



**PROGRAMME DE CANNES
GYMQC**

Saison 2023-2024

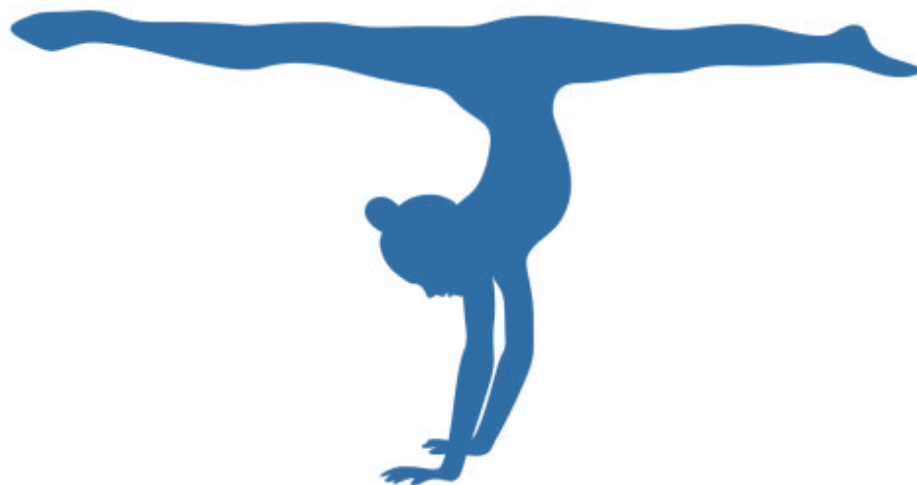
AVANT-PROPOS

Le programme de cannes actuellement en vigueur au Québec est inspiré du Code de pointage du Programme de Blocs XCEL des États-Unis et du code FIG), avec certaines modifications au niveau contenu et de l'évaluation afin de répondre à la réalité de notre pratique. Cette version est une version traduite du document de bloc XCEL original.

TABLE DES MATIÈRES

1. Programme et exigences.....	4
1.1 INTRODUCTION.....	5
1.2 OBJECTIFS.....	5
1.3 RÈGLEMENTS DES ÉVÈNEMENTS ET DES COMPÉTITIONS	5
1.4 APPAREIL.....	5
1.5 JUGEMENT	6
1.6 POINTAGE.....	6
1.7 RÈGLES GÉNÉRALES.....	7
1.8 NIVEAUX.....	7
1.9 TABLEAU DE DIFFICULTÉ – blocs xcel.....	8
1.10 VARIATION DES ÉLÉMENTS	12
1.10.1 Tableau de valeur pour transition entre élément.....	12

1. Programme et exigences



1.1 INTRODUCTION

Le programme de blocs XCEL est un programme coordonné qui est utilisé pour promouvoir la participation des athlètes dans la discipline de la gymnastique acrobatique et pour développer les compétences dans plusieurs disciplines de la gymnastique. Les orientations du programme de cannes sont sous la responsabilité de GYMQC.

Une routine de blocs est composée d'une série d'équilibres sur des blocs ou des cannes. Ce programme s'inspire du code de pointage de la gymnastique acrobatique PDEU et des tables de difficulté FIG et favorise le travail sur les compétences fondamentales d'ATR. Le programme Xcel Blocks est conçu pour être un programme progressif avec des opportunités récréatives et compétitives offertes à travers cinq niveaux de participation, avec une difficulté croissante.

1.2 OBJECTIFS

1. Conserver les athlètes qui perdent leur partenariat en gymnastique acrobatique.
2. Fournir une opportunité de compétition aux athlètes qui n'ont pas de partenaires.
3. Renforcer les compétences générales et la préparation dans le sport de la gymnastique acrobatique.
4. Accessible aux clubs débutants et aux clubs existants dont les besoins en espace et en équipement sont très minimes.
5. Fournir des règles faciles à comprendre afin d'aider les athlètes et les spectateurs à comprendre et à apprécier ce nouvel événement.
6. Les blocs ou cannes peuvent également être utilisés comme un outil d'enseignement/formation au sein des clubs, sans compétition formelle.

1.3 RÈGLEMENTS DES ÉVÈNEMENTS ET DES COMPÉTITIONS

1. Il y a 5 niveaux dans le programme de blocs Xcel, définis par des exigences de routine et les difficultés maximales: Bronze, Argent, Or, Platinum, Diamant.
2. Il n'y a pas de groupes d'âge, de restrictions ou de divisions à l'intérieur d'un niveau.
3. Tous les athlètes peuvent participer (hommes/femmes) et s'affronter à un niveau déterminé.
4. Les compétitions peuvent être organisées aux niveaux régionaux, provinciaux et nationaux. Chaque région peut décider d'inclure un événement de compétition de blocs Xcel.
5. Une compétition de blocs Xcel peut être organisée avec une autre compétition sanctionnée par GYMQC, sans sanction supplémentaire. Si une compétition de blocs Xcel est organisée en tant qu'événement indépendant, elle nécessitera sa propre sanction d'événement de GYMQC.
6. Seuls les athlètes membres de GYMQC peuvent participer à une compétition de blocs Xcel sanctionnée.
7. L'inscription à une compétition de blocs Xcel se fait par le biais des directives envoyées par GYMQC.

1.4 APPAREIL

1. Le club organisateur doit fournir au moins une paire de blocs (c'est-à-dire des cannes, des échasses, etc.)
2. Les athlètes peuvent concourir avec leurs propres blocs, qui doivent être conformes aux règlements relatifs aux appareils (voir ci-dessous).
3. Réglementation des appareils:
 - a. Les blocs doivent avoir une hauteur d'au moins 10 pouces.
 - b. Les blocs ne peuvent pas être connectés ou sur une base carrée plate.
 - c. La base du bloc doit être de nature triangulaire.

1.5 JUGEMENT

1. Un panel de trois (3) juges devrait être utilisé pour juger une compétition de blocs Xcel :
 - a. 1 juge en chef du panel de juges (CJP), donne une note d'exécution et vérifie la difficulté, les exigences spécifiques et les fautes de temps.
 - b. 1 Juge de difficulté (DJ), évalue la difficulté, les exigences spécifiques et les fautes de temps.
 - c. 1 juge d'exécution (EJ), donne une note d'exécution.
2. Dans les cas où cela est nécessaire, 2 ou 1 juge(s) peuvent juger une compétition de blocs Xcel lors d'une compétition régionale ou provinciale.
 - a. Pour un panel de 2 juges, le juge en chef effectuera le travail du juge en chef et du juge de difficulté. Le juge d'exécution reste le même.
 - b. Pour un panel de 1 juge, le juge unique remplirait le rôle du juge en chef, juge de difficulté et le juge d'exécution.
3. Plusieurs niveaux de compétition (par exemple, bronze, argent, or, etc.) peuvent concourir en même temps, avec un panel de juges différent pour chaque niveau. Tous les concurrents d'un même niveau doivent être évalués par le même panel de juges.

1.6 POINTAGE

1. Note finale = note de difficulté + note d'exécution - fautes de temps - exigences spécifique.
2. La difficulté est calculée en fonction des éléments déclarés sur la feuille de pointage et de ce que l'athlète effectue dans la routine des blocs.
 - a. L'exécution des éléments et des mouvements déclarés sur la feuille de pointage est requis pour le crédit de difficulté. Si un élément différent de celui qui est déclaré sur la feuille de pointage est exécuté, il peut satisfaire aux exigences spécifiques, mais aucune valeur de difficulté n'est accordée pour cet élément.
 - b. Score de difficulté = totales des éléments et transitions (déclaré et effectué) / 10
3. La note d'exécution est l'évaluation de la performance technique des éléments (exécution) réalisées dans un exercice.
 - a. Le score maximum d'exécution est de 10.000.
 - b. Les déductions d'exécution sont prises à partir de 10.000, par incréments de 0.1, pour les performances moins qu'idéales des éléments.
 - c. Le programme de blocs Xcel suit le tableau des fautes d'exécution et les exigences d'exécution telles que listées dans le code de pointage PDEU de gymnastique acrobatique. (Sauf pour la pénalité de chutes, voir le point suivant).
 - d. Une pénalité de -0,5 s'applique à toutes les chutes (à chaque fois), définies comme étant tout moment où les pieds touchent le sol, les mains, les cannes, etc. pour fournir un appui entre les éléments ou d'autres parties du corps fournissant un appui supplémentaire pour prévenir une chute. Une chute peut être contrôlée ou non contrôlée et entraîne la même pénalité à chaque fois.
 - e. S'il y a plus qu'un score d'exécution, on fait la moyenne des scores E pour déterminer le score E utilisé dans le calcul du score final.
4. Fautes de temps : Tous les éléments de bloc doivent être maintenues pendant 3 secondes (3"). Une pénalité de temps de -0.3 est appliquée pour chaque seconde où un élément est inférieur à 3".
5. Chaque routine doit posséder un certain nombre d'éléments, comme défini ci-dessous pour chaque niveau. Il y a une pénalité de -1.0 pour chaque élément manquant. Si le nombre d'éléments exécutés est supérieur au nombre indiqué, seuls les 5/7/10 premiers éléments, respectivement, compteront pour la difficulté.
6. Les exigences spécifiques sont des exigences particulières qui doivent être satisfaites dans chaque routine. Les exigences spécifiques sont définies ci-dessous pour chaque niveau. Une pénalité de -1,0 est appliquée pour chaque exigence spécifique manquante.
7. Si un élément est tenté mais n'est pas maintenu pendant au moins 1 seconde, elle recevra la pénalité suivante :
 - a. -1.0 pour un élément manquant, et
 - b. -1.0 si l'élément était une exigence spécifique, et

- c. -0,5 pour une chute (si l'athlète tombe au sol), et
 - d. Les pénalités d'exécution applicables, et
 - e. Aucune faute de temps de -0,9 ne sera prise.
8. Le score final ne peut pas être moins de 0,000.
9. Le pointage peut être effectuée à la main ou à l'aide d'un système de pointage informatique

1.7 RÈGLES GÉNÉRALES










1. Tous les éléments d'un exercice doivent être liés, c'est-à-dire que la transition d'un élément à l'autre se fait sans appui des pieds sur le sol, les mains, les cannes, etc. La transition entre les éléments peut ou ne pas avoir de valeur. Une pénalité de chute (-0,5) est appliquée à chaque fois pour le support additionnel, les éléments "non liés" et/ou une chute au sol.
2. Une position ou un élément ne peut être répété que deux fois dans un exercice. Les exigences spécifiques et les crédits de difficulté ne seront pas accordés pour les répétitions du même élément. Un élément identique est défini dans les tableaux de difficulté des blocs Xcel selon le nom de chaque élément. (Par exemple, l'ATR est un élément, ce qui signifie qu'un ATR avec les jambes écartées et un ATR avec les jambes en position biche sont considérés comme un élément identique. L'ATR avec les pieds joints est un élément différent. L'équerre écart est considéré comme un élément différent qu'un carpé).
3. Un maintien d'une seconde (1") est permise pour le premier élément de l'exercice (par exemple, équerre écart 1" ensuite faire une montée mako maintien ATR 3"). Le maintien d'une seconde (1") ne compte pas comme un élément pour une exigence spécifique ou un crédit de difficulté, mais seulement comme une méthode pour atteindre le premier maintien statique. Il n'y a pas de pénalité pour le maintien d'une seconde (1") dans ce cas. À aucun autre moment de l'exercice, il n'est possible d'effectuer une prise de 1 seconde.
4. Les valeurs de difficulté de 1 à 20 sont attribuées en fonction de la difficulté de chaque élément dans l'annexe du tableau des éléments. Une valeur de difficulté supplémentaire peut être obtenue en effectuant des transitions entre les éléments. La somme des valeurs des éléments et des valeurs des transitions détermine le score de difficulté.


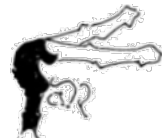














1.8 NIVEAUX






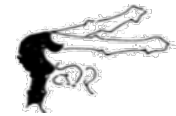

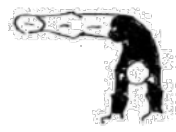

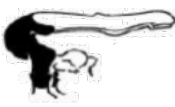

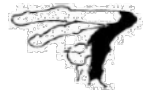







NIVEAUX	NB D'ÉLÉMENTS	DIFFICULTÉ MAXIMALE	EXIGENCES SPÉCIFIQUES
BRONZE	5	V10 (1.0)	
ARGENT	7	V25 (2,5)	Minimum 1 position ATR requise
OR	10	V45 (4.5)	Minimum 2 positions différentes ATR requises
PLATINUM	10	V65 (6.5)	Minimum 3 positions différentes ATR requises
DIAMANT	10	Minimum V75 (7.5), pas de max (-1.0 si inférieur au minium)	Minimum 4 positions différentes ATR requises















- La note de difficulté est le total des valeurs des éléments + les valeurs des bonus / 10
- Il y a un -1.0 pour chaque élément manquant ou exigence spéciale manquante.
- Tous les éléments doivent être maintenus pendant 3 secondes. La pénalité pour faute de temps est de -0,3 / seconde manquante.

1.9 TABLEAU DE DIFFICULTÉ – BLOCS XCEL

VALEURS	2 MAINS	2 : 1	1 MAIN	
1	Groupé 			
2	Équerre 	Carpé 		
3	Crocodile 	2 :1 Équerre 		
4	ATR 	Japonaise PC 	Crocodile PC 	2:1 Crocodile 

VALEURS	2 MAINS			2 :1		
5	<p>ATR PC</p>  <p>Mexi</p> 	<p>Bague</p> 	<p>Yogi</p>  <p>Manna PC</p> 	<p>2 :1 Crocodile PC</p> 	<p>Crocodile 1 main</p> 	<p>Crocodile grand écart 1 main</p> 
6	<p>Mexi PC</p>  <p>Mexi très bas</p> 	<p>Drapeau</p>  <p>Yogi PC</p> 		<p>Crocodile 1 main PC</p> 		
7	<p>Drapeau côté</p> 				<p>Équerre 1 main</p> 	
8	<p>Mexi très bas PC</p> 					

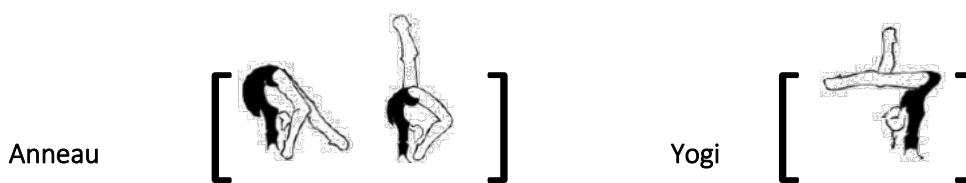
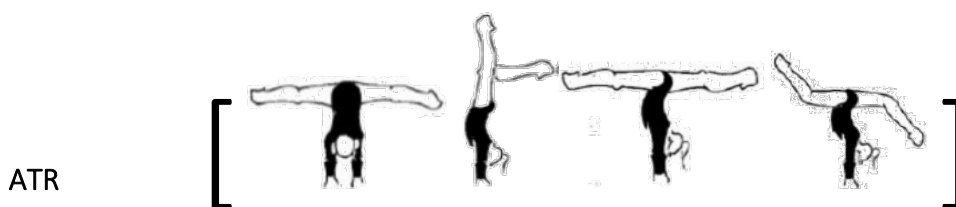
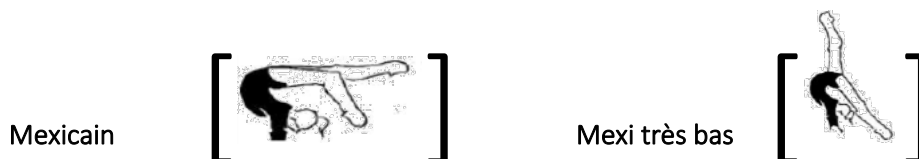
VALEURS	2 MAINS	2 :1	1 MAIN			
9	Planche grand écart 					
10	Planche 	2 :1 ATR 	Carpé 1 main 			
11		2 :1 ATR PC 	2 :1 Mexi 	2 :1 Bague 		
12	Drapeau PC 	Drapeau très bas 	2 :1 Mexi PC 	2 :1 mexi très bas 	2 :1 Yogi 	
13		2 :1 Planche split 	Italian (figa) 			
14		2 :1 Mexi très bas 	2 :1 Planche 	ATR 1 main 	Drapeau 1 main 	Yoga 1 main PC 

VALEURS	2 MAINS	2 :1	1 MAIN		
15		2 :1 Mexi très bas PC 	Mexi 1 main 	Bague 1 main 	
16			Drapeau côté 1 main 	Mexi grand écart 1 main 	Mexi 1 main PC 
17	Planche PC 		Drapeau grand écart 1 main 	Mexi drapeau grand écart 1 main 	
18			Drapeau 1 main PC 	Drapeau très bas 1 main 	
19			Mexi très bas 1 main 		
20		Planche 2 :1 	Mexi très bas 1 main PC 		

*PC = Pieds collés, c'est-à-dire jambes droites et collées des hanches aux chevilles

** La planche n'est pas considérée comme une position ATR.

1.10 VARIATION DES ÉLÉMENTS



1.10.1 TABLEAU DE VALEUR POUR TRANSITION ENTRE ÉLÉMENT

TRANSITION	VALEUR DE DIFFICULTÉ
MAKO	3
ATR À ÉQUERRE	2
2 :1 MAKO	6
2 :1 ATR à ÉQUERRE	4
1 MAIN ÉQUERRE À CROCODILE	3
1 MAIN CROCODILE À ÉQUERRE	2
1 MAIN ATR À YOGI	6
1 MAIN YOGI à MEXI	6
1 MAIN ATR à ATR PC	5
1 MAIN DRAPEAU PC à DRAPEAU	5
ATR 1 MAIN – MAKO	16
ATR 1 MAIN – ATR À ÉQUERRE	10