <p>Exercice trop court moins de 30 sec. déduction de -2,0</p> <ul style="list-style-type: none">

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 élé., 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 saltos 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	
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS MAX 0.2	N 6 Série acro avec un salto : +0.1 Salto arrière tendu : +0.1 (pas de 1/2 ou vrille)	N 7 Salto arrière tendu avec vrille 360 : +0.2 <i>(L'exercice doit toujours contenir un salto tendu)</i>
ARTISTIQUE	Originalité : 0,05-0,10 Style personnel : 0,05-0,10 Expression et focus : 0,05-0,10	
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Variation du rythme insuffisant : jusqu'à 0,20 Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : Jusqu'à 0,30 Pieds relâchés dans les éléments sans VD : Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : Jusqu'à 0,20	
DURÉE DE ROUTINE	Durée max. N6 : 1 min 15 . Exercice trop long : déduction -0,1 Durée min. : 30 secondes Exercice trop court déduction de -2,0	Durée max. N7 : 1 min 30 . Exercice trop long : déduction -0,1 Durée min. : 30 secondes Exercice trop court déduction de -2,0

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
BONUS MODÈLE QUÉBÉCOIS MAX 0.3	<ul style="list-style-type: none"> • Acro C : + 0.2 • Série de saut dont un des 2 sauts minimum B directement lié à un 2e saut impulsion 2 pieds : 1^{er} saut arrivé 2 pieds impulsion directe au 2^e saut (rebond) + 0.1
ARTISTIQUE	Originalité : 0,05-0,10 Style personnel : 0,05-0,10 Expression et focus : 0,05-0,10
TOUT AU LONG DE L'EXERCICE	Variation du rythme insuffisant : jusqu'à 0,20 Le mouvement n'est pas en relation avec la musique pendant tout l'exercice : Jusqu'à 0,30 Pieds relâchés dans les éléments sans VD : Jusqu'à 0,30 Position de corps et alignement dans les éléments sans VD : Jusqu'à 0,30 Dynamisme insuffisant : 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 : Jusqu'à 0,10 Variété des éléments acrobatiques (saltos ou renversements libres) dans 2 directions différentes : arrière et avant ou latéral : - 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 : - 0,10 Absence d'un tour minimum B sur 1 pied : - 0,20 Absence de minimum 3 saltos A : - 0,30

SOL (suite)													
NIVEAUX	N8												
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS GYMNIQUES : Jusqu'à - 0.20	Minimum 2B – 1A : Aucune déduction 2B : -0,05 1B- 2A : -0,1 1B -1A : -0,15 Éléments A seulement : -0,20												
COMPOSITION CHOIX DES ÉLÉMENTS ACRO : Jusqu'à - 0.20	<p>Le choix des éléments acro est défini par le nombre de saltos qu'ils soient direct, indirect o dans une série acrobatique ou isolé.</p> <p>Il y a une déduction additionnelle de 0.05 pour chaque salto manquant de la formule prescrite.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>déduction</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>B B B A</td> </tr> <tr> <td>0.05</td> <td>B B A A</td> </tr> <tr> <td>0.10</td> <td>B A A A</td> </tr> <tr> <td>0.15</td> <td>B A A -</td> </tr> <tr> <td>0.20</td> <td>Aucun salto B</td> </tr> </tbody> </table>	déduction		0	B B B A	0.05	B B A A	0.10	B A A A	0.15	B A A -	0.20	Aucun salto B
déduction													
0	B B B A												
0.05	B B A A												
0.10	B A A A												
0.15	B A A -												
0.20	Aucun salto B												
COMPOSITION CHOIX DE SORTIE : Jusqu'à - 0.10	Salto B : Aucune déduction Salto AA (direct ou indirect) : -0,05 Salto A isolé ou aucun salto : -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. 												

3 BONUS QUÉBÉCOIS POUR N9 ET N10

- Le Niveau 9 et 10 est sous la responsabilité de GYM CAN puisqu'il s'agit de catégories nationales
- Se référer au manuel canadien pour le programme complet.
- Afin d'aider au développement des athlètes québécoises GYM QC présente une orientation privilégiée par l'ajout de bonus québécois.

Principes d'application des bonus

- La gymnaste peut recevoir un bonus **seulement si toutes les exigences (VD et EC)** sont remplies.
- Les **bonus** seront ajoutés à la **note finale** et ne font pas partie de la note de départ.

3.1 TABLEAU DES BONUS QUÉBÉCOIS N9 ET N10

BONUS N9 ET N10 (Max 0.3 par appareil)		
	N9	N10
SAUT	<ul style="list-style-type: none"> • Yurchenko : + 0.1 • Position tendue : + 0.2 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière Vrille et plus : + 0.2 • Salto avant 1/2 vrille : + 0.2
BARRES	<ul style="list-style-type: none"> • 2e changement de barres Min B: + 0.2 (si CCP actuel)* • Lune : + 0.2 • Soleil tour min. 180 : + 0.2 • Tour proche min. C à l'ATR (dans le 10) : + 0.1 (accordé 1 seule fois) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lâché envol à la même barres min. D : + 0.3 • Sortie D+ : + 0.1 • Tour proche min. C pile à l'ATR : + 0.1 (accordé 1 seule fois)
POUTRE	<ul style="list-style-type: none"> • Série acro avec déplacement dans la même direction dont un C : + 0.2 • Tour Min B : + 0.2 (accordé 1 seule fois) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie C précédée d'un acro min. B : + 0.2 • Tour D : + 0.2
SOL	<ul style="list-style-type: none"> • Double salto : + 0.2 • Série de saut dont un des 2 sauts minimum C directement liée à un 2e saut impulsion 2 pieds : + 0.1 • 3 lignes acro min. B : + 0.1 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 lignes acro min. C : + 0.2 • 2 acro D+ : + 0.2 • Tour min D : + 0.2 (accordé 1 seule fois)