



# **CIRCUIT RÉGIONAL**

**Tableaux contenu  
2017-2018**

**Version Finale  
11 septembre 2017**

## CIRCUIT RÉGIONAL 2017-2018

Veillez consulter le Code de pointage de la FIG de chacun des secteurs, édition **2017**, pour obtenir plus d'information sur l'évaluation de la Note E.

- Le Code de pointage peut être téléchargé à partir du site de la FIG au <http://www.fig-gymnastics.com/site>

Nous désirons remercier les membres du groupe de révision du programme CR ayant participé à la mise à jour de ce document.

<b>Structure compétitive</b>	<b>p.3</b>
<b>Méthode d'évaluation</b>	<b>p.4</b>
<b>CR1</b>	<b>p.5</b>
<b>CR2</b>	<b>p.6</b>
<b>Gymnastique artistique féminine (GAF)</b>	<b>p.7</b>
<b>Saut</b>	
<b>Barres</b>	
<b>Poutre</b>	
<b>Sol</b>	
<b>Évaluation technique</b>	
<b>Clarifications</b>	
<b>Gymnastique artistique masculine</b>	<b>P.20</b>
<b>Sport de trampoline STR</b>	<b>p.29</b>
<b>Trampoline</b>	
<b>Tumbling</b>	

### QUESTIONS SUR LE CIRCUIT RÉGIONAL?

Veillez les faire parvenir à Josée Gélinas à  
[Jgelinas@gymqc.ca](mailto:Jgelinas@gymqc.ca)

## STRUCTURE COMPÉTITIVE

### ANNÉES DE NAISSANCE POUR LA SAISON 2017-2018 Tel que stipulé au PRP 2017-2018

CIRCUIT RÉGIONAL CR3 DE BASE							
Saison	Argo		Tyro		Novice		Senior
	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans et +
2017-2018	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 et -
2018-2019	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 et -

CIRCUIT RÉGIONAL CR3 AVANCÉE					
Saison	Tyro			Novice / Senior	
	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans et +
2017-2018	2007	2006	2005	2004	2003 et -
2018-2019	2008	2007	2006	2005	2004 et -

CIRCUIT RÉGIONAL CR3 SPÉCIALISTE			
Saison	Novice / Senior		
	13 ans	14 ans	15 ans et +
2017-2018	2005	2004	2003 et -
2018-2019	2006	2005	2002 et -

<b>CR1 GF/GM</b>	<b>CR2 GF/GM</b>	<b>CR3 GAF/GAM * /STR</b>	<b>CR3 AVANCÉE GAF/STR</b>	<b>CR3 SPÉCIALISTE GAF/STR</b>
8-10 ans <b>(2010-2009-2008)</b> Eléments imposés	8-10 ans <b>(2010-2009-2008)</b> Eléments imposés	<b>ARGO (9-10) (2009-2008)</b> GAF : routines CR3 Base GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3		
11ans et + (2007 et -)  éléments imposés	11ans et + (2007 et -)  éléments imposés	<b>TYRO (11-12) (2007-2006)</b> GAF : routines CR3 Base GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3	<b>TYRO (11-12) (2007-2006)</b> Routines CR3 Avancée avec bonus	
		<b>NOVICE (13-14)* (2005-2004)</b> GAF : routines CR3 Base GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3	<b>NOVICE (13-14) (2005-2004)</b> Routines CR3 Avancée avec bonus	<b>NOVICE (13-14) (2005-2004)</b> Routines CR3 Spécialiste
		<b>SENIOR (15 +)* (2003 et -)</b> GAF : routines CR3 Base GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3	<b>SENIOR (15 et +) (2003 et -)</b> Routines CR3 Avancée avec bonus	<b>SENIOR (15 et +) (2003 et -)</b> Routines CR3 Spécialiste
		<b>DÉFI 1-2 GAF / GAM / TR</b>	<b>PROGRAMME DÉFI GQ</b>	
*Les catégories Novice et Senior peuvent être jumelées En GAF, les gymnastes sont regroupées selon les groupes d'âge et le niveau d'habileté : Base, Avancé ou Spécialiste				

**GAM \*** : Un seul programme est offert pour le GAM avec catégories d'âge et éléments de progression selon le cheminement individuel  
Les arçons et les anneaux sont à titre de développement pratique mais ne feront pas partie des engins de compétitions (depuis mai 2015)  
GQC se réserve le droit de combiner des catégories si le nombre de participants est insuffisant dans un groupe d'âge donné.

**\*\*Afin d'offrir une plus grande accessibilité et stimuler la pratique, la structure compétitive maintient les différentes catégories existantes.  
Toutefois, la compétition de finalité, Challenge des régions, combine les catégories Novice et Senior pour créer une catégorie de 13 ans et +.**

**Tenue vestimentaire :** **GAF** Les gymnastes peuvent porter un maillot ou un short et un t-shirt. Le port de cuissard est permis. Le port de sous-vêtements est obligatoire lorsque le maillot est transparent. **GAM** Les gymnastes peuvent porter un t-shirt ou maillot et un pantalon court à tous les engins.

**STR** Le port de bas blancs unis sans motifs est obligatoire pour le trampoline. Les bijoux doivent être retirés par mesure de sécurité et les cheveux attachés.  
Une pénalité de 0.30 sera appliquée après à un premier avertissement.

Lors des compétitions du Circuit régional, les gymnastes peuvent s'inscrire à tous les engins ou à quelques engins seulement.  
Engins disponibles par secteur pour toutes les catégories :

- GF : Saut, barres, trampoline, tumbling, poutre, sol
- GM : Sol, barres parallèles, trampoline, tumbling, barre fixe, saut

Types de concours offerts dans le programme du Circuit régional :

#### **GF / GM / STR**

- CR1 : Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
  - CR2 : Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
- Finale aux engins = classement à chaque engin

#### **GF / GM / STR**

- CR3 de base : Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
- Finale aux engins = classement à chaque engin

#### **GF /STR**

- CR3 avancée : Total des épreuves = somme des 4 meilleurs engins sur 6
- CR3 spécialiste : Finale aux engins = classement à chaque engin

#### **DEFI**

- DEFI 1 et 2 : Évaluation formative = standard de passage

## MÉTHODE D'ÉVALUATION

	NOTE D*	NOTE E*	NOTE FINALE
CR1	<u>Reconnaissance des éléments</u> Évaluateurs cochent les éléments reconnus : Contenu 5,0 points	<u>Évaluation globale de la routine</u> 5 points = Excellent 3 points = Bon 1 point = Acceptable	Note D + Note E = /10
CR2	<u>Reconnaissance des éléments</u> Évaluateurs cochent les éléments reconnus : Contenu 5,0 points	<u>Appréciation globale de chacun des éléments</u> <u>Reconnaissance d'erreurs :</u> 0,1 point = faute minime 0,3 points = faute majeur Valeur de départ de 5 points – la somme des déductions	Note D + Note E = /10
CR3	<u>Reconnaissance du contenu</u> Juges utilisent les symboles Valeur de départ selon l'évaluation du contenu avec les règles FIG / PPQC ou CR	Évaluation des éléments selon l'application du tableau des fautes générales et la valeur artistique de la performance : Valeur de départ de 10 points – les fautes d'exécution	Note D+ Note E

\*Note D= Note de contenu de l'exercice, Note E=Note d'exécution de l'exercice

## ÉVALUATION ET COMPOSITION DE L'EXERCICE CR1 et CR 2

Note D + Note E = Note Finale (Note Maximale de 10.00)		
Note D	Note E	Note Finale
Contenu selon les tableaux	Exécution et présentation artistique lorsque requis	Contenu selon les tableaux
5.0	5.0	10.00

### CR 3 Composition de la routine

De façon générale, l'évaluation d'une routine (Note Finale) comprend la Note de Départ (contenu de l'exercice) ajoutée à la Note d'Exécution (performance, incluant l'aspect technique et artistique).

Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive être respectée sauf lorsque spécifié, chaque routine présente des éléments de base selon les agrès et un choix d'éléments de progression.

**En GAF:** À chaque agrès, la routine de base comprend 6 ou 7 éléments requis (valeur des éléments entre 3.0-3.3) ainsi qu'un choix d'éléments plus difficiles visant à faire progresser l'athlète vers un niveau supérieur. La note finale peut varier selon le choix de la gymnaste de 13.00 (Base) à 14.90 (Spécialiste barre) comprenant la valeur des éléments et l'exécution. La valeur des Bonus est indiquée aux tableaux des éléments. La composante du « texte » est ajoutée à l'exécution; ne pas respecter le texte entraîne une déduction de jusqu'à -0.3. **En CR, un exercice trop court, moins de 4 éléments requis, recevra une pénalité de -2.0 appliquée sur la note finale; applicable barres, poutre et sol.**

**En GAM :** À chaque appareil, la routine complète possède une note de **15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution)**. Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doit toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1 ou 2 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

## CR1 GF / GM

	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE	SOL	TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLÈLES
<b>Éléments requis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Course</li> <li>2. Premier envol</li> <li>3. Contact avec les mains</li> <li>4. Roulade</li> <li>5. Réception sur les pieds</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>BB</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut sur barre à partir d'un bloc</li> <li>2. 3 prises d'élan (Peuvent être faites avant ou après #3)</li> <li>3. Tour d'appui arrière</li> <li>4. Sortie par dégagé arrière</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>BH</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 x déplacement en balancés latéraux</li> <li>2. ½ tour</li> <li>3. 2 x déplacement en balancés latéraux</li> <li>4. ½ tour</li> <li>5. 3 balancés saccadés et filé</li> <li>6. 3-4 balancés et sortie arrière</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passer 1 jambe par-dessus la poutre</li> <li>2. Élan des jambes arrière pour monter sur la poutre</li> <li>3. 3 sauts de lapin</li> <li>4. 3 pas avant sur ½ pointes</li> <li>5. ¼ tours + ¼ tours sur demi pointes, mains aux hanches</li> <li>6. 3 pas arrière sur ½ pointes</li> <li>7. Arabesque</li> <li>8. <b>Pivot</b></li> <li>9. Course</li> <li>10. Impulsion 2 pieds au bout de la poutre / réception stable</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Roulade avant</b></li> <li>2. <b>2 sauts chassés</b></li> <li>3. Équilibre avec ou sans Changement de jambes</li> <li>4. Petit pont transfert de poids (2 lapins)</li> <li>5. Roulade dos à chandelle #3</li> <li>6. Coucher dos à pont</li> <li>7. Coucher dos à chandelle #2</li> <li>8. Carpié ouvrir</li> <li>9. ½ roulade avant relever debout 1 ou 2 pieds</li> <li>10. Roue latérale</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut Écart</li> <li>2. Saut assis debout</li> <li>3. Saut groupé</li> <li>4. Saut ½ vrille</li> <li>5. Saut droit Saut d'arrêt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traction accompagnée par l'entraîneur</li> <li>2. 2x déplacement en balancés latéraux</li> <li>3. ½ tour</li> <li>4. 2x déplacement en balancés latéraux</li> <li>5. ½ tour</li> <li>6. 3 balancés saccadés</li> <li>7. Filé</li> <li>8. 2 balancés</li> <li>9. Sortie arrière</li> <li>10. Réception</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sauter en appui manuel sur les barres</li> <li>2. 2x balancés jambes <b>écartées</b> avec sursaut</li> <li>3. Position statique groupée équerre</li> <li>4. 2x balancés</li> <li>5. Sortie arrière latérale au 3<sup>ème</sup> balancé</li> </ol>
<b>Évaluation</b>	<p><b>NOTE D</b> (Reconnaissance des éléments en comparaison avec le DVD : Max 5,0 points)</p> <p><b>NOTE E</b> (Appréciation globale de la routine en comparaison avec le DVD : 5 points (excellent), 3 points (bon), 1 point (acceptable))</p> <p><b>NOTE FINALE</b> : Note D + Note E</p>						
<b>Valeur des éléments</b>	1,0 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	1,0 chaque	0,5 chaque + 1point	1,0 chaque
<b>Hauteur des engins (pour tous)</b>	Pile de fosse 1m10 +/- 5 cm	BH : 245 cm BB : 165 cm Écartèlement des barres permis entre 130 à 180 cm	1m10	Lisière de sol ou FIG	FIG	Selon la grandeur du plus grand athlète	Hauteur ajustable
<b>Équipements</b>	Mini-trampoline avec tremplin d'approche	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie + Bloc 40 cm	Fosse de réception 20 cm permis		Fosse de réception de 20 cm obligatoire autour du trampoline	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie	Bloc 60 cm + fosse 20 cm permise

## CR2 GF / GM

SOL : Une seule routine disponible pour l'ensemble des participants CR 2

	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE	TUMBLING	SOL GAF / GAM	TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLÈLES
<b>Élément requis</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Course</li> <li>2. Premier envol</li> <li>3. Répulsion</li> <li>4. Deuxième envol</li> <li>5. Réception dos</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>BB</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avec ou sans bloc monter par renversement</li> <li>2. Prise d'élan et tour d'appui arrière</li> <li>3. Prise d'élan Sortie pieds mains</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>BH</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monter enroulée avec aide de l'entraîneur</li> <li>2. Déroulé avec aide de l'entraîneur</li> <li>3. 3x balancés saccadés</li> <li>4. 2x balancés</li> <li>5. Au 3<sup>ème</sup> balancé ½ tour</li> <li>6. <b>2x balancés</b></li> <li>7. <b>Sortie arrière</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monter à l'appui facial en force réception à genoux</li> <li>2. Relevé debout ¼ tour sur ½ pointes mains aux hanches</li> <li>3. Passage ½ équilibre</li> <li>4. 2 pas chassés</li> <li>5. Saut extension (saut droit)</li> <li>6. Saut extension réception contrôlée</li> <li>7. S'abaisser en Position équerre maintien 2 sec.</li> <li>8. De position assise, élan des jbes pour monter sur la poutre</li> <li>9. ½ tour sur ½ pointes sur 1 pied</li> <li>10. ATR latéral sortie</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Passage 1</b></p> <p>Départ de l'arrêt</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plongeon OU ATR roulade DD 0.3</li> <li>2. Saut d'appel DD 0</li> <li>3. Roue latéral DD 0.1</li> <li>4. Roue latéral DD 0.1</li> </ol> <p>DD Totale : 0.5</p> <p style="text-align: center;"><b>Passage 2</b></p> <p>Départ de l'arrêt ou course</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut d'appel DD 0</li> <li>2. Rondade DD 0.1</li> <li>3. Saut droit DD 0</li> </ol> <p>DD Totale : 0.1</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Chassé roue latéral</li> <li>5. Chassé latéral ¼ tour</li> <li>6. ATR Enchaîné avec</li> <li>7. Roulade avant</li> <li>8. Saut groupé-saut extension ½ tour</li> <li>9. Saut ciseau</li> <li>10. Assemblée + saut de biche</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Ou</b></p> <p>Saut extension Saut vrille 1/1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Arabesque</li> <li>12. Roulade arrière bras tendu</li> <li>13. 2-3 pas appel rondade sursaut extension et réception</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saut droit</li> <li>2. écart</li> <li>3. ½vrille revenir sur les pieds</li> <li>4. assis</li> <li>5. ½ vrille assis</li> <li>6. ½vrille debout groupé</li> <li>8. 1/1 vrille</li> <li>9. Saut droit</li> <li>10. Arrêt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montée par renversement arrière avec aide à l'appui facial marqué.</li> <li>2. Descente avant contrôlée (bras peuvent être fléchis).</li> <li>3. 3x balancés saccadés et filé.</li> <li>4. Un balancé complet.</li> <li>5. Au 2<sup>ème</sup> balancé ½ tour, changer la 1ere main et élan avant en prise mixte.</li> <li>6. Élan arrière et changer la 2eme main.</li> <li>7. Élan avant et ½ tour, changer la 1ere main et élan avant en prise mixte.</li> <li>8. Élan arrière et changer la 2eme main.</li> <li>9. Élan avant et élan arrière.</li> <li>10. Repousser la barre à la station debout.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partir d'un bloc, 1 balancé en suspension.</li> <li>2. Établissement arrière à la suspension brachiale.</li> <li>3. Un balancé complet en suspension brachiale.</li> <li>4. Au 2eme balancé en suspension brachiale en avant, poser les jambes tendues écartées sur les barres puis monter en appui (établissement avant avec l'aide des jambes écartées).</li> <li>5. Taper les jambes sur la barre et élan arrière à l'appui.</li> <li>6. Chaise jambes groupées 3 secondes.</li> <li>7. Descendre les jambes tendues en appui et déplacer 4 pas (marche pingouin).</li> <li>8. Balancé complet</li> <li>9. Balancé complet</li> <li>10. Au 3<sup>ème</sup> balancé arrière, sortie latérale.</li> </ol>
<b>Évaluation</b>	<p><b>NOTE D</b> (Reconnaissance des éléments en comparaison avec le DVD) : Max 5,0 points</p> <p><b>NOTE E</b> (Appréciation globale de chaque élément comparé au modèle) : -0,1 (faute minime) ou -0,3 (faute majeure)</p> <p><b>NOTE FINALE</b> : Note D + Note E (5,0 – déductions des fautes d'exécution)</p>							
<b>Valeur des éléments</b>	1,25 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	Facteur de conversion : (DD * 8) + (0.1 par routine complète)	0,5 chaque	0.50 chaque	0,5 chaque	0,50 chaque
<b>Hauteur des engins (Pour tous)</b>	1m10 +/- 5 cm	BH : 245 cm BB : 165 cm Écart des barres permis 130 à 180 cm	1m10	Lisière de sol ou FIG	Lisière de sol ou FIG	N/D	Selon la grandeur du plus grand athlète	Hauteur ajustable
<b>Équipements</b>	Mini-trampoline avec tremplin d'approche	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie + Bloc 40 cm	Fosse de réception 20 cm permis			Fosse de réception de 20 cm obligatoire autour du trampoline	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie	Fosse de réception 20 cm permis + bloc 60 cm

Le jugement de la note E se réfère au tableau des fautes générales et spécifiques du Code de pointage de la FIG, édition 2017-2020



# Programme provincial du CR3 2017-2018

Gymnastique artistique féminine

*Septembre 2017*

**SAUT GAF CR3 2017-2018**

	CR3 BASE	CR3 AVANCÉE	CR3 SPÉCIALISTE
<b>Note D</b>	Note D : Max: 3,0	Note D : Max: 4,0	Note D : Max: 4,2
<b>SAUT REQUIS</b>	Saut de mains avec table de saut réception dos	Saut de mains avec table de saut Réception sur les pieds	Saut de mains avec table de saut (Valeur 3.8)  Saut Yamashita avec table de saut (Valeur 4.2)  Saut de mains ½ tour avec table de saut (Valeur 4.0)
	• 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu	• 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu	• 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu
<b>ÉQUIPEMENT</b>	<p><b>Hauteur de la table de saut avec pile de tapis à la même hauteur que la table :</b></p> <p>Argo 100 cm (± 5 cm) Tyro 115 cm (± 5 cm) Novice 125 cm (± 5 cm) Senior 125 cm (± 5 cm)</p> <p><b>Utilisation du tremplin élastique permis: Argo et Tyro avec pénalité de 1.0</b></p>	<p><b>Hauteur de la table de saut</b></p> <p>Tyro 115 cm (± 5 cm) Novice 125 cm (± 5 cm) Senior 125 cm (± 5 cm)</p> <p><b>Utilisation du tremplin élastique permis pour Tyro avec pénalité de 1.0</b></p>	<p><b>Hauteur de la table de saut</b> <b>125 cm (± 5 cm)</b></p>
<b>Tapis de réception</b>		Tapis supplémentaire pour réception du saut min FIG (min 10 cm). Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm.	Tapis supplémentaire pour réception du saut min FIG (min 10 cm). Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm.
<b>Présence de l'entraîneur</b>	La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise.		

DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES À L'EXÉCUTION	0.10	0.30	0.50
<b>Première phase d'envol</b>			
– Mauvaise technique			
• Pieds Flex	X		
• Angle du bassin	X	X	X
• Corps cambré	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	X	X	
• Jambes fléchies	X	X	X
<b>Impulsion</b>			
– Mauvaise technique			
• appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1er envol en avant	X		
• Appui trop long	X	X	
• <b>angle des épaules</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
• pas de passage par la verticale	X	X	
• Angle de répulsion	<b>X(1°-45°)</b>	<b>X(46° et +)</b>	
– Rotation longitudinale commencée trop tôt	X	X	
– Bras fléchis (une légère flexion est permise pour les sauts du groupe 3)	X	X	X
– (PPC) Marcher sur la table (chaque pas) ou glisser ou <b>double rebond avec les mains</b>			X ch. pas
– Saut avec appui d'une seule main			-2.00
– Touche de la tête			Saut nul
<b>Deuxième phase d'envol</b>			
– Courbette excessive (applicable seulement en spécialiste pour saut de mains 1/2)	X	X	
– Hauteur	X	X	X
– Position du corps			
• Manque de précision de la position du corps	X	X	
• manque de maintien de la position corps tendu (fermeture du corps à la réception)	X	X	
• extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés et carpés)	X	X	
• Jambes écartées	X	X	
• Jambes fléchies	X	X	X
Distance -Longueur insuffisante (distance)	X	X	X
Faute de réception	Voir section 8		
– Déviation par rapport à l'axe (déterminé par le contact initial des pieds au sol)	X	X (extérieur à la table de saut)	
<b>Fautes Générales</b>			
– Dynamisme insuffisant	X	X	X

**BARRES GAF CR3 2016-2017**

Éléments requis	CR3 BASE Ordre des éléments obligatoire	VALEUR	CR3 AVANCÉE Ordre des éléments obligatoire	VALEUR	CR3 SPÉCIALISTE Ordre des éléments obligatoire	VALEUR
Les éléments requis sont indiqués en gras et souligné	1. Entrée : <b><u>enroulé 2 jambes</u></b> ensemble	0.5	1. Entrée : <b><u>Bascule de fond</u></b>	0.5	1. <b><u>Entrée</u></b> : Bascule de fond	0.5
	2. <b><u>Prise d'élan pieds à la hauteur de la BB</u></b>	0.5	2. <b><u>Prise d'élan, pieds à la hauteur</u></b> de la BB (si horizontale ou plus (ligne épaules-pieds) <b><u>et</u></b> enchaînée à la bascule Boni +0.3	0.5	2. <b><u>Prise d'élan à l'horizontale</u></b> Prise d'élan 45° Boni +0.3	0.5
	3. <b><u>Tour d'appui arrière BB</u></b>	0.5	3. <b><u>Tour d'appui arrière BB</u></b>	0.5	3. <b><u>Tour d'appui arrière BB</u></b> si Tour d'appui libre Boni+ 0.5 suivi de bascule Boni +0.5 si enchaîné tour libre	0.5
	4. Prise d'élan <b><u>Petit bonhomme jambes ensemble BB</u></b>  et <b><u>attrapé BH</u></b> Avec entraîneur entre les barres sur un bloc	0.5  0.3	4. Prise d'élan <b><u>Petit bonhomme jambes ensemble BB</u></b> ajout de Tour pieds-mains arrière ou avant boni +0.3 et <b><u>attrapé BS</u></b> Avec entraîneur entre les barres ou sur le tapis de réception de la sortie.	0.5  0.3	4. Prise d'élan <b><u>Petit bonhomme jbes ensemble tour pieds-mains (arrière ou avant)</u></b>  et <b><u>attrapé BH</u></b>	0.5  0.3
	5. <b><u>Balancé suivi d'un balancé enroulé BH</u></b>	0.5	5. <b><u>Balancé suivi d'un balancé enroulé BH</u></b>	0.5	5. <b><u>Longue bascule BH</u></b>	0.5
	6. <b><u>Sortie BH</u></b> : Descente en V, ouverture pour alignement du corps à l'horizontale (bascule inversée), suivie de balancé arrière avec lâché entre les barres, suivi de réception contrôlée  Ou Prise d'élan et Pieds-mains	0.5	6. <b><u>Sortie BH</u></b> : au choix (4 choix possibles) 1. <b><u>Sortie filée</u></b> précédé ou non d'une prise d'élan 2. <b><u>Sortie</u></b> Prise d'élan Pieds-mains 3. <b><u>Sortie</u></b> Salto arrière en position groupée ou tendue directement de l'élan Boni +0.5 4. <b><u>Sortie</u></b> Salto arrière en position groupée ou tendue provenant de la descente en V suivi d'un balancé avant Boni +0.3	0.5  0.5	6. <b><u>Sortie BH</u></b> : au choix . <b><u>Sortie filée</u></b> précédé ou non d'une prise d'élan . <b><u>Prise d'élan</u></b> Pieds-mains . <b><u>Salto arrière</u></b> en position groupée ou tendue Boni +0.5 Ajout de tour d'appui avant n'importe où dans la routine Boni +0.3	0.5  0.5
	<b>NOTE D</b>	<b>3.3</b>	<b>NOTE D</b> <b>Boni maximum de 0.8</b>	<b>3.3</b> <b>4.1</b>	<b>NOTE D</b> <b>Boni maximum de 1.6</b>	<b>3.3</b> <b>Max4.9</b>

**Catégorie Spécialiste** : Possibilité d'ajouter un tour d'appui arrière avant la sortie (aucune déduction pour élément répété si fait en #3).

**Pour toutes les catégories** : Le manque d'amplitude des prises d'élan avant un pieds-mains ou un petit bonhomme ne sera pas déduit en autant qu'il y ait un élan arrière des jambes (pas de montée en force).

Déductions spécifiques : manque de dynamisme -0.10, balancés avant non à l'horizontale -0.10, balancés arrière hanches non à l'horizontale -0.10, manque d'extension dans les bascules -0.10.

**CR3 Base : Ajout d'élément -0.5 sur la note finale**

## ÉQUIPEMENT

BB : 170cm / BH : 250 cm **avec** écartèlement : 130 à 180 cm

Ajustement vertical des barres permis dans le cas où la gymnaste touche au tapis

**Modifier la hauteur des agrès sans l'autorisation du juge en chef de compétition : déduction de -0.5 applicable sur la Note Finale.**

L'entraîneur doit être présent aux barres **tout au long de l'exercice.**

CR3 Base : présent **sous les barres sur un bloc**; CR3 Avancé : présent **sous** les barres; Spécialiste : présent **près** des barres. **Si non respect de la règle malgré un avertissement, déduction de 0.5 appliquée sur la note finale.**

**Tapis obligatoire en sortie, entre 5 cm et 20 cm** (1 ou 2 fosses de réception 20 cm peuvent être utilisées, une sous la barre et l'autre en sortie).

Aucune déduction pour l'absence de tapis ne sera appliquée, toutefois, les officiels aviseront les entraîneurs et le comité organisateur aura la responsabilité de s'assurer que les tapis disponibles sont en nombres suffisants et répondent aux normes FIG.

### CHEMINEMENT AUX BARRES; éléments à travailler

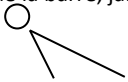
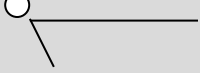
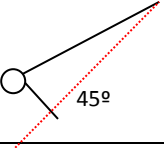
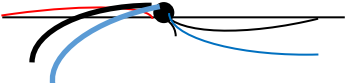
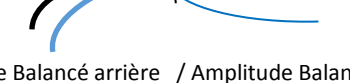
CR3 BASE → AVANCÉE	CR3 AVANCÉE → SPÉCIALISTE	CR3 SPÉCIALISTE
<p><b>Éléments en préparation au prochain niveau :</b> Pour fin d'exploration et de diversité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour d'appui avant</li> <li>• Petit bonhomme pieds-mains tour (avant ou arrière)</li> <li>• Travail d'établissement suivi de tour avant</li> <li>• Bascule de fond</li> </ul> <p>Avec aide de l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise d'élan placement</li> <li>• Balancé sortie salto arrière groupé</li> </ul>	<p><b>Éléments en préparation au prochain niveau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour d'appui avant</li> <li>• Longue bascule</li> <li>• Balancé sortie salto arrière groupé</li> <li>• Tour libre BB (tour d'appui arrière sans toucher la barre ouverture à l'horizontal) Avec aide de l'entraîneur</li> <li>• Prise d'élan à l'ATR en série Prise d'élan 45°</li> <li>• Prise d'élan ATR</li> <li>• Bascule prise d'élan ATR</li> </ul>	<p><b>Éléments à travailler pour défi personnel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Longue bascule enchainée à tour d'appui avant</li> <li>• Balancé sortie salto arrière tendu</li> <li>• Tour libre BB avec aide de l'entraîneur (tour d'appui arrière sans toucher la barre ouverture à l'horizontal)</li> <li>• Prise d'élan à l'ATR en série avec aide de l'entraîneur</li> <li>• Bascule prise d'élan ATR</li> </ul>

### NOTES TECHNIQUES : Déductions applicables pour le CR3 DE BASE / AVANCÉE ET SPÉCIALISTE, se référer au Code de pointage de la FIG

<b>Déductions spécifiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement dans l'ordre de la routine : - 0,5 (appliqué une seule fois sur la note finale).</li> <li>• Aucun travail sur barre supérieure: déduction de -0.5 sur la note finale, en plus déduction pour absence de sortie.</li> <li>• Double rebond au tremplin avant l'entrée : déduction de -0.5, identique à élan supplémentaire (Note E)</li> <li>• L'enchaînement du balancé-balancé enroulé est un élément en soit dans ce programme. Une déduction d'amplitude de 0.1 pourra être appliquée si le premier balancé n'est pas à l'horizontal.</li> <li>• <b>Si la gymnaste répète le même élément pour poursuivre son enchaînement, ceci devient un élan supplémentaire avec une déduction de 0.50.</b> <b>Exemple : tours d'appui arrières consécutifs.</b></li> <li>• Rappel de l'exercice trop court, moins de 4 éléments requis, recevra une pénalité de -2.0 appliquée sur la note finale.</li> <li>• <b>Prises d'élan</b> : Les prises d'élan démontrées à 45° de la verticale ou plus (vers l'ATR) peuvent être exécutées jambes ensemble ou écartées (technique corps carpé); si exécutées avec les jambes écartées, les jambes doivent se coller à la fin de la prise d'élan.</li> </ul>
-------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# ÉVALUATION TECHNIQUE

Tableau résumé des valeurs et déductions pour les prises d'élan

PRISE D'ÉLAN	Mesure de l'angle Requis	CR3	
		Valeur de difficulté	Déductions amplitude
Pieds hauteur de la barre, jambes ensemble 	<u>Pieds à la hauteur de la barre</u>  Ligne pieds-mains	Éléments Requis CR3 Base CR3 Avancé	Base et Avancée Pieds à la hauteur de la barre Pas de déduction  Pieds sous la hauteur de la barre - 0.1
Horizontale, jambes ensemble 	<u>À l'horizontale</u>  Ligne épaules-pieds	Élément requis CR3 Spécialiste  Élément boni CR3 Avancé si lié à bascule	Spécialiste Ligne épaules- pieds Pieds à l'horizontal: pas de déduction Pieds sous l'horizontal - 0.1
45°, jambes ensemble 	<u>Prise d'élan à 45°</u>  Ligne mains-pieds	Élément boni CR3 Spécialiste	Pieds sous 45° entre 46° et l'horizontale pas de boni aucune déduction
0.00  0.00 0.10  0.10  Amplitude Balancé arrière / Amplitude Balancé avant			

Barres : **entrée enroulé 2 jambes** : si enroulé 1 jambe après l'autre, déduction 0.3 erreur technique Note E  
**Petit bonhomme jambes ensemble** : si arrivée 1 jambe après l'autre, déduction 0.3 erreur technique Note E  
**Balancé** : si balancé pas à l'horizontale, déduction d'amplitude -0.1 Note E  
**Sortie** : alignement épaules- mains avant le lâcher de barre

**POUTRE GAF CR3 2017-2018**

Éléments requis	CR3 BASE Ordre des éléments obligatoire	VALEUR	CR3 AVANCÉE Ordre des éléments obligatoire	VALEUR	CR3 SPÉCIALISTE Ordre des éléments <u>au choix</u> de la gymnaste	VALEUR
<p><b>Les éléments requis sont indiqué en gras et souligné</b></p>	<p>Entrée avec cercle d'une jbe pour arriver au siège (Texte) Carpé en V oblique haute jbes ensemble, retour sur 1 genou. Relevé avec 1 pas en plaçant la jambe libre en avant.</p>	<p align="center"><b>0.5</b></p>	<p>Entrée avec cercle d'une jbe pour arriver au siège (Texte) Carpé en V oblique haute jbes ensemble retour sur 1 genou. Relevé avec 1 pas en plaçant jambe libre en avant.</p>	<p align="center"><b>0.5</b></p>	<p><b>1. Entrée au choix</b></p>	<p align="center"><b>0.5</b></p>
	<p><b>1. Arabesque arrière basse 45° en maintenant l'alignement vertical (tronc- jambe d'appui)</b></p>		<p><b>1. Arabesque arrière basse 45° en maintenant l'alignement vertical (tronc- jambe d'appui)</b></p>		<p><b>2. Arabesque arrière basse 45° en maintenant l'alignement vertical (tronc- jambe d'appui)</b></p>	
	<p>Deux pas avant sur ½ pointes, assemblé, tenir ½ ptes (Texte) avec bras en 5ie haute suivi de l'ouverture des bras latéralement. Bras en 4 temps : 1-2 bras 5ie haute et 3-4 bras latéraux.</p>		<p>Deux pas avant sur ½ pointes, assemblé, tenir ½ ptes (Texte) avec bras en 5ie haute suivi de l'ouverture des bras latéralement. Bras en 4 temps : 1-2 bras 5ie haute et 3-4 bras latéraux.</p>		<p>Deux pas avant sur ½ pointes, assemblé, tenir ½ ptes (Texte) avec bras en 5ie haute suivi de l'ouverture des bras latéralement Bras en 4 temps : 1-2 bras 5ie haute et 3-4 bras latéraux.</p>	
	<p><b>2. Saut extension enchainé à</b></p>		<p><b>2. Saut écart impulsion deux pieds (+135 °) latéral ou transversal ou saut Sissonne enchainé à saut extension (texte). L'ordre peut être inversé.</b></p>		<p><b>3. ½ tour sur 1 pied suivi de pivot jambes tendues ou tour sur 1 pied Boni+ 0.3 voir avec Josée Gélinas</b></p>	
	<p><b>3. Saut extension</b></p>		<p><b>3. ½ tour sur 1 pied suivi de pivot jambes tendues (accordé si consécutif) ou Tour sur 1 pied Boni +0.3</b></p>		<p><b>4. Saut grand jeté (180°)</b></p>	
	<p><b>Ne pas lier les deux sauts, déd. 0.30 note E</b></p>		<p><b>4. Saut grand jeté + de 135°</b></p>		<p>enchainé à un saut différent (texte) <b>Si 2ie saut est un saut de la famille des grands écarts Boni +0.3; accordé même si non enchainé.</b></p>	
<p><b>4. Un pas, ½ tour sur 1 pied en retiré pointe pied au genou</b></p>	<p><b>5. ATR transversal ou latéral 2 pas arrières, ¼ tour, pose latérale tenue ou non. (texte)</b></p>	<p><b>5. ATR transversal ou latéral 2 pas arrières, ¼ tour, pose latérale tenue. (texte)</b></p>				
<p><b>(1/2 tour non sur ½ pointe déduction 0.10)</b></p>	<p><b>6. Sortie rondade</b></p>	<p><b>6. Sortie salto ou renversement libre</b></p>				
<p><b>Position retirée pied au genou non démontrée déduction .0.1 note E</b></p>	<p>Ajout d'un élément acro (n'importe où dans la routine) choix :roue ou renversement Boni + 0.3</p>	<p>Ajout d'élément(s) acrobatique(s) Au <b>choix</b> : Roue, renversement Boni +0.3 chaque, max +0.6</p>				
<p><b>5. Saut grand jeté avec écart de + 90°</b></p>	<p><b>6. Sortie rondade</b></p>	<p><b>Saut droit avec ½ tour +0.3</b></p>				
<p><b>6. ATR transversal jambes ensemble, 2 pas arrière, ¼ tour, pose latérale tenue. (texte)</b></p>	<p><b>6. Sortie rondade</b></p>	<p><b>Saut droit avec ½ tour +0.3</b></p>				
<p>Sortie 3 pas, <u>répulsion à 2 pieds</u> saut extension avec élévation au-dessus de la poutre réception contrôlée (texte).</p>	<p><b>NOTE D</b></p>	<p><b>NOTE D</b></p>				
<p align="center"><b>NOTE D</b></p>	<p align="center"><b>3.0</b></p>	<p align="center"><b>NOTE D</b></p>	<p align="center"><b>3.0</b></p>	<p align="center"><b>NOTE D</b></p>	<p align="center"><b>3.0</b></p>	
<p align="center"><b>NOTE D</b></p>	<p align="center"><b>3.0</b></p>	<p align="center"><b>Boni possible de 0.6</b></p>	<p align="center"><b>3.6</b></p>	<p align="center"><b>Boni possible de 1.2</b></p>	<p align="center"><b>Max 4.2</b></p>	

**Pour toutes catégories il est permis :** Ajouter ou retirer 1 ou 2 pas avant les éléments requis. La sortie peut se faire d'un bout ou de l'autre de la poutre, au choix de la gymnaste.

Possibilité d'ajouter des mouvements de chorégraphie pour personnaliser la routine. Choix des éléments acrobatiques pour le boni d'élément : roue, renversement avant, renversement arrière, tic-toc

**Pour recevoir le maximum de boni poutre et sol, la gymnaste doit présenter à la fois des bonus gymniques et bonus acrobatiques.**

**Note : Une gymnaste avancée ou spécialiste qui exécute une sortie répulsion saut extension (élé. sans valeur), ne remplit pas l'ER de sortie et reçoit une déduction de -0.5 pour pas de tentative de sortie.**

**CR3 Base : Ajout d'élément -0.5 sur la note finale**

**CHEMINEMENT À LA POUTRE; éléments à travailler****CR3 BASE → AVANCÉE****Éléments en préparation au prochain niveau :**

- Roue, renversement arrière ou avant
- Sortie rondade, saut de mains
- **Saut sissonne suivi d'un saut droit**
- Travail de flexibilité pour saut split
- Entrée avec appel au tremplin 1 ou 2 pieds et arriver sur le côté de la poutre

**CR3 AVANCÉE → SPÉCIALISTE****Éléments en préparation au prochain niveau :**

- Roue, renversement arrière ou avant
- Sortie rondade, saut de mains
- Sortie salto avec aide de l'entraîneur
- Saut sissonne suivi d'un saut droit
- Travail de flexibilité pour saut split
- Travailler l'ensemble des composantes suivantes : haut du corps (vague) et déplacement latéral
- Travail sur ½ ptes
- Tour sur 1 pied

**CR3 SPÉCIALISTE****Éléments à travailler pour défi personnel:**

- Roue, renversement arrière ou avant
- Roue enchaînée à sortie salto
- Sortie salto avec aide de l'entraîneur
- Saut sissonne, saut grand jeté
- Travail de flexibilité pour saut split
- Travailler l'ensemble de composantes suivantes : Haut du corps (vague) et déplacement latéral
- Travail sur ½ ptes
- Tour sur 1 pied, tour 1 ½ sur 1 pied

**ÉQUIPEMENT ET LOGISTIQUE**

**Hauteur de la poutre:** Argo et tyro : 1m10 et Novice et Senior : FIG

**Modifier la hauteur des agrès sans autorisation du juge en chef : déduction de -0.5 applicable sur la Note Finale.**

**Si une gymnaste touche le tapis lorsque qu'en position siège, une demande pourrait être adressée au juge en chef de compétition pour monter la poutre.**

**Durée de l'exercice**

CR3 Base entre **30 et 60 secondes**; exercice de plus de 60 secondes: pénalité de 0.1 appliquée sur la note finale.

CR3 Avancée et Spécialiste **entre 60 et 90 secondes**; exercice de plus de 90 secondes: pénalité de 0.1 appliquée sur la note finale.

Changement dans l'ordre de la routine sauf lorsque prescrit : - 0,5 (appliqué une seule fois sur la note finale)

Double rebond au tremplin avant l'entrée : déduction de -0.5 identique à élan supplémentaire (Note E)

**Déduction spécifique pour l'ensemble de la routine :**

- Amplitude générale des mouvements du corps (port de tête, ouverture d'épaules, allongement des jambes et pieds autre que les éléments -0.1).
- Lors d'une chute, la déduction pour série non liée ne sera pas appliquée (déjà inclus dans la déduction de la chute de 1.0 point).
- **Manque d'assurance – 0.1 (pénalité non appliquée)**
- Variation insuffisante du rythme et tempo – 0.1
- Ne pas suivre le texte **mouvement imprécis** – 0.1 **mouvement du texte non tenté** -0.3
- **Absence de mouvements en position latérale à la poutre – 0.1 (pénalité non appliquée)**

**L'entraîneur peut être présent sur le tapis pour la sortie de poutre**

Tapis obligatoire en sortie, minimum 5 cm jusqu'à un maximum de 20 cm (1 fosse de réception 20 cm peut être utilisée).

P.S Lors des compétitions CR3 et ce pour toutes les catégories, Les gymnastes devraient respecter le temps de routine; les organisateurs doivent s'assurer d'avoir des chronomètres disponibles. Aucune déduction de temps ne sera appliquée s'il n'y a pas de chronomètreur.



**SOL GAF CR3 2017-2018**

Éléments requis	CR3 BASE Ordre aléatoire des éléments	VALEUR	CR3 AVANCÉE Ordre aléatoire des éléments	VALEUR	CR3 SPÉCIALISTE Ordre aléatoire des éléments	VALEUR	
Les éléments requis sont indiqués en gras et souligné	1. <b><u>Tour sur 1 jambe</u></b>	0.5	1. <b><u>Saut écart antéropostérieur ou latéral départ et retour deux pieds</u></b> , (+ de 135°) enchaîné à saut extension (texte); effet rebond (ordre obligatoire) si non enchaîné 0.3 erreur texte.	0.5	1. <b><u>Saut écart antéropostérieur ou latéral départ et retour deux pieds</u></b> , (+ de 180°) enchaîné à saut extension ( <b>texte</b> ); aussi avec saut extension ½ tour; effet rebond (ordre obligatoire)	0.5	
	2. Passage gymnique : Chassé (texte), <b><u>Saut grand jeté (+ de 90°)</u></b>	0.5		0.5	2. <b><u>Tour sur 1 jambe</u></b> suivi de 2 pas sur ½ ptes vers l'avant (texte).	0.5	
	3. Grand écart au sol (texte) avec ou sans appui des mains .			3. Passage gymnique : Chassé (texte) et <b><u>Saut grand jeté (+ de 135°)</u></b> . Ajout de Sissonne Boni +0.3 au passage gymnique.	0.5	3. <b><u>Passage de danse incluant Chassé et Saut grand jeté</u></b> Ajout de Sissonne Boni +0.3 au début ou à la fin du passage de danse. Ajout de saut grand jeté avec changement de jambe Boni +0.3 (n'importe où dans la routine) peut aussi remplacer le saut grand jeté.	0.5
	4 Battement avant jambe 45° à l'oblique haute (texte) <b><u>ATR roulade avant bras tendus</u></b> retour debout deux pieds ensemble (texte), ½ tour roulade arrière position au choix.	0.5		4. Battement jambe avant 45° oblique haute (texte) suivi de <b><u>ATR roulade avant bras tendus</u></b> retour debout deux pieds ensemble (texte), ½ tour roulade arrière (aucune déduction pour bras pliés).	0.5	4. Battement jambe avant 45° oblique haute (texte) suivi de <b><u>ATR roulade avant bras tendus</u></b> -retour debout deux pieds ensemble (texte), ½ tour roulade arrière (aussi à l'ATR Streuli).	0.5
	5. <b><u>Élément acrobatique sans envol</u></b> : roue ou renversement.	0.5		5. <b><u>Élément acrobatique sans envol</u></b> : roue ou renversement.	0.5	5. <b><u>Élément acrobatique sans envol</u></b> : roue ou renversement.	0.5
	6. Avec ou sans élan : <b><u>Rondade et saut extension contrôlé</u></b>	0.5 0.5 0.5		6. Avec ou sans élan : <b><u>Rondade saut extension contrôlé</u></b> (texte).  ajout d'un élément Acro avec envol et appui des mains <b>consécutif</b> à #5 ou #6 Boni +0.3.	0.5 0.5	6. <b><u>Rondade</u></b> Ajout d'élément(s) acrobatique(s) avec envol et appui des mains consécutifs à #5 ou #6 boni +0.3 —Salto/Renversement libre Boni +0.3 Peuvent être fait isolés ou en série	0.5
	<b>NOTE D</b>	<b>3.0</b>	<b>NOTE D</b> <b>Boni possible de 0.6</b>	<b>3.0</b> <b>3.6</b>	<b>NOTE D</b> <b>Boni possible de 1.2</b>	<b>3.0</b> <b>Max4.2</b>	

**Éléments permis toutes catégories:** D'autres éléments gymniques peuvent être ajoutés pour agrémenter la chorégraphie avec déductions appropriées pour les fautes d'exécution.

Choix des éléments acrobatiques sans envol : roue, renversement avant, renversement arrière, tic-toc, valdez.

Choix des éléments acrobatiques avec envol de type salto : salto arrière (groupé, carpé, tendu, salto avant (groupé ou carpé), renversement libre (latéral ou avant).

La gymnaste peut inclure des éléments additionnels en autant qu'ils soient autorisés pour la catégorie; ex : Spécialiste salto avant- roue-Menichelli et rondade salto arrière.

**Pour recevoir le maximum de boni poutre et sol, la gymnaste doit présenter à la fois des boni gymniques et boni acrobatiques.**

**Exemple :**

Sol Avancée boni max de 0.6 : **gymnique**, sissonne +0.3 et **acrobatique**, roue Menichelli +0.3; **total +0.6**

Sol Avancée boni max de 0.6 : aucun bonus gymnique et acrobatique, roue Menichelli +0.3 et saut de mains avant rondade +0.3 non accordé puisque le max de 0.6 doit comprendre un boni gymnique; **total +0.3**  
Sol Spécialiste boni max de 1.2 : rondade salto arrière +0.3, salto avant roue Menichelli +0.3, +0.3 + roue sans mains boni de +0.3 non accordé puisque le max de 1.2 doit contenir un boni gymnique; **total + 0.9**

## ÉQUIPEMENT ET LOGISTIQUE

### Durée de l'exercice

CR3 Base entre **30 et 70 secondes**; exercice de **plus de 70 secondes**: pénalité de 0.1 applicable sur la note finale.

CR3 Avancée et Spécialiste **entre 60 et 90 secondes**; exercice de plus de 90 secondes: pénalité de 0.1 applicable sur la note finale.

Sol : Absence de musique : -1,0 (note finale)

### Déduction spécifique pour l'ensemble de la routine :

- Amplitude générale des mouvements du corps (port de tête, ouverture d'épaules, allongement des jambes et pieds autre que les éléments -0.1).
- Texte : Ne pas suivre le texte : **mouvement imprécis** – 0.1 élément non tenté -0.3
- Expressivité -0.1

### Composition/chorégraphie et musique

- **Manque de créativité des mouvements et transitions – 0.1 (pénalité non appliquée)**
- Absence d'un mouvement touchant le sol (tête, tronc, cuisse) – 0.1
- Incapacité à suivre la mesure, le rythme et le tempo – 0.1

**L'entraîneur ne peut pas être présent** sur le sol

CHEMINEMENT AU SOL		
CR3 BASE → AVANCÉE	CR3 AVANCÉE → SPÉCIALISTE	CR3 SPÉCIALISTE
<p><b>Éléments en préparation au prochain niveau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flic-flac</li> <li>• Saut de mains avant</li> <li>• Rondade flic-flac avec aide de l'entraîneur</li> <li>• Saut écart carpé-écarté</li> <li>• Saut grand-écart à deux pieds suivi de saut extension</li> <li>• Roulade arrière</li> <li>• Roulade arrière arrivée en planche faciale (préparation streuli)</li> <li>• Pont et Pont + retour de pont</li> </ul>	<p><b>Éléments en préparation au prochain niveau :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renversement</li> <li>• Flic-flac</li> <li>• Sauts de mains avant</li> <li>• Rondade flic-flac</li> <li>• Saut écart carpé-écarté immédiatement rebond saut extension</li> <li>• Salto sur place avec aide de l'entraîneur</li> <li>• Salto avant, Salto arrière</li> <li>• Roue sans mains</li> <li>• Saut grand-écart à deux pieds suivi de saut extension</li> <li>• Roulade arrière à l'ATR (Streuli)</li> </ul>	<p><b>Éléments pour défi personnel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flic-flac</li> <li>• Sauts de mains avant</li> <li>• Rondade flic-flac flic-flac</li> <li>• Saut écart carpé-écarté (deux de suite)</li> <li>• Roulade arrière à l'ATR (Streuli)</li> <li>• Salto sur place</li> <li>• Salto avant</li> <li>• Salto arrière</li> <li>• Roue sans mains</li> <li>• Saut grand-écart à deux pieds suivi de saut extension</li> <li>• Double tour (2/1) 1 jbe</li> </ul>

## ÉVALUATION TECHNIQUE

### Note technique sur l'application des Boni

Les bonis d'éléments et de liaisons sont accordés lorsque l'élément est reconnu même lorsqu'il y a une chute.

Les bonis sont cumulatifs, et peuvent être accordés pour des principes différents.

**Exemple : Spécialiste sol** Bonus pour éléments acrobatiques (Max +0.6)

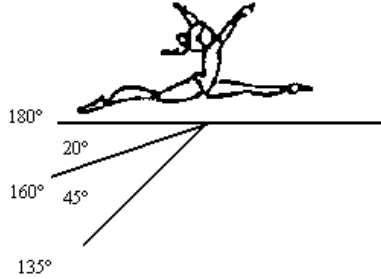
Ligne 1 : rondade- flic- salto arrière : remplit ER #6 et reçoit +0.3 boni salto et +0.3 boni éléments acro avec envol et pose des mains (boni +0.6).

En Spécialiste, la gymnaste peut, **pour dépassement personnel**, ajouter d'autres saltos ou éléments dans la routine, mais elle ne recevra pas de boni additionnel et sera évaluée sur l'exécution.

Note : salto A permis (avant ou arrière, groupé, carpé, tendu aussi avec ouverture de jambes (décalé), isolé ou en série.

# ÉVALUATION TECHNIQUE suite

Tableau de l'évaluation des angles pour sauts grands jetés, sissonne, sauts écarts ou grands écarts au sol.



Les angles sont approximatifs et se veulent être un guide à suivre.

- **CR3 Base, plus de 90° élément accordé**
- **CR3 Avancée, plus de 135° élément accordé**
- **CR3 Spécialiste : FIG 180° élément accordé**

Les éléments gymniques sont évalués selon l'image de la forme du corps (tronc, bras, jambes, pieds et tête).

- Image conforme à l'image idéale : **parfait ou presque parfait** déduction 0.00
- Image présentant peu de divergence de l'image idéale : déduction de 0.10
- Image divergente de l'image idéale : déduction de 0.30

**Note :** Les déductions pour hauteur et contrôle à la réception sont en surplus.

## Évaluation de la série gymnique poutre (ER : valeur de 0,5 pour chaque saut)

- L'élément requis (ER) est accordé si les deux sauts sont exécutés consécutivement, même s'il y a un déséquilibre ou une chute entre les éléments.
- **En CR3 Spécialiste**, les gymnastes peuvent choisir les sauts qui seront inclus dans la série gymnique. Les sauts peuvent être faits avec appel d'un ou de deux pieds, **mais ils doivent avoir une VD A ou B** et être différents.

**En CR3 Base**, dans le cas d'une chute à la poutre, la gymnaste a le choix de reprendre la liaison si elle le désire, sans déduction pour répétition, et ne recevra pas la déduction de texte de -0.3 pour pas de liaison.

Exemples :

- **Avancée** : Sissonne (135°) immédiatement suivi de saut extension : ER accordé (0.5), liaison accordée.
- Sissonne / déséquilibre / saut extension : ER accordé (0.5), tentative de liaison mais non reconnue avec le déséquilibre et 0,1 texte imprécis : ne pas lier la série par le Jury E (et déduction pour déséquilibre 0.1/0.3/0.5).

## CLARIFICATIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR L'ÉVALUATION DES EXERCICES CR3

- A moins qu'un choix ne soit donné, les éléments doivent être exécutés tels qu'écrits pour être reconnus.
- Texte : signifie que le mouvement décrit par le texte doit être présenté avec suffisamment de précision. Erreur de précision -0.1, ne pas initier le mouvement -0.3.

### LISTE DES ÉLÉMENTS PERMIS

Les éléments permis comprennent les éléments de progression équivalents à un élément du programme

	POUTRE Éléments de Progression	SOL Éléments de progression
	<p><b>Éléments gymniques (tous considérés différents)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut extension, avec ou non cambré du haut du corps</li><li>• Saut extension ½ tour</li><li>• Saut groupé</li><li>• Saut de chat</li><li>• Saut ciseau</li><li>• Saut de biche</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut grand jeté avec changement de jambes permis pour la catégorie Spécialiste</li></ul> <p><b>Note : saut grand jeté avec développé est différent du saut grand jeté jambes tendues.</b></p>	<p><b>Éléments gymniques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut de chat, aussi avec ½ tour</li><li>• Saut groupé</li><li>• Saut ciseaux</li><li>• Saut de biche avec ou sans développé</li><li>• Tour 1 ½ sur une jambe</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saut grand jeté avec changement de jambes permis pour les catégories Avancée et Spécialiste</li></ul>

# Programme provincial du CR3 2017-2018

Gymnastique artistique masculine

## 1. Exigences et caractéristiques de l'équipement

Équipements	Catégorie CR3
Sol	FIG
Saut	Hauteur de la table de saut au choix jusqu'à FIG avec mini trampolinette, tremplin élastique ou un tremplin. (Matelas additionnels de 20cm est permis)
Barre parallèles	Hauteur au choix jusqu'à FIG. (Matelas additionnels de 20cm est permis).
Barre fixe	Hauteur FIG. (Matelas additionnels jusqu'à 60cm est permis).

### 2 : Évaluation des exercices et exigences de composition

#### 2.1 : Exigences imposées

Respect de l'ordre des éléments – Si le gymnaste modifie l'ordre des éléments d'un exercice imposé, seuls les éléments exécutés dans le bon ordre seront crédités. Par exemple, si un gymnaste exécute les éléments dans l'ordre suivant : 1,2,3,4,6,5,7, seuls les éléments 1,2,3,4,6,7, seront crédités. Les autres éléments seront cependant déduits au niveau de l'exécution.

##### 2.1.1 : Une pénalité de 0.3 sera appliquée pour non-respect du texte dans l'exécution des routines.

**Exemple** : Sol: Si un gymnaste, après avoir fait la montée en force à l'ATR 2 sec, revient debout au lieu de faire la roulade avant, il sera pénalisé de **0.3** pour non-respect du texte.

##### 2.1.2 : Composition de la routine

À chaque appareil, la routine complète possède une note possible de **15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution)**. Les routines possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1 ou 2 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

##### 2.1.3 : Routine courte (élément manquant)

Dans une routine, si pour un numéro d'élément donné, le gymnaste ne présente aucun élément du tableau, il verra sa note de départ pénalisée de **1.0**.

**Exemple** : Supposons qu'au sol, un gymnaste présente la routine complète sauf pour l'élément 5 où il ne fait ni station debout jambes ensemble ni « Y » ni arabesque. Dans ce cas, sa note maximale sera (valeur des éléments 1 à 4 + 6 et 7) + 10.0 (exécution) – **1.0** (pénalité).

## 2.2 : Répétitions :

### Sol, barres parallèles, barre fixe :

Le gymnaste peut répéter un élément dans lequel il a chuté (faute majeure) ou s'est arrêté, afin d'en voir la valeur reconnue.

### Saut de cheval :

Pour toutes les catégories d'âge :

Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.

Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course **SANS** déduction.

## 2.3 : Réceptions

Pour toutes les catégories d'âge, la déduction totale pour fautes de réception ne peut dépasser **1.0** et ce, à tous les engins.

La déduction maximale pour les fautes de réception à la table de saut et au sol n'inclut pas les déductions de déviations.

Une déduction de **1.0** s'applique pour une chute.

## 2.4 : Points de bonification

Pour toutes les catégories d'âges, **0.10** point de bonification est ajouté sur la note E jusqu'à un maximum de **10.0** pour une réception « pilée ».

Une réception « pilée » est définie comme une réception réalisée en position stable sans bouger les pieds.

## 2.5 : La taxation

Les intervalles de déductions ne comportent que des déductions FIG, i.e. jamais de 0.2 ou 0.4

-**0.1-0.3** signifie **0.1** ou **0.3**

-**0.1-0.5** signifie **0.1** ou **0.3** ou **0.5**


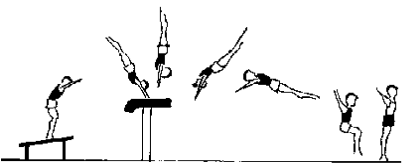
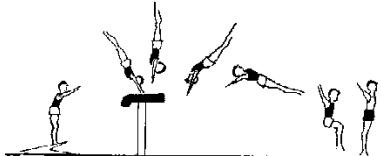
- **N-R** : La non-reconnaissance d'un élément.



**Sol :**

<b>Éléments</b>	<b>Routine de base</b>	<b>Progression 1</b>	<b>Progression 2</b>	<b>Déductions</b>
<b>1</b>	Course, roulade avant carpé élevé (le corps doit être carpé). <b>0.0</b>	Course, plongeon (Le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol). <b>0.2</b>	Course, salto avant groupe. <b>0.5</b>	<b>Déductions FIG :</b> <b>0.1-0.5</b> <b>Plongeon groupé :</b> <b>0.5</b> <b>Rythme incorrect :</b> <b>0.1-0.3</b>
<b>2</b>	Debout à la station. <b>0.0</b>	Roulade avant, saut de tête. <b>0.5</b>	N/A	<b>Déductions FIG :</b> <b>0.1-0.5</b>
<b>3</b>	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, debout à la station jambes ensemble et saut avec tour pour ce diriger vers le côté. <b>0.0</b>	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes <b>groupées</b> avec élan, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. <b>0.5</b>	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes <b>tendues serrées</b> avec élan, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. <b>1.0</b>	<b>Déductions FIG :</b> <b>0.1-0.5</b> <b>Pas de roulade avant enchaînée après L'ATR :</b> <b>0.5</b>
<b>4</b>	<b>Un pas</b> , ciseau avant, <b>roue</b> à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). <b>0.0</b>	<b>Un pas</b> , ciseau avant, <b>deux roues enchaînées</b> à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). <b>0.5</b>	N/A	<b>Souplesse la roue:</b> <b>0.1-0.3</b> <b>Ramener la jambe vers l'arrière après la roue:</b> <b>0.1</b> <b>Deux roues PAS enchaînées</b> <b>0.3</b>
<b>5</b>	Roulade arrière groupée bras et jambes fléchis. <b>0.0</b>	Roulade arrière en position carpée bras et jambes tendus. <b>0.5</b>	Roulade arrière à L'ATR passé, bras tendus ( <b>jambes peut être fléchies dans le début de la roulade arrière</b> ) et descendre à la station debout jambes groupées. <b>1.0</b>	<b>Déductions FIG :</b> <b>0.1-0.5</b> <b>Descendre une jambe après l'autre après la roulade à l'ATR :</b> <b>0.3</b>
<b>6</b>	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale. <b>0.0</b>	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, arabesque 2 secs. <b>0.2</b>	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, position Y 2 secs. <b>0.5</b>	<b>Souplesse insuffisante :</b> <b>0.1-0.3</b> <b>&lt;2secs :</b> <b>0.3</b> <b>Pas de maintien :</b> <b>N-R</b>
<b>7</b>	Course, rondade saut extension. <b>0.0</b>	Course, rondade flic saut extension OU rondade salto arrière groupé. <b>0.5</b>	Course, rondade flic salto groupé OU rondade salto tendu <b>1.0</b>	<b>Déductions FIG :</b> <b>0.1-0.5</b> <b>Hauteur insuffisante durant le saut :</b> <b>0.1-0.3</b> <b>Position de corps durant le saut :</b> <b>0.1-0.3</b> <b>Rythme incorrect :</b> <b>0.1-0.5</b>
<b>Note de Départ</b>	<b>10.0</b>			

## Saut de cheval :

<i>Routine de base</i>	<i>Progression 1</i>	<i>Progression 2</i>	<i>Déductions</i>
<p>Saut de mains sur une <b>table de saut</b>, réception sur un matelas à la même hauteur que la table avec tremplin.</p> 	<p>Saut de mains avec tremplin élastique.</p> 	<p>Saut de mains avec un tremplin.</p> 	<p><b>Déductions FIG :</b> 0.1-0.5  <b>Flexion des bras :</b> 0.1-0.5  <b>Léger carpé :</b> 0.1-0.3  <b>Carpé marqué :</b> 0.5  <b>Carpé excessif (90° ou plus) :</b> 1.0</p>
<b>13.0</b>	<b>14.0</b>	<b>15.0</b>	

### Note :

- Table de saut 1 m à 1,35 m.
- Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut décider de répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.
- Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course **SANS** déduction.

## Barres parallèles :

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	Course, sauté à l'appui brachial. <b>0.0</b>	Course, sauter à la suspension corps tendu, élan avant et établissement arrière à l'appui brachial. <b>0.5</b>	Course, bascule à l'appui et élan arrière à l'horizontal (descendre à l'appui brachial pour faire l'élément 2 de la routine de base). <b>1.0</b>	Distance insuffisante ou corps non tendu : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous les barres : <b>0.1-0.3</b> Genoux sous les barres dans le balancer avant : <b>0.1-0.5</b> Hanches sous les barres dans l'établissement arrière : <b>0.1-0.5</b>
2	Élan avant, élan arrière à l'appui brachial (hanches au-dessus des barres). <b>0.0</b>	Moy à l'appui brachial. <b>0.5</b>	N/A	Déductions FIG : <b>0.1-0.5</b> Hanches sous les barres dans les balancés brachiaux : <b>0.1-0.5</b>
3	Établissement avant jambes écartées, rebond des jambes et élan arrière à l'horizontal. <b>0.0</b>	Établissement arrière à l'appui facial. <b>0.5</b>	N/A	Hanches sous les barres dans l'établissement arrière : <b>0.1-0.5</b> Hanches sous les barres dans l'établissement avant : <b>0.1-0.5</b> Force excessive : <b>0.1-0.5</b>
4	Équerre jambes groupées 2 secs. <b>0.0</b>	Équerre jambes tendues 2 secs. <b>0.5</b>		Déductions FIG : <b>0.1-0.5</b> < 2secs : <b>0.3</b> Pas de maintien : <b>N-R</b>
5	Écarter les jambes et rebond immédiat des jambes sur les barres, et élan arrière corps à l'horizontal. <b>0.0</b>	De l'équerre jambes groupées ou tendues, élan arrière corps à l'horizontal. <b>0.3</b>	Montée en force (1/2 press) et poser les pieds sur les barres. Poussée avec les jambes. <b>0.5</b>	Déductions FIG : <b>0.1-0.5</b> Rebond non immédiat : <b>0.1-0.5</b> Flexion des jambes durant le rebond : <b>0.1-0.5</b> Élan sous l'horizontal : <b>0.1-0.5</b> Monté en élan : <b>0.1-0.5</b>
6	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager. <b>0.5</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR 2 secs. <b>1.0</b>	Déductions FIG : <b>0.1-0.5</b> Hanches sous l'horizontal dans les balancés: <b>0.1-0.5</b>
7	Élan avant, élan arrière et sortie faciale à 45° avec appui passé d'une main sur une barre. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR passé et sortie couronnée directe. <b>0.5</b>	Sortie salto avant ou arrière groupé. <b>1.0</b>	Déductions FIG : <b>0.1-0.5</b> Hanches sous l'horizontal dans les balancés: <b>0.1-0.5</b>
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>			

### Note :

- Chaque balancer supplémentaire entraîne une déduction de **0.5**.
- Élément 2 : Suivant le Moy à l'appui brachial, le gymnaste peut faire un élan arrière et un élan avant afin de faire les progressions 1 de l'élément 3.
- **Le gymnaste peut exécuter le Moy avec les jambes fléchies ou tendues.**
- **Si un gymnaste choisi de faire une sortie avant, il doit faire un élan avant précédant la sortie.**

## Barre fixe :

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
<b>1</b>	L'entraîneur monte l'athlète à appui sur la barre fixe.  <b>0.0</b>	De la suspension corps tendu montée par renversement arrière à l'appui facial et prise d'élan.  <b>0.5</b>	De la suspension corps tendu, bascule et prise d'élan à l'horizontal.  <b>1.0</b>	Déduction FIG : <b>0.1-0.5</b> Arrêt après la bascule : <b>0.3</b> Prise d'élan sous l'horizontal : <b>0.1-0.3</b> Balancer supplémentaire à l'appui : <b>0.3</b> chaque balancer
<b>2</b>	Descente avant contrôlée (bras peuvent être fléchis), saccadé, filée et élan arrière en suspension.  <b>0.0</b>	Tour d'appui, chute filée et élan arrière en suspension.  <b>0.5</b>	Tour d'appui arrière et dégagé à horizontal.  <b>1.0</b>	Déduction FIG : <b>0.1-0.5</b> Chute filée corps carpé : <b>0.1-0.5</b> Chute filée corps groupé : <b>0.5</b> Hanches sous la barre dans la chute filée : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous la barre derrière dans le balancer : <b>0.1-0.3</b> Streüli plus bas que l'horizontal : <b>0.3</b>
<b>3</b>	Élan avant, élan arrière.  <b>0.0</b>	½ tour changer 1 <sup>ière</sup> main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 <sup>ième</sup> main min. à l'horizontal.  <b>0.5</b>	½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal.  <b>1.0</b>	Déduction FIG : <b>0.1-0.5</b> Pieds sous la barre devant le balancer : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous la barre derrière dans le balancer : <b>0.1-0.3</b>
<b>4</b>	Élan avant, élan arrière.  <b>0.0</b>	½ tour changer 1 <sup>ière</sup> main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 <sup>ième</sup> main min. à l'horizontal.  <b>0.5</b>	½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal.  <b>1.0</b>	Déduction FIG : <b>0.1-0.5</b> Pieds sous la barre devant le balancer : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous la barre derrière dans le balancer : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous la barre dans le ½ tour : <b>0.1-0.5</b>
<b>5</b>	Élan avant, élan arrière  <b>0.0</b>	N/A	N/A	Déduction FIG : <b>0.1-0.5</b> Pieds sous la barre devant le balancer : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous la barre derrière dans le balancer : <b>0.1-0.3</b>
<b>6</b>	Élan avant, élan arrière, repousser la barre à la station (corps à l'horizontal).  <b>0.0</b>	Sortie salto arrière groupé.  <b>0.5</b>	Sortie salto arrière tendu.  <b>1.0</b>	Déduction FIG : <b>0.1-0.5</b> Pieds sous la barre devant le balancer : <b>0.1-0.3</b> Hanches sous la barre derrière dans le balancer : <b>0.1-0.3</b> Extension insuffisante durant la sortie à l'appui : <b>0.1-0.3</b> Hauteur insuffisante dans les saltos : <b>0.1-0.3</b>
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>			

### Note:

- Chaque balancer supplémentaire entraîne une déduction de **0.5**.

## Pour progression vers le niveau provincial

### Recommandations

Le travail aux arçons et aux anneaux est nécessaire en vue d'un cheminement complet.

Afin de bien orienter la pratique de la gymnastique des routines de base sont présentées pour développement complet.

Au CR: les routines au champignon, cheval sans poignées et ou anneaux ne font pas partie du programme de compétition.

*Les trois tableaux suivants présentent les éléments à travailler qui peuvent servir à mieux orienter les clubs à cheminer vers le réseau compétitif provincial.*

### Champignon :

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2
1	Un cercle jambes ensemble.		
2	Un cercle jambes ensemble.	½ Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité).	1/1 Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité).
3	Un cercle jambes ensemble.		
4	Un cercle jambes ensemble.	½ tour (technique autre que le pivot).	
5	Un cercle jambes ensemble.		

### Note :

- Le gymnaste peut exécuter le ½ ou 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.

### Cheval sans poignées :

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2
1	Cercle.		
2	Cercle.	¼ tour aux choix.	Russe 360°
3	Cercle.	1/3 Magyar.	Magyar.
4	Cercle.	¼ Pivot latéral ou transversal.	1/3 Sivado ou ½ Pivot transversal.
5	Cercle.	Cercle et sortie allemande.	

## Anneaux :

<b>Élément</b>	<b>Routine de base</b>	<b>Progression 1</b>	<b>Progression 2</b>	<b>Progression 3</b>
<b>1</b>	L'entraîneur monte l'athlète au-dessus des anneaux.	Pull-up avec aide.*	Pull-up.	De la suspension, monté corps carpé à la chandelle et établissement arrière.
<b>2</b>	Tenir en appui corps tendu 2secs, Ensuite rouler vers l'avant à la suspension renversée chandelle.	Équerre jambes groupées 2 secs ensuite rouler vers l'avant corps groupé à la suspension renversée chandelle.	Équerre jambes tendues 2 secs ensuite rouler vers l'avant corps carpé à la suspension renversée chandelle.	
<b>3</b>	Fermer, ouvrir le corps rapidement, élan arrière, élan avant.	Fermer, ouvrir le corps rapidement, élan arrière, élan avant et dislocation avant.	N/A	
<b>4</b>	Élan arrière, élan avant, élan arrière.	Élan arrière, élan avant, élan arrière et dislocation arrière.	N/A	
<b>5</b>	Élan avant, élan arrière et descendre à la station debout.	Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière groupé.	Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière tendu.	

### Note:

- \*Dans le pull-up avec aide, l'entraîneur doit seulement aider le gymnaste dans la phase de "bascule" de la suspension à l'appui. La traction en suspension et la poussée à l'appui doivent être faites sans que l'entraîneur ne touche le gymnaste

# Programme provincial du CR3 2016-2017

Gymnastique Sports de Trampoline  
Septembre 2016

TRAMPOLINE GF-GM			
JUGEMENT ET DÉDUCTIONS CR : VOUS RÉFÉRER GUIDE UTILE DU JUGEMENT CR 2016-2017			
TRAMPOLINE	CR3 DE BASE	CR3 AVANCÉ	CR3 SPÉCIALISTE
<b>ÉLÉMENTS REQUIS</b> <b>Liste des degrés de difficulté (DD)</b> <b>de chaque élément du secteur</b> <b>Trampoline valorisé pour le CR</b>  <b>DD</b> Saut assis 0,3 Retour debout 0,3 Saut groupé 0,3 Saut écart 0,3 Saut carpé 0,3 Saut ventre 0,3 Saut dos 0,3 ½ tour 0,3 1 /1 tour (vrille 360°) 0,6 Salto arrière groupé 0,6 Salto avant groupé 0,6 Salto avant carpé 0,6 ½ tour ventre 0,6	1. Saut carpé écart 0,3 2. Ventre 0,3 3. Retour debout 0,3 4. Saut groupé 0,3 5. Assis 0,3 6. ½ tour assis 0,3 7. ½ tour debout 0,3 8. Saut carpé 0,3 9. Dos 0,3 10. Retour debout 0,3 Arrêt  Se référer à la vidéo CR3 de Base au LIEN À VENIR pour voir comment devrait être exécutée la routine ci-haut.	1. ½ tour ventre 0,6 2. Retour debout 0,3 3. Saut carpé écart 0,3 4. Assis 0,3 5. ½ tour assis 0,3 6. ½ tour debout 0,3 7. Saut carpé 0,3 8. Vrille (1/1 tour) 0,6 9. Saut groupé 0,3 10. Salto avant groupé 0,6 Arrêt  Se référer à la vidéo CR3 Avancé au LIEN À VENIR pour voir comment devrait être exécutée la routine ci-haut.	1. Salto arrière groupé 0,6 2. Assis 0,3 3. ½ tour debout 0,3 4. Saut carpé 0,3 5. ½ tour ventre 0,6 6. Retour debout 0,3 7. Saut groupé 0,3 8. Vrille (1/1 tour) 0,6 9. Saut carpé écart 0,3 10. Salto avant carpé 0,6 Arrêt  Se référer à la vidéo CR3 Spécialiste au LIEN À VENIR pour voir comment devrait être exécutée la routine ci-haut.
	<b>Total DD (Note D) : 3,0</b>	<b>Total DD (Note D) : 3,9</b>	<b>Total DD (Note D) : 4,2</b>
	<b>CALCUL DE LA NOTE* : Note de départ d'exécution – (E + DS) + D = Note finale</b> Exemple : 10 – (0,8 + 1,0) + 3,0 = 11,2		
<b>Équipement</b>	Le trampoline ne doit pas être prêt d'un mur, la hauteur du plafond doit être minimum 8 mètres, le plancher entourant le trampoline doit être recouvert de matelas (20 cm) et il doit avoir idéalement deux banquettes de sécurité avec fosses sur les extrémités du trampoline. Si les banquettes de sécurité ne sont pas disponibles, il doit y avoir 4 pareurs.		

\* E : déductions à l'exécution (incluant l'instabilité)  
 DS : déductions supplémentaires

D : note de difficulté

**Note : Port de bas ou soulier de trampoline blanc et sans motifs obligatoire. Aucun bijou ou boucles d'oreilles ne sera autorisé. Les sous-vêtements ne doivent pas être apparents.**



**TUMBLING GF-GM** modification/ajustement (jaune)

**JUGEMENT ET DÉDUCTIONS CR : VOUS RÉFÉRER GUIDE UTILE DU JUGEMENT CR 2016-2017**

TUMBLING	CR3 DE BASE	CR3 AVANCÉ	CR3 SPÉCIALISTE
<p><b>ÉLÉMENTS REQUIS</b>  <b>Liste des degrés de difficulté (DD)</b>  <b>de chaque élément du secteur</b>  <b>Trampoline valorisé pour le CR</b></p> <p>Roue 0,1  Rondade 0,1  Plongeon 0,3  ATR Roulade 0,3  Flic-flac 0,1  Saut de mains avant 0,1  Salto tempo (whip) 0,2  Salto arrière groupé 0,5  Salto arrière carpé 0,6  Salto arrière tendu 0,6  Salto avant groupé 0,5  Salto avant carpé 0,6</p>	<p align="center"><b>Passage 1</b>  Départ avec course</p> <p>1. Plongeon OU  ATR Roulade 0,3  2. Saut d'appel 0  3. Roue latéral 0,1  4. Roue latéral 0,1  5. Rondade 0,1  6. Saut droit 0</p> <p align="center"><b>Passage 2</b>  Départ à l'arrêt</p> <p>1. Flic-flac 0,1  2. Saut droit 0</p> <p>Se référer à la vidéo CR3 de Base au LIEN À VENIR pour voir comment devraient être exécutés les passages ci-haut.</p>	<p align="center"><b>Passage 1</b>  Départ avec course</p> <p>1. Rondade 0,1  2. Flic-flac 0,1  3. Saut droit 0</p> <p align="center"><b>Passage 2</b>  Départ de l'arrêt, saut d'appel</p> <p>1. Rondade 0,1  2. Saut ½ tour 0,1  3. Rondade 0,1  4. Flic-flac 0,1  5. Saut droit 0</p> <p>Se référer à la vidéo CR3 Avancé au LIEN À VENIR pour voir comment devraient être exécutés les passages ci-haut.</p>	<p align="center"><b>Passage 1</b>  Départ avec course</p> <p>1. Rondade 0,1  2. Flic-flac 0,1  3. Flic-flac 0,1  4. Flic-flac 0,1  5. Saut droit 0</p> <p align="center"><b>Passage 2</b>  Départ avec course</p> <p align="center">Passage libre <u>unidirectionnel</u> de <b>4 éléments</b>  <u>avec envol (excluant plongeon)</u>, maximum 1 Whip,  maximum de un salto simple mais non obligatoire.</p> <p>Se référer à la vidéo CR3 Spécialiste au LIEN À VENIR pour voir comment devraient être exécutés les passages ci-haut.</p>
	<p align="center"><b>Passage 1 - Total DD (Note D) : 0,6</b>  <b>Passage 2 - Total DD (Note D) : 0,1</b></p>	<p align="center"><b>Passage 1 - Total DD (Note D) : 0,2</b>  <b>Passage 2 - Total DD (Note D) : 0,4</b></p>	<p align="center"><b>Passage 1 - Total DD (Note D) : 0,4</b>  <b>Passage 2 - Total DD (Note D) : maximum 1,0</b></p>
	<p align="center"><b>CALCUL DE LA NOTE* : Note de départ d'exécution – (E1 + DS1 + E2 + DS2) + ((D1 + D2)*2) = Note finale</b>  Exemple : 10 – (1,2 + 0,5 + 0,7 + 1,0) + ((0,6 + 0,1)*2) = 8,0</p>		<p align="center"><b>CALCUL DE LA NOTE* : Note de départ d'exécution – (E1 + DS1 + E2 + DS2) + (D1 + D2) = Note finale</b>  Exemple : 10 – (1,2 + 0,5 + 0,7 + 1,0) + (0,4 + 0,8) = 7,8**</p>
<b>Équipement</b>	Lisière définie de 1,5 mètre sur le sol 40 x 40 ou piste de tumbling. Si une piste de tumbling est utilisée, idéalement couvrir le plancher de chaque côté avec un matelas (20 cm).		

\* E1 : déductions à l'exécution (incluant l'instabilité) passage 1  
D1 : note de difficulté passage 1  
DS1 : déductions supplémentaires passage 1

E2 : déductions à l'exécution (incluant l'instabilité) passage 2  
D2 : note de difficulté passage 2  
DS2 : déductions supplémentaires passage 2

**Note : Aucun bijou ou boucles d'oreilles ne sera autorisé. Les sous-vêtements ne doivent pas être apparents.**

**Il n'est pas obligatoire de porter des bas.**

\*\* Afin de faciliter la transition vers le provincial, aucun facteur de conversion ne sera utilisé pour la DD en CR3 Spécialiste.