



# **PROGRAMME RÉGIONAL GAF-STR**

**Saison 2024-2025**

## AVANT-PROPOS

Ce programme offre un contenu orienté par Gymnastique Québec en tenant compte des différents *Code de pointage* des différentes disciplines. Il est un Guide d'évaluation adaptée des *Règlements de compétition* de Gymnastique Canada (GYMCAN) et du *Programme de Cheminement* de Gymnastique Canada (GCG) et du *Code de pointage* (COP) de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) et/ou Code de développement (USA).

## REMERCIEMENT

Nous tenons à remercier tous ceux et toutes celles qui ont travaillé de près ou de loin à la réalisation de ce guide pour leur précieuse implication :

Hélène Laliberté, Marieta Bontcheva, Julie Cousineau, Annie Mercille, Andréanne Nadeau, Guillaume Couture et Sébastien Despars, Camille Bérubé et Pascal Blanchette.

## LÉGENDE

SIGLE	Signification
BA	Barres
PO	Poutre
TRA	Trampoline
<b>TRI</b>	<b>Trampoline individuel</b>
TRS	Trampoline synchronisé
TU	Tumbling
DMT	Double-mini trampoline
JC	Juge en Chef
JA	Juge arbitre
JE	Juge d'exécution
JD	Juge de difficulté
JS	Juge de synchronisation
ND	Note de départ
P	Pénalité

## TABLE DES MATIÈRES

1	Présentation du programme.....	5
1.1	<b>GÉNÉRALITÉS</b> .....	6
1.2	<b>CATÉGORIES ET ORIENTATIONS</b> .....	6
1.2.1	CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPES D'ÂGE .....	7
1.3	CONTENU DU PROGRAMME.....	7
1.4	CODE VESTIMENTAIRE .....	7
1.4.1	ATHLÈTES .....	8
1.4.2	ENTRAÎNEURS.....	8
1.4.3	OFFICIELS .....	8
1.5	TÂCHES DES JUGES .....	9
1.6	NOMBRE DE JUGES PAR ÉPREUVE.....	9
1.7	ÉVALUATION EN BREF .....	9
2	PROGRAMME GAF .....	10
2.1	PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS.....	11
2.2	PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS DU MODÈLE QUÉBÉCOIS RÉGIONAL .....	12
2.3	ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION SELON LES CATÉGORIES .....	12
2.4	CONTENU SELON LES CATÉGORIES .....	13
2.5	PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES.....	23
2.5.1	TABLEAUX DE FAUTES GÉNÉRALES BA-PO-SO .....	<b>Erreur! Signet non défini.</b>
3	Programme sports de trampoline .....	28
	(TRI- TRS-TU-DMT).....	28
3.1	NORMES DE SÉCURITÉ ET DE MISE EN PLACE DES APPAREILS .....	29
3.1.1	Trampoline .....	29
3.1.2	Tumbling .....	30
3.1.3	Double-mini trampoline .....	30
3.2	<b>R1 et R2</b> .....	31
3.2.1	Évaluation <b>R1</b> .....	31
3.2.2	Calcul de la note <b>R1</b> .....	31
3.2.3	Évaluation <b>R2</b> .....	32

3.2.4	Calcul de la note R2	32
3.2.5	CONTENU R1 ET R2	33
3.3	R3 à R5	34
3.3.1	Déroulement de la compétition	34
3.3.2	Évaluation	35
3.4	CONTENU R3 à R5	43
3.4.1	Trampoline	43
3.4.2	Tumbling	46
3.4.3	Double-mini trampoline	51
3.5	SALTOS AU CHOIX PAR DISCIPLINE	54
3.6	AIDE-MÉMOIRE	55

# 1 Présentation du programme

## 1.1 GÉNÉRALITÉS

- Le programme régional actuellement en vigueur au Québec, est inspiré des codes de pointage respectifs (GAF : code de développement américain, STR : code FIG) avec certaines modifications au niveau du contenu et de l'évaluation afin de répondre à la réalité de notre pratique gymnique.
- Les orientations du programme régional sont sous la responsabilité de GYMQC
- Les catégories **R1-R2** sont des catégories permettant l'introduction au programme compétitif et doivent être accessibles à une clientèle récréative avancée pratiquant un sport gymnique 1 à 2 fois par semaine pour une durée de 2 à 3 heures à chaque séance.
- Les catégories **R3-R5** sont des catégories permettant aux athlètes de participer à une régie de compétition adaptée à la réalité de la pratique gymnique dans leur région.
- Les gymnastes affiliées dans les catégories **R3-R5** pratiquent leur sport à raison de 2 à 3 séances par semaine pour un total maximum entre 9 et 12heures / semaine
- Les athlètes qui sont en Sport-Études ou en concentration sportive ne peuvent pas être affiliés dans le circuit régional.

**À PARTIR 2024-2025** : Le programme régional a été renommé pour refléter une progression plus claire et accessible, en passant de R2 à R6 à R1 à R5. Ce changement vise à simplifier la compréhension des niveaux et à mieux correspondre aux objectifs de développement des athlètes.

### CATÉGORIES ET ORIENTATIONS

CATÉGORIE	ORIENTATION
R1	Contenu de base orienté vers l'apprentissage des fondements gymniques, accessible à une clientèle récréative ouvrant la porte à une initiation à la compétition.
R2	Contenu imposé orienté vers le développement des habiletés globales nécessaires à une pratique évolutive en sports gymniques dans un contexte récréatif avancé ou d'initiation à la compétition.
R3	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments spécifiques dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 6-9 heures par semaine.
R4-R5	Contenu imposé orienté vers l'apprentissage d'éléments spécifiques à la pratique en sports gymniques dans un environnement répondant aux besoins d'une clientèle régionale et s'entraînant un maximum de 12 heures par semaine.

### 1.1.1 CATÉGORIES – CONTENUS ET GROUPES D'ÂGE

Se référer au PR de l'année en cours

<https://www.gymqc.ca/static/uploaded/Files/Documents/2023-2024/PR-2023-2024.pdf>

## 1.2 CONTENU DU PROGRAMME

Dans le but d'orienter certains apprentissages que nous considérons comme étant essentiels pour les athlètes de notre province, GYMOC a créé un modèle québécois guidant les entraîneurs dans le choix des éléments à enseigner. L'objectif est d'encourager l'enseignement de certains éléments et/ou de mettre l'emphase sur certaines actions que nous considérons comme étant essentielles à l'exécution d'une gymnastique de qualité. Pour consulter le programme détaillé, veuillez-vous référer à la section de chacune des disciplines.

## 1.3 CODE VESTIMENTAIRE

Un code vestimentaire, pour l'ensemble des disciplines du programme CR, doit être respecté tant par les athlètes, les entraîneurs, que les officiels. Il est de la responsabilité de tous d'en faire la promotion et de s'assurer de la sécurité des athlètes.

### 1.3.1 ATHLÈTES

ÉLÉMENTS	EXPLICATIONS	PÉNALITÉ(S)
LÉOTARD OU T-SHIRT	Ajusté au corps	Avertissement seulement
SHORT OU CUISSARD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sans logo</li> <li>Couleur unie</li> <li>Sans couvrir les genoux (obligatoire pour hommes, facultatif pour femmes)</li> </ul>	
SOUS-VÊTEMENTS	Pas apparents au début des passages de compétition.	
SOULIERS	GAF : <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieds nus ou souliers gymniques</li> </ul> TRA-TRS-DMT : <ul style="list-style-type: none"> <li>Souliers blancs de trampoline ou bas blancs unis sans motif</li> </ul> TU : <ul style="list-style-type: none"> <li><del>Bas facultatifs</del> <b>Pieds nus ou bas blancs unis</b></li> </ul>	Après avertissement 0,1 (par JD)
BIJOUX	GAF : <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun bijou n'est toléré à l'exception des clous d'oreille</li> </ul> STR : <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun bijou n'est toléré et ceux-ci doivent être retirés ou entièrement couverts d'un ruban adhésif. (Ex. : boucles d'oreille ; piercing au nez, au sourcil, au nombril ; montre, chaîne au poignet, à la cheville, etc.)</li> </ul> *Exceptions : GAF clous d'oreille, GAF-STR bracelet médical et lecteur de diabète	

### 1.3.2 ENTRAÎNEURS

Se référer au [document PR de GYMOC](#).

### 1.3.3 OFFICIELS

La tenue vestimentaire permet aux officiels de se distinguer et d'interagir avec un statut professionnel. La tenue prescrite est inspirée des différents codes de pointage de chacune des disciplines et peut être retrouvée au [document PR de GYMOC](#).

## 1.4 TÂCHES DES JUGES

TYPES	TÂCHES
JUGE D-JA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté/contenu : Reconnaître les éléments et attribuer la valeur de difficulté (GAF incluant les éléments de bonus).</li> <li>• Noter les pénalités, les instabilités exceptionnelles et toutes autres déductions appropriées (neutres).</li> <li>• S'assurer de la bonne application des déductions d'exécution et vérifier les résultats finaux.</li> <li>• Agir en tant que juge arbitre de l'appareil.</li> <li>• Pour l'épreuve de TRS, s'il manque un juge, il devra en plus faire la tâche du juge D.</li> <li>• Opérer la machine de temps de vol en synchro dans le cas où il y en a une.</li> </ul> <p><b>IMPORTANT</b> : Les JD-JA doivent s'assurer que les appareils sont sécuritaires avant le début de la compétition (banquette de sécurité, matelas autour des appareils, aire de réception adéquate, lignes de TU installées adéquatement, etc.) Si ce juge considère qu'il y a des risques, il doit tenter de trouver des solutions avec le comité organisateur pour améliorer la situation.</p>
JUGE E – EXÉCUTION	<p>Reconnaissance des fautes :</p> <p>Appliquer les déductions nécessaires pour chaque élément exécuté ainsi que pour les instabilités normales (voir l'évaluation de l'exécution et les diagrammes propre à chaque appareil).</p>
JS – SYNCHRONISATION (STR)	<p>Dans le cas où il n'y a pas de machine de temps de vol, il devra appliquer une déduction pour chaque élément selon le synchronisme entre les compétiteurs (voir l'évaluation de la synchronisation).</p>

## 1.5 NOMBRE DE JUGES PAR ÉPREUVE

ÉPREUVES	COMPÉTITION GAF	COMPÉTITION STR (Machine synchro)	COMPÉTITION STR (Pas machine synchro)
GAF	Minimum 2/appareil		
TRA-TU	Minimum 2/appareil	Minimum 2 /appareil	
DMT		Minimum 2/appareil	
TRS		4 (2D dont 1 JD qui gère la machine + 2E)	5 (2D + 2E + 1S)

## 1.6 ÉVALUATION EN BREF

De façon générale, l'évaluation pour les catégories R1-R2 est simplifiée et similaire pour l'ensemble du programme. Se référer au document outil d'évaluation du programme régional R1-R2

NIVEAU	JE-ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION
R1	<p>Note globale pour la routine de 5.0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Routine excellente : 5,0</li> <li>• Routine acceptable : 3,0</li> <li>• Routine passable : 1,0</li> </ul>
R2	<p>Le calcul final se fait à l'aide de la note du JD (ND) moins le total des déductions du JE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élément excellent : aucune déduction</li> <li>• Élément avec une petite erreur : -0,10</li> <li>• Élément avec une grosse erreur ou quelques petites erreurs : -0,30</li> </ul>
R3-R4-R5	Évaluation spécifique selon les disciplines GAF ou STR.

## 2 PROGRAMME GAF



## 2.1 PRINCIPES D'ÉVALUATION PAR LES OFFICIELS

Un des objectifs du circuit régional est d'initier les participantes à une pratique gymnique 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 provincial et le modèle québécois. L'orientation donnée à la méthode d'évaluation peut déroger du code de pointage canadien, mais cette adaptation est effectuée dans le but de :

1. Simplifier l'évaluation et assurer aux athlètes une reconnaissance de leur niveau de compétences.
2. Permettre aux officiels débutants de se familiariser avec les tâches et responsabilités du rôle de juge dans un environnement positif et constructif.
3. Appliquer les déductions listées selon le programme régional, voir annexe.
4. **Contenu (Valeur de départ (D)) : La reconnaissance du contenu** des éléments/mouvements demandés listés sous cinq (5) exigences spécifiques chacune de valeur 0,5 pts. Les juges pourront accorder l'exigence spécifique autant qu'ils puissent reconnaître les éléments.  
Lorsqu'il y a absence de l'élément ou de mouvement spécifiées dans l'exigence, l'exigence n'est pas accordée -0,50.  
**Exécution (E) : La qualité d'exécution** des éléments / mouvements sera évaluée selon les fautes générales et fautes spécifiques listées dans le document. Reconnaître la chose selon le libellé (contenu) et le qualifier en appliquant le tableau des fautes générales et spécifiques (exécution).
5. Une liaison est accordée tant et aussi longtemps que le mouvement continu dans la même direction. La liaison sera accordée même si la gymnaste est légèrement désaxée. Ne pas faire la liaison lorsque spécifiée -0,30 erreur technique.  
**Si la liaison est brisée par une chute, ne pas déduire pour une erreur technique ; déduire seulement pour la chute -0,50.**
6. 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
7. Un passage est un ensemble de mouvements consécutifs démontrant une certaine fluidité qui se déplace dans une direction continue droite ou courbe sans arrêt ou pause. Il n'y a pas d'ajout d'éléments entre ceux spécifiés au passage (passage imposé). Le passage est accordé même si le rythme est hésitant.
8. Au programme régional, la composante du dynamisme ne sera appliquée qu'à la table de saut.
9. Aide de l'entraîneur pour l'exécution d'un élément, ne pas accorder l'ES et appliquer une déduction (-0,5).
10. Si l'entraîneur ou la gymnaste ont un contact non intentionnel, aucune déduction appliquée.
11. Les tours doivent être complétés précisément selon le coup d'œil, pieds, hanches, épaules.

## 2.2 PRINCIPES D'APPLICATION DES BONUS DU MODÈLE QUÉBÉCOIS RÉGIONAL R3-R4-R5

1. Un bonus doit être accordé qu'une seule fois **par principe**, et ce dans toutes les situations et pour toutes les catégories.
2. La gymnaste peut recevoir un bonus indépendamment si toutes les exigences de sa catégorie sont remplies.
3. Il y a deux sortes de bonis :
  - a. **Bonus d'élément** accordé si l'élément est reconnu et reçoit une valeur : bonus accordé même si chute.
  - b. **Bonus de liaison** accordé même si chute (différent du programme provincial)
4. Les bonus seront ajoutés à la note de départ (nouveau) afin de différencier entre le contenu et l'exécution
5. Un même élément peut être répété une deuxième fois sauf lorsque spécifié.

## 2.3 ÉCHAUFFEMENT ET TEMPS DE COMPÉTITION SELON LES CATÉGORIES

Catégories	Échauffement général	Échauffement dirigé	Échauffement spécifique	Compétition
<b>R1</b>	10 min.	30 sec. athlète	Aucun	2 min/athlète
<b>R2</b>	10 min.	75 sec. athlète	Aucun	3 min/athlète
<b>R3</b>	10 min.	1 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
<b>R4</b>	10 min.	1 min./athlète	Aucun	3 min/athlète
<b>R5</b>	10 min.	1 min./athlète	Aucun	3.5 min./athlète

## 2.4 CONTENU SELON LES CATÉGORIES

R1				
ÉLÉMENTS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>CONTENU</b>	Sauts imposés : 1. De la fente - ATR Réception dos – Mains sur le tremplin 2. Course appel impulsion 1er envol à l'ATR	Routines imposées : 1. Départ bloc saut arrivé en appui sur barre inférieure 2. 3 prises d'élan 3. Tour d'appui arrière 4. Sortie : prise d'élan, dégagé en gardant la prise des mains sur la barre et une position gainage à la réception sur le bloc	Éléments imposés (ordre aux choix) : 1. Pivot sur ½ pointes sur deux pieds (180°) 2. 4 pas avant sur ½ pointes à 4 pas arrière sur ½ pointes 3. Arabesque (min. jambe arrière ne touche pas à la poutre) 4. Saut extension 5. Passage à l'ATR (Jambes collées ou non. Les 2 pieds doivent quitter la poutre pour démontrer un appui sur les mains) 6. Sortie : Course impulsion saut extension	Éléments imposés (ordre aux choix) : 1. Passage à l'ATR (Jambes collées : les 2 pieds doivent quitter le sol pour démontrer un appui sur les mains) 2. Roue 3. Roulade arrière au choix retour debout 4. Chassé assemblé saut groupé à saut extension 5. ½ tour ou plus sur 1 pied
<b>ÉQUIPEMENT</b>	Sans table <ul style="list-style-type: none"> <li>ATR réception dos : Tremplin + Fosse 20 cm</li> <li>Impulsion à ATR : Tremplin + fosse 60 cm</li> </ul>	Hauteur des barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>FIG Présence des entraîneurs obligatoires pour éviter le contact avec le bloc lors du tour arrière.</li> </ul>	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none"> <li>9-10 et 11-12 ans : 115 cm</li> <li>13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul> Tapis de réception de 10-20 cm supplémentaire obligatoire	40x40
<b>ÉVALUATION</b>	Valeur de chaque saut : 5 points	Ordre des éléments est obligatoire : Prise d'élan : <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaissance si le corps ne touche pas à la barre</li> </ul> Absence de l'entraîneur : <ul style="list-style-type: none"> <li>-0,50</li> </ul> Ajout d'un élément identique ou différent : <ul style="list-style-type: none"> <li>-0,30</li> </ul>		
<b>DÉDUCTION</b>			-0,50 si élément manquant	

R2				
ÉLÉMENTS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
CONTENU	<p>Sauts imposés :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Salto avant groupé De la fente - ATR toc-toc Réception dos – Mains devant la fosse</li> <li>Course appel Saut de mains réception dos</li> </ol>	<p>Routines imposées :</p> <p>Partie 1 – Barre inférieure :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Entrée enroulée avec ou sans bloc départ au choix</li> <li>Prise d'élan (le corps doit décoller de la barre)</li> <li>Tour arrière</li> <li>Sortie prise d'élan dégagé réception debout derrière BI</li> </ol> <p>Partie 2 – Barre supérieure</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 balancés saccadés</li> <li>3 balancés</li> <li>Sortie : Au 3<sup>ème</sup> balancé lâché la barre et réception debout entre les 2 barres</li> </ol>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pivot 2 jambessur ½ pointes</li> <li>4 pas marche avant sur ½ pointes suivis de</li> <li>4 pas marche arrière ½ pointe</li> <li>Saut de chat ou saut ciseaux</li> <li>Départ sur un genou (Chevalier) ATR au bout de la poutre : (Jambes collées ou non. Les 2 pieds doivent quitter la poutre et les jambes être tendues à un moment donné) Retour au choix</li> <li>Sortie : Course impulsion saut extension</li> </ol>	<p>Éléments imposés – ordre aux choix :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ATR à la verticale jambe ensemble (+/-20°) retour au choix</li> <li>Roue</li> <li>Rondade</li> <li>2 roulades au choix (avant ou arrière) directement lié</li> <li>Tour</li> <li>Assemblé Saut extension tour</li> <li>Chassé, battement à l'horizontale en sursaut (1/2 cabriole), chassé, mini grand jeté les 4 éléments en liaison directe)</li> </ol>
ÉQUIPEMENT	<p>Sans table ATR toc-toc dos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fosse 20 cm</li> </ul> <p>Saut de mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réception dos</li> <li>Tremplin</li> <li>Fosse 60 cm</li> </ul>	<p>Hauteur des barres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réglementation FIG</li> </ul> <p>L'aide de l'entraîneur pour monter à la barre supérieure est obligatoire et la présence de l'entraîneur sur le tapis entre les barres est obligatoire</p>	<p>Hauteur de la poutre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9-10 et 11-12 ans : 115 cm</li> <li>13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul> <p>Tapis de réception supplémentaire obligatoire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 cm à 20 cm</li> </ul>	40x40

R2 (suite)				
ÉLÉMENTS	SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
<b>ÉVALUATION</b>	Valeur de chaque saut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 points</li> </ul>	Ordre des éléments est obligatoire Prise d'élan : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance si le corps ne touche pas à la barre Chaque exigence (7) manquante : Déduction de 0,50</li> </ul> Absence de l'entraîneur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction 0,50</li> </ul> <del>Reconnaissance de la PE si le corps ne touche pas à la barre</del> Ajout d'un élément identique ou différent sur BI : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction de 0,30</li> </ul>	Temps max. : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 sec.</li> </ul> Saut ciseaux ou saut de chat : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance lorsque les pieds décollent de la poutre</li> </ul> Chaque exigence manquante : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction de 0,50</li> </ul>	Temps max. : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 sec.</li> </ul> Changement de direction et de niveau obligatoire : Chaque exigence manquante : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déduction de 0,5</li> </ul>
<b>SPÉCIFICATIONS</b>				Si chassé droit : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement en sursaut à l'horizontale gauche, chassé droit, saut enjambé gauche et vice versa si premier chassé gauche.</li> </ul>
<b>ÉLÉMENTS DE PROGRESSION ET PRÉPARATION AU PROGRAMME</b>	Flic avant avec réception plus basse : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fosse 60 cm placée en largeur</li> <li>• Tapis de réception 20 cm</li> </ul>	Chin –up Chin-up, chandelle, enroulé : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suspension à la barre et engager un ½ tour en changeant une main continuer avec un autre ½.</li> <li>• Le corps et les jambes doivent être tenus</li> </ul>	Pivot jambes tendues : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre en position accroupie</li> <li>• Suivi de Pivots en position accroupie</li> <li>• Remonter debout terminer sur ½ pointes</li> </ul> Sursaut sur une jambe : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabesque jambe arrière 45 : basse et petits battements arrière de 45° à 90° avec maintien du tronc droit</li> </ul>	ATR contrôlée : <ul style="list-style-type: none"> <li>• ATR retour en pont jambes ensemble avec transfert de poids va et vient afin d'assouplir épaules et dos Grand-écart antéropostérieur au sol avec dos droit et bras à l'horizontale de chaque côté du corps</li> </ul>

## PROGRAMME RÉGIONAL R3 À R5

Le programme régional R3 à R5 sera évalué par des officiels certifiés utilisant un code de pointage spécifique propre au circuit régional. Les tableaux des fautes générales et spécifiques sont présentés à la section 2.

SAUT 			
NIVEAUX	R3	R4	R5
NOTE DÉPART	10,00	10,00	MAX 10,00
CONTENU	Saut de mains réception dos : <ul style="list-style-type: none"> <li>ND = 10</li> </ul>	Saut de mains #1.101 : <ul style="list-style-type: none"> <li>ND = 10</li> </ul>	Saut de mains #1.101 ND : 9,50 Saut de mains ½ au 2e envol #1.102 : ND = 9,60 Entrée Tsuk arrivée debout #3.116 : ND = 9,60 Saut de mains vrille #1.201 ND : ND = 10,00
ÉLÉMENTS INTERDITS	Tout autre élément	Tout autre élément	Tout autre élément
ÉQUIPEMENT	Hauteur de table : <ul style="list-style-type: none"> <li>9-10 et 11-12 ans : 100 cm</li> <li>13-14 ans et 15+ : 115 cm</li> </ul>	Hauteur de table : Pour toute catégorie d'âge 100 à 125 cm	Hauteur de table : Pour toute catégorie d'âge 100 à 125 cm
	Aucun tremplin élastique ou tapis (style Yurchenko) pour les mains n'est autorisé Si 2 sauts différents, utiliser la même hauteur de table		
TAPIS	Tapis à la hauteur de la table	Tapis additionnel à la réception obligatoire : 10 cm	Tapis additionnel à la réception obligatoire : 10 cm <ul style="list-style-type: none"> <li>20-40 cm permis pour Tsukahara #3.116 :</li> </ul>
ENTRAÎNEUR	Présence permise partout		
ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toucher la table de saut avec une seule main : - 1,0</li> <li>Contact avec la tête sur la table de saut pendant l'appui : - 2,0</li> <li>Aucun appui (contact des mains) sur la table de saut : Saut nul</li> <li>La gymnaste est autorisée à utiliser une troisième course pour compléter ses deux sauts sans pénalité.</li> </ul> <p><b>*R3</b> : Tant et aussi longtemps que les mains ne reculent pas par rapport à la position initiale à laquelle les mains ont été déposées dans la phase d'appui le Saut accordé</p> <p><b>Réception autre que position dos : - 1,00</b></p>		
SPÉCIFICATIONS	Les gymnastes peuvent présenter 2 sauts, le meilleur est retenu. <b>Si la gymnaste est satisfaite avec son premier saut, ne pas présenter un deuxième saut.</b> Si le deuxième saut présente assurément plus de déductions, il ne sera pas jugé.		

BARRES 			
NIVEAUX	R3	R4	R5
NOTE DÉPART	10,00	9,6	9,0
Si l'exercice ne présente pas au minimum 3 des 5 exigences une déduction de -1,0 sera appliquée sur la note finale (routine trop courte) <b>par le juge arbitre.</b>			
ÉLÉMENTS	Ajout de tout autre élément -0.5/élément ajouté Ordre des éléments obligatoire, changer l'ordre : -0.5 Élément ou Exigence manquantes -0.5	Ajout de tout autre élément (sauf bonus) -0.5/élément ajouté Ordre des éléments obligatoire, changer l'ordre : -0.5 Élément ou Exigence manquantes -0.5	
CONTENU Exigence 0,5 chaque	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Entrée enroulée</b> (avec ou sans bloc -tremplin)</li> <li>2. Prise d'élan 45° (<b>sous</b> l'horizontal) + Tour arrière</li> <li>3. Petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulé</li> <li>5. Filé balancé saut extension entre les barres</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrée enroulée (avec ou sans tremplin)</li> <li>2. Prise d'élan 45° (<b>sous</b> l'horizontal) + Tour arrière</li> <li>3. Petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulé</li> <li>5. Sortie pieds mains</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bascule</li> <li>2. Prise d'élan 45° (sous l'horizontal) + Tour arrière</li> <li>3. Petit bonhomme attrapé la BS</li> <li>4. Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulé</li> <li>5. Sortie pieds mains</li> </ol>
ÉQUIPEMENT	Hauteur des barres : BS 255cm et BI 175cm Largeur des barres : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 130 et 180 cm</li> <li>• 13 ans + : entre 130 et 180 cm+</li> </ul>		
TAPIS	Tapis 20 cm entre les barres et en sortie obligatoire.	Tapis de réception supplémentaire obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10cm à 20 cm jusqu'à 30cm selon les tapis disponibles</li> </ul> Lorsque la gymnaste touche le tapis, un tapis de 10 cm pourra remplacer le tapis de 20 cm entre les barres.	
ENTRAÎNEUR	R3 : Présence obligatoire de l'entraîneur sur le tapis entre les barres : - 0,50 par le JA	R4 et R5 : Présence obligatoire de l'entraîneur sur le tapis entre les barres <b>ou</b> sur le tapis à la sortie : - 0,50 par le JA	
ÉVALUATION (contenu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise d'élan : Aucune Reconnaissance <b>si moins que 45° sous l'horizontal</b></li> <li>• Balancé arrière : <b>Aucune Reconnaissance si moins que 45° sous l'horizontal (Ligne main hanche)</b></li> <li>• Ajouter 1 ou 2 balancés aux balancés déjà existants : - Pas de déduction.</li> <li>• Élan petit bonhomme : Aucune amplitude requise en autant que les hanches décollent de la barre</li> <li>• L'ajout d'un filé suivi du balancé pour une sortie salto : aucune déduction pour élan supplémentaire</li> <li>• L'ajout d'une prise d'élan entre l'enroulé et la sortie pieds-mains : aucune déduction pour élan supplémentaire</li> </ul>		

BARRES (SUITE)			
NIVEAUX	R3	R4	R5
<p><b>BONI</b> (Contenu Ajouté à la note de départ) <b>CHAQUE</b> <b>BONUS + 0,20</b></p>	aucun	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bascule peut remplacer l'exigence #1 ou #4 ou être en ajout : Bonus 1x seulement</li> <li>Tour d'appui libre peut remplacer tour arrière ou être en ajout (lorsque le tour libre est reconnu si les hanches ne touchent pas la barre, aucune déduction d'angle)</li> <li>Pieds-mains tour en petit bonhomme</li> <li>Prise d'élan plus que l'horizontale et n'importe où dans la routine (bonus 1x)</li> <li>Sortie salto arrière groupé</li> </ul> <p><b>Total de bonus Maximum de +0.4 bonus</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tour d'appui libre : peut remplacer le tour arrière sur barre inférieure. Il peut être en ajout lorsqu'effectué sur barre supérieure (lorsque le tour libre est reconnu, aucune déduction d'angle)</li> <li>Pieds-mains tour en petit bonhomme</li> <li>Longue bascule en ajout ou en remplacement du Balancé avant + balancé arrière + balancé enroulée</li> <li>Tour d'appui avant en ajout</li> <li>Prise d'élan à l'ATR 20° et + n'importe où dans la routine</li> <li>Sortie salto arrière</li> </ul> <p><b>Total de bonus Maximum de +1.0 bonus</b></p>
	<p><b>ÉVALUATION</b> (Exécution) selon le tableau des fautes générales et spécifiques</p>	<p>Élan supplémentaire : <b>Faute grave -0.3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Par exemple : Ajouter des balancés pour effectuer la longue bascule déd.-0.3 élan supplémentaire</li> <li>Par exemple prendre plus d'un élan pour la prise d'élan</li> </ul> <p>Plus d'un élan supplémentaire consécutif : <b>faute très grave : -0.50</b></p> <p>Entrée enroulée 1 jambe à après l'autre : <b>Faute grave : - 0.30</b></p> <p>Hauteur de la sortie : faute petite, moyenne ou grave : <b>-0.1 ou -0.2 ou -0.3</b></p> <p>Réception trop près de la barre : <b>-faute petite : 0.10</b></p> <p>Deux (2) tours d'appui arrière de suite : perte de contrôle : <b>faute grave : - 0.30</b></p> <p>Ne pas retirer le tremplin suite à l'entrée : <b>faute grave (non sécuritaire) – 0.30</b></p> <p>S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute : <b>faute grave : - 0.30</b></p> <p>Prise d'élan sous 45 <b>-0.1</b></p>	

POUTRE 			
NIVEAUX	R3	R4	R5
NOTE DÉPART	10,00	9,6	9,0
ÉLÉMENTS	Ordre des éléments au choix Élément ou Exigence manquantes -0.5 Ajout d'élément autre que ceux listés au programme -0.5		
CONTENU	Éléments imposés – ordre au choix : 1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds 2. Saut Sissonne réception 1 jambe ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds 3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement 4. ATR (avec ou sans battement) 5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de : Roue, tic-toc Renv.Arrière) lié à saut extension.	Éléments imposés – ordre aux choix : 1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds 2. Saut Sissonne ou saut grand jeté ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds 3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement 4. ATR (avec ou sans battement) 5. Sortie : liaison de : Acro A (Choix de roue, tic-toc , Renv.Arrière) lié à saut extension	Éléments imposés – ordre aux choix : 1. ½ tour sur ½ pointe (sur pied D ou pied G) suivi de ½ tour sur 2 pieds 2. Saut Sissonne ou saut grand jeté ou saut écart antéropostérieur départ et réception deux (2) pieds 3. Liaison de : Saut extension à Saut groupé ou inversement 4. ATR (avec ou sans battement) 5. Sortie : liaison de : Acro A ou B (Choix de : Roue, tic-toc , Renv.Arrière, rondade ou Menichelli) lié à saut extension
ÉQUIPEMENT	Hauteur de la poutre : <ul style="list-style-type: none"> <li>9-10 et 11-12 ans : 110 ou 115 cm</li> <li>13-14 et 15+ : 125 cm</li> </ul>		
TAPIS	Tapis de réception supplémentaire obligatoire : <ul style="list-style-type: none"> <li>10 cm à 20 cm aux deux bouts de poutre.</li> </ul> La sortie peut être fait à un bout ou l'autre de la poutre		
ENTRAÎNEUR	Permis par intermittence		
ÉVALUATION (contenu)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ATR</b> : Reconnaissance si +/- (20°) tenu ou non</li> <li><b>Saut écart antéropostérieur</b> : Le saut de biche ne remplit pas les critères de saut 180° (minimum 135°)</li> <li>La gymnaste qui tente de faire tour 360°, sans le compléter, l'ES de ½ tour-pivot sera accordé</li> <li>Sortie : Reconnaissance si enchaînée, peu importe la direction de la sortie en autant qu'il y ait un <b>certain déplacement arrière</b>.</li> </ul>		

POUTRE (suite)			
NIVEAUX	R3	R4	R5
<p><b>BONI</b> (Contenu Ajouté à la note de départ)</p> <p><b>CHAQUE BONUS + 0,2 PEUT RECEVOIR UN BONUS QU'UNE FOIS</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de l'exigence #2 à 180°</li> <li>Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour –pivot</li> <li>Acro B rondade,</li> <li><b>Acro de flexibilité (bonus 1 fois )</b> renversement avant (B) ou <b>arrière (A)</b></li> <li>Acro B Menichelli ou flic</li> <li>Sortie salto arrière en liaison à acro A (remplace saut extension)</li> </ul> <p><b>OU</b> Sortie Salto isolé avant ou arrière. Si salto isolé, l'élément acro de choix #5 doit être présenté.</p> <p><b>Total de bonus maximum de +0,4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saut de l'exigence #2 à 180°</li> <li>Saut changement de jambes en ajout (min. 135)</li> <li>Tour 360 sur 1 jambe (remplace le ½ tour – pivot</li> <li>Acro B : Menichelli ou flic</li> <li>Acro B rondade</li> <li>Acro B renversement avant</li> <li>Acro B saut de mains avant</li> <li>Un enchaînement de 2 ele. acro identiques ou différents; choix de renversement arrière, renversement avant, tic-toc, Menichelli, peut inclure l'ATR si enchaîné à un élément vers l'arrière</li> <li>Sortie salto arrière en liaison à acro A ou B*; remplace le saut extension</li> </ul> <p><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sortie Salto isolé avant ou arrière. Si salto isolé, l'élément acro de choix #5 doit être présenté. *Ex : rondade sortie salto= bonus élé B+ bonus sortie salto</li> </ul> <p><b>Total de bonus maximum de + 1,0</b></p>
<p><b>Durée de routine</b> <b>Routine trop longue</b></p>	<p>Temps max. : 75 sec</p> <p>Routine trop longue : <b>petite faute - 0,1</b></p>	<p>Temps max. : 90 sec.</p> <p>Routine trop longue <b>petite faute 0.1</b></p>	
<p><b>Routine trop courte</b></p>	<p><b>Si l'exercice ne présente pas au minimum 3 des 5 exigences une déduction sera appliquée sur la note finale (routine trop courte) par le juge arbitre. -1.0 (différent du provincial)</b></p>		
<p><b>ÉVALUATION</b> (Exécution) selon le tableau des fautes générales et spécifiques</p>	<p>Ne pas retirer le tremplin immédiatement après l'entrée : faute grave (non sécuritaire) <b>faute grave – 0.30</b></p> <p>S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute : <b>faute grave : - 0.30</b></p> <p>Liaison ; ne pas faire la liaison prescrite : <b>faute grave - 0,3</b> erreur technique</p>		

SOL 			
NIVEAUX	R3	R4	R5
NOTE DÉPART	10,00	9,6	9,0
ÉLÉMENTS	Ordre des éléments au choix Élément ou Exigence manquantes -0.5 Ajout d'élément autre que ceux listés au programme -0.5		
CONTENU	Éléments imposés – ordre aux choix 1. Ligne acro : Départ jambes ensemble– Saut appel – Rondade saut droit 2. 2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic- toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix) 3. ATR roulade avant - bras tendus retour au choix 4. Passage gymnique comprenant : a. Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément b. Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement) c. Saut extension lié à saut groupé 5. Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et sissonne	Éléments imposés – ordre aux choix : 1. Ligne acro : Départ jambes ensemble– Saut appel –Rondade- flic- saut droit 2. 2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix) 3. ATR roulade avant – bras tendus retour au choix 4. Passage gymnique comprenant : a. Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément b. Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement) c. Saut extension lié à saut groupé 5. Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé- écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et saut sissonne	Éléments imposés – ordre aux choix : 1. Ligne acro : Départ jambes ensemble– Saut appel –Rondade -flic -saut droit 2. 2x différents éléments acrobatiques parmi les suivants (roue, renversement avant, tic-toc, arrière, valdez, roulade arrière à l'ATR (Streuli) à 20° retour au choix) 3. ATR roulade avant - bras tendus retour au choix 4. Passage gymnique comprenant : a. Tour 360° sur 1 jambe comme premier élément b. Pas gymniques au choix (peut comprendre : assemblé, chassé, pas de course, onde du haut du corps en déplacement) c. Saut extension lié à saut groupé 5. Saut grand écart départ 1 ou 2 pieds (transversal ou latéral ou carpé-écarté permis) amplitude min 135° excluant : saut biche, double biche et saut sissonne
ÉQUIPEMENTS	40x40		
TAPIS	Tapis de 10 cm permis pour les saltos		
ENTRAÎNEUR	Non permis		

SOL (suite)			
NIVEAUX	R3	R4	R5
<b>BONI</b> <b>(Contenu</b> <b>Ajouté à la note de</b> <b>départ)</b>  <b>CHAQUE BONUS</b> <b>+0.2</b> <b>PEUT RECEVOIR UN</b> <b>BONUS QU'UNE</b> <b>SEULE FOIS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour sur 1 jambe 1 ½ ou plus en ajout</li> <li>• Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #5</li> <li>• Saut changement de jambes : ouverture de jambe 180° en ajout ou remplace #5</li> </ul> Acro isolé : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement arr. ou avant</li> <li>• Saut de mains avant</li> </ul> Acro ajouté avant ou après la série : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de mains</li> <li>• Salto arrière</li> </ul> <b>Bonus accordé une seule fois comme élément isolé ou en série</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour sur 1 jambe 1 ½ ou +(540°+) Le tour 540 est en ajout seulement. Le double tour peut être <b>en remplacement du tour 360</b> dans le passage gymnique puisqu'il continue dans la même direction de déplacement.</li> <li>• Saut transversal ou latéral; ouverture de jambe 180° remplace #5</li> <li>• Saut changement de jambes ; ouverture de jambe 180° en ajout ou remplace #5</li> </ul> Acro isolé : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto avant</li> <li>• Saut de mains avant</li> <li>• Renversement libre avant</li> <li>• Renversement libre latéral</li> </ul> Acro ajouté avant ou après la série <b>en série</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de mains</li> <li>• Salto avant</li> <li>• Salto arrière</li> </ul>
			<b>Total de bonus maximum de + 0,4</b>
	Seule la série acro : Saut appel – Rondade- flic- saut droit doit être initiée par un appel. Des pas de course sont acceptés pour les autres éléments/passages acro.		
<b>Durée de routine</b> <b>Routine longue</b>	Temps max : 75 sec.  Routine trop longue : -0,1	Temps max : 90 sec.  Routine trop longue : -0,1	
<b>Routine trop courte</b>	Si l'exercice ne présente pas au minimum 3 des 5 exigences une déduction sera appliquée sur la note finale (routine trop courte) par le juge arbitre. -1.0 (différent du provincial)		
<b>ÉVALUATION</b> <b>(Exécution) selon le</b> <b>tableau des fautes</b> <b>générales et</b> <b>spécifiques</b>	Exigence #1 Départ jambes ensemble – Saut appel – Rondade saut droit: départ autre que par saut d'appel <b>grande faute -0.3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour non sur ½ pointe : <b>Petite faute - 0,1</b></li> <li>• Variation de rythme insuffisant <b>petite faute -0.1</b></li> <li>• Hésitation non nécessaire en préparation ou pendant un élément <b>Petite faute -0.1</b></li> <li>• Ne pas terminer l'exercice avec la musique : <b>Petite faute -0,1</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la musique arrête, l'athlète peut continuer sans musique ou reprendre à partir de l'endroit où la musique s'est arrêtée)</li> </ul>		

## 2.5 PRINCIPES D'ÉVALUATION DES CATÉGORIES

Évaluation de l'exécution selon le type de fautes petites, moyennes ou grandes. Au programme régional, le 0,05 n'est pas utilisé afin de faciliter la barème d'évaluation pour les officiels. Les fautes sont évaluées petites, moyennes, grandes ou très grandes.

<b>FAUTES GENERALES (applicable à tous les appareils sauf lorsque stipulé)</b>			
Excellent=0, Très bien mais pas parfait=0.10, Bien avec fautes reconnaissables=0.20, Grande faute (modifie l'image) =-0.30	Petites 0,10	Moyennes 0,20	Grandes 0,30
Pieds non pointés/tournés vers l'intérieur	0.10		
Réception sortie avec pieds écartés	0.10		
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		
<b>FAUTES MOYENNES</b>			
Jambes ou genoux écartés	0.10	0.20	
Position groupée insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)	0.10	0.20	
Position carpé insuffisante (Idéale = min. 90° aux genoux / hanches)	0.10	0.20	
Position tendue insuffisante (carpé/arquée) (Idéale= position tendue 180° >135° = tendue)	0.10	0.20	
Manque de maintien de la position du corps tendu (fermeture trop tôt)	0.10	0.20	
Position du corps incorrecte à la réception	0.10	0.20	
Amplitude insuffisante de l'écart des jambes (éléments gymniques / acro sans envol)	0.10	0.20	
Hauteur insuffisante (éléments gymniques / acro envol autre que salto)	0.10	0.20	
Saut gymnique avec rotation incomplète	0.10	0.20	
Mouvements du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle lors de réceptions « piles »	0.10	0.20	
Pas à la réception (petit 0.10 ou grand 0.20 (approximativement 1 mètre ou plus))	0.10	0,20	
<b>GRANDES FAUTES</b>			
Bras fléchies (90° ou plus – max 0.30)	0.10	0.20	0.30
Jambes fléchies (90° ou plus – max 0.30)	0.10	0.20	0.30
Mouvements supplémentaires du tronc pour maintenir l'équilibre/contrôle à la poutre	0.10	0.20	0.30

Flexion profonde (hanches au niveau des genoux ou plus bas)	0.10	0.20	0.30
Frôler/heurter le tapis avec une ou les deux mains (pas d'appui)	0.10	0.20	0.30
Extension insuffisante (ouverture) du corps avant la réception position groupés / carpés	0.10	0.20	0.30
Hauteur insuffisante du salto dans la sortie (barres/poutre)	0.10	0.20	0.30

**Tableau des fautes générales applicable à tous les appareils de type très grande faute, chute ou assistance manuelle.**

<b>Fautes très grande</b>				<b>0.50</b>
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

## 2.5.1.1 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES À LA TABLE DE SAUT

PHASE	FAUTE	SAUT				TECHNIQUE IDÉALE
		Petite	Moyenne	Grande	Très Grande	
PREMIER ENVOL	Position des pieds non pointés	0.10				Tenue des jambes tendues, serrées et pieds pointés
	Jambes croisées	0.10				
	Jambes écartées	0.10	0.20			
	Genoux fléchis	0.10	0.20	0.30		Arrivée corps curviligne fermée, corps aligné avec la tête en position neutre
	Angle des hanches	0.10	0.20	0.30		
	Corps position arquée excessive	0.10	0.20			
	Tête pas en position neutre	0.10				
PHASE D'APPUI	Appui décalé des mains pour saut de mains avant	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	0.10	0.20			
	Corps arqué	0.10	0.20			
	Tête pas en position neutre	0.10				
	Répulsion alternative des mains	0.10	0.20			
	Genoux fléchis	0.10	0.20	0.30		
	Appui supplémentaire des mains chaque fois 0.1 max 0.3	0.10	0.20	0.30		
	Sursaut sur les mains			0.30		
	Toucher la table avec une main				1.00	
	Contact de la table avec la tête				2.00	
	Ne pas passer par la verticale	0.10	0.20	0.30		
	Bras fléchis	0.10	0.20	0.30		
	Appui prolongé	0.10	0.20	0.30		
Aucun appui des mains sur la table				Saut nul		
DEUXIÈME ENVOL	Tête pas en position neutre	0.10				Corps curviligne ouvert, corps aligné avec la tête en position neutre, bras en haut, jambes tendues, serrées
	Pieds pointés	0.10				
	Jambes écartées	0.10	0.20			
	Genoux fléchis	0.10	0.20	0.30		
	Frôler/heurter la table avec le corps		0.20			
	Manque de maintien de la position du corps	0.10	0.20	0.30		
	Longueur insuffisante	0.10	0.20	0.30		
Hauteur insuffisante	0.10	0.20	0.30	0.50		
ANGLE DE RÉPULSION	<b>Avant ou à la verticale excellent</b>	0				
	Angle répulsion 1° à 30°	0.10				
	Angle répulsion 30-45°		0.20			
	Angle répulsion 45-60°			0.30		
	Angle répulsion 60-90°				0.50	
RÉCEPTION	Position du corps incorrecte à la réception	0.10	0.20			
	Petit sursaut	0.10				
	Pas (max de 0.4)	0.10				0.10 chaque (max de 0.40)
	Grand pas (max 0.4)		0.20			0.20 chaque (max 0.40)
	Déviations de la direction	0.10	0.20	0.30		
	Dynamisme insuffisant	0.10	0.20	0.30		
	Réception sur la table de saut					Saut nul

<b>AUTRES</b>	Assistance manuelle à la réception				0.50
	Assistance pendant le saut				Saut nul
	Ne pas arriver sur la pile de tapis pour tous les sauts				1.00

### 2.5.1.2 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES BARRES-POUTRE-SOL

BARRES ASYMÉTRIQUES				
ÉLÉMENTS	Petite	Moyenne	Grande	Très Grande
Prise d'élan moins que 45° sous l'horizontal	0.10			
Grimper sur la barre	0.10			
S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute			0.30	
Élan intermédiaire ou prise d'élan supplémentaire (max 0.50)			0.30	
Balancé avant sous l'horizontale	0.10			
Extension insuffisante dans les bascules	0.10			
Rythme lent dans les éléments / liaisons	0.10			
Réception trop près des barres à la sortie	0.10			
Heurter la barre avec les pieds		0.20		
Heurter le tapis avec les pieds 0.30			0.30	

POUTRE ET SOL				
ÉLÉMENTS	Petite	Moyenne	Grande	Très Grande
Troisième course d'élan (poutre)				0.50
Pause de concentration de 2 secondes (poutre)	0.10			
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre pour éviter une chute		0.20		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			0.30	
Réception trop près de la poutre à la sortie	0.10			
Travail non sur ½ pointes (poutre et sol)	0.10			
Variation insuffisante du rythme et du tempo tout au long de la routine (poutre et sol)	0.10			

GRAND ÉCART POUTRE ET SOL				
	Pas reconnu	Valeur accordée	Valeur accordée	idéale
Angle de reconnaissance				
Saut avec écart des jambes incluant sissonne	Moins de 135°	≥135°-160°	160-180°	Image 180°
Faute	0,20	0,10		

160°-180°: Aucune déduction

Petite faute 0.10

Moyenne faute 0.20





## 3 Programme sports de trampoline (TRI- TRS-TU-DMT)



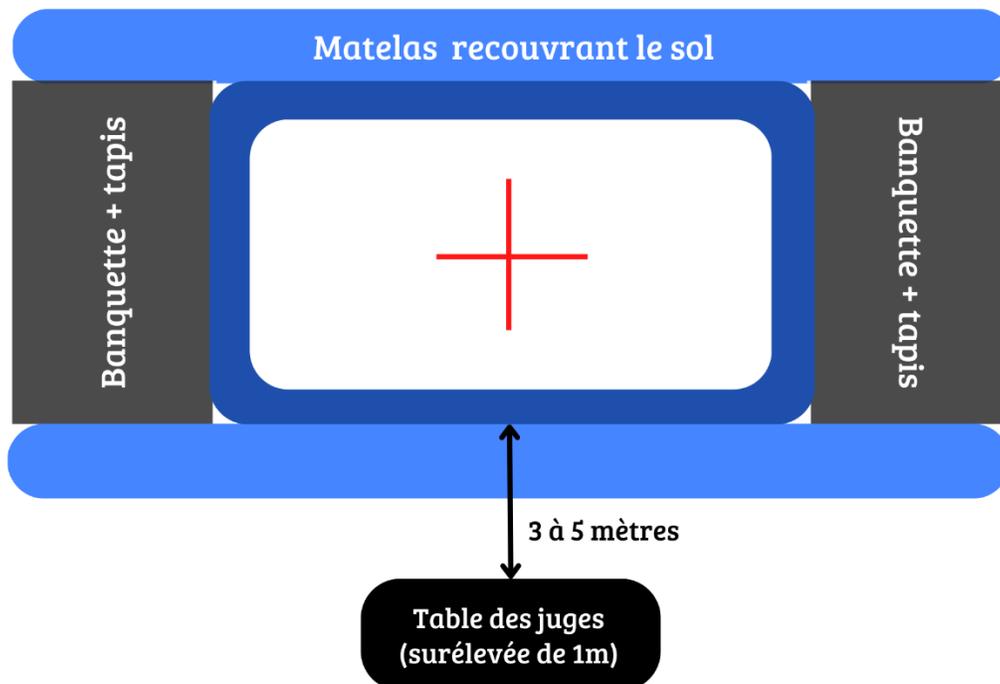
Ce guide est une adaptation du *Guide juge STR* de Gymnastique Québec (FGQ), qui s'inspire du *Règlements de compétition* de Gymnastique Canada (GCG) et du *Programme de Cheminement de Gymnastique Canada* (GCG) et du *Code de pointage* (COP) de la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG).

### 3.1 NORMES DE SÉCURITÉ ET DE MISE EN PLACE DES APPAREILS

#### 3.1.1 Trampoline (TRA)

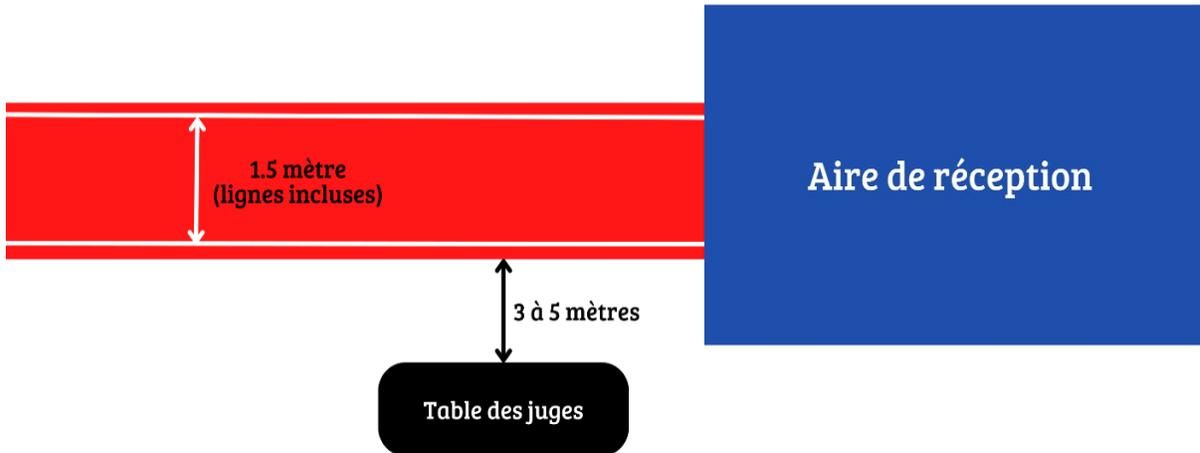
Dans la mesure du possible, il devrait y avoir des tapis sur des banquettes de sécurité à chaque extrémité du TRA. Le sol autour du TRA devrait être recouvert de matelas. Idéalement, la table des juges devrait être placée entre 3 et 5 mètres du TRA et surélevée d'au moins 1 mètre.

Il doit y avoir des entraîneurs/pareurs de chaque côté du TRA.



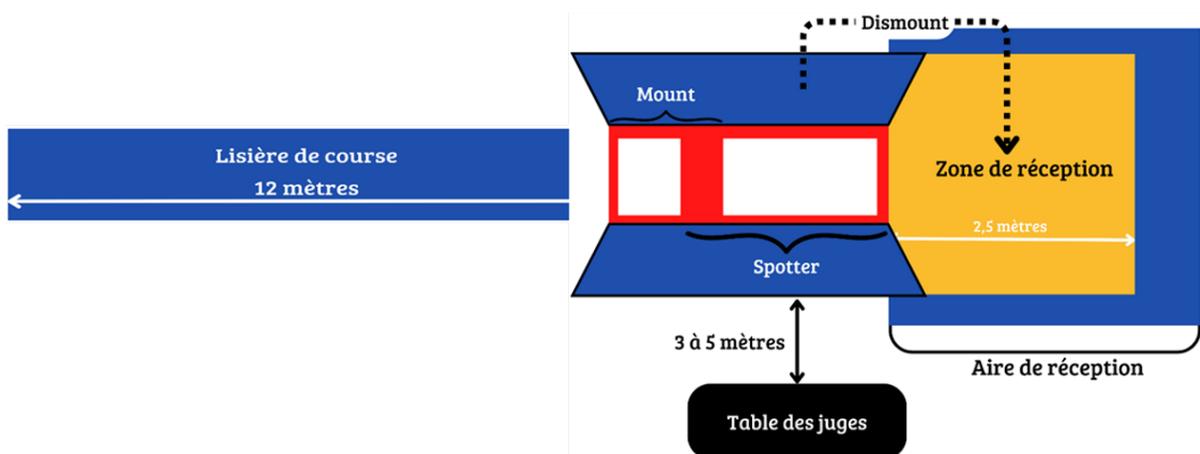
### 3.1.2 Tumbling (TU)

Lors des compétitions de TU, deux lignes blanches doivent être installées parallèlement à une distance de 1,5 mètre (les lignes sont incluses). Idéalement, la table de juge est située de 3 à 5 mètres de la ligne de TU ou sur le bord du sol de gymnastique si la compétition de TU s’y déroule. **La longueur de la ligne de TU doit être de 40’ + une piste de course de minimum 10’ (optionnel pour les compétitions régionales, mais obligatoire lors du Challenge des régions).**



### 3.1.3 Double-mini trampoline (DMT)

Une lisière de course (environ 12 mètres), des tapis de chaque côté de la DMT ainsi qu’une aire de réception doivent être installés. Des tapis protecteurs doivent recouvrir les ressorts et les pattes horizontales du DMT. Sur l’aire de réception, il faut tracer deux lignes de 2,5 mètres de long en continuité avec l’extérieur des tapis de protection recouvrant les ressorts de la DMT et une 3<sup>e</sup> vient refermer la boîte. **La table des juges devrait être placée entre 3 et 5 mètres de la DMT.**



## 3.2 R1 et R2

### 3.2.1 Évaluation R1

R1		
ÉLÉMENTS	OFFICIELS	DESCRIPTIONS
Évaluation de l'exécution	JE	Note globale pour la routine : /5 Routine excellente : 5,0 Routine acceptable : 3,0 Routine passable : 1,0 ** Pour les routines incomplètes, la note maximale sera de 3,0. <b>Exemple</b> : TRI : 7 éléments effectués sur 10 avec mention « excellence » : 3,0
Évaluation de la difficulté	JD	Chaque élément présenté reçoit une valeur qui lui est associée (se référer au contenu p.30). Chaque élément ne peut recevoir qu'une fois sa valeur. Le total de la valeur de chacun des éléments correspond à la note D : /5.
Évaluation de la synchronisation	JS	Note globale pour la routine : /5 Synchronisation <b>excellente</b> : 5,0 Synchronisation <b>acceptable</b> : 3,0 Synchronisation <b>passable</b> : 1,0 ** Pour les routines incomplètes, la note maximale sera de 3,0. <b>Exemple</b> : TRI : 2 éléments effectués sur 10 avec mention « excellence » = 1,0

### 3.2.2 Calcul de la note R1

À ce niveau, les passages sont évalués de façon globale. Il n'y a donc pas de déductions spécifiques pour chacun des éléments présentés ni de pénalités. Le résultat final se comptabilise ainsi :

#### TRA-TU-DMT

$$JE (/5) + JD (/5) = NT (/10)$$

EXEMPLE :

$$3 + 4,5 = 7,5$$

(JE : mention « excellence » sur routine incomplète)

(JD : un élément non exécuté, donc 0,5 en moins.)

#### TRS

$$JE1 (/5) + JE2 (/5) + JD (/5) + JS (/5) = NT (/20)$$

EXEMPLE

$$3 + 3 + 4,5 + 3 = 13,5$$

(JE : mention « excellence » sur routine incomplète)

(JD : un élément non exécuté, donc 0,5 en moins.)

(JS : mention excellence pour la synchronisation)

### 3.2.3 Évaluation R2

R2		
ÉLÉMENTS	OFFICIELS	DESCRIPTIONS
Évaluation de l'exécution	JE	L'évaluation de l'exécution se fait à l'aide d'une déduction globale par élément : Élément excellent : 0 déduction Élément avec une petite erreur : -0,1 Élément avec une grosse erreur ou quelques petites erreurs : - 0,3 Le calcul de l'exécution se fait à l'aide de la note du JD (ND) moins le total des déductions du JE. Ex. : la ND est de 3,5 et le total des déductions du JE est de 1,5. La note de l'exécution du JE est donc de 2,0.
Évaluation de la difficulté	JD	Chaque élément présenté reçoit une valeur qui lui est associée (se référer au contenu p.30). Chaque élément ne peut recevoir qu'une fois sa valeur. Le total de la valeur de chacun des éléments correspond à la note D : /5.
Évaluation de la synchronisation	JS	L'évaluation de la synchronisation se fait à l'aide d'une déduction globale par élément : Excellente synchronisation : 0 déduction Petit décalage : - 0,1 Gros décalage : - 0,3 Le calcul de la note de synchro se fait à l'aide de la note du JD moins le total des déductions du JS. <b>Exemple</b> : la ND est de 4,5 et le total des déductions du JS est de 1,9. La note de la synchronisation du JS est donc de 2,6.

### 3.2.4 Calcul de la note R2

À ce niveau, les passages sont évalués de façon globale. Il n'y a donc pas de déductions spécifiques pour chacun des éléments présentés ni de pénalités. Le résultat final se comptabilise ainsi :

#### TRA-TU-DMT

$$JE (ND - \text{déduc.}) + JD (/5) = NT (\text{max } /10)$$

EXEMPLE :

$$3,8 + 5,0 = 8,8$$

(JE : total déductions 1,2)

(JD : tous les éléments exécutés, ND 5,0)

#### TRS

$$JE1 (ND - \text{déduc.}) + JE2 (ND - \text{déduc.}) + JD (/5) +$$

$$JS (ND - \text{déduc.}) = NT (\text{max } /20)$$

EXEMPLE :

$$3,2 + 2,3 + 4,0 + 2,6 = 8,8$$

(JE1 : total déductions 0,8) + (JE2 : total déductions 1,7)

(JD : 2 éléments manquants donc  $2 \times -0,5$  : ND 4,0)

(JS : : total déductions 1,4)

## 3.2.5 CONTENU R1 ET R2

NIVEAUX	R1			R2			
Trampoline et Synchro	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	
	1. Assis	- L	0,5	1. Ventre	1 - F	0,5	
	2. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,5	2. Debout	1 - ↑	0,5	
	3. Saut carpé	-- <	0,5	3. Saut carpé-écart	-- V	0,5	
	4. Saut ½ vrille	- 1	0,5	4. Assis	-- L	0,5	
	5. Saut groupé	-- o	0,5	5. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,5	
	6. ½ vrille assis	- 1 L	0,5	6. Saut carpé	-- <	0,5	
	7. Debout	-- ↑	0,5	7. Saut vrille	- 2	0,5	
	8. Saut carpé-écart	-- V	0,5	8. Saut groupé	-- o	0,5	
	9. Ventre	1 - F	0,5	9. Dos	1 - B	0,5	
	10. Debout	1 - ↑	0,5	10. Debout	1 - ↑	0,5	
Valeur totale (difficulté)			5,0	Valeur totale (difficulté)			5,0

NIVEAUX	R1			R2			
Tumbling	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	
	<b>Routine 1</b>			<b>Routine 1</b>			
	1. Appel		0,5	1. Appel		0,5	
	2. Rondade	(	0,5	2. Rondade	(	0,5	
	3. Saut droit		0,5	3. Saut ½ vrille	- 1	0,5	
	<b>Routine 2</b>			<b>Routine 2</b>			
	1. Roue	X	0,5	4. Rondade	(	0,5	
	2. Roue arrêt fente	X	0,5	5. Saut droit (punch)		0,5	
	<b>Routine 3</b>			<b>Routine 2</b>			
	1. Roue, arrêt fente	X	0,5	1. Appel		0,5	
	2. Saut ½ vrille, arrêt	- 1	0,5	2. Roue	X	0,5	
	3. Appel		0,5	3. Roue	X	0,5	
	4. Rondade	(	0,5	4. Rondade	(	0,5	
	5. Saut droit		0,5	5. Saut droit (punch)		0,5	
	Valeur totale (difficulté)			5,0	Valeur totale (difficulté)		
Exigences	Routine 2 et 3 : Départ en fente. Routine 2 : Fin en fente stable, ramener le pied de derrière avec le pied de devant, puis saluer.			Départ de l'arrêt.			

NIVEAUX	R1				R2					
Double-mini trampoline	<b>Routine 1</b>				<b>Routine 1</b>					
	Zones	Éléments	Symb.	Valeurs	Zones	Éléments	Symb.	Valeurs		
	Mount				Mount					
	Spotter	Saut groupé	-- o	1,0	Spotter	Saut groupé	-- o	1,0		
	Dismount	Saut carpé-écart	-- V	1,5	Dismount	Saut ½ vrille	- 1	1,5		
	Valeur routine 1 (difficulté)				2,5	Valeur routine 1 (difficulté)				2,5
	<b>Routine 2</b>				<b>Routine 2</b>					
	Zones	Éléments	Symb.	Valeurs	Zones	Éléments	Symb.	Valeurs		
	Mount				Mount	Saut groupé	-- o	1,0		
	Spotter	Saut carpé	-- <	1,0	Spotter					
Dismounts	Saut carpé	-- <	1,5	Dismounts	Saut carpé-écart	-- V	1,5			
Valeur routine 2 (difficulté)				2,5	Valeur routine 2 (difficulté)				2,5	

### 3.3 R3 à R5

#### 3.3.1 Déroulement de la compétition

DISCIPLINE	ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE*	DÉBUT DE LA ROUTINE	FIN DE LA ROUTINE
TRI-TRS	1 passage de maximum 30 secondes.	Il n'y a pas de limite de temps ni de nombre limite de sauts extension (sauts droits) avant le début de la routine.	La routine peut se terminer directement par un arrêt direct après le dernier élément. Il peut aussi y avoir un saut extension (saut droit) après le dernier élément, puis un arrêt direct. Ce saut n'est pas évalué par le JE. <b>Au TRS, le choix de la réception doit être le même (-0.4 par le juge D).</b>
TU	2 passages au total maximum.	Course facultative (pas de temps limite avant de débiter), appel obligatoire. L'athlète peut courir, s'arrêter, se replacer et reprendre sa course sans pénalité (ce n'est pas un arrêt-reprise). Si l'athlète ne court pas et exécute un appel sans initier l'élément qui suit, il peut reprendre sans pénalité.	La routine se termine directement par un arrêt direct après le dernier élément pour les routines se terminant par un salto ou par un saut groupé. Si la routine ne termine pas par un salto, il doit y avoir un saut droit (punch) et doit être enchaîné (répulsion immédiate) directement après le dernier élément. Si le saut droit (punch) n'est pas enchaîné, il s'agit d'un arrêt-reprise (1.0) Le saut droit (punch) n'est pas évalué par le JE.
DMT	2 passages au total maximum.	L'utilisation du tremplin est permise et ce, sans pénalité. L'athlète peut courir, s'arrêter ou passer à côté du DMT, se replacer et reprendre sa course sans pénalité. S'il touche le DMT, même sans initier un élément et qu'il reprend, il s'agit d'un arrêt-reprise.	La routine doit se terminer par un arrêt direct dans la zone de réception.

\*Lors des compétitions GAF, il se peut que le format d'échauffement soit différent (capital cup). Veuillez vous référer à l'horaire de chaque événement pour en connaître le bon fonctionnement.

### 3.3.2 Évaluation

#### 3.3.2.1 Synchronisation - JS

ÉLÉMENTS	DÉDUCTIONS	NOTES
En même temps sur le TRA	0,0	Une machine de temps de vol peut être utilisée pour donner la note synchro pour les R3-R5
Décalage de la hauteur des chevilles	- 0,1	
Décalage de la hauteur de la mi-jambe	- 0,2	
Décalage de la hauteur du genou	- 0,3	
Décalage de la hauteur de la mi-cuisse	- 0,4	
Décalage de la hauteur de la hanche et +	- 0,5	

#### 3.3.2.2 Exécution - JE

CRITÈRES	INDICATEURS	DÉDUCTIONS	NOTES
<b>Bras</b>	Bras plié(s), bras loin du corps, cercles de bras nombreux...	- 0,1 max	Ces critères servent de référence pour tous les éléments à toutes les épreuves. De même, on évalue les sauts tels que les ventres, les dos, les assis et leur retour debout à l'aide de ces mêmes critères.
<b>Jambes</b>	Genoux (dé)pliés, jambes (dé)collés, pieds dépointés...	- 0,2 max	
<b>Corps et positions</b> Voir <u>diagrammes</u>	Tête sortie, position imprécise, jambes pas assez levées, écart entre les jambes insuffisant ou trop large...	- 0,2 max	
<b>Ouverture éléments sans rotation (avant-arrière)</b>	Ouverture dans le haut du saut	0,0	Ces indicateurs ne concernent que les sauts groupés, carpés et carpés-écarts à toutes les épreuves.
	Ouverture au $\frac{3}{4}$ de la hauteur du saut (en redescendant)	- 0,1	
	Ouverture à la $\frac{1}{2}$ de la hauteur du saut (en redescendant)	- 0,2	
	Toute autre ouverture	- 0,3	
<b>Ouverture dans les saltos</b> Voir <u>diagrammes</u>	Ouverture avant 1h	0,0	Tous ces indicateurs s'additionnent, mais ils ne peuvent pas dépasser 0,3.
	Ouverture entre 1h et 2h	- 0,1	
	Ouverture entre 2h et 3h	- 0,2	
	Ouverture après 3h	- 0,3	
	Vrille incomplète à 3h	- 0,1	
	Maintien de l'ouverture – sortie groupée (« tuck down »)	- 0,3 max	
	Maintien de l'ouverture – sortie carpée (« pike down »)	- 0,2 max	

### 3.3.2.3 Exécution - JE (Spécifique Tumbling)

TUMBLING			
CRITÈRES	INDICATEURS	DÉDUCTIONS	NOTES
Pendant le passage Voir <a href="#">diagrammes</a>	Perte de vitesse (chaque élément, comparativement au précédent)	- 0,2 max	Toutes les déductions s'additionnent, mais elles ne peuvent pas dépasser 0,5 par élément.
	Déviations évidentes de l'axe centrale de la piste (et rester hors axe)	- 0,1	
Roue	Corps et jambes ne passent pas à la verticale	- 0,1	
½ vrille (à l'exception du R1)	Manque de déplacement ou de hauteur	-0,2 max	
	Jambes décollées	-0,2 max	
Rondade	Corps et jambes ne passent pas à la verticale	- 0,1	
	Jambes pas collées à 90	- 0,1	
	Jambes pliées à 90	- 0,1	
	Jambes trop pliées au contact du TU	- 0,1	
Saut de main	Ouverture des jambes à moins de 90°	-0,1	
	Fermeture du corps avant la verticale	-0,1	
Flic-flac	Manque de déplacement	-0,2 max	
	Carpé débute avant 180	- 0,1	
	Jambes trop pliées au contact du TU	- 0,1	
Whip	Manque de déplacement	-0,2 max	
	À la hauteur des épaules	- 0,1	
	Plus haut que la hauteur des épaules	- 0,2	
	Jambes trop pliées au contact	- 0,1	
Salto	À la hauteur des épaules	- 0,1	
	Plus bas que la hauteur des épaules	- 0,2	

### 3.3.2.4 DIAGRAMMES JE

Les dessins et les schémas qui suivent sont des références seulement, c'est-à-dire qu'ils ne doivent pas être pris à la lettre.

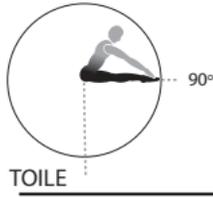
- \*\* JD \*\*** Si les jambes lèvent en deçà de 45°, le saut de base est considéré comme un saut extension (saut droit).

#### SAUTS CARPÉS ET SAUTS CARPÉS ÉCARTS

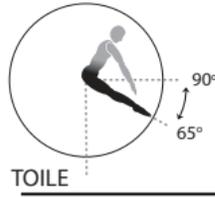
Angle des jambes par rapport à l'horizontale

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

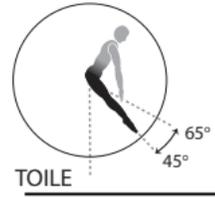
aucune déduction



déduction de 0.1



déduction de 0.2



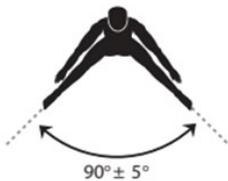
- \*\* JD \*\*** Un saut carpé-écart ayant un angle entre les jambes de moins de 45° est considéré comme un saut carpé.

#### SAUTS CARPÉS ÉCARTS

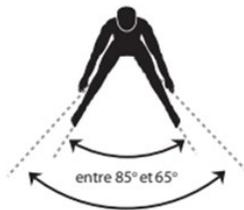
Angle d'écart entre les jambes

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

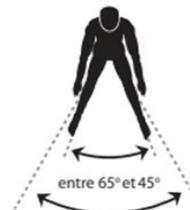
aucune déduction



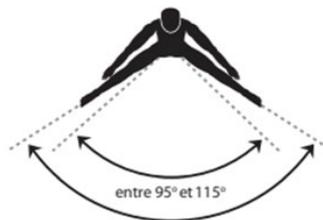
déduction de 0.1



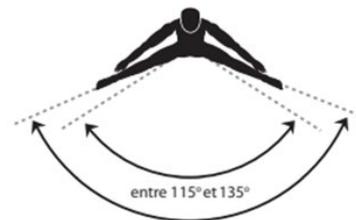
déduction de 0.2



déduction de 0.1

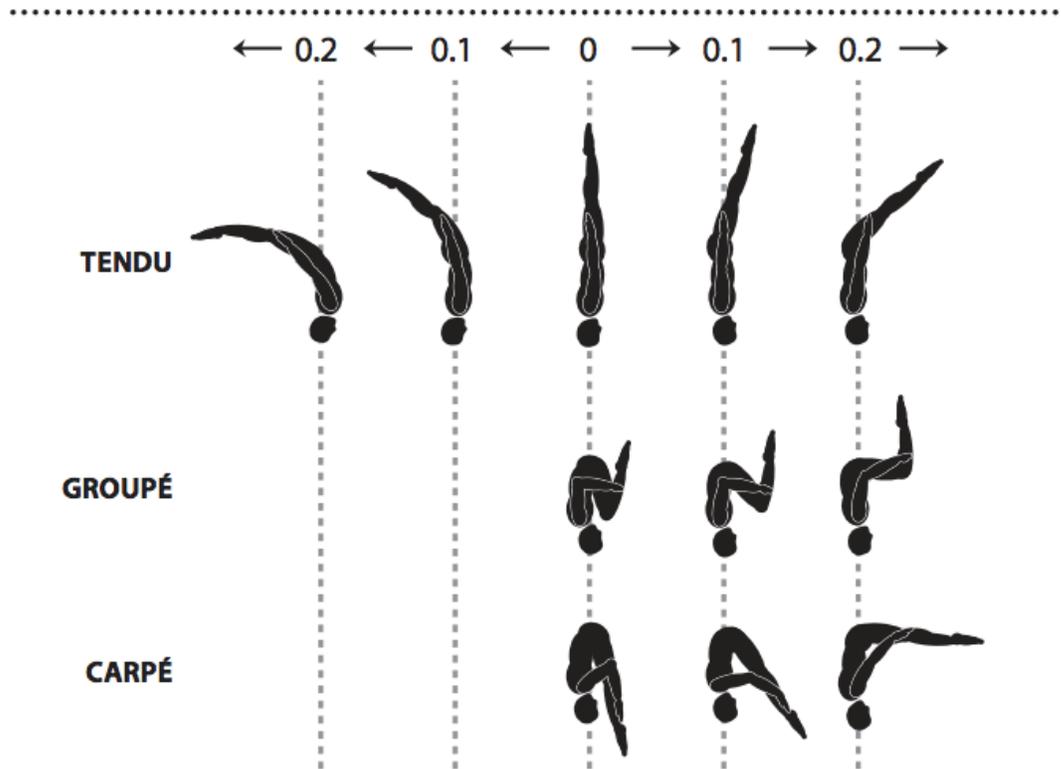


déduction de 0.2



- Toutes ces déductions « de position » s’additionnent, mais elles ne peuvent pas dépasser 0,2.

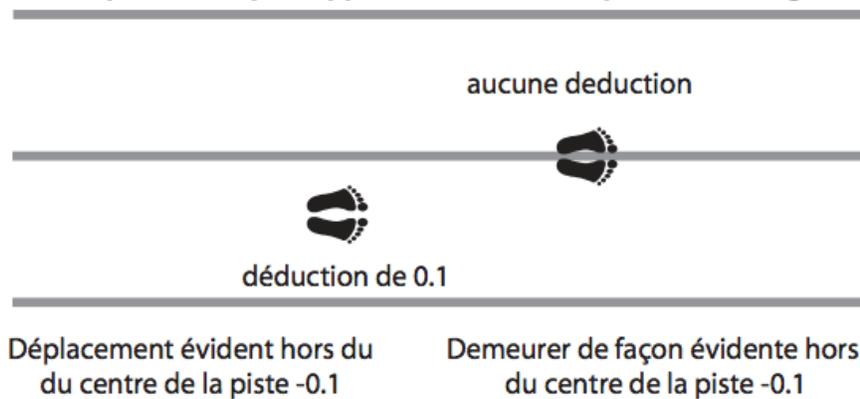
## DÉDUCTIONS POUR BRIS DE POSITIONS



- Cette déduction ne concerne que le TU.

## DÉVIATION DU CENTRE

### Déplacement par rapport au centre de la piste (tumbling)



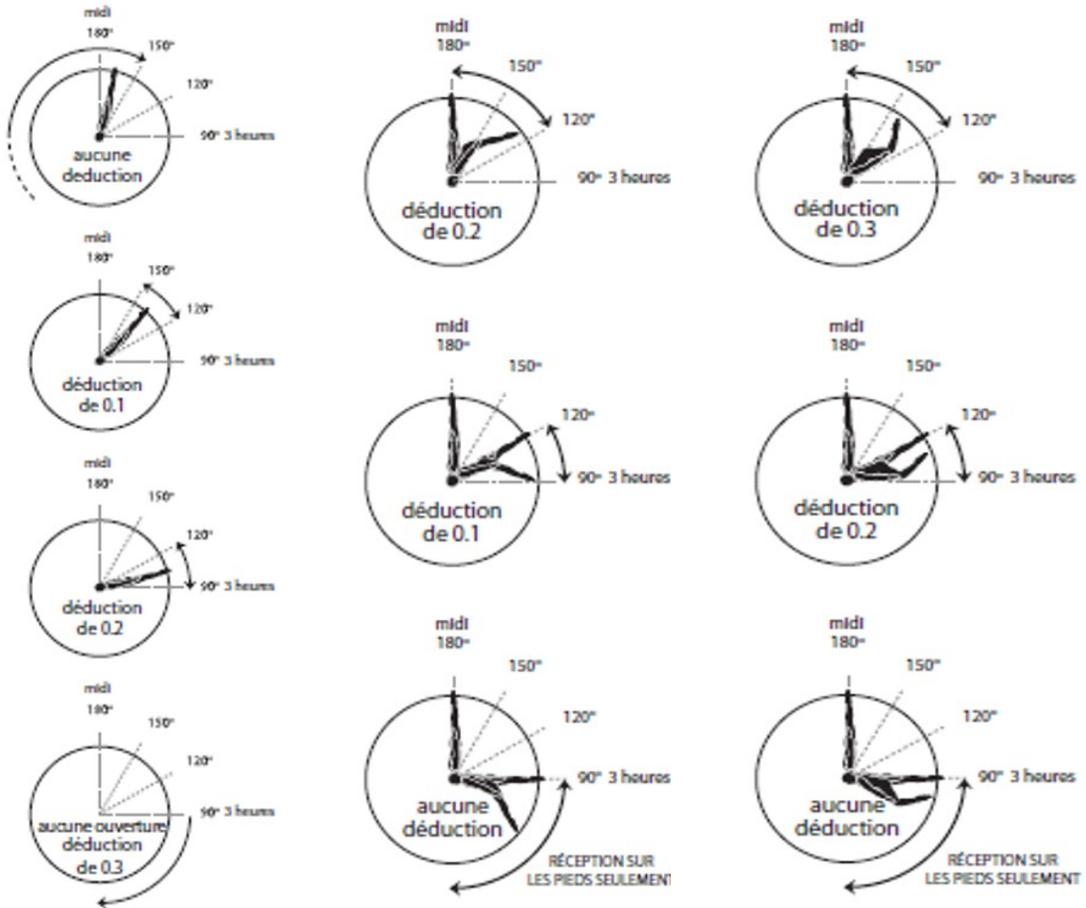
- Toutes ces déductions « d'ouverture » s'additionnent, mais elles ne peuvent pas dépasser 0,3

### Ouverture de saltos

### Sortie carpée (« pike down »)

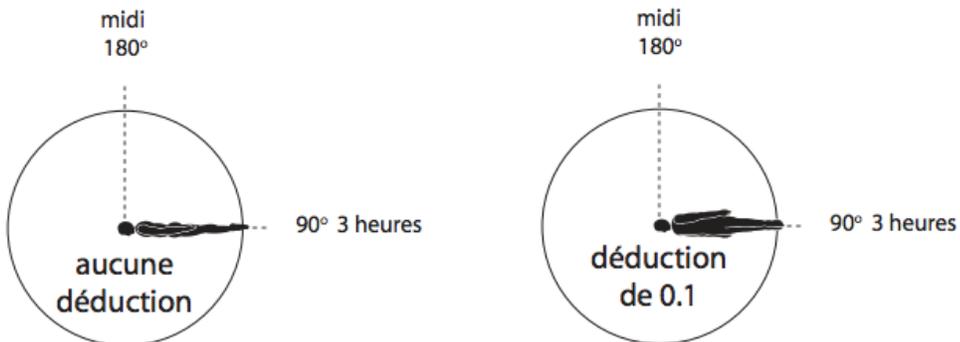
### Sortie groupée (« tuck down »)

RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE RÉCEPTION SUR LES PIEDS OU SUR LE VENTRE



## FIN DE LA VRILLE

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



## 3.3.2.5 Pénalités communes - JD

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
Non-respect des exigences	JD	Pour connaître si des exigences doivent être respectées : <ul style="list-style-type: none"> <li>Se référer au contenu des routines. Section 3.4</li> </ul>	Chaque exigence non respectée se voit attribuer la pénalité. <b>Attention</b> : Si la routine est incomplète, on ne pénalise pas pour les exigences manquantes à moins que le nombre d'exigences manquantes excède le nombre d'éléments manquants. (Ex : 9 éléments exécutés sur 10 avec 2 exigences manquantes = pénalité de 1.0.	- 1,0 ch.
Élément proscrit	JD	L'athlète exécute un <b>élément proscrit</b> . <a href="#">Se référer à la liste des choix de saltos</a>	<b>Si élément proscrit</b> : Ne pas attribuer la valeur D également de cet élément.	-1,0 ch.
Changement de routine	JD	Les éléments de la routine ne sont pas exécutés selon l'ordre prescrit.	1 changement comptabilisé par routine. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>TU-DMT</b> : Les routines peuvent être faites dans n'importe quel ordre (ce n'est pas un changement de routine).</li> <li><b>DMT</b> : Un élément exécuté dans la mauvaise zone constitue un changement de routine.</li> </ul>	- 1,0 max
Élément additionnel	JD	Si plus d'éléments sont exécutés que ce qui est prescrit selon la routine : <ul style="list-style-type: none"> <li>TRA = + de 10</li> <li>TU = + que selon chacune des routines</li> <li><b>DMT</b> : Ne s'applique pas puisque si l'athlète fait plus de 2 éléments, il y a interruption.</li> </ul>	Attribuer cette pénalité une fois seulement (même si plus d'un élément additionnel). <b>Si élément additionnel</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouté au milieu de la routine, la pénalité pour changement de routine s'applique aussi s'il y a lieu.</li> </ul> Comptabiliser seulement le nombre d'éléments que la routine exige pour l'évaluation et les pénalités des JE et JD. Ex. TRI : Prendre seulement les 10 premiers mouvements (ne pas tenir compte des suivants) pour déterminer la note E et la note D. Seuls les éléments à l'intérieur de ces 10 premiers se verront retirer les fautes E et octroyer la note D.	- 1,0 max
Sauts et pas intermédiaires	JD	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>TRA-DMT</b> : Saut extension (saut droit) réalisé en milieu de routine.</li> <li><b>TRS</b> : Saut extension (saut droit) en même temps par les deux athlètes.</li> <li><b>TU</b> : Un pas (pied décolle complètement du sol) réalisé entre des éléments à l'intérieur des lignes</li> </ul>	Ces sauts (ou pas) ne sont pas évalués par JE. Ne consistent pas un changement de routine ni un élément additionnel. Ne sont pas des arrêts-reprises. <b>TRS</b> : Si un athlète fait un saut intermédiaire alors que son camarade exécute un élément, il s'agit d'une interruption.	- 0,5 ch.

<p><b>Arrêt-reprise</b> *Voir les cas d'interruption* **Voir certaines spécifications en début et en fin de passage au TU et au DMT**</p>	<p>JD</p>	<p>1<sup>ère</sup> option :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète s'arrête <b>volontairement</b> et reprend là où il s'est arrêté dans la routine.</li> </ul> <p>2<sup>ème</sup> option :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète s'arrête <b>volontairement</b> et reprend du début de la routine.</li> </ul>	<p>1<sup>ère</sup> option :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conserver les déductions du JE et autres pénalités du JD survenues avant.</li> <li>Ne pas comptabiliser les pas ni les sauts extensions pour la reprise.</li> <li>Il est possible d'utiliser les 2 options d'arrêt-reprise dans le même passage.</li> </ul> <p>2<sup>ème</sup> option :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comptabiliser seulement les déductions du JE et les pénalités du JD survenues lors du 2e essai (ou du 3e ou du 4e...).</li> <li>Ne pas comptabiliser les pas ni les sauts extensions pour la reprise.</li> </ul> <p><b>Il est possible d'utiliser les 2 options dans le même passage.</b></p>	<p>- 1,0 ch.</p>
<p><b>Interruption</b></p>	<p>JD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La note de départ correspond au nombre d'éléments complétés avant l'interruption.</li> <li><b>Il s'agit d'une faute trop grave pour donner une pénalité, donc l'athlète n'a pas la chance de reprendre.</b></li> <li><b>IMPORTANT</b> : un arrêt-reprise ou un saut intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.</li> </ul>	<p>Une interruption survient lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit un élément un pied après l'autre ;</li> <li>En TRA et DMT, les cheveux ou tout autre partie du corps touchent les matelas recouvrant les ressorts ou les banquettes de sécurité ;</li> <li>TRA et DMT, un élément est non complété sur les pieds (sauf pour dos, ventre et assis quand ceux-ci sont contrôlés en TRA) ;</li> <li>L'athlète touche le tapis de parade ou se fait toucher par un entraîneur/pareur (L'entraîneur peut cependant encourager et donner des indications sans pénalité.)</li> <li>En TRS, le décalage entre les athlètes est trop grand (l'un est sur la toile, l'autre en phase descendante de l'élément suivant)</li> <li>En TRS, les athlètes effectuent un élément différent.</li> <li>En TU, un athlète sort des lignes pendant sa routine.</li> <li>En TU, lorsque les pieds touchent le sol et que les mains sont encore en appui au sol (rondade, flic-flac, saut de main)</li> </ul>	

3.3.2.6 Diagrammes JD

JD-Évaluation des positions		
ÉLÉMENTS	SPÉCIFICATIONS	IMAGES
<b>Position groupée</b>	<p>≤ 135° entre le haut du corps et les cuisses.                      ≤ 135° entre les cuisses et les mollets.</p>	
<b>Position carpée</b>	<p>≤ 135° entre le haut du corps et les cuisses                      &gt; 135° entre les cuisses et les mollets.                      &lt; 45° entre les jambes</p>	
<b>Position carpé-écart</b>	<p>≤ 135° entre le haut du corps et les cuisses.                      &gt; 135° entre les cuisses et les mollets.                      &gt; 45° entre les jambes.</p>	
<b>Position tendue</b>	<p>&gt; 135° entre le haut du corps et les cuisses.</p>	
<b>½ vrille et +</b>	<p>Les pieds doivent avoir complété la ½ vrille pour qu'elle soit accordée.                      Ex. : Un athlète qui fait un ¼ vrille = ½ vrille accordée</p>	

\*Lors des sauts de base, si l'angle entre les hanches et les cuisses est de plus de 135°, le saut de base est considéré comme un saut extension (saut droit).

### 3.4 CONTENU R3 à R5

#### 3.4.1 Trampoline

TRAMPOLINE (TRI – TRS)									
NIVEAUX	R3			R4			R5		
Note de départ	Max 10,0 (1,0 par élément présenté)								
Contenu	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs
	1. Saut groupé	-- o	0,0	1. Salto au choix	*	0,5-0,6	1. Salto au choix**	*	0,5-0,6
	2. Ventre	1 - F	0,1	2. Saut groupé	-- o	0,0	2. Salto au choix**	*	0,5-0,6
	3. Debout	1 - ↑	0,1	3. ½ vrille assis	- 1 L	0,1	3. Saut groupé	-- o	0,0
	4. Saut carpé	-- <	0,0	4. ½ vrille assis	- 1 L	0,1	4. Saut vrille	- 2	0,2
	5. Saut vrille	- 2	0,2	5. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,1	5. ½ vrille assis	- 1 L	0,1
	6. Assis	-- L	0,0	6. Saut carpé	-- <	0,0	6. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,1
	7. ½ vrille assis	- 1 L	0,1	7. ½ vrille ventre	1 1 F	0,2	7. Saut carpé	-- <	0,0
	8. ½ vrille debout	- 1 ↑	0,1	8. Debout	1 - ↑	0,1	8. Salto au choix	*	0,5-0,6
	9. Saut carpé-écart	-- V	0,0	9. Saut carpé-écart	-- V	0,0	9. Saut carpé-écart	-- V	0,0
	10. Salto avant groupé	.4 - o	0,5	10. Salto au choix	*	0,5-0,6	10. Salto au choix**	*	0,5-0,6
	Valeur totale (difficulté)		1,1	Valeur totale (difficulté)		1,6 à 1,8	Valeur totale (difficulté)		2,4 à 2,8
Exigence(s)	Aucune exigence pour cette catégorie			Deux saltos doivent être présentés Les deux saltos doivent être différents Choix de saltos : Voir la <a href="#">liste des choix de saltos</a>			Au moins un barani doit être présenté (2 max.) ** Les éléments 1, 2 et 10 peuvent comporter des baranis Tous les saltos doivent être différents. Choix de saltos : Voir la <a href="#">liste des choix de saltos</a>		
Calcul de la note	Compétition STR : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale Compétition STR avec Synchro : Note Départ (Éléments complétés X2) – Exé 1 – Exé 2 – Pén + Diff + Synchro = Note Totale Compétition GAF : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale								

### 3.4.1.1 Pénalités spécifiques au TRI et TRS

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALTÉS
Répétition d'éléments	JD	En TRA, tous les éléments doivent être différents et ne peuvent être répétés. S'il y a une répétition d'un élément, le JD n'accorde pas la valeur en difficulté de cet élément répété.	D'autres pénalités peuvent s'appliquer (changement de routine, exigence non respectée...).	Aucune valeur ne sera attribuée au 2 <sup>e</sup> élément répété
Déductions à la réception : Instabilités normales	JE	Déductions qui s'appliquent après le 10 <sup>e</sup> et dernier élément. Seules les routines complètes (10 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.</li> </ul> Seule la faute la plus grave est appliquée. <b>IMPORTANT</b> : Valider l'instabilité pour ne pas pénaliser en double.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas avoir de contrôle</li> <li>Faire un pas ou un saut</li> <li>Ne pas se redresser avant le salut</li> <li>Balancer les bras</li> <li>Glisser le pied</li> <li>Rester en position « squat »</li> <li>Ne pas ramener le pied après un pas</li> <li>Saut extension (saut droit) qui atterrit un pied après l'autre</li> </ul> <b>IMPORTANT</b> : L'athlète doit démontrer une position debout et stable pendant 3 secondes avant de saluer les juges.	- 0,1 par infraction (max - 0,2)
Déductions à la réception : Instabilités « exceptionnelles »	JD	Déductions qui s'appliquent après le 10 <sup>e</sup> et dernier élément. Seules les routines complètes (10 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.</li> </ul> Seule la faute la plus grave est appliquée. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>IMPORTANT</b> : Valider l'instabilité pour ne pas pénaliser en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Après la réception, toucher la toile avec une main ou deux mains</li> <li>Après la réception, toucher ou faire un pas à l'extérieur de la toile.</li> <li>Après la réception, atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile ou de l'aire du trampoline.</li> <li>Assistance de l'entraîneur après la réception (aide directe ou avec tapis de parade</li> <li>Réception différente</li> </ul>	- 0,5 - 0,5 - 1,0 - 1,0 <b>-0,4</b>
Interruptions	JD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il s'agit d'une faute trop grave pour donner une pénalité, donc l'athlète n'a pas la chance de reprendre.</li> </ul> <b>IMPORTANT</b> : un arrêt-reprise ou un saut intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.	Une interruption survient lorsque : <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit un élément un pied après l'autre ;</li> <li>Les cheveux ou tout autre partie du corps touchent les matelas recouvrant les ressorts ou les banquettes de sécurité ;</li> <li>Un élément est non complété sur les pieds (sauf pour dos, ventre et assis quand ceux-ci sont contrôlés en TRA) ;</li> <li>L'athlète touche le tapis de parade ou se fait toucher par un entraîneur/pareur</li> <li>En TRS, le décalage entre les athlètes est trop grand (l'un est sur la toile, l'autre en phase descendante de l'élément suivant)</li> <li>En TRS, les athlètes effectuent un élément différent.</li> </ul>	

### 3.4.1.2 Écriture et valeur des éléments spécifiques au TRA et TRS

L'écriture des éléments se fait ainsi :

- Le premier chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) faite par le torse.
- Le second chiffre indique le nombre de  $\frac{1}{2}$  vrille (gauche-droite) faite par le torse.
- Le dernier symbole correspond à la position du mouvement.

POSITION	SYMBOLE
Groupé	o
Carpé	<
Carpé-écart	V
Tendu	/
Dos	B
Debout	↑
Ventre	F
Assis	L
Aucune rotation	-

Calcul de la valeur des éléments :

- Chaque  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) vaut 0,1 en difficulté.
- Chaque demi-vrille (droite-gauche) vaut 0,1 en difficulté.
- Dans les saltos, une position carpée ou tendue vaut 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Pour 4/4 de rotation (avant-arrière), un bonus de 0,1 est attribué en difficulté.
- Par convention, tous les baranis valent 0,6 en difficulté.

EXEMPLE D'ÉCRITURE					
ÉLÉMENTS	$\frac{1}{4}$ de rotation	$\frac{1}{2}$ vrille	Position	Symbole complet	Valeur
Ventre	1	-	F	1 - F	0,1
$\frac{1}{2}$ vrille assis	-	1	L	- 1 L	0,1
Saut groupé	-	-	o	- - o	0,0
Saut carpé	-	-	<	- - <	0,0
Saut carpé-écart	-	-	V	- - V	0,0
Saut $\frac{1}{2}$ vrille	-	1		- 1	0,1
Saut vrille	-	2		- 2	0,2
Debout (à partir du ventre et du dos)	1	-	↑	1 - ↑	0,1
Salto avant groupé	4	-	o	.4 - o	0,5
Salto arrière tendu	4	-	/	4 - /	0,6
Barani (salto avant $\frac{1}{2}$ vrille)	4	1	<	4 1 <	0,6

\*Le degré de difficulté (valeur D) ne s'applique pas lors des compétitions de GAF.

## 3.4.2 Tumbling

TUMBLING R3									
Note de départ	Max 10,0 (1,0 par élément présenté)								
Routine	Routine 1			Routine 2			Routine 3		
Contenu	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs
		1. Roue	X	0,0	1. Roue	X	0,0	1. Rondade	(
	2. Roue	X	0,0	2. Rondade	(	0,1	2. Flic-flac	f	0,1
	3. Rondade	(	0,1	3. Saut ½ vrille	1	0,1	Saut droit (punch)		
	4. Saut groupé	-- o	0,0	4. Rondade	(	0,1	<b>OU</b>		
				Saut droit (punch)			1. Saut de mains	h	0,1
							2. Rondade	(	0,1
							Saut droit (punch)		
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		0,1	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		0,3	<b>Valeur routine 3 (difficulté)</b>		0,2
Exigence(s)	<p>Le saut droit (punch) est obligatoire quand il est indiqué en fin de routine et doit être enchaîné.</p> <p>Si le départ est fait de l'arrêt (sans course), il doit débiter par un appel.</p> <p>Pour la routine 3, les athlètes choisissent entre les deux routines proposées.</p>								
Calcul de la note	<p>Compétition <b>STR</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale</p> <p>Compétition <b>GAF</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale</p>								

TUMBLING R4									
<b>Note de départ</b>	Max 10,0 (1,0 par élément présenté selon le nombre d'éléments requis par routine)								
<b>Routine</b>	<b>Routine 1</b>			<b>Routine 2</b>			<b>Routine 3</b>		
<b>Contenu</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>	<b>Éléments</b>	<b>Symb.</b>	<b>Valeurs</b>
	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1
	2. Flic-flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1
	3. Flic-flac	f	0,1	3. Flic-flac	f	0,1	3. Salto arrière au choix	4-*	0,5-0,6
	Saut droit (punch)			4. Saut groupé		--o	0,0		
	<b>OU</b>			<b>OU</b>			<b>OU</b>		
	1. Saut de mains	h	0,1	1. Saut de mains	h	0,1	1. Salto avant step out	.4-*	0,6-0,7
	2. Rondade	(	0,1	2. Rondade	(	0,1	2. Rondade	(	0,1
	3. Flic-flac	f	0,1	3. Flic-flac	F	0,1	3. Flic-flac	f	0,1
	Saut droit (punch)			4. Saut groupé		--o	0,0	Saut droit (punch)	
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		0,3	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		0,3-0,4	<b>Valeur routine 3 (difficulté)</b>		0,7 à 0,9
<b>Exigence(s)</b>	<p>Le saut droit (punch) est obligatoire quand il est indiqué en fin de routine et doit être enchaîné.</p> <p>Si le départ est fait de l'arrêt (sans course), il doit débiter par un appel.</p> <p>Pour chacune des routines, les athlètes choisissent entre les deux routines proposées.</p> <p>Le salto arrière <b>ou</b> avant est obligatoire pour la routine 3.</p> <p>Choix de saltos : <a href="#">Voir la liste des choix de saltos</a></p>								
<b>Calcul de la note</b>	<p>Compétition <b>STR</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale</p> <p>Compétition <b>GAF</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale</p>								

TUMBLING R5									
Note de départ	Max 10,0 (1,0 par élément présenté selon le nombre d'éléments requis par routine)								
Routine	Routine 1			Routine 2			Routine 3		
Contenu	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs	Éléments	Symb.	Valeurs
		1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(	0,1	1. Rondade	(
	2. Flic-flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1	2. Flic-flac	f	0,1
	3. Salto-arrière au choix	4-*	0,5-0,6	3. Salto arrière au choix	4-*	0,5-0,6	3. Flic-flac	f	0,1
							4. Salto arrière au choix	4-*	0,5-0,6
							<b>OU</b>		
							1. Salto avant step out	.4-*	0,6-0,7
							2. Rondade		
							3. Flic-flac	(	0,1
							4. Flic-Flac	f	0,1
							Saut droit (punch)	f	0,1
							<b>OU</b>		
							1. Rondade		
							2. Whip	(	0,1
							3. Flic-flac	^	0,2
							4. Flic-flac	f	0,1
							Saut droit (punch)	f	0,1
	<b>Valeur routine 1 (difficulté)</b>		<b>0,7-0,8</b>	<b>Valeur routine 2 (difficulté)</b>		<b>0,7-0,8</b>	<b>Valeur routine 3 (difficulté)</b>		<b>0,5 à 1,0</b>
Exigence(s)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le saut droit (punch) est obligatoire quand il est indiqué en fin de routine.</li> <li>Si le départ est fait de l'arrêt (sans course), il doit débiter par un appel.</li> <li>Pour la routine 3, les athlètes choisissent une des trois routines proposées.</li> <li>Les saltos des routines 1 et 2 doivent être différents.</li> <li>Le salto arrière de la routine 3 peut être identique à l'un de ceux des routines 1 et 2.</li> <li>Le whip peut être fait en position 3 et le flic-flac en position 2.</li> </ul> <p>Choix de saltos : <a href="#">Voir la liste des choix de saltos</a></p>								
Calcul de la note	Compétition <b>STR</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale Compétition <b>GAF</b> (total des 3 routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) = Note Totale								

### 3.4.2.1 Pénalités spécifiques au TU

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
Répétition d'éléments	JD	En TU, en vous référant aux exigences, certains saltos ne peuvent pas être répétés. Si un salto est répété et qu'il ne le devait pas, le JD n'accorde pas la valeur du salto répété.	D'autres pénalités peuvent s'appliquer (changement de routine, exigence non respectée...).	
Déductions à la réception : Instabilités « normales »	JE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le dernier élément (se référer au nombre d'éléments par routine).</li> <li>Seules les routines complètes sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée.</li> <li>L'athlète doit démontrer une position debout et stable pendant 3 secondes avant de saluer les juges.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas avoir de contrôle</li> <li>Faire un pas</li> <li>Faire un saut</li> <li>Ne pas se redresser avant le salut</li> <li>Balancer les bras</li> <li>Glisser le pied</li> <li>Rester en position « squat »</li> <li>Ne pas ramener le pied après un pas</li> </ul> <p><b>IMPORTANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Si le saut extension (saut droit, punch) atterrit un pied après l'autre, on applique l'instabilité maximale.</li> </ul>	- 0,1 par infraction (max 0,3)
Déductions à la réception : Instabilités « exceptionnelles »	JD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le dernier élément (se référer au nombre d'éléments par routine).</li> <li>Seules les routines complètes sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réceptionner à l'intérieur des lignes, puis marcher à l'extérieur des lignes en restant sur la piste ;</li> <li>Après la réception à l'intérieur des lignes, toucher la piste ou l'aire de réception avec une ou deux mains ;</li> <li>Après la réception à l'intérieur des lignes, tomber sur les genoux, les mains et les genoux, assis, ventre, dos ;</li> <li>Après la réception à l'intérieur des lignes, toucher le plancher ou l'extérieur des lignes sur le sol avec n'importe quelle partie du corps ;</li> <li>Assistance de l'entraîneur après la réception (L'entraîneur peut suivre l'athlète, sans le toucher, sur le sol à côté de la piste de TU ou à l'extérieur des lignes délimitant la piste sur un sol de gymnastique, et ce, face aux juges pour ne pas leur obstruer la vue).</li> </ul>	- 0,5 - 0,5 - 1,0 - 1,0 -1,0
Interruption	JD	La note de départ correspond au nombre d'éléments complétés avant l'interruption. <b>IMPORTANT :</b> un arrêt-reprise ou un pas intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.	Une interruption survient lorsque : <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit sur un pied ou qu'il chute</li> <li>La tête touche le TU (si seuls les cheveux touchent, aucune interruption)</li> <li>Un élément est non complété sur les pieds</li> <li>L'entraîneur assiste physiquement l'athlète pendant le passage</li> <li>L'athlète atterrit un élément à l'extérieur des lignes (cet élément n'est pas comptabilisé).</li> </ul>	

### 3.4.2.2 Écriture et valeur des éléments TU

L'écriture des éléments se fait ainsi :

- Le chiffre indique le nombre de ½ vrille (gauche-droite) faite par le torse.
- Le dernier symbole correspond à la position du mouvement.

Calcul de la valeur des éléments :

- Chaque ¼ de rotation (avant-arrière) vaut 0,1 en difficulté.
- Chaque demi-vrille (droite-gauche) vaut 0,1 en difficulté.
- Dans les saltos, une position carpée ou tendue vaut 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Les saltos avant valent 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Pour 4/4 de rotation (avant-arrière), un bonus de 0,1 est attribué en difficulté.

#### EXEMPLE D'ÉCRITURE

ÉLÉMENTS	½ Vrille	Position	Symbole complet	Valeur
Saut de main			h	0,1
Roue		X	X	0,0
Rondade		(	(	0,1
½ vrille	1		1	0,1
Flic-flac		f	f	0,1
Whip		^	^	0,2
Salto avant carpé (step out)	-	<	.-<	0,7
Salto arrière groupé	-	o	-o	0,5

\*Le degré de difficulté (valeur D) ne s'applique pas lors des compétitions GAF.

## 3.4.3 Double-mini trampoline

DOUBLE-MINI TRAMPOLINE															
NIVEAUX	R3				R4				R5						
Note de départ	Max 10,0 (2,5 par élément présenté)														
Contenu	ROUTINE 1				ROUTINE 1				ROUTINE 1						
	Zones Mount Spotter Dismount	Éléments	Symb.	Valeurs	Zones Mount Spotter Dismount	Éléments	Symb.	Valeurs	Zones Mount Spotter Dismount	Éléments	Symb.	Valeurs			
		Saut vrille	- 2	0,2		Saut groupé	-- o	0,0		Saut de base au choix	*	0,0-0,1			
		Saut carpé-écart	-- V	0,0		Salto avant groupé	4 - o	0,5		Salto au choix	4-*	0,5-0,7			
	Valeur routine 1 (difficulté)				0,2	Valeur routine 1 (difficulté)				0,5	Valeur routine 1 (difficulté)				0,5 à 0,7
	ROUTINE 2				ROUTINE 2				ROUTINE 2						
Zones Mount Spotter Dismount	Éléments	Symb.	Valeurs	Zones Mount Spotter Dismount	Éléments	Symb.	Valeurs	Zones Mount Spotter Dismount	Éléments	Symb.	Valeurs				
	Saut carpé	-- <	0,0		Saut groupé	-- o	0,0		Salto arrière au choix	4-*	0,5-0,6				
	Saut ½ vrille	-1	0,1		Saut vrille	- 2	0,2		Saut de base au choix	*	0,0-0,2				
Valeur routine 2 (difficulté)				0,1	Valeur routine 2 (difficulté)				0,2	Valeur routine 2 (difficulté)				0,5 à 0,8	
Exigence(s)	Un saut vrille doit être présenté dans la routine 1.  Saut ½ vrille doit être présenté dans la routine 2.				Un salto avant groupé doit être présenté dans la routine 1.  Un saut vrille doit être présenté dans la routine 2.				<b>Routine 1</b> : Sauts de base acceptés : groupé, carpé-écart, carpé, saut ½ vrille Barani <b>OU</b> salto arrière (si saut ½ vrille spotter) <b>Routine 2</b> : Sauts de base acceptés : groupé, carpé-écart, carpé, saut ½ vrille ou <b>saut vrille</b>  Choix de salto : <a href="#">Voir liste des choix de saltos</a>						
Calcul de la note	Compétition <b>STR</b> (total des <b>2</b> routines) : Note Départ – Exécution – Pénalité(s) + Difficulté = Note Totale														

### 3.4.3.1 Pénalités spécifiques au double-mini trampoline

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
Répétition d'éléments	JD	En DMT, un même élément ne peut pas être exécuté dans la même zone d'une routine à l'autre. Si un élément est répété dans ce cas, le JD n'accorde pas la valeur de l'élément répété. D'autres pénalités peuvent s'appliquer (changement de routine, exigence non respectée...).		
Déduction à la réception : Instabilités « normales »	JE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le 2e et dernier élément.</li> <li>Seules les routines complètes (2 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée. <b>IMPORTANT</b> : Le JD doit valider l'instabilité avec le JE pour être certain de ne pas pénaliser en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne pas avoir de contrôle</li> <li>Faire un pas</li> <li>Faire un saut</li> <li>Ne pas se redresser avant le salut</li> <li>Balancer les bras</li> <li>Glisser le pied</li> <li>Rester en position « squat »</li> <li>Ne pas ramener le pied après un pas</li> <li>Pieds plus larges que les épaules <b>IMPORTANT</b> : L'athlète doit démontrer une position debout et stable pendant 3 secondes avant de saluer les juges</li> </ul>	- 0,1 par infraction (max 0,3)
Déduction à la réception : Instabilités « exceptionnelles »	JD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déductions qui s'appliquent après le 2e et dernier élément.</li> <li>Seules les routines complètes (2 éléments exécutés) sont pénalisées à la réception. (Ce n'est donc pas le cas pour les routines incomplètes ou ayant un élément additionnel.)</li> <li>Seule la faute la plus grave est appliquée. <b>IMPORTANT</b> : Le JD doit valider l'instabilité avec le JE pour être certain de ne pas pénaliser en double.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réceptionner à l'intérieur des lignes, puis marcher à l'extérieur des lignes en restant sur la piste ;</li> <li>Après la réception, toucher le DMT ou l'aire de réception avec une ou deux mains ;</li> <li>Atterrir à l'extérieur des lignes ;</li> <li>Après la réception, toucher ou tomber sur les genoux, mains et genoux, ventre, dos ou assis</li> <li>Après la réception, toucher à l'extérieur de l'aire de réception ;</li> <li>Assistance de l'entraîneur après la réception.</li> </ul>	- 0,5 - 0,5 - 0,5 - 1,0 - 1,0 - 1,0

ÉLÉMENTS	OFFICIELS	EXPLICATIONS	SPÉCIFICATIONS	PÉNALITÉS
Interruption	JD	<p>La note de départ correspond au nombre d'éléments complétés avant l'interruption.</p> <p><b>IMPORTANT :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque routine a une note de départ de 5,0. Une routine ne comportant qu'un élément a une note de départ de 2,5.</li> </ul> <p>Un arrêt-reprise ou un saut intermédiaire ne constituent pas une interruption. À la suite d'une interruption, l'athlète ne peut pas reprendre sa routine.</p>	<p>Une interruption survient lorsque :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'athlète atterrit sur un pied ou qu'il chute</li> <li>Une partie du corps touche les matelas recouvrant les ressorts</li> <li>Un élément est non complété sur les pieds</li> <li>L'entraîneur assiste physiquement l'athlète pendant le passage ou si le matelas de l'entraîneur touche l'athlète pendant la routine (L'entraîneur peut cependant encourager et donner des indications sans pénalité.)</li> <li>L'élément fait en sortie (dismount) touche le DMT (la toile ou les matelas recouvrant les ressorts) avant que l'athlète atterrisse dans l'aire de réception.</li> <li>Le 2<sup>e</sup> élément n'atterrit pas dans la zone de réception.</li> </ul>	

### 3.4.3.2 Écriture et valeur des éléments au DMT

L'écriture des éléments se fait comme en TRA.

Calcul de la valeur des éléments :

- Chaque  $\frac{1}{4}$  de rotation (avant-arrière) vaut 0,1 en difficulté.
- Chaque demi-vrille (droite-gauche) (en saut de base) vaut 0,1 en difficulté.
- Dans les saltos, une position carpée ou tendue vaut 0,1 supplémentaire en difficulté.
- Pour 4/4 de rotation (avant-arrière), un bonus de 0,1 est attribué en difficulté.
- Par convention, **tous les baranis valent 0,7** en difficulté (demi-vrille en salto vaut 0,2).

### 3.5 SALTOS AU CHOIX PAR DISCIPLINE

TRA – DMT			
ÉLÉMENTS	SYMBOLE	VALEURS TRA	VALEURS DMT
Salto avant groupé	.4 - o	0,5	0,5
Salto avant carpé	.4 - <	0,6	0,6
Salto arrière groupé	4 - o	0,5	0,5
Salto arrière carpé	4 - <	0,6	0,6
Salto arrière tendu	4 - /	0,6	0,6
Barani groupé (salto avant ½ vrille)	4 1 o	0,6	0,7
Barani carpé (salto avant ½ vrille)	4 1 <	0,6	0,7
Barani tendu (salto avant ½ vrille)	4 1 /	0,6	0,7

TU		
ÉLÉMENTS	SYMBOLE	VALEURS
Salto avant step out groupé	. - o	0,6
Salto avant step out carpé	. - <	0,7
Salto arrière groupé	- o	0,5
Salto arrière carpé	- <	0,6
Salto arrière tendu	- /	0,6

**\*\*Tout élément ne figurant pas dans ces listes est considéré comme un élément proscrit.**

### 3.6 AIDE-MÉMOIRE

JE-DÉDUCTIONS PAR ÉLÉMENT	TRA-TRS	TU	DMT
<b>*Rappel : toutes les déductions s'additionnent, mais ne peuvent pas dépasser 0,5 par élément*</b>			
Bras	-0,1 max		
Jambes	-0,2 max		
Position, corps et tête	-0,2 max (juste tête -0,1)		
Sauts de base – Ouverture	-0,3 max		
Saltos – Ouverture, fin de vrilte, sortie carpée/groupée	-0,3 max		
Autres critères en TU (axe, vitesse, verticale, hauteur...)		-0,1 à -0,2 max	
Réception : instabilités « normales »	-0,2 max	-0,3 max	
Réception : saut droit (punch) un pied après l'autre		-0,3 (inst. max)	
JD-PÉNALITÉS	TRA-TRS	TU	DMT
Bijou(x) (après avertissement et récidive)	-0,1 max		
Exigence non respectée	-1,0 chaque		
Élément proscrit	-1,0 chaque		
Changement de routine	-1,0 max		
Élément additionnel	-1,0 max		
Arrêt-reprise	-1,0 chaque		
Saut ou pas intermédiaire	-0,5 chaque		
Répétition d'un élément	Valeur en D = 0,0 (2e élément) + pénalité à ajouter au besoin.		
Réception : toucher avec une ou avec 2 mains	-0,5		
Réception : tomber assis, ventre, dos, mains et genoux	-1,0		
Réception : assistance de l'entraîneur / pareur / tapis de parade	-1,0		
Réception : toucher ou marcher à l'extérieur de la toile	-0,5	-	-
Réception : atterrir ou tomber à l'extérieur de la toile / du TRA	-1,0	-	-
Réception : après réception, marcher à l'extérieur des lignes	-	-0,5	
Réception : après réception, toucher ou tomber à l'extérieur des lignes / de l'aire de réception	-	-1,0	