GYMnastics
nastique

CANADA

Programme de cheminement Élite Canadien 2016-2020

Gymnastique artistique masculine

Manuel des entraîneurs et des juges

Septembre 2018

Table des matières

REMERCIEMENTS....4
ARTICLE 1 : DESCRIPTION DU PROGRAMME....5
ARTICLE 2 : ÂGE D'ADMISSIBILITÉ POUR LE CHEMINEMENT ÉLITE....7
2.1 Limite d'âge....7
2.2 Restrictions pour respecter le développement à long terme de l'athlète....7
ARTICLE 3 : MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ....8
3.1 Les compétitions....8
3.2 Clarifications....8
ARTICLE 4 : RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION ET SPÉCIFICATIONS RELATIVES À L'ÉQUIPEMENT....8
4.1 Règles en vigueur....8
4.2 Compétitions et échauffements....8
4.3 Responsabilités du gymnaste en compétition....8
4.4 Assistance manuelle....9
4.5 Équipement....9
4.6 Mesures et spécifications relatives à l'équipement....9
ARTICLE 5 : RESPONSABILITÉS DES JUGES....10
5.1 Évaluation des exercices....10
5.2 Jury à l'engin....11
5.3 Règlements pour le calcul de la note finale....11
ARTICLE 6 : ÉVALUATION DES EXERCICES ET CONSTRUCTION DE L'EXERCICE....11
6.1 Note-D....11
6.2 Note-E....11
6.3 Exercices courts....11
6.4 Physical Testing Routines....12
6.5 Répétition....13
6.6 Réceptions....13
6.7 Exigences et règlements pour les exercices libres....13
6.8 Éléments de progression....14
6.9 Exercices imposés....15
Programme de préparation physique....16
Programme de préparation physique Élite 1 (exercice P3)....17
Programme de préparation physique Élite 2 (exercice P3)....18
Exercice de flexibilité « A » pour Élite 3....19
Exercice de flexibilité « B » pour Élite 4 et Junior....19
Exercice de force aux anneaux « B » pour la catégorie Junior....20

Exercice de force « B »aux barres parallèles pour la catégorie Junior 20
Exercice de force « A »aux barres parallèles pour les catégories Élite 3 et 4 20
Exercices imposés Élite 1Exercice au sol Élite 1 21
Champignon Élite 1 (hauteur d'environ 60 cm).....23
Anneaux Élite 1 24
Saut Élite 1 25
Barres parallèles Élite 1 26
Barre fixe Elite 1: (Excercice execute avec sangles).....27
Exercices imposee Elite 2.....28
Sol Élite 2 29
Cheval-arçons Élite 2 30
Anneaux Élite 2 32
Saut Élite 2 33
Barres parallèles Élite 2 34
.....34
Barre fixe Élite 2 : (exercice exécuté avec sangles) 35
Exercices imposés Élite 3 36
Sol Élite 3 37
Cheval-arçons Élite 3 38
Cheval-arçons Élite 3 39
Anneaux Élite 3 40
Saut Élite 3 42
Barres parallèles Élite 3 43
Barre fixe Élite 3 45
Exercices imposés Élite 4 46
Sol Élite 4 47
Cheval-arçons Élite 4 48
Anneaux Élite 4 50
Saut Élite 4 (2018) 51
Barres parallèles Élite 4 52
Barre fixe Élite 4 54
Exercices imposés junior 55
Sol junior.....56
Cheval d'arçons Junior.....57
Anneaux Junior 58
Saut Junior 59
Barres parallèles Junior 60

Barre fixe Junior.....61
ANNEXE “A” – Formulaire d'évaluation.....62
ANNEXE “B” 68
ANNEXE “C” ..... **Error! Bookmark not defined.**

REMERCIEMENTS

Ce programme du cheminement Élite a été développé par Tony Smith (directeur de l’équipe nationale) et Markos Baikas (entraîneur national des groupes d’âge et des Juniors). Gymnastique Canada veut remercier spécialement Bruno Martin pour son travail sur la traduction; et Richard Ikeda, Nick Blanton, Greg Jackson, John Carroll, Jason Woodnick, Patrick Beauchamp, Adrian Balan, Zhaohiu Huang, Jonathan Okada, Jean Sebastien Tougas, Vaughn Arthur, Gary Isaacs, Norm Loaders, Mike Burns, Nistor Sandor et Alexandre Podzniakov pour leur incroyable contribution à ce document. Ces exercices sont la propriété de GCG et ne peuvent pas être reproduits en tout ou en partie sans l’autorisation officielle de GCG.

Les designs: Bato Rafajlović

PROGRAMME ÉLITE: INFORMATION GÉNÉRALE

Ce document décrit les programmes imposés et libres pour les catégories du cheminement Élite. Ce programme a été conçu de façon à développer une performance élite supérieure pour le Canada. Le programme de cheminement Élite a été révisé et est le fruit d'une vaste consultation auprès des entraîneurs du programme qui s'investissent dans notre équipe nationale. La catégorie Novice a été supprimée, et des exercices imposés ont été ajoutés à la catégorie Junior, qui est maintenant séparée en deux groupes d'âge. Le programme révisé fait appel à certaines des philosophies sous-jacentes du programme de la Grande-Bretagne, qui permet au pays d'atteindre de nouveaux sommets aux Championnats du monde et aux Jeux olympiques depuis 2011.

Le Canada possède le talent pour figurer parmi les meilleures équipes au monde. Nous l'avons prouvé par le passé et relèverons le défi au cours du prochain cycle. Notre objectif est d'établir un cheminement qui permettra à nos athlètes en mesure de poursuivre un cheminement Élite de se préparer convenablement pour connaître du succès sur la scène internationale lors des compétitions individuelles et par équipe au cours des huit prochaines années. On s'attend à ce que les provinces s'efforcent d'harmoniser leurs initiatives aux nôtres afin d'atteindre un ensemble d'objectifs commun.

Les cheminements Élite révisés permettront de développer progressivement la structure de techniques et d'exercices des jeunes gymnastes talentueux. Ces exercices définiront le style canadien et prépareront les athlètes à l'excellence internationale. Ces exercices seront corsés pour tous nos athlètes et entraîneurs, mais sont réalisables pour le bassin de talents au pays. Le programme de cheminements provincial représentera également un défi et ressemblera au programme Élite, mais aura des attentes réduites qui seront appropriées sur le plan du développement.

Le programme de cheminements Élite est complémenté par la structure de camp des Étoiles, qui vise à peaufiner les techniques des gymnastes conformément au programme et à aider tous les clubs à respecter la ligne directrice nationale. L'un des résultats prévus est d'améliorer l'artistique grâce à des attentes précises et à un renforcement continu lors des camps et des compétitions.

D'autres ressources seront éventuellement disponibles auprès du bureau de GCG au fur et à mesure que le programme se développera.

ARTICLE 1 : DESCRIPTION DU PROGRAMME

I. Le programme de cheminement Élite est composé de six catégories compétitives : Élite 1, Élite 2, Élite 3, Élite 4, Junior et Sénior.
II. L'objectif du programme des exercices imposés est de préparer les gymnastes des groupes d'âge à concourir avec succès au niveau international Sénior.
III. Les athlètes des catégories Junior et Sénior du cheminement Élite doivent participer à la sélection d'exercices imposés, à Élite Canada et aux Championnats canadiens.
IV. Les athlètes de niveau Élite 4 doivent participer à un événement de dépistage pour les routines imposées ainsi qu'aux Championnats Canadiens de l'Ouest ou de l'Est et à Élite Canada. Ils ne participent pas aux Championnats Canadiens.
V. Les athlètes Élite 3 doivent participer aux Championnats canadiens de l'Est ou de l'Ouest et ne concourent pas aux Championnats canadiens ni à Élite Canada.
VI. Les athlètes Élite 1 participent aux compétitions provinciales.
VII. Pour toutes les catégories sauf Sénior, les notes obtenues à l'évaluation physique seront ajoutées aux notes de la compétition des exercices libres et imposés pour déterminer la note

de l'athlète au concours individuel multiple.

ÉLITE	Règles et règlements	PROVINCIAL	Règles et règlements
Sénior	Règles FIG + bonus de réception	**National Ouvert**	Règles FIG (avec règles de GCG supplémentaires)
Junior **14 – 15** **16 - 17**	Règles FIG + bonus de réception Évaluation physique	**Provincial niveau 5**	Exercices libres FIG junior modifiées – 8 éléments
Élite 4	Exercices libres- Règles FIG JR modifiées – 7 éléments (3 groupes d'éléments requis) Exercices imposés Évaluation physique	**Provincial niveau 4**	Exercices libres **Règles** FIG JR modifiées – 7 éléments (3 groupes d'éléments requis)
Élite 3	Exercices imposés + Évaluation physique	**Provincial niveau 3**	Exercices libres Règles modifiées – 6 éléments (avec règles de GCG supplémentaires)
Élite 2	Exercices imposés + Évaluation physique	**Provincial niveau 2**	Exercices Imposée
Élite 1	Exercices imposés + Évaluation physique	**Provincial niveau 1**	Exercices Imposée

Méthodologie du cheminement élite

	Compétitions provinciales	Compétition prép. canadienne exercices imposés	Élite Canada	Championnats de l'Est et de l'Ouest	Championnats canadiens
Élite 1	Exercices imposés				
Élite 2	Exercices imposés				
Élite 3				Évaluation physique Exercices imposés	
Élite 4		Exercices imposés	Évaluation physique Exercices libres	Évaluation physique Exercices libres	
Junior **14-15** **16-17**		Exercices imposés	Évaluation physique Exercices libres Finales aux agrès		Évaluation physique Exercices libres Finales aux agrès
Sénior		Exercices libres	Concours multiple libre Finales aux agrès		Concours multiple libre Finales aux agrès

ARTICLE 2 : ÂGE D'ADMISSIBILITÉ POUR LE CHEMINEMENT ÉLITE

2.1 Limite d'âge

À l'exception des catégories Sénior et Junior, l'âge est déterminé au 1er sept. Veuillez consulter l'Annexe A.

Catégorie	Âges	Date de détermination de l'âge	Remarques
Sénior	18+	1er janvier	Dois avoir 18 ans dans l'année de compétition
Junior	14-15 16-17	1er janvier	Dois avoir 14 ans dans l'année de compétition. Ne doit pas avoir 18 ans dans l'année de compétition.
Élite 4	11-13	Doi être âgé d'au moins 11 ans au 1er septembre de l'année de compétition	Doit avoir 12 ans dans l'année de compétition. Peut avoir 14 ans dans l'année de compétition.
Élite 3	9-11	Doit être âgé d'au moins 9 ans au 1er septembre de l'année de compétition	Doit avoir 10 ans dans l'année de compétition. Peut avoir 12 ans dans l'année de compétition.
Élite 2	8-9	Doit être âgé d'au moins 8 ans au 1er septembre de l'année de compétition	Doit avoir 9 ans dans l'année de compétition. Peut avoir 10 ans dans l'année de compétition.
Élite 1	**7-8**	Doit être âgé d'au moins 7 ans au 1er septembre de l'année de compétition	Doit avoir 8 ans dans l'année de compétition. Peut avoir 9 ans dans l'année de compétition.

Le cheminement de carrière d'un athlète qui suit le cheminement privilégié en vue de concourir sur la scène élite pourrait ressembler à l'exemple suivant, dans la mesure où il passe par tous les niveaux du programme de cheminements :

Âge du gymnaste	Niveau	Nombres d'années que l'athlète passe dans le niveau
7 ans	Provincial 1	Un an
8 ans	Élite 1	Un an
9 ans	Élite 2	Un an
10-11 ans	Élite 3	Deux ans
12 à 14 ans	Élite 4	Trois ans
15 à 17 ans	Junior	Trois ans
18 ans	Sénior	

2.2 Restrictions pour respecter le développement à long terme de l'athlète

i. En aucune circonstance, un athlète n'ayant pas atteint l'âge minimal ne peut participer à une compétition du cheminement Élite.
ii. En aucune circonstance, un athlète ne peut passer d'Élite 3 à Élite 4 de manière prématurée.
iii. En aucune circonstance, un athlète ne peut passer d'Élite 4 à Junior de manière prématurée.

Les suivantes sont des recommandations pour les horaires de formation appropriés aux niveaux Pathways:

- Les athlètes Élite 1 sont âgés de 7 à 8 ans et devraient s'entraîner entre 8 et 10 heures par semaines.
- Les athlètes Élite 2 sont âgés de 8 à 9 ans et devraient s'entraîner entre 10 et 14 heures par semaine
- Les athlètes Élite 3 sont âgés de 9 à 11 ans et devraient s'entraîner entre 14 et 18 heures par semaine
- Les athlètes de catégorie Élite 4 sont âgés de 11 à 14 ans et devraient s'entraîner entre 16 et 20 heures par semaine.

ARTICLE 3 : MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

3.1 Les compétitions

Les compétitions du programme de cheminements Élite seront organisées et gérées aux niveaux provincial ou national. Les présents règlements doivent être utilisés pour toutes les compétitions. Gymnastique Canada se réserve le droit d'effectuer des changements aux règlements au besoin.

3.2 Clarifications

Des clarifications au programme peuvent être faites plusieurs fois au cours de l'année de compétition. Toutes les clarifications seront distribuées aux OPT et aux membres du programme et seront affichées sur le site Internet de GCG.

ARTICLE 4 : RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION ET SPÉCIFICATIONS RELATIVES À L'ÉQUIPEMENT

4.1 Règles en vigueur

I. Le Règlement technique du programme masculin actuel
II. Sauf avis contraire, le Code de pointage de la FIG sera appliqué, de même que tous les bulletins d'information connexes de la FIG.

4.2 Compétitions et échauffements

I. Les échauffements pour la compétition ne peuvent pas commencer avant 8 heure le matin, et les compétitions ne peuvent pas se terminer après 22 h.
II. Les athlètes feront un échauffement général et un échauffement spécifique avant le début de la compétition, comme suit :

Catégorie	Élite 1 et 2	Élite 3 et 4	Junior et Sénior
Durée de l'échauffement	45 minutes	60 minutes	90 minutes (environ 15 minutes pour l'échauffement général et un minimum de 2 minutes par athlète par engin)

III. Les compétitions pour les catégories Élite 1 et 2 peuvent avoir le même format d'échauffement et avoir lieu en même temps que les catégories provinciales 1 et 2.
IV. Les compétitions pour les catégories Élite 1, 2, 3 et 4 doivent avoir lieu pendant le jour, lorsque possible.

4.3 Responsabilités du gymnaste en compétition

I. Les gymnastes doivent s'habiller selon les stipulations du Code de pointage de la FIG. Remarque : Les pantalons longs de couleur foncée (y compris de couleur noire et bleu foncé) ne sont pas permis lors des compétitions canadiennes.
II. Les gymnastes doivent porter un chandail en tout temps pendant les échauffements de compétition (dans les gymnases d'entraînement et de compétition).
III. Les athlètes de la même équipe ou du même club doivent porter un uniforme identique pour la compétition.
. Tous les athlètes et entraîneurs aux Championnats canadiens concourent pour leur province et portent les uniformes provinciaux.
. Tous les athlètes et entraîneurs aux Championnats régionaux concourent pour leur province et portent les uniformes provinciaux.

. Tous les athlètes et entraîneurs à Élite Canada et à la compétition de préparation (exercices imposés) concourent pour leur club et portent les uniformes de leur club.
. Les athlètes doivent porter les uniformes de l'équipe nationale lorsqu'ils représentent le Canada (aucune exception).

IV. Un manquement aux exigences relatives à l'uniforme entraîne, sans avertissement, l'application de la pénalité indiquée au Code de pointage de la FIG.

4.4 Assistance manuelle

I. Pour toutes les catégories, il est permis d'avoir un entraîneur à la barre fixe pour l'assistance manuelle.

II. Lorsque c'est possible, l'entraîneur doit se placer de manière à ne pas obstruer la visibilité des juges.

4.5 Équipement

I. Le tableau en 4.6 décrit les exigences précises relatives à l'équipement pour chaque catégorie du cheminement Élite.

II. À moins d'être indiquée dans le tableau des exigences relatives à l'équipement, l'utilisation de tapis de sécurité de 20 cm supplémentaires entraîne une déduction de 0,5 de la note finale à cet engin. Une déduction similaire est appliquée si une pièce d'équipement supplémentaire non permise est utilisée.

III. Pour les catégories Élite 3, 4 et Novice, l'utilisation de tapis supplémentaires (5 cm) est permise à tous les engins sauf au cheval-arçons. Un tapis de 5 ou 10 cm peut être utilisé pour les exercices libres au sol. Un tapis supplémentaire de 10 cm est obligatoire au moins au saut et à la barre fixe (règle de la FIG).

IV. Les athlètes Junior et Sénior suivront les règlements de la FIG quant à l'utilisation de tapis supplémentaires, à l'exception du tapis de réception de 5 ou 10 cm au sol et aux anneaux. Pour les juniors à la barre fixe, un 5 cm ou 10 cm additionnel peut être ajouté pour les lâchers de barre seulement et doivent être enlevés avant la sortie. Les restrictions de la FIG quant à l'utilisation de tapis supplémentaire seront appliquées lorsqu'un événement est utilisé pour une sélection aux Championnats du monde ou pour des grands Jeux.

4.6 Mesures et spécifications relatives à l'équipement

I. Il incombe au comité organisateur local de préparer l'équipement et de le mettre à la disposition des athlètes conformément aux spécifications indiquées dans le programme de cheminements Élite. Tout changement apporté à ces lignes directrices sera communiqué aux clubs participants dans le plan de travail.

II. Il incombe au juge-arbitre de l'engin, conjointement avec le comité organisateur local, de vérifier l'équipement avant le début de l'échauffement pour chaque séance de compétition.

III. Tous les tapis de réception utilisés au cheval-arçons, au saut, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe doivent respecter les spécifications de la FIG.

IV. Mesures de l'équipement (normes de la FIG entre parenthèses) :

Sol : 12 m x 12 m : mesuré à partir de la limite extérieure de la ligne
Cheval-arçons : De la partie supérieure du tapis à la partie supérieure du corps du cheval (105 cm)
Anneaux : De la partie supérieure du tapis à la partie basse intérieure de l'anneau (260 cm)
Saut : Du sol au centre de la partie supérieure du corps de la table de saut (135 cm)
Des marques doivent être apposées pour indiquer l'emplacement des hauteurs de 110 et de 135 cm.
Barres parallèles : De la partie supérieure du tapis à la partie supérieure de la main courante (180 cm)
Barre fixe : De la partie supérieure du tapis à la partie supérieure de la barre (260 cm)

Spécifications relatives à l'équipement pour les groupes d'âge

	Élite 3 et 4	Élite 1 et 2
Sol	. FIG 12 m x 12 m . Jusqu'à un (1) tapis de 5 cm ou 10 cm permis pour la réception et non à des fins de répulsion; peut être retiré après l'utilisation.	Bande de sol de 12 m x 2 m
Cheval-arçons	▪ Cheval sans arçons ▪ Le cheval peut être abaissé à n'importe quelle hauteur ▪ Si le cheval ne peut pas être abaissé, un tremplin peut être utilisé ▪ La routine avec cheval à un arçon doit être effectuée sur un cheval "Colt" de S/A ou un « Buck Horse » de AAI. Les routines sur champignon à un arçon ne seront pas acceptées. ▪ Champignon à un arçon ou demi-cheval-arçons (20 à 40 cm au-dessus du matelas)	- Champignon - Champignon de sol -Cheval à un arçon ou champignon (20 à 40 cm)
Anneaux	▪ Normes FIG (260 cm) ▪ Jusqu'à 20 cm de tapis supplémentaire permis.	Jusqu'à 60 cm de tapis peuvent être utilisés
Saut	▪ Élite 3 – tapis de 50 à 70 cm ▪ Élite 3 - collet de sécurité (pour yurchenko) ▪ Élite 4 – 120 à 135 cm avec un tremplin et pile de matel ▪ Elite 4 – 120 à 135 cm et normes FIG avec l'option d'un tapis additionel de 10cm pour le saut libre	Tapis de 30 à 50 cm collet de sécurité (pour yurchenko)
Barres parallèles	▪ Élite 3 - Hauteur ajustable : 170 cm à 180 cm (FIG) ▪ Élite 4 - Normes FIG (180 cm) ▪ Jusqu'à 20 cm de tapis supplémentaires permis.	Hauteur ajustable, et jusqu'à 20 cm de tapis supplémentaires
Barre fixe	▪ Normes FIG (260 cm) ▪ Main courante élevée pour sangles de sécurité (Élite 1 et 2). ▪ Un tapis supplémentaire de 10 cm est obligatoire. ▪ Jusqu'à 20 cm de tapis supplémentaires permis de chaque côté de la barre. ▪ Les catégories Élite 1, 2 et 3 peuvent avoir jusqu'à 60 cm de tapis supplémentaires si besoin pour raison de securite.	

ARTICLE 5 : RESPONSABILITÉS DES JUGES

5.1 Évaluation des exercices

I. Dans les exercices libres, le jury-D déterminera la valeur de difficulté ou note de départ (Note-D) de l'exercice.

II. Les fautes d'exécution pour une technique incorrecte, une position du corps incorrecte, etc. sont évaluées selon le Code de pointage de la FIG, sauf indication contraire dans les présentes règles.

III. Le responsable du jury à l'engin sera responsable de déterminer et d'appliquer le bonus de réception pile (stick) pour la sortie sur la note finale. Les bonis de virtuosité et de réception pile seront compris dans la colonne de boni.

IV. Le responsable du jury à l'engin applique les déductions de ligne, les fautes de comportement et les infractions relatives à l'équipement sur la note finale. Voir l'article 4 et le Code de pointage de la FIG en vigueur.

V. Il est attendu que les juges soumettront leurs notes à l'intérieur d'une (1) minute après la

fin des exercices.

5.2 Jury à l'engin

I. Pour les compétitions nationales et régionales (Championnats de l'Est et de l'Ouest), un minimum de deux (2) juges par jury, préférablement quatre, doivent être assignés. Le jury doit comprendre des juges de niveau national ou FIG.
II. Le juge en chef de la compétition doit être titulaire d'un brevet valide de la FIG.
III. Pour toutes les catégories, les membres du jury sont responsables à la fois des jurys D et des jurys E, sauf si quatre juges ou plus sont assignés à la compétition.
IV. Sauf s'ils sont assignés séparément ou fournis par le comité organisateur local, les juges au sol et au saut auront la responsabilité supplémentaire d'être juges de ligne.

5.3 Règlements pour le calcul de la note finale

I. Lorsqu'il y a deux ou trois juges par engin, toutes les notes comptent. La moyenne des trois notes est calculée et la note sera calculée jusqu'à la troisième décimale. La moyenne est tronquée à la troisième décimale et non-arrondie.
II. Quand il y a quatre juges, la note la plus haute et la plus basse sont éliminées et la moyenne des deux notes du milieu est calculée.

ARTICLE 6 : ÉVALUATION DES EXERCICES ET CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

6.1 Note-D

La note D des exercices libres est calculée selon le Code de pointage de la FIG en vigueur.

6.2 Note-E

La note E des exercices libres et imposés est déterminée en soustrayant des points pour les lacunes d'exécution technique ou esthétique. Les définitions de ces déductions sont selon le Code de pointage de la FIG en vigueur :

Petite faute : = 0.1
Faute moyenne : = 0.3
Grande faute : = 0.5
Chute : = 1.0

Les déductions spécifiques pour la note E sont indiquées pour l'exécution de séquences ou d'éléments dans les exercices imposés.

6.3 Exercices courts

I. ÉLITE 4 – Le jury-D déterminera le nombre d'éléments crédités.
II. Le responsable du jury à l'engin doit donner au marqueur une déduction pour les fautes non techniques avant le calcul de la note finale.

	1 élément manquant	2 éléments manquants	3 éléments manquants	4 éléments manquants ou plus
Note-E maximale :	9.5	9.0	8.0	5.0
Fautes non techniques	0.5	1.0	2.0	5.0

6.4 Physical Testing Routines

Journée d'évaluation – Championnats canadiens

- L'évaluation physique comprend un exercice de flexibilité exécuté au sol et un exercice de force exécuté aux anneaux et aux barres parallèles. Ces évaluations physiques seront réalisées pendant l'entraînement provincial sur podium, et les résultats seront compris dans la note finale de l'athlète aux Championnats canadiens.
- L'évaluation est sous la responsabilité du Directeur de l'équipe nationale et de l'Entraîneur national pour les groupes d'âge.

Journée d'évaluation – Elite Canada

- L'évaluation physique comprend un exercice de flexibilité exécuté au sol et un exercice de force aux anneaux et aux barres parallèles. Ces évaluations physiques seront réalisées lors de la première journée d'entraînement, et les résultats seront compris dans la note finale de l'athlète à Elite Canada.
- L'évaluation est sous la responsabilité du Directeur de l'équipe nationale et de l'Entraîneur national pour les groupes d'âge.

Journée d'évaluation – Championnats canadiens de l'Ouest et de l'Est

- L'évaluation physique comprend un exercice de flexibilité exécuté au sol et un exercice de force aux barres parallèles. Ces évaluations physiques seront réalisées lors de la première journée d'entraînement, et les résultats seront compris dans la note finale de l'athlète aux Championnats régionaux.
- L'évaluation est sous la responsabilité du Directeur de l'équipe nationale et de l'Entraîneur national pour les groupes d'âge.

Journée d'évaluation – Championnats provinciaux

- Les évaluations physiques doivent être réalisées avant la compétition portant sur les exercices libres ou avant la compétition portant sur les exercices imposés.
- Chaque province est responsable de l'évaluation. Un jury composé de deux ou trois juges et/ou entraîneurs est recommandé.

Les gymnastes Élite 3 doivent exécuter les exercices de flexibilité et de force « A »

- Flexibilité : note maximale de 11 points
- Force : note maximale de 12 points
- La note totale des athlètes en évaluation physique est donc sur 23 points.

Les gymnastes Élite 4 doivent exécuter l'exercice de flexibilité « B » et l'exercice de force « A »

- Flexibilité : note maximale de 15 points
- Force : note maximale de 12 points
- La note totale des athlètes en évaluation physique est donc sur 27 points.

Les gymnastes Junior doivent exécuter les exercices de flexibilité et de force « B »

- Flexibilité : note maximale de 15 points
- Force : note maximale de 20 points
- La note totale des athlètes en évaluation physique est donc sur 35 points.

Voir l'annexe A pour les tableaux suivants:

- Exercice de flexibilité "A"
- Exercice de flexibilité "B"
- Feuille d'évaluation de l'exercice de force aux anneaux "B"

- Feuille d'évaluation de l'exercice de force aux barres parallèles "B"
- Feuille d'évaluation de l'exercice de force aux barres parallèles "A"

6.5 Répétition

I. Un gymnaste peut répéter un élément pendant l'exécution de n'importe quel exercice, sauf au saut, et obtenir la valeur de difficulté après une chute (grande faute) ou un arrêt, sauf pour la sortie (règles FIG).

II. Un deuxième saut peut être répété avec une pénalité de 1.0 si le premier saut effectué a obtenu une note de zéro.

6.6 Réceptions

I. Un bonus est appliqué sur la note finale pour une réception pilée (stick) pour toutes les catégories du programme cheminement Élite. Une réception pilée est définie comme une position de réception stable sans mouvement des pieds.

	Sortie imposée	Sortie 'A ou B'	Sortie 'C'	Sortie 'D'	Sortie 'E' ou plus
Élite 1-3	0.1				
Élite 4	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2
Junior	0.1	N/A	0.1	0.2	0.2
Senior		N/A	N/A	0.1	0.2

	Saut imposé	Saut inférieur à 3.2	Saut entre 3.2 et 4.4	Saut entre 4.5 et 4.8	Saut supérieur à 4.9
Elite 1-3	N/A				
Elite 4	N/A	0.1	0.2	0.2	0.2
Junior	0.1	N/A	0.1	0.2	0.2
Senior		N/A	N/A	0.1	0.2

II. Le cumul des déductions pour les fautes de réception ne peut dépasser 1.0 point, et ce, à tous les engins (pas, rebonds, toucher le sol avec les mains, chute).

6.7 Exigences et règlements pour les exercices libres

Catégorie	Nombre d'éléments	Exigences FIG	Amendements aux règles FIG	Boni FIG pour groupes d'éléments	Boni de virtuosité
Sénior	10	FIG			
Junior	8 à 10	FIG SR	Sortie B = 0.2 Sortie C = 0.3		s.o.
Élite 4	7	2 exigences FIG + sortie	Sortie B = 0.5 Sortie A = 0.3	Bonus de 0.5 pour chaque groupe d'éléments FIG supplémentaire	Jusqu'à 0.2

Le bonus de 0.1 pour la virtuosité peut être attribué pour tout élément exécuté avec une amplitude exceptionnelle
Le bonus de 0.2 pour la virtuosité peut être attribué pour trois éléments ou plus exécutés avec une amplitude exceptionnelle

Les athlètes Junior suivront les règles Sénior. Cependant, la majorité des éléments interdits seront conservés.

Les éléments suivants seront approuvés pour les Junior :
1 Anneaux : Éléments de type **Guczoghy** et **Chechi**.
2 **Barres parallèles** : Éléments qui ont une rotation et qui doivent rattraper la barre dans la même direction et qui n'ont aucune composante de vrille; **Morisue groupé** 1.46 et **Belle groupé** 3.52, **Yamawaki** à l'appui brachial 2.45 et **double salto avant groupé** à l'appui brachial 1.106.

6.8 Éléments de progression

Ces règles s'appliquent aux exercices libres de la catégorie Élite 4.

Sol	Bonus pour liaison de salti (A+B ou C) (B+B ou C) = 0.1 (C+C) (D+A) = 0.2
Cheval-arçons	Toutes les sorties à l'ATR recevront la valeur complète (les déductions FIG s'appliquent) Cercle ou cercle écarté à l'ATR, retour au cercle ou à l'appui jambes écartées = E
Anneaux	Tous les éléments statiques de force B ou plus difficiles = bonus de 0.2 (Élan à maintien en force, montée en force à partir d'un élément en maintien en force minimum B ou maintien statique) Le bonus de 0,2 ne s'appliquera pas aux mouvements suivants : établissement retour à l'équerre, bascule à l'équerre, Honma à l'équerre ou rouler vers l'avant corps tendu. La règle FIG pour l'exécution de trois éléments de force de suite ne s'applique pas
Saut	
Barres parallèles	Grand tour + Grand tour ou élément de type grand tour minimum C = C, C + bonus de 0.2 Établissement avant en tournant en arrière (Peach) à 45° bras tendus = C Établissement avant en tournant en arrière (Peach) à l'ATR – la déduction maximale des juges est de 0.5 Élite 4 : un abaissement arrière ou un ½ élan intermédiaire est autorisé
Barre fixe	Éléments avec envol C ou plus = bonus de 0.2 Tous les éléments avec envol de valeur C ou plus seront crédités. En cas de chute, le gymnaste recevra la valeur de l'élément et l'exigence spécifique. Il aura une déduction de 1.0 point et ne recevra pas le bonus de 0.2. Il est possible de répéter tout élément C ou plus avec envol s'il a été réussi au premier essai. Changement aveugle (Blind) suivi immédiatement d'un ½ tour soleil : valeur « B » (réalisé comme une rotation longitudinale 1/1): les déductions d'angle FIG s'appliquent Déductions d'angle conformes au Code de pointage FIG en vigueur. Élite 4 : un abaissement arrière ou un ½ élan intermédiaire est autorisé
Sorties	Tous les engins : Bonus pour réception pilée « stick » Bonus de 0.1 pour les sorties A et B ou pour les sauts de valeur inférieure à 3.2 Bonus de 0.2 pour les sorties C ou plus et pour les sauts de valeur de 3.2 et plus

Éléments de progression A supplémentaires (valeur de 0.1)

Groupe d'éléments	1	2	3	4
SOL	Éléments non acrobatiques	Éléments acrobatiques avant	Éléments acrobatiques arrière et arabian	Sortie
	•Roulade arrière à l'ATR		•Rondade	
Cheval-arçons	Élan d'une jambe et ciseaux	Cercle et cercles écartés, avec ou sans pivots et appuis renversés, passés dorsaux et faciaux, russes, flops et éléments combinés	Éléments avec déplacement, y compris Krolls, Tong Fei, Wu Guonian, Roth et Traveling Spindles.	Sortie
		• Les cercles jambes écartés et les cercles jambes ensemble sont considérés comme des éléments différents. • ½ Stockli		
Anneaux	Bascules et éléments d'élan Et balancés ou à l'ATR (2 sec)	Éléments de force et éléments de maintien (2 sec)	Élans menant à un élément de maintien en force (2 sec)	Sortie
	•Élan à l'ATR bras fléchis 2s	•Suspension dorsale ou faciale jambes écartées •Montée en force à l'appui (« Pull- up »)		•Tout salto groupé
Barres parallèles	Éléments en appui ou passant par l'appui sur les 2 barres	Éléments commençant à l'appui brachial	Longs élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et étab. av. en tournant en arr.	Sortie
	• Équerre jambes levées à la verticale (V-sit) • ½ tour avant (Stutz) à 45°	•Établissement arrière à l'appui (talons à l'horizontale)	• Moy à l'appui brachial	•Salto groupé sur le côté ou à l'extrémité des barres
Barre fixe	Longs élans avec et sans rotations	Éléments avec envol	Éléments près des barres et Adler	Sortie
	• Établissement arrière avec les talons au-dessus de la barre • Balancer ½ tour au-dessus de l'horizontale	•Couper écart à partir du balancer à la suspension	• Tour pieds-mains avant ou arrière, jambes ensemble ou écartées • Bascule, prise d'élan à 45°	•Tout salto groupé

Les gymnastes peuvent exécuter une suspension à l'horizontale jambes écartées et ensemble et obtenir deux éléments A. Toutefois, ces éléments ne peuvent pas être exécutés un à la suite de l'autre.

Tous les éléments A supplémentaires peuvent partiellement remplir les exigences comme le ferait un élément FIG A mais recevront 0.3 pour l'exigence.

6.9 Exercices imposés

Une déduction de 0.3 sera appliquée chaque fois qu'un élément supplémentaire est ajouté dans tout exercice imposé. Sauf indication contraire, les déductions d'exécution FIG en vigueur s'appliquent à tous les niveaux.

Programme de préparation physique

Programme de préparation physique Élite 1 (exercice P3)

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Commencer les pieds collés. Le bâton doit se trouver derrière l'athlète. Suite de mouvements de bras. Élever les deux bras vers l'avant (paumes vers l'intérieur) jusqu'aux épaules en suivant la largeur des épaules, puis les ouvrir sur le côté pour prendre la forme d'un grand V au-dessus de la tête tout en tournant les paumes vers le bas. Abaisser les bras sur le côté. S'abaisser et prendre le bâton en prise palmaire. Se lever et exécuter une dislocation avant/dislocation arrière des épaules. Se pencher à la taille et déposer le bâton sur le sol, derrière les pieds.	0.5 1.0	Posture verticale droite, menton levé et positions des bras précises. Un mouvement uniforme et continu doit être démontré pendant tout le mouvement. Les mains doivent se trouver à l'intérieur d'un angle de 15° des épaules. Mains entre 16° et 30° des épaules – déduction de 0.1 Mains entre 31° et 45° des épaules – déduction de 0.3 Mains plus larges que 46° – déduction de 0.5
Se pencher vers l'avant et placer les mains sur le sol et monter en force les jambes écartées à l'ATR passager	1.5	Mouvement vers le haut interrompu pendant la montée à l'ATR – 0 .1, 0.3
Roulade avant à l'écrasé facial écarté (tenir 3 sec)	1.0	Jambes écartées à 90 °. Les mains doivent être aussi larges que les épaules, et les genoux doivent demeurer à la verticale pendant tout le mouvement. Déviations angulaires par rapport aux positions de maintien parfaites : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
S'asseoir droit avec les bras à l'horizontale, paumes vers le bas et dos droit. Lever les bras vers l'arrière et les placer à l'extérieur des hanches au sol. Lever les jambes en position équerre verticale écartée (tenir 2 secondes) fermer les jambes et extension à l'appui dorsal, ½ tour à la position à genoux (aucune déduction pour les jambes écartées après la verticale [Manna])	0.5 1.5	Posture : Dos droit et menton levé Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5 Si les jambes sont sous la verticale après la fermeture des jambes : déduction de 0.3
Position en D (tenir 3 sec)	1.0	Les épaules doivent être au moins à la verticale au-dessus des mains et des talons, et les genoux doivent être écartés à la largeur des épaules. Hanches vers l'avant au moins à la verticale au-dessus des genoux. Si les épaules ne sont pas à la verticale : Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
Rouler sur la poitrine jusqu'à l'ATR passager, redescendre du même côté en « roulant » à l'appui facial arqué avec les hanches au sol et les bras tendus.	1.0	Angle du corps si l'ATR n'est pas atteint : Au-dessus de 45° = 0.1, Au-dessus de l'horizontale = 0 .3 Manque d'extension des bras 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5 Mouvement vers le haut interrompu : 0 .1, 0.3
Avec les jambes tendues, avancer les jambes pour effectuer un écart facial (tenir 3 sec)	1.0	Jambes fléchies : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° =0,5 Hanches non droites : 16° à 30° = 0.1, 31° à 45° = 0 .3, >45° = 0.5
Ramener les jambes à l'avant et se coucher sur le dos, pousser les bras pour effectuer un pont (tenir 3 sec). Fouetter une jambe pour passer par l'ATR et revenir à la station (fin de renversement arrière).	1.0	Les épaules doivent se trouver au moins à la verticale au-dessus des mains, et les jambes doivent être tendues et ensemble. Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
TOTAL	10.0	

Les entraîneurs doivent insister sur un rythme uniforme et une présentation artistique avec des lignes de corps épurées et une posture adéquate.

Programme de préparation physique Élite 2 (exercice P3)

Description	Vale	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Commencer les pieds collés. Le bâton doit se trouver derrière l'athlète. Suite de mouvements de bras. Élever les deux bras vers l'avant (paumes vers l'intérieur) jusqu'aux épaules en suivant la largeur des épaules, puis les ouvrir sur le côté pour prendre la forme d'un grand V au-dessus de la tête tout en tournant les paumes vers le bas. Abaisser les bras sur le côté. S'abaisser et prendre le bâton en prise palmaire. Se lever et exécuter une dislocation avant/dislocation arrière des épaules. Se pencher à la taille et déposer le bâton sur le sol, derrière les pieds.	0.5 1.0	Posture verticale droite, menton levé et positions des bras précises. L'athlète doit démontrer un mouvement lent et continu pendant tout l'exercice. Les mains doivent se trouver à 15° des épaules. Mains entre 16° et 30° de la largeur des épaules : déduction de 0.1 Mains entre 31° et 45° de la largeur des épaules : déduction de 0.3 Mains plus grandes que 46° : déduction de 0.5.
Se pencher vers l'avant, placer les mains au sol et monter en force à l'ATR jambes écartées (tenir 2 sec).	1.5	Mouvement vers le haut interrompu pendant la montée en force à l'ATR : 0.1, 0.3
Roulade avant à l'écrasé facial écarté (tenir 3 sec).	1.0	Jambes écartées à 90°, mains à la largeur des épaules, les genoux doivent demeurer à la verticale pendant tout l'exercice. Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 15° = 0.1, 16 à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
S'asseoir droit avec les bras à l'horizontale, paumes vers le bas et dos droit. Lever les bras vers l'arrière et les placer à l'extérieur des hanches au sol. Lever les jambes en position Manna écarté (tenir 2 sec), fermer les jambes et extension à l'appui dorsal, ½ tour à la position à genoux	1.5	Posture : Dos droit et menton levé Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 30° = 0.1, 31° à 60° = 0.3, 61° à 90° = 05 Si les jambes sont sous la verticale, déduction de 0.5 et élément non reconnu
Position en D (tenir 3 sec)	1.0	Les épaules doivent être au moins à la verticale au-dessus des mains et des talons, et les genoux doivent être écartés à la largeur des épaules. Hanches vers l'avant au moins à la verticale au-dessus des genoux. Si les épaules ne sont pas à la verticale Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
Rouler sur la poitrine jusqu'à l'ATR passager, redescendre du même côté en « roulant » à l'appui facial arqué avec les hanches au sol et les bras tendus.	1.0	Angle du corps si l'ATR n'est pas atteint : Au-dessus de 75° = 0.1, Au-dessus de 45° = 0.3, Sous 45° 0.5 + non reconnu Manque d'extension des bras : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 05
Avec jambes tendues, avancer les jambes pour effectuer un écart facial (tenir 3 sec), se tourner pour effectuer un écart latéral droit (tenir 3 sec), se tourner pour effectuer un écart latéral gauche (tenir 3 sec).	0.5 0.5 0.5	Jambes fléchies : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5 Hanches non droites : 16° à 30° = 0.1, 31° à 45° = 0.3, >45° = 0.5
Ramener les jambes vers l'avant et se couches sur le dos, pousser pour monter en pont (tenir 3 sec) Fouetter une jambe pour passer par l'ATR et revenir à la station (fin de renversement arrière).	0.5 0.5	Les épaules doivent se trouver au moins à la verticale au-dessus des mains, et les jambes doivent être droites et ensemble. Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
TOTAL	**10.0**	

Les entraîneurs doivent insister sur un rythme uniforme et une présentation artistique avec des lignes de corps épurées et une posture adéquate.

Exercice de flexibilité « A » pour Élite 3

Watch the Video

1. Débuter les pieds ensemble en tenant un bâton derrière le dos en prise palmaire. Exécuter une dislocation avant/dislocation arrière et déposer le bâton au sol.
2. Exécuter une roulade avant carpée écartée à l'écart facial (tenir 3 sec), bras à l'horizontale.
3. Placer les mains sur le sol et tourner le corps au grand écart gauche (tenir 3 sec), bras à l'horizontale.
4. Placer les mains au sol et tourner le corps au grand écart droit (tenir 3 sec), bras à l'horizontale.
5. Placer les jambes à 90° et allonger les bras vers l'avant en position carpée écartée (tenir 3 sec)
6. Glisser les jambes vers l'arrière (en passant par l'écart facial) en position couchée sur le ventre.
7. Maintenir la position ATR couchée sur le ventre avec les aisselles collées au sol, hanches serrées et poignets en flexion (tenir 3 sec).
8. Exécuter un ½ tour pour se retrouver sur le dos et lever un bras vers l'arrière, l'épaule en position d'hyperextension (tenir 3 sec).
9. S'asseoir puis se pencher vers l'avant en position carpée fermée bras au-dessus de la tête (tenir 3 sec).
10. Se rasseoir puis se coucher sur le dos, fléchir les genoux et monter en pont (tenir 3 sec).
11. Lever une jambe et renversement arrière en passant par le grand écart, puis réception à la station, pieds ensemble. Terminer avec les bras à l'horizontale.

Exercice de flexibilité « B » pour Élite 4 et Junior

Watch the Video

1. Débuter les pieds ensemble en tenant un bâton derrière le dos en prise palmaire. Exécuter une dislocation avant/dislocation arrière et déposer le bâton au sol.
2. Lever une jambe ou l'autre vers l'avant le plus haut possible et tenir 3 sec, garder les bras à l'horizontale, le tronc vertical et les hanches droites.
3. Abaisser la jambe, pas vers l'avant et arabesque faciale, jambe arrière levée le plus haut possible. Tenir 3 sec, bras à l'horizontale et le tronc maintenu à ou au-dessus de l'horizontale.
4. Placer les bras vers l'avant et monter à l'ATR (tenir 3 sec).
5. Roulade avant et roulé écart à l'ATR passager (Endo).
6. S'abaisser en position assise écartée (tenir 3 sec).
7. En position assise écartée, placer les mains derrière les jambes et lever les jambes écartées vers le haut, puis coller les jambes. Tenir en position d'équerre jambes levées à la verticale/Manna pendant 3 sec.
8. Abaisser les jambes au siège écarté, jambes à 90° et abaisser le tronc en position carpée écartée, bras en avant. Tenir 3 sec.
9. Glisser les jambes vers l'arrière en passant par l'écart facial à la position couchée sur le ventre.
10. Tenir la position ATR sur le ventre avec les aisselles collées au sol, hanches serrées et poignets en flexion (tenir 3 sec).
11. Exécuter un ½ tour pour se retrouver sur le dos et lever un bras vers l'arrière, l'épaule en position d'hyperextension (tenir 3 sec).
12. S'asseoir et placer les bras vers l'avant en position d'extension carpée (tenir 3 sec).
13. Retour en position assise et ½ tour au grand écart gauche (tenir 3 sec), bras à l'horizontale.
14. Placer les mains au sol et tourner le corps à l'écart facial (tenir 3 sec), bras à l'horizontale.
15. Placer les mains au sol et tourner le corps au grand écart droit (tenir 3 sec), bras à l'horizontale.
16. Glisser la jambe arrière vers l'avant puis se coucher sur le dos, fléchir les jambes et monter en pont (tenir 3 sec).
17. Lever une jambe et renversement arrière en passant par le grand écart, puis réception à la station, pieds ensemble. Terminer avec les bras à l'horizontale.

Exercice de force aux anneaux « B » pour la catégorie Junior

1. De la suspension, monter en force à l'appui corps tendu et terminer les bras éloignés des sangles.
2. De l'appui, lever les jambes à l'équerre, bras tendus et anneaux ouverts vers l'extérieur (3 sec). Les bras doivent être éloignés des sangles.
3. De l'équerre, monter en planche (jambes ensemble, écartées ou groupées) (3 sec).
4. De la planche, rouler lentement vers l'arrière à l'équerre et terminer les bras tendus, avec les anneaux tournés vers l'extérieur (3 sec). Les bras doivent être éloignés des sangles.
5. De l'équerre, montée en force écartée à l'ATR conformément au Code de pointage FIG (bras droits, anneaux parallèles et loin des sangles).
6. De l'ATR, descendre lentement à l'appui, corps tendu ou gainé et bras tendus.
7. De l'appui, descendre lentement à la croix (3sec) ou descendre lentement à la suspension en passant par la croix.
8. Monter en force à la suspension tendue renversée, corps tendu et s'abaisser à la suspension dorsale horizontale jambes ensemble (3 sec).
9. De la suspension dorsale horizontale, monter corps tendu en suspension tendue renversée.
10. De la suspension tendue renversée, s'abaisser à la suspension faciale horizontale, jambes ensemble ou écartées (3 sec).
11. De la suspension faciale horizontale, s'abaisser lentement à la suspension (sans générer de balancer).
12. Sauter en bas.

Exercice de force « B »aux barres parallèles pour la catégorie Junior

1. De l'appui, lever les jambes à la position Manna (tenir 3 sec).
2. Monter en force à l'ATR bras tendus, corps carpé ou jambes écartées (tenir 3 sec).
3. S'abaisser en planche (tendue, écartée ou groupée) (tenir 3 sec).
4. S'abaisser à l'équerre (3 sec).
5. De l'équerre, monter en force à l'ATR corps tendu et bras fléchis ou corps carpé et bras fléchis (tenir 3 sec).
6. S'abaisser lentement à l'appui corps tendu ou gainé (sans générer de balancer).

Exercice de force « A »aux barres parallèles pour les catégories Élite 3 et 4

1. Lever les jambes à l'équerre (tenir 3 sec).
2. Monter en force à l'ATR, bras fléchis à 90° et corps carpé (tenir 3 sec).
3. S'abaisser à l'équerre écartée (tenir 3 sec).
4. Monter en force à la planche écartée ou groupée (tenir 3 sec).
5. Balancer vers l'avant à Manna ou à l'équerre jambes levées à la verticale (tenir 3 sec).
6. Monter à l'ATR bras tendus, jambes écartées (tenir 3 sec).
7. S'abaisser lentement corps tendu ou gainé (sans générer de balancer).

Exercices imposés Élite 1

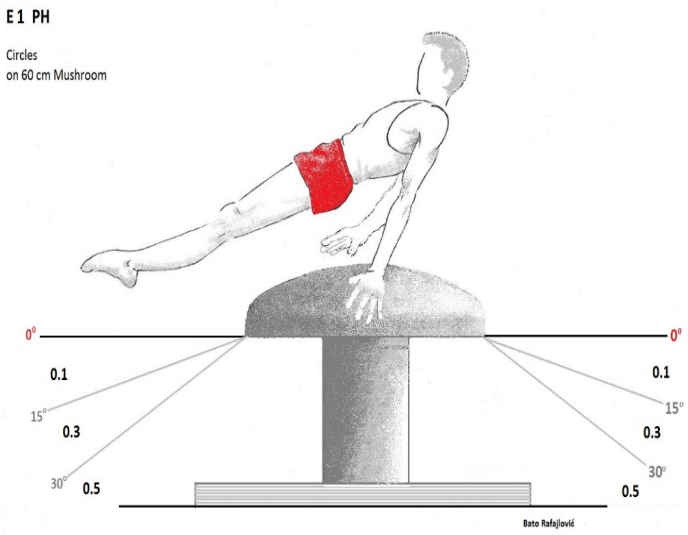
Exercice au sol Élite 1

(**Piste de tumbling de 12 m x 2 m ou lisière de sol**)

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1. Suite de mouvements de bras. Élever les deux bras vers l'avant (paumes vers l'intérieur) jusqu'aux épaules en suivant la largeur des épaules, puis les ouvrir sur le côté pour prendre la forme d'un grand V au-dessus de la tête tout en tournant les paumes vers le bas. Abaisser les bras sur le côté.	0.5	Posture verticale droite, menton levé et positions des bras précises.
2. Battement d'une jambe, faire 2-3 pas et Saut de main avant réception pilée ou suivi d'un sursaut 3. Pas de style « battement » avec ½ tour et terminer avec les bras à l'horizontale, les paumes vers le bas	2.0 0.5	Jambe >30° au-dessus de l'horizontale 16° à 30° = 0.1, 0° à 15° = 0.3, sous l'horizontale = 0.5 Manque d'amplitude (saut de main) 0.1, 0.3,0.5 Jambe >30° au-dessus de l'horizontale. 16° à 30° = 0.1, 0° à 15° = 0.3, sous l'horizontale = 0.5
4. Élancer les bras vers le bas et l'avant pour saut d'appel à la roue latérale, roue latérale, puis s'étirer pour exécuter 5. Roulade avant, saut extension avec ½ tour à la station	1.5 0.5	L'amplitude de l'ouverture des jambes doit être supérieure à 135°, et l'athlète doit démontrer un rythme constant. Manque de flexibilité dans la roue : - < 135° - 0.1, < 90° - 0.3 Manque d'amplitude dans le saut : 0.1, 0.3, 0.5
6. Battement d'une jambe et ATR (2 sec).	1.0	Épaules allongées, hanches à l'intérieur, tête neutre, alignement droit Angle aux épaules ou dos arqué - 0.1 à 0.3 Tenir moins d'une seconde – 0.5 Tenir moins de deux secondes – 0.3
7. Roulade avant retour en écart (2 sec). Fermer les jambes à l'avant en position carpée et s'abaisser vers l'avant pour que la poitrine touche les cuisses, puis	0.5 0.5	Manque de flexibilité; écart et carpé avant 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5 Bras fléchis dans la roulade arrière; 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
9. Pas en avant puis arabesque avant (2 sec)	1.0	Jambe à 30° au-dessus de l'horizontale. Sous l'horizontale – 0.5 non crédité. À l'horizontale = 0.5, 0° à 15° = 0.3, 16° à 29° = 0.1,
10. Pas vers l'arrière, lever la jambe en pas 2-3 11. Plongeon saut extension tour	1.0 1.0	Jambe >30° au-dessus de l'horizontale 16° à 30° = 0.1, 0° à 15° = 0.3, sous l'horizontale = 0.5 Manque d'amplitude : 0.1, 0.3, 0.5 pour le plongeon et le saut 1/1
TOTAL	**10.0**	

Champignon Élite 1 (hauteur d'environ 60 cm)

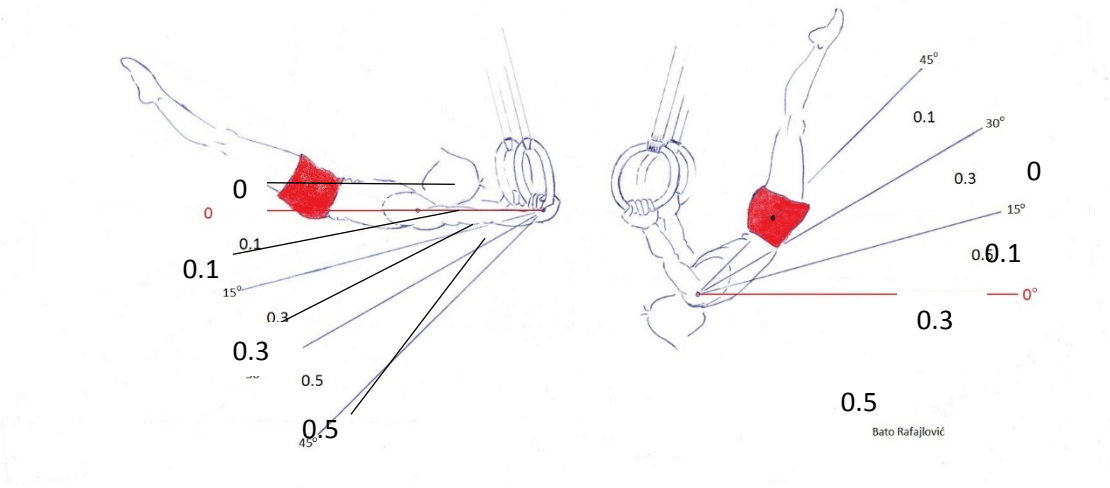
Hauteur d'environ 60 cm



Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
5 x cercles jambes ensemble Chaque gymnaste doit effectuer six cercles de jambes ensemble complets Les juges arrêteront de compter lorsque le gymnaste atteindra cinq cercles.	2.00 par cercle	Les cercles doivent être fluides et bien allongés à partir des épaules. Le gymnaste doit démontrer du contrôle pendant tout son exercice. Le déplacement des épaules doit être symétrique jusqu'à la position d'appui latéral. Les épaules doivent demeurer dans la même direction pendant tout l'exercice. Manque d'extension du corps (angle aux hanches) – 0.1, 0.3, 0.5 par cercle Heurter l'engin – 0.5 Toucher l'engin – 0.3 AUCUNE DÉDUCTION DE RÉCEPTION
TOTAL	**10.0**	

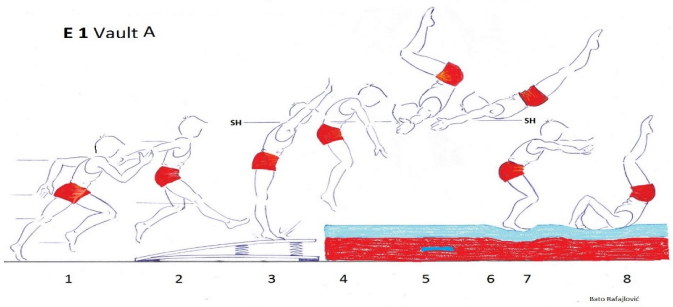
Anneaux Élite 1

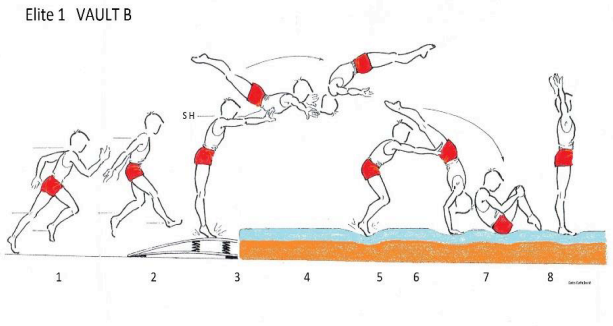


Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1. De la suspension, Montée en force bras fléchis à l'appui (Pull-up) et tenir pendant 3 sec.	2.0	Démontrer une position claire, coudes tendus avec anneaux parallèles ou avec les anneaux tournés vers l'extérieur et poignets et coudes éloignés des sangles. Appui avec les bras fléchis : 0.3 à 0.5 Bras sur les sangles : 0.1, 0.3, 0.5 Anneaux non parallèles : 0.1, 0.3, 0.5
2. S'abaisser avec les bras fléchis et lorsque la tête est entre les anneaux, renversement arrière à la suspension mi-renversée tendue et tenir 3 sec.	1.0	Démontrer un rythme constant Manque de rythme 0.1, 0.3
3. Fermer les hanches et descendre jusqu'à la position "Skin the cat" corps tendu, tenir pendant 3 sec.	1.0	Souplesse des épaules insuffisante : 0.1. 0.3
4. Fermer le corps rapidement et ouvrir vers l'avant en poussant les anneaux vers l'arrière.	1.0	L'élan doit clairement démontrer une élévation des épaules Aucune élévation des épaules dans l'élan : 0.1, 0.3
5. Élan arrière, élan avant 6. Élan arrière, élan avant 7. Élan arrière, élan avant 8. Élan arrière, élan avant vers	1.0 1.0 1.0 1.0	Les hanches doivent être à la hauteur des anneaux dans l'élan arrière. Les épaules doivent être à la hauteur des anneaux, et les hanches et les pieds doivent être au-dessus des épaules dans l'élan avant Bras tendus dans l'élan avant (déductions FIG) Déductions conformément à l'illustration
9. Sortie salto arrière tendu	1.0	Démontrer une position claire, élévation des épaules et des hanches au-dessus des anneaux Position du corps imprécise : 0.1, 0.3, 0.5 Manque d'amplitude : 0.1, 0.3,0.5
TOTAL	**10.0**	

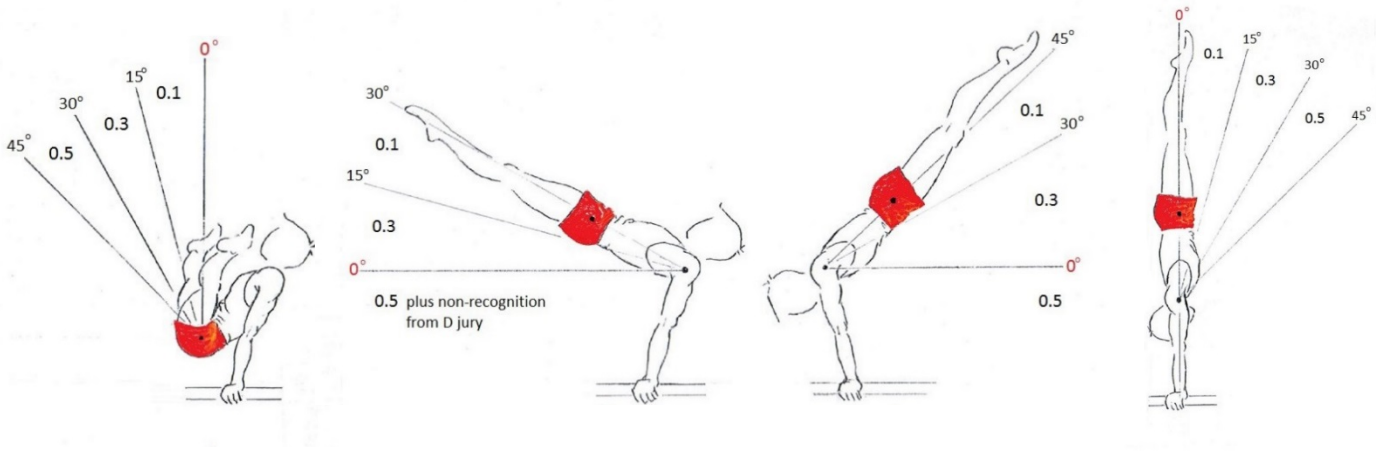
Saut Élite 1





Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Tapis de réception de 20 cm avec tapis supplémentaire de 10 cm (longueur de 20 pi) Course maximale de 20 m Le tremplin doit être placé contre le collet de sécurité (pour yurchenko) et le collet doit être collé aux matelas. Le tremplin doit toucher le collet et le collet doit toucher les matelas.	9.0	Course dynamique. Position du corps bien distincte durant l'envol Le salto doit démontrer de la rotation et non une longueur excessive. Déplacement de plus de 1.5m de l'arrête du matelas de réception: 0.3 Déplacement de plus de 2.0m de l'arrête du matelas de réception: 0.5 Agripper les jambes dans le salto groupé: 0.5 Manque d'amplitude: 0.1, 0.3, 0.5 Manque d'extension en préparation de la réception: 0.1, 0.3 Le corps doit être tendu à la réception pour ensuite rouler vers l'avant. Plier les genoux ou les hanches pour faciliter le roulé: 0.1, 0.3, 0.5 (chacun) Le roulé suivant le salto n'est pas évalué. Pas de déduction pour la réception. Si le salto n'est pas suivi d'un roulé, **note finale de 0.00**.
Salto avant groupé ouvert		
Salto avant tendu immédiatement suivi d'un plongeon à la position debout.	10.0	Le roulé suivant le salto n'est pas évalué. Pas de déduction pour la réception. Le salto doit démontrer de la rotation et non une longueur excessive. Déplacement de plus de 1.5m de l'arrête du matelas de réception: 0.3 Déplacement de plus de 2.0m de l'arrête du matelas de réception: 0.5 Le corps doit être tendu à la réception pour ensuite rouler vers l'avant. Plier les genoux ou les hanches pour faciliter le roulé: 0.1, 0.3, 0.5 (chacun)
TOTAL maximum	**10.0**	

Barres parallèles Élite 1

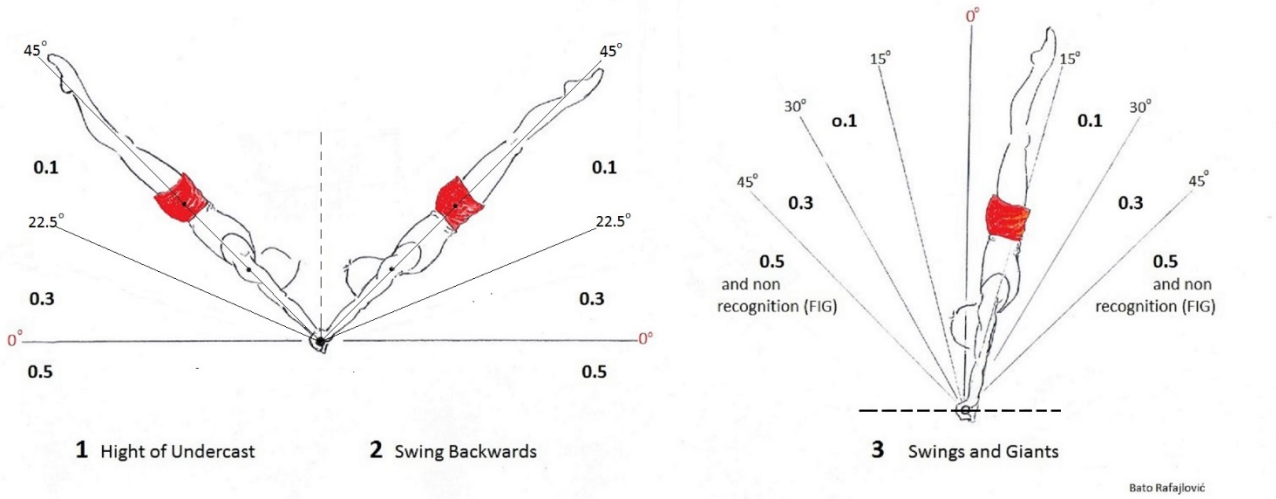


Tous les élans doivent être dynamiques et allongés et doivent atteindre des positions finales adéquates.

Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1. Sauter ou se faire soulever par l'entraîneur pour se trouver à l'appui au centre des barres parallèles. Lever les jambes à l'équerre verticale (V-sit) jambes écartées et tenir la position pendant 2 sec.	0.5	**Aucune déduction pour angle de plus de 90°** Déduction pour l'angle dans l'équerre verticale jambes écartées. Jusqu'à 15° = 0.1 16° - 30° = 0.3 31° - 45° = 0.5 ➢ 45° = 0.5 + non-reconnaissance
2. Coller les jambes vers Manna et élan en avant	1.0	Doit montrer une nette élévation des jambes dans l'élancé avant. Pas d'élévation des jambes: 0.3
3. Élan arrière	1.0	
4. Élan avant	1.0	
5. Élan arrière	1.0	Balancé à l'appui tel qu'illustré dans le diagramme
6. Élan avant	1.0	
7. Élan arrière à l'ATR	2.0	Balancé à l'ATR tel qu'illustré dans le diagramme
8. Élan avant	0.5	
9. Élan arrière à l'ATR passager et sortie faciale avec appui passager d'une main sur une barre	2.0	Ne pas déplacer la main sur une barre lors de la sortie: 0.5
Total	**10.0**	

Barre fixe Élite 1 : (exercice exécuté avec sangles)



Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1. De la suspension, traction à la barre et renversement arrière à l'appui facial puis immédiatement	1.0	
2. Prise d'élan à 45°	1.0	La hauteur de la chute filée et les élans sera jugée conformément à l'illustration des élans
3. Chute filée en avant à 45° et	1.0	
4. Élan arrière	1.0	
5. Élan avant, élan arrière 6. Élan avant, élan arrière 7. Grand tour arrière 8. Grand tour arrière	2.0 2.0 1.0 1.0	Déductions conformément à l'illustration pour les élans Déductions conformément à l'illustration pour les grands tours. Une tentative de grand cercle qui ne passe pas par la verticale est déduite en fonction de la hauteur et de l'angle de l'élan avant. Déductions FIG pour l'exécution et déduction de 0.3 pour élan supplémentaire.
L'exercice est terminé lorsque le 2e grand tour passe par l'ATR		
Total	**10.0**	

Exercices exécutés avec les sangles.

Exercices imposés Élite 2

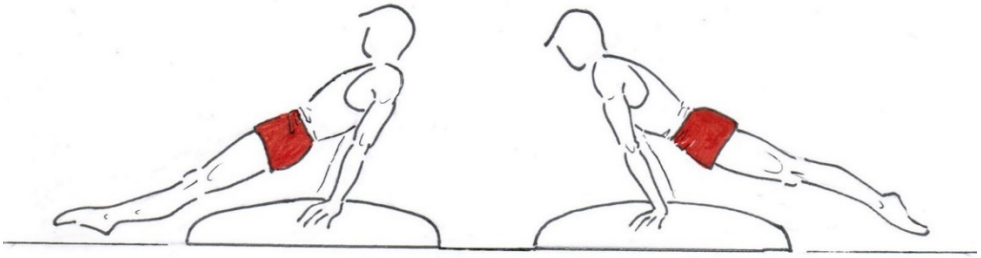
Sol Élite 2
Piste de tumbling de 12 m x 2 m

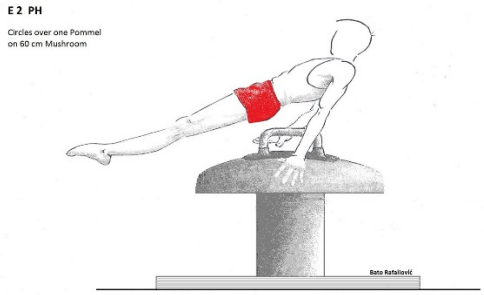
Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1) Suite de mouvements de bras. Élever les deux bras vers l'avant (paumes vers l'intérieur) jusqu'aux épaules en suivant la largeur des épaules, puis les ouvrir sur le côté pour prendre la forme d'un grand V au-dessus de la tête tout en tournant les paumes vers le bas. Abaisser les bras sur le côté.	0.5	Posture verticale droite, menton levé et positions des bras précises.
2) Battement d'une jambe d'une jambesuivi par 2-3 pas, saut de main, 3) rebond, 4) saut de tête.	1.0 0.5 1.0	Jambe >30° au-dessus de l'horizontale 16° à 30° = 0.1, 0 à 15° = 0.3, sous l'horizontale = 0.5 Manque d'amplitude (saut de main et rebond) 0.1, 0.3, 0.5
5) Chute suédoise en passant par arabesque SANS tenu. 6) Baisser la jambe levée en écart pour effectuer le grand écart droit ou gauche (2 sec). 7) Monter à l'ATR jambes écartées (tenir 2 sec), s'abaisser et saut ¼ tour	0.5 1.5	L'ouverture des jambes doit être supérieure à 135° pendant la chute suédoise Manque de souplesse : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5 Hanches non droites : 16° à 30° = 0.1, 31° à 45° = 0.3, >45° = 0.5 Épaules allongées à l'ATR, hanches à l'intérieur, tête neutre, alignement droit (déductions FIG) Angle à l'épaule et/ou dos arqué - 0.1 - 0.3
8) Roulade arrière bras tendu par l'ATR (streuli) et s'abaisser	0.5	Angle du corps si l'ATR n'est pas atteint : 16° à 30° = 0.1, 31° à 45° = 0.3, >45° = 0.5 + non reconnu Bras fléchis : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
9) Position Y (tenir 2 sec), baisser la jambe et démontrer un maintien actif au-dessus de l'horizontale (1 sec), puis descendre la jambe lentement	0.5 0.5	Jambe au-dessus de 155° dans l'arabesque Y, jambe au-dessus de 115° pendant le maintien actif de la jambe Manque de souplesse : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5
10) Battement d'une jambe, 2-3 pas de course plongeon immédiatement suivi d'un saut carpé écarté.	0.5 0.5	Jambe à 30° au-dessus de l'horizontale 16° à 30° = 0.1, 0 à 15° = 0.3, sous l'horizontale = 0.5 Le plongeon doit être exécuté à la hauteur de la tête du gymnaste, avec le dos légèrement arqué. Le saut carpé écarté doit être exécuté avec les jambes à l'horizontale. Manque d'amplitude : 0.1, 0.3, 0.5 pour le plongeon et pour les jambes basses dans le saut carpé écarté
11) Roulade arrière bras tendu directement à la position « Squat », 12) Un flic 13) Rebond.	0.5 1.5 0.5	Manque de rythme : 0.1, 0.3 Manque d'amplitude (rebond) : 0.1, 0.3, 0.5
TOTAL	**10.0**	

Cheval-arçons Élite 2

Pour la catégorie Élite 2, les gymnastes doivent choisir l'un des deux exercices de cercles de jambes ensemble et présenter une routine avec cercle Delesalle.

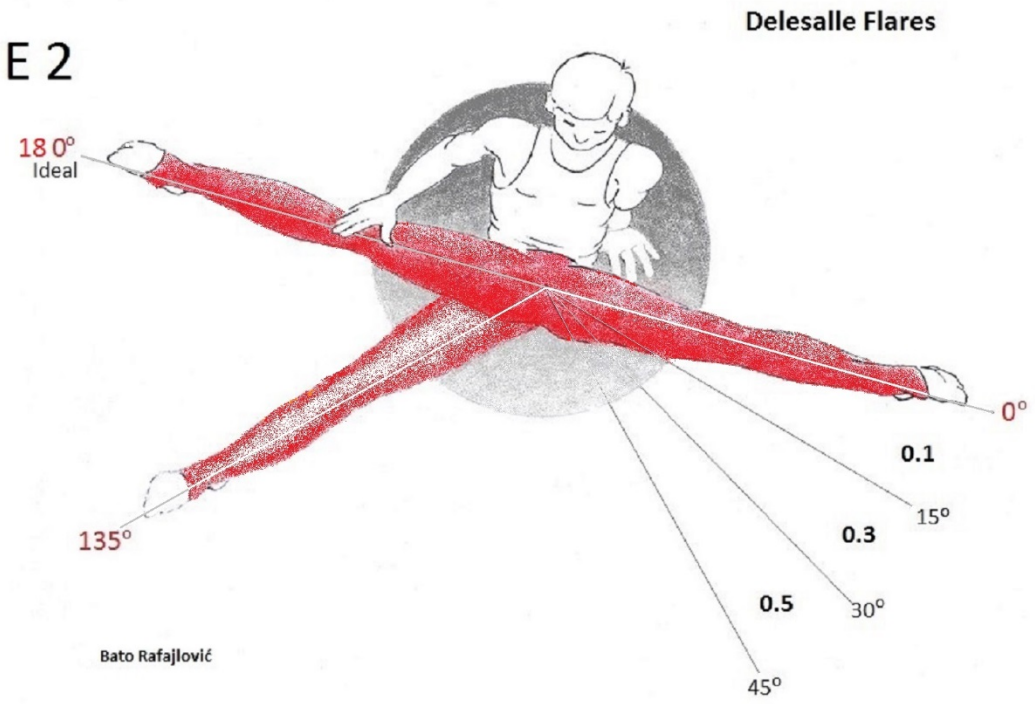
La note finale sera la moyenne des deux exercices.





Watch the Video

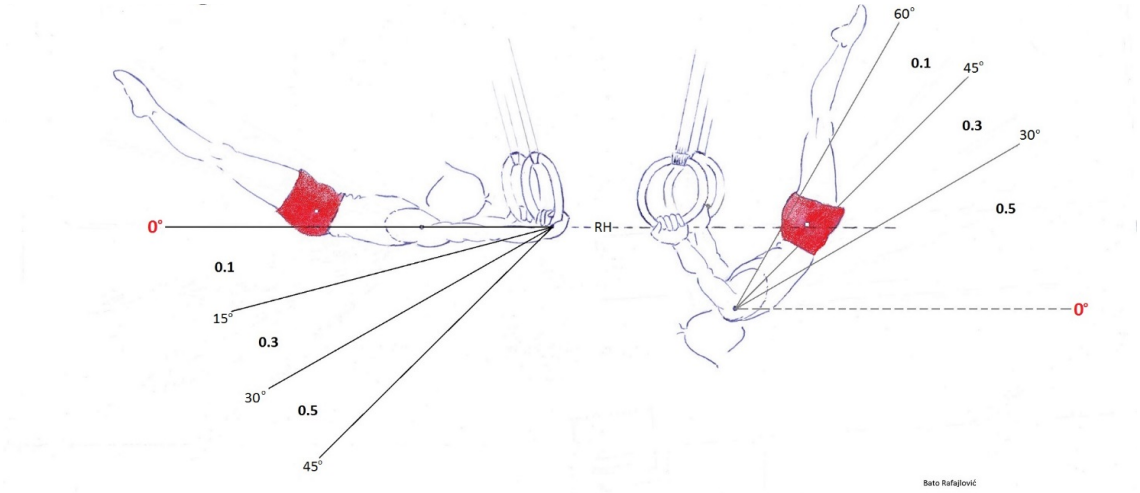
Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Routine de cercles A 5 x cercles jambes ensemble sur champignon de sol	1.6 par cercle	Les cercles doivent être fluides et être bien allongés à partir des épaules. L'athlète doit démontrer du contrôle pendant tout l'exercice. Le déplacement des épaules devrait être symétrique lors des appuis latéraux. Les épaules doivent demeurer dans la même direction pendant tout l'exercice. Manque d'extension du corps (angle aux hanches) : 0.1, 0.3, 0.5 Heurter l'engin : 0.5 Toucher l'engin : 0.3 Déduction générale pour le style d'exécution général : 0.3 ou 0.5 (comme l'extension du corps pendant **tout l'exercice**).
TOTAL pour l'exercice de cercles A	**8.0**	
Routine de cercles B 5 x cercles jambes ensemble sur champignon à un arçon de 60 cm	2.0 par cercle	
TOTAL pour l'exercice de cercles B	**10.0**	
Chaque gymnaste doit effectuer six cercles de jambes ensemble complets Les juges arrêteront de compter lors que le gymnaste atteindra cinq cercles.		



Exercice de cercles Delesalle 5 x cercles Delesalle (Flairs) sur champignon de 60 cm	2.0 par cercle	Les cercles Delesalle doivent être fluides et allongés à partir des épaules. Les hanches doivent être ouvertes, et les jambes doivent être ouvertes à au moins 135° Manque de souplesse : 0° à 15° = 0.1, 16° à 30° = 0.3, 31° à 45° = 0.5 Manque d'amplitude : 0.1, 0.3, 0.5
TOTAL pour l'exercice de cercles Delesalle	**10.0**	
Chaque gymnaste doit effectuer six cercles de jambes ensemble ou cercles Delesalle. Les juges arrêteront de compter lors que le gymnaste atteindra cinq cercles ou cercles Delesalle.		

La note finale sera la moyenne des deux routines.

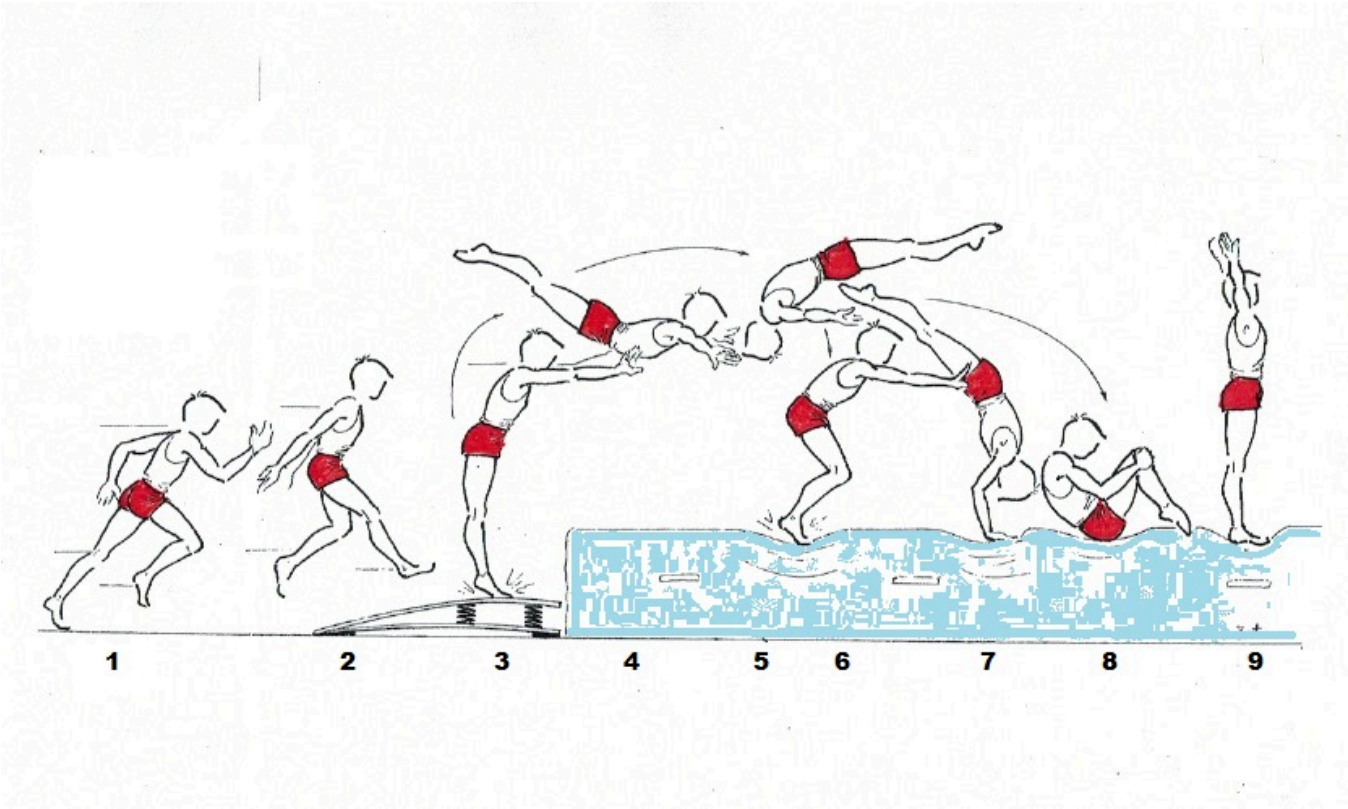
Anneaux Élite 2



Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1) De la suspension, Montee en force bras fléchis à l'appui (Pull-Up) et tenir 3 sec.	1.0, 1.0	Démontrer une position claire, coudes tendus avec anneaux au moins parallèles, poignets et coudes éloignés des sangles. Appui les bras fléchis : 0.3 à 0.5 Bras sur les sangles : 0.1, 0.3, 0.5 Anneaux non parallèles : 0.1, 0.3, 0.5
2) Lever les jambes à l'équerre (tenir 3 sec).	1.0	Démontrer une position claire, coudes tendus avec anneaux au moins parallèles, poignets et coudes éloignés des sangles. Appui les bras fléchis : 0.3 à 0.5 Bras sur les sangles : 0.1, 0.3, 0.5 Anneaux non parallèles : 0.1, 0.3, 0.5
3) Rouler lentement vers l'arrière, bras fléchis, en position mi-renversée tendue 4) S'abaisser lentement à la suspension dorsale jambes écartées (tenir 3 sec) 5) S'abaisser au 'skin the cat' (tenir 3 sec)	0.5 1.0 0.5	Doit démontrer un rythme constant Manque de rythme 0.1, 0.3 Les jambes peuvent être ouvertes au maximum. Les déductions d'angle FIG s'appliquent pour l'alignement du corps
6) De la suspension, s'élever à la suspension mi-renversée (carpée) et ouvrir rapidement vers l'avant en poussant les anneaux vers l'arrière	1.0	La prise d'élan doit clairement montrer une élévation des épaules. Aucune élévation des épaules pendant la prise d'élan 0.1, 0.3
7) Élan arrière, élan avant 8) Élan arrière, élan avant 9) Élan arrière, élan avant vers	1.0 1.0 1.0	Les épaules doivent être à la hauteur des anneaux, et les hanches et les pieds au-dessus des épaules. Les gymnastes doivent démontrer une amplitude accrue à chaque élan. Bras tendus dans l'élan avant Déductions conformément à l'illustration (déductions d'exécution conformément à la FIG)
10) Sortie salto arrière tendu	1.0	Démontrer une position précise, élévation des épaules et des hanches au-dessus des anneaux. Position du corps imprécise : 0.1, 0.3, 0.5 Manque d'amplitude : 0.1, 0.3,0.5
TOTAL	**10.0**	

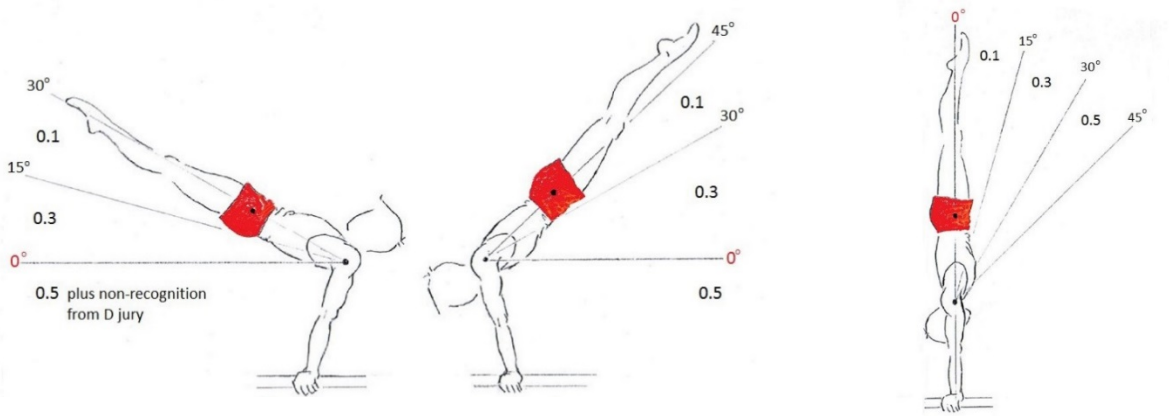
Saut Élite 2



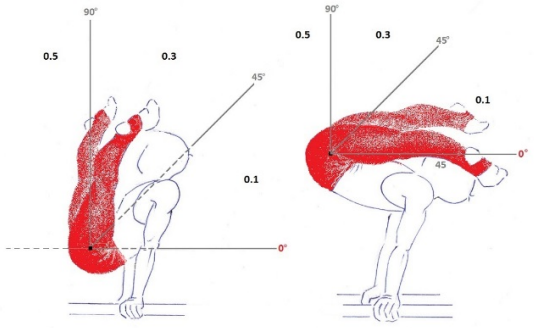
Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Tapis de réception de 50 cm (longueur de 20 pi) Course maximale de 20 m Le tremplin doit être placé contre le collet de sécurité (pour yurchenko) et le collet doit être collé aux matelas. Le tremplin doit toucher le collet et le collet doit toucher les matelas. Salto avant tendu immédiatement suivi d'un plongeon, réception debout	10.0	Course dynamique. Position du corps bien distincte durant l'envol Le roulé suivant le salto n'est pas évalué. Pas de déduction pour la réception. Le salto doit démontrer de la rotation et non une longueur excessive. Déduction de 0.3 pour un déplacement de plus de 1,2 m à partir du début du tapis de réception. Déduction de 0.5 pour un déplacement de plus de 1,5 m à partir du début du tapis de réception. Manque d'amplitude : 0.1, 0.3, 0.5 Le corps doit être tendu à la réception pour ensuite rouler vers l'avant. Plier les genoux ou les hanches pour faciliter le roulé: 0.1, 0.3, 0.5 (chacun)
Tapis de réception de 30 cm Course maximale de 20 m Salto avant tendu immédiatement suivi d'un plongeon, réception debout	9.0	
TOTAL maximum	**10.0**	

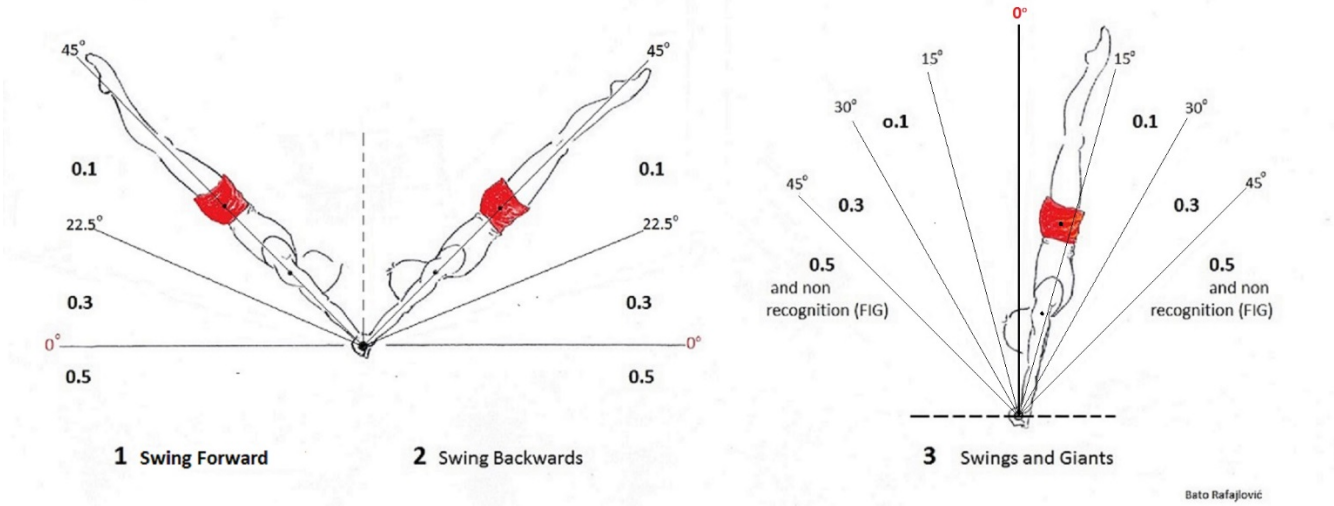
Barres parallèles Élite 2



Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1) Du tremplin, faire 1 ou 2 pas et sauter à la suspension et élan en avant. 2) Élan arrière 3) Élan avant 4) Élan arrière et établissement avec bras tendus à l'appui 5) Élan à Manna jambes écartées (tenir 2 sec).	0.5 0.5 0.5 1.0 1.0	Déductions du long élan conformément à l'illustration. Bras fléchis : 0.1, 0.3, 0.5, particulièrement pendant la phase d'élévation de l'élan. 
6) Coller les jambes et prise d'élan avant et Élan arrière 7) Élan avant 8) Élan arrière à l'ATR 9) Élan avant 10) Élan arrière à l'ATR (tenir 2 sec).	0.5 0.5 1.0 0.5 2.0	Élans à l'appui conformément à l'illustration Élans à l'ATR conformément à l'illustration
11) Élan avant 12) Élan arrière et descente en suspension pour faire salto arrière tendu entre les barres	0.5 1.5	Salto arrière groupée (déduction de 1.0) Ne pas élever les hanches au-dessus des mains courantes au moment de lâcher les barres (déduction de 0.3) Aucune déduction pour la hauteur de l'élan arrière avant la descente en suspension
Total	**10.0**	

Barre fixe Élite 2 : (exercice exécuté avec sangles)



Watch the Video

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
1) De la suspension fixe, monter les orteils à la barre corps arqué et prise d'élan	0.5	
2) Élan arrière,	0.5	Aucune exigence d'hauteur pour l'élan arrière
3) Élan avant et bascule à l'appui	1.0	Aucune exigence d'hauteur pour l'élan avant la bascule
4) Prise d'élan à l'ATR	1.0	Déduction pour la prise d'élan – Conformément à l'illustration des élans, mais si elle est exécutée sous 45°, elle est tout de même reconnue.
5) Élan avant	0.5	
6) élan arrière	0.5	
7) Élan avant,	0.5	
8) Élan arrière et établissement arrière	1.0	
9) Tour d'appui libre à l'ATR	1.5	Déduction pour le tour d'appui libre : Conformément à l'illustration des élans, mais si exécuté sous 45°, il sera tout de même reconnu
10) Grand tour arrière	1.0	
11) Grand tour arrière	1.0	
12) Grand tourarrière	1.0	Déductions conformément à l'illustration pour les grands tours. Une tentative de grand tour qui ne passe pas par la verticale est déduite selon la hauteur et l'angle de l'élan vers l'avant. Les déductions d'exécution FIG s'appliquent également, et une **déduction de 0.3 sera appliquée pour élan supplémentaire**.
L'exercice prend fin lorsque le 3e grand tour passe par l'ATR		
Total	**10.0**	

Exercices imposés Élite 3

Sol Élite 3

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution	Déductions
1) Rondade, flic, 2) Salto arrière groupé 3) Réception contrôlée et ½ tour et chute suédoise	**0.5** **1.0** **0.5**	Extension complète du corps à l'horizontale avant la réception.	Déductions FIG
BONUS : Salto arrière tendu au lieu de salto arrière groupé	0.1 0.2	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude	Salto arrière au-dessus de la tête avec préparation dynamique de la réception.
4) Grand écart aux choix (2 sec) 5) Monter en force à l'ATR jambes écartées (2 sec), s'abaisser et saut ½ tour	**0.5** **1.0**	Monter en force à l'ATR avec rythme lent contrôlé.	Déductions FIG : Tenu moins de 2 secondes : 0.3 Montée en force non tenue : déduction de 0.5, mais valeur D accordée si
6) Saut de mains une jambe, 7) Saut de mains deux jambes, 8) Plongeon et Pas, tour à 45 ° dans un coin	**0.5** **0.5** **0.5**	Rythme constant	Déductions FIG
BONUS : exécuter un flic avant (avant le plongeon)	0.1 0.3	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude du plongeon	Plongeon plus haut que la tête
9) Pas, ciseau avant 10) Roue latérale, ¾ de tour, 11) Roulade arrière à l'ATR passager, ouverture des jambes et descente, ½ tour, pas roulade avant et saut de biche au coin, se retourner pour faire face à la diagonale.	**0.5** **0.5** **1.0** **0.5**		
12) Position (Y) (tenir 2 sec)	**0.5**		
BONUS : Position (Y) avec écart de jambes de 180°	0.2		
13) Rondade, flic, flic, 14) Salto arrière groupé.	**0.5** **0.5** **1.0**	Manque de rythme : Aucune extension avant la réception	
	0.1	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude du salto arrière groupé.	Salto arrière groupé au-dessus de la tête avec préparation dynamique de la réception.
TOTAL	**10.0 – 11.0**		

Cheval-arçons Élite 3

Pour la catégorie Élite 3, les gymnastes doivent exécuter l'un des deux exercices de cercles sur le cheval sans arçons, et un exercice sur le champignon avec un arçon. La note finale sera la moyenne des deux routines.

Routine A: Cheval sans arçons

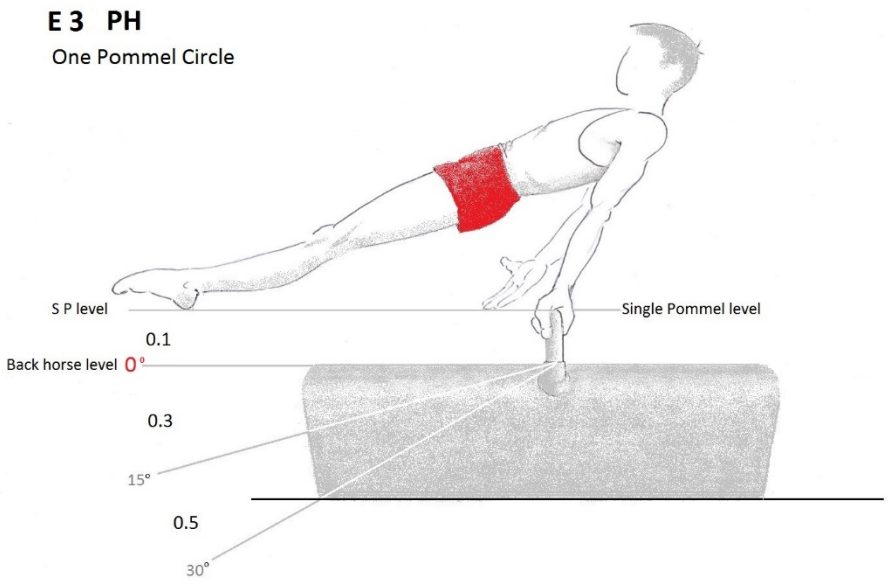
Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution	Déductions
1) 2 cercles en appui facial transversal (Loop) cercle avec ¼ Tour à l'appui latéral à l'extrémité	**2.1** 0.7, 0.7, 0.7		Pivot non permis
2) 2 cercles latéraux à l'extrémité, cercle avec ¼ tour à l'appui dorsal transversal	**2.1** 0.7, 0.7, 0.7		
3) 2 cercles en appui dorsal transversal (Over-loop) cercle avec ¼ Tour à l'appui latéral à l'extrémité	**2.1** 0.7, 0.7, 0.7		
4) 2 cercles latéraux à l'extrémité, cercle avec ¼ tour à l'appui transversal facial	**2.1** 0.7, 0.7, 0.7		
5) 1 cercle facial (loop), 2 cercles Delasalle (Flairs) et au 3e Delasalle, ¼ tour et sortie costale	**2.3** 0.5,0.6,0.6, 0.6		p. ex. Écart de jambes et hauteur maximums. La technique de la sortie doit ressembler à une technique de cercle écarté à l'ATR.
	0.1 0.2	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude des cercles. Bonus de virtuosité accordé pour l'extension du corps pendant les tours.	Bonus général pour les tours pendant tout l'exercice.
TOTAL	**10.7 - 11.0**		

Routine B: Cheval sans arçons

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution	Déductions
1) 7 Cercles en appui facial transversal (Loop).	**7.0** (1.0 per circle)		Déductions FIG Aucun carpé
	0.2	Bonus de virtuosité accordé pour l'extension des cercles.	
2) 2 cercles Delasalle (Flairs), au troisième cercle écarté, ¼ de tour et sortie costale	**0.9, 0.9, 0.9**		p. ex. Écart de jambes et hauteur maximums. La technique de la sortie doit ressembler à une technique de cercle écarté à l'ATR.
	0.1	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude des cercles écartés.	
TOTAL	**9.7 - 10.0**		

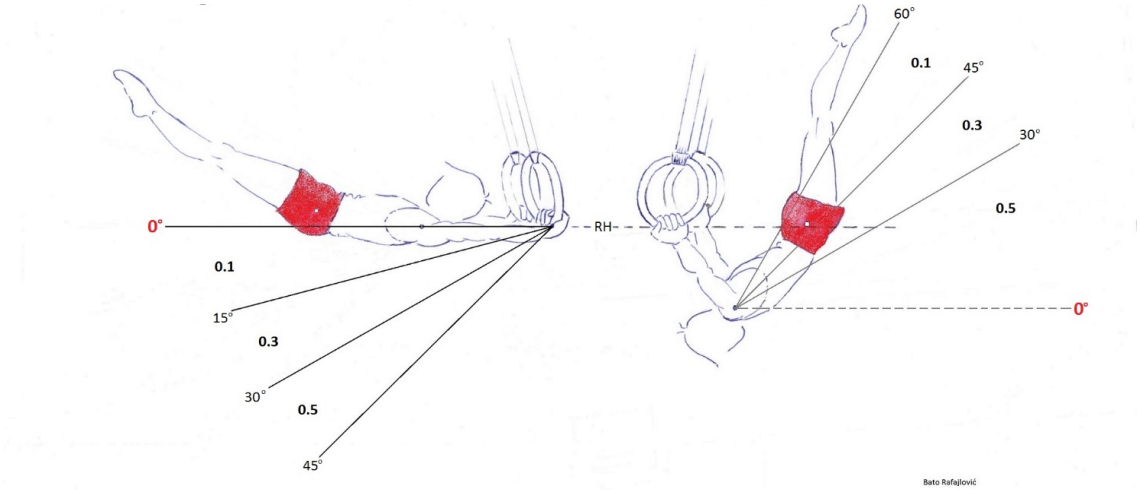
Cheval-arçons Élite 3

Routine de cercles sur cheval à un arçon sur champignon ou demi-cheval-arçons



Description	Valeur	Performance/ Déductions
5 cercles jambes ensemble sur un arçon. Chaque gymnaste doit effectuer six cercles de jambes ensemble complets Les juges arrêteront de compter lorsque le gymnaste aura exécuté cinq cercles.	2.2 chaque cercle	Les cercles doivent être fluides et bien allongés à partir des épaules. Le gymnaste doit démontrer de la maîtrise en tout temps, pendant tout l'exercice. Le déplacement des épaules devrait être symétrique lors des appuis latéraux. Les épaules doivent demeurer dans la même direction pendant tout l'exercice. Manque d'extension du corps (angle aux hanches) – 0.1, 0.3, 0.5 Heurter l'engin – 0.5 Toucher l'engin – 0.3
TOTAL	**11.0**	

Anneaux Élite 3

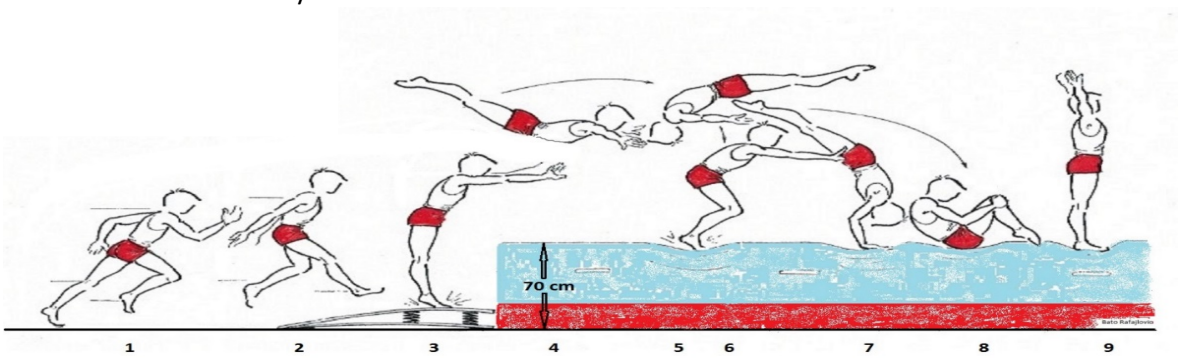


Description	Valeur	Performance	Déductions
1) De la suspension, Montée en force à l'appui (Pull-Up) avec les anneaux tournés vers l'extérieur (tenir 2 sec)	**1.5** (1.0,0.5)	Anneaux droits et coudes bloqués à l'app l'appui.	Corps carpé : 0.1, 0.3
2) Équerre (2 sec)	**0.5**		Déductions FIG pour le temps et les angles
	0.1	Bonus de virtuosité accordé si les anneaux sont parallèles et loin du corps.	
3) Monter en force à l'ATR (2 sec), bras fléchis et corps carpé.	**1.5**	Déductions FIG pour le temps Tenu moins de 2 sec : 0.3 Terminé à l'ATR, mais non tenu : déduction de 0.5, mais valeur D accordée par le jury si l'ATR a été atteint.	
BONUS : Monter en force jambes écartées avec bras tendus	0.4 0.1	Aucun bonus si les bras sont fléchis >=45°. Bonus de virtuosité accordé pour « l'ATR » n'ayant aucune déduction.	
4) S'abaisser lentement par le poirier jusqu'à la suspension inversée.	**0.5**	Rythme constant, corps droit ou gainé.	Aucun carpé permis; déductions FIG s'appliquent
5) Suspension dorsale horizontale jambes écartées (2 sec), s'abaisser lentement à la suspension et immédiatement s'élever à la suspension mi-renversée (carpée)	**1.0**	Hanches droites dans la suspension. Épaules correctement allongées. Rythme lent constant.	
BONUS : Jambes ensemble pendant la suspension dorsale horizontale	0.4		
6) Ouvrir le corps rapidement vers l'avant en poussant les anneaux vers l'arrière	**1.0**	Les hanches devraient être au-dessus des anneaux. Élévation marquée des épaules et tête neutre.	Conformément à l'illustration.
7) Élan avant	**0.5**	épaules et hanches au-dessus des anneaux et pieds au-dessus des épaules. Bras tendus.	Conformément à l'illustration.
8) Élan arrière et dislocation avant	**1.0**	Légère élévation des épaules.	Élévation minime : 0.1 Aucune élévation : 0.3

9) Élan arrière	**0.5**	Le gymnaste doit démontrer une augmentation de l'amplitude	Déductions comme décrites dans les illustrations (déductions d'exécution FIG)
10) Élan avant et dislocation arrière	**1.0**	Le gymnaste doit démontrer une augmentation de l'amplitude	Déductions comme décrites dans les illustrations (déductions d'exécution FIG)
11) Salto arrière tendu élevé	**1.0**	Les hanches doivent être à la hauteur des anneaux, et les épaules doivent s'élever. Ouverture à l'horizontale.	0.1, 0.3 0.1, 0.3
TOTAL	**10.0 – 11.0**		

Saut Élite 3

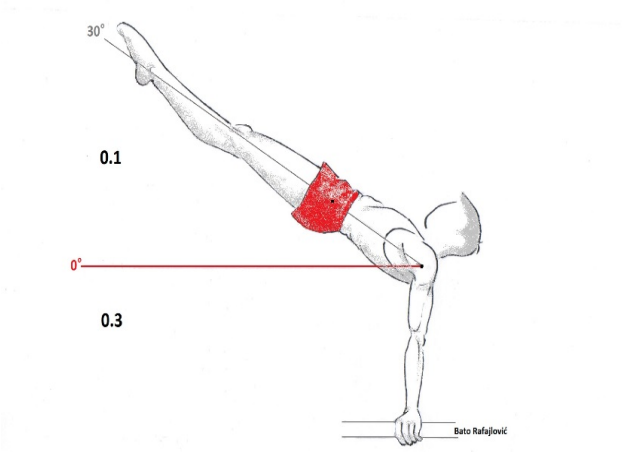
La note finale sera la moyenne des deux sauts ci-dessous.



Description – 1er saut	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Tapis de réception de 70 cm Course maximale de 20 m Le tremplin doit être placé contre le collet de sécurité (pour yurchenko) et le collet doit être collé aux matelas. Le tremplin doit toucher le collet et le collet doit toucher les matelas. Salto avant tendu immédiatement suivi d'un plongeon	11.0	Course puissante et dynamique. Forme du corps précise dans l'envol. Rebond pour la roulade (roulade non jugée). Aucune déduction pour la réception. Le salto doit démontrer de la rotation et non du déplacement. Déduction de 0.3 pour un déplacement de plus de 1,2 m à partir du début du tapis de réception. Déduction de 0.5 pour un déplacement de plus de 1,5 m à partir du début du tapis de réception. Manque d'amplitude : 0.1, 0.3, 0.5 Salto avant tendu immédiatement suivi d'un plongeon si aucun plongeon n'est exécuté, la valeur du saut est de 0.00
Tapis de réception de 50 cm Course maximale de 20 m Salto avant tendu immédiatement suivi d'un plongeon, terminer debout	10.0	
Maximum TOTAL	**11.0**	

Description – 2e Saut	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Préparation Yurchenko Rondade salto arrière tendu, terminer sur le dos sur tapis de 60 cm	11.0	Course puissante et dynamique. Forme du corps précise dans l'envol. Aucune déduction pour la réception. Déductions FIG pour l'amplitude et la position du corps. Fermeture des hanches ou flexion des genoux : ≤ 90° - 3.0 déd. ≤ 45° - 2.0 déd. ≤ 30° - 1.0 déd ≤ 15° - 0.5 déd Réception sur les pieds suivie d'une réception sur le dos entraîne une déduction de 2.0.
Rondade salto arrière tendu, terminer sur le dos sur tapis de 50 cm	10.0	
TOTAL maximum	**11.0**	

Barres parallèles Élite 3

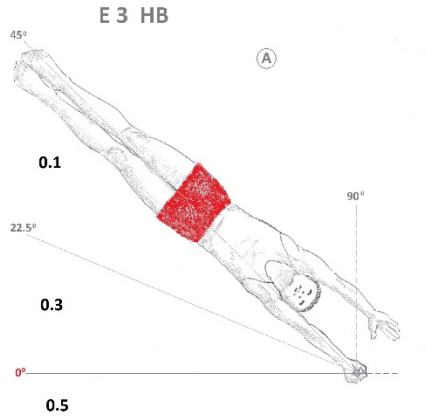


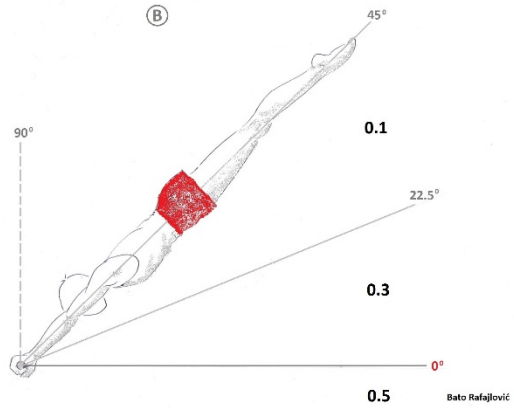
Description	Valeur	Performance	Déductions
1) (Sauter ou être soulevé par l'entraîneur) à l'appui brachial et lever les jambes en fermeture carpée ("style mana"), ouverture les jambes et élan arrière en appui brachial, élan avant et établissement avant à l'appui. Élan arrière à 30°.	0.5 0.5 1.0	Élan arrière à l'appui brachial à la verticale. Établissement avant : pieds et hanches au-dessus de la main courante lorsque les bras sont tendus.	Sous 45° : 0.1 Sous 30° : 0.3
BONUS : Élan à l'ATR après établissement avant	0.1 0.3	Bonus de virtuosité accordé si les hanches sont droites et si les pieds sont à la hauteur des coudes pendant l'établissement avant.	
2) Établissement avant en tournant en arrière (Peach) à la suspension et bascule à l'équerre (tenir 2 sec).	1.5 1.0	Bras tendus pendant tout le mouvement.	
3) Monter à l'ATR jambes écartées tenir 2 sec	1.0		
4) Élan avant, élan arrière et valse avant à l'ATR	0.5 1.5	Corps droit et hanches ≥ 30°	Sous 30° : 0.1 Sous l'horizontale : 0.3
BONUS : Tenir l'ATR 2 sec après la valse	0.3		
5) Élan avant, élan à l'ATR (tenir 2 sec)	0.5 0.5	Corps droit et hanches ≥ 30°	Sous 30° : 0.1 Sous l'horizontale : 0.3
6) Élan avant,	0.5	Corps droit et hanches ≥ 30°	Sous 30° : 0.1 Sous l'horizontale : 0.3
	Jusqu'à 0.3	Bonus de virtuosité accordé si tous les élans à l'appui sont dynamiques, allongés et démontrent une excellente position finale.	

7) Balancé arrière et préparation de soleil; descente à support momentané et sortie	1.0	**Si les mains lâchent à la hauteur ou sous les barres parallèles.** **Si les mains lâchent lorsque les épaules sont clairement au-dessus des barres, mais ne démontrent pas d'appui évident avant la sortie.**	**Déduction de 1.0** **Déduction de 0.5** Aucune déduction de réception L'ENTRAINEUR DOIT ÊTRE PRÉSENT POUR LA SORTIE
TOTAL	**10.0 - 11.0**		

*****L'athlète ne peut pas commencer sa routine si l'entraineur n'est pas présent à côté des barres parallèles, du côté opposé à la table des juges (pour ne pas obstruer leur vue). L'entraineur doit être dans une bonne position pour aider la sortie. Si ce n'est pas le cas, une déduction de 0.5 sera appliquée à la note finale de l'athlète.**

Barre fixe Élite 3



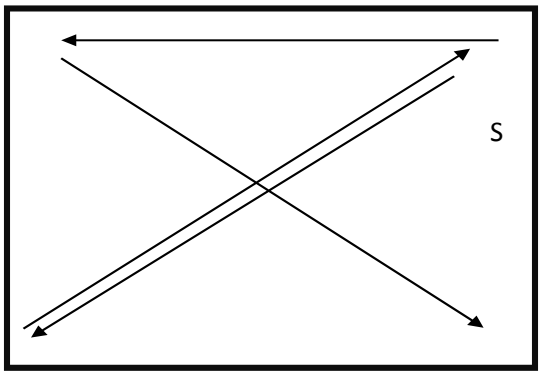


Watch the Video

Description	Valeur	Performance	Déductions
1) De la suspension fixe, lever les orteils à la barre Corps arqué et prise d'élan vers l'avant et Élan arrière, 2) Élan avant et	0.5 0.5	Pas de hauteur minimale requise pour l'élan arrière Pas de hauteur minimale requise pour l'élan avant précédant la bascule	
3) Bascule 4) Prise d'élan à l'ATR	1.0 1.0		Déd. pour prise d'élan – Conformément à l'illustration.
5) Tour d'appui libre à 45°	2.0		Déd. pour tour d'appui libre – Conformément à l'illustration.
BONUS: Tour d'appui libre à l'ATR	0.3		
6) Grand tour arrière 7) Grand tour arrière	1.0 1.0		
8) Élan ½ tour, changer les deux mains sans sauter 9) Élan ½ tour, changer les deux mains sans sauter	1.0 1.0	Élan ½ tour au minimum à 45° Terminer avec la poitrine creuse.	Conformément à l'illustration.
	0.2 chacun	Virtuosité accordée si les ½ tours sont à moins de 15° de la verticale	
10) Sortie salto arrière groupé	1.0		
BONUS: sortie salto arrière tendu	0.3		
TOTAL	**10.0 – 11.0**		

Exercices imposés Élite 4

Sol Élite 4



Tracé de l'exercice au sol

Description	Value	Performance	Deductions
1) Rondade, whip, 2) flic, salto arrière tendu 3) réception contrôlée et ½ tour et chute suédoise	1.0 0.5, 1.0 0.5	Rythme constant	0.1 – 0.3
	0.1	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude du salto arrière tendu.	
4) Grand écart aux choix (2 sec) monter à l'ATR jambes écartées (2 sec) 5) Écarter les jambes et s'abaisser et grand battement avec ½ tour au coin	0.5, 0.5 0.5	Monter en force à l'ATR avec rythme lent contrôlé.	Tenu moins de 2 sec : 0.3 Montée en force non tenue : 0.5
6) Saut de mains, flic avant, 7) plongeon dos arqué et saut de biche et pas, tour à 45 ° dans un coin	0.5, 1.0 0.5 0.5	Rythme constant	0.1 – 0.3
BONUS : salto avant groupé au lieu de plongeon	0.4 0.1	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude du plongeon ou du salto avant groupé	
8) Rondade, salto arrière groupé et 9) Roulade arrière à l'ATR passager, Écarter les jambes et s'abaisser, 10) ½ Tour sur un pied, pas, saut ciseau au coin	1.0 1.0 0.5	Accent sur une position groupée serrée et une extension complète avant la réception, alignement des épaules, rythme	
11) Arabesque costale (Y) (2 sec)	0.5		
BONUS: Arabesque costale (Y) (2 sec) avec ouverture des jambes à 180°	0.3		
12) Rondade, flic, flic, salto arrière tendu	0.5 0.5 1.0	Manque de rythme	
	0.1	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude du salto arrière tendu	
TOTAL	**12.0 – 13.0**		

Cheval-arçons Élite 4

Pour la catégorie Élite 4, les gymnastes doivent effectuer un exercice sur le cheval sans les arçons et un exercice sur le champignon/demi-cheval-d'arçons avec un seul arçon. **La note finale sera la moyenne des deux exercices.**

Routine A – Horse without pommels

Watch the Video

Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Transport Magyar	**3.0**	De 1 ou 2 cercles en appui transversal (loop)	
2) 1 ou 2 cercles en appui dorsal (Over-loop)	**0.5**		
3) Transport Sivado	**3.0**		
4) ¼ tour et cercle latéral, ¼ tour et cercle dorsal, ¼ tour et cercle latéral, ¼ tour et cercle facial	**2.0** (4 x 0.5)		
	0.1	Bonus de virtuosité accordé pour un corps droit pendant les tours	
BONUS: Russe 360°, cercle facial	0.4	Le russe débute avec le premier mouvement avant des mains (le départ en Tchèque n'est pas acceptable)	
6) 2 cercles Delesalle (Flairs), au troisième cercle, 7) ¼ tour et sortie costale	**2.0** **1.5**		
BONUS: Cercle écarté à l'ATR	0.4 0.1	Bonus de virtuosité accordé pour l'amplitude du cercle écarté.	
TOTAL	**12.0 -13.0**		

→→→→→→→→→→Magyar

1 zone 3 zone	2 zone 2 zone	3 zone 1 zone

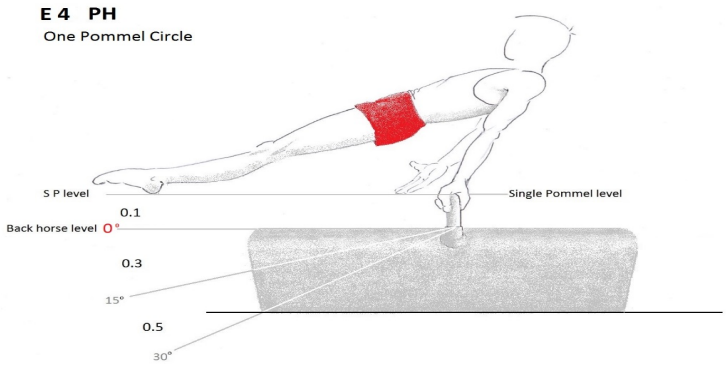
Sivado ←←←←←←←←←←

Commentaires généraux sur le cheval-arçons dans la catégorie Élite 4:

1. Il n'y a aucune limite de cercles pendant le Magyar ou le Sivado, mais le déplacement ne doit pas être interrompu.
2. Une déviation constante des mains (épaules) de plus de 45° pendant le déplacement entraînera une non-reconnaissance du déplacement à partir de ce point.
3. Si le gymnaste chute dans l'une des zones, une valeur sera accordée pour le nombre de zones terminées. Le gymnaste peut répéter le déplacement et peut commencer là où il a chuté. Si le gymnaste réussit sa 2^{e} tentative, seule la chute de 1.0 point sera déduite. Le gymnaste n'obtiendra aucune valeur pour une 3^{e} tentative, mais les déductions de cette 3^{e} tentative seront tout de même appliquées.
4. Le cheval peut être abaissé à n'importe quelle hauteur.

Cheval-arçons Élite 4

Routine B – Exercice de cercles sur un arçon sur champignon ou demi-cheval-arçons (d'une hauteur allant jusqu'à 40 cm à partir du dessus du tapis)

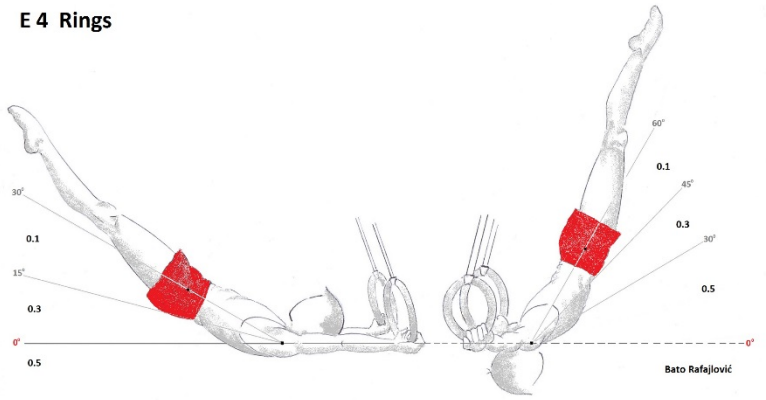


Watch the Video

Description - Routine A	Valeur	Performance/Déductions
1. 3 cercles sur un arçon. 2. ½ Tour 3. 4 cercles sur un arçon Le gymnaste doit **effectuer un cercle supplementaire** à la fin de l'exercice Les juges arrêteront d'évaluer lorsque le gymnaste aura effectué les quatre cercles.	1.5 par cercle (4.5) 2.5 1.5 par cercle (6.0)	Les cercles doivent être fluides et bien allongés à partir des épaules. Le gymnaste doit démontrer du contrôle pendant tout l'exercice. Le déplacement des épaules devrait être symétrique lors des appuis latéraux. Les épaules doivent demeurer dans la même direction pendant tout l'exercice. Manque d'extension du corps (angle aux hanches) 0.1, 0.3, 0.5 par cercle Heurter l'engin: 0.5 Toucher l'engin: 0.1
TOTAL	**13.0**	

Description - Routine B	Value	Performance/ Déductions
8 cercles jambes ensemble sur une poignée Le gymnaste doit **effectuer un cercle supplémentaire** à la fin de l'exercice Les juges arrêteront d'évaluer lorsque le gymnaste aura effectué les huit cercles.	1.5 par cercle	Les cercles doivent être fluides et bien allongés à partir des épaules. Le gymnaste doit démontrer du contrôle pendant tout l'exercice. Le déplacement des épaules devrait être symétrique lors des appuis latéraux. Les épaules doivent demeurer dans la même direction pendant tout l'exercice. Manque d'extension du corps (angle aux hanches) 0.1, 0.3, 0.5 par cercle Heurter l'engin: 0.5 Toucher l'engin: 0.1
TOTAL	**12.0**	

Anneaux Élite 4



Description	Valeur	Performance	Déductions
1) De la suspension, Montée en force (Pull-up) à l'appui, avec les anneaux tournés vers l'extérieur (tenir 2 sec)	**1.0** **0.5**	Les anneaux doivent être loin du corps, coudes bloqués	0.1- 0.3
2) Lever les jambes à l'équerre (2 sec)	**0.5**	Les anneaux doivent être loin du corps.	0.1 – 0.3
3) Monter en force à l'ATR (2 sec), bras fléchis et corps carpé.	**1.5**		déd. FIG
BONUS : Monter en force à l'ATR bras tendus	**0.4**	Pas de bonus si flexion des bras de >=30°	déd. FIG
4) S'abaisser lentement par le poirier à la suspension renversée	**0.5**	Rythme constant, corps droit ou gainé	
5) Suspension dorsale horizontale (2 sec), s'abaisser lentement à la suspension « skin the cat » pour remonter lentement à la suspension mi-renversée carpée	**1.0**	Hanches droites dans la planche. Rythme constant.	
6) Prise d'élan et élan arrière, épaules à la hauteur des anneaux et le corps doit se diriger vers la verticale	**1.0**		Voir le diagramme
7) Élan avant, épaules à la hauteur des anneaux et le corps à 30°	**1.0**		Voir le diagramme
8) Élan arrière et dislocation avant	**1.5**	Épaules au-dessus des anneaux.	Voir le diagramme
	0.1	Bonus de virtuosité accordé si à 30° au-dessus de	
9) Élan arrière	**1.0**		Voir le diagramme
10) Élan avant et dislocation arrière	**1.5**	Épaules au-dessus de la hauteur des anneaux.	Voir le diagramme
	0.1	Bonus de virtuosité accordé si à 30° au-dessus de	
11) salto arrière tendu avec hauteur	**1.0**	Les hanches doivent être à la hauteur des anneaux, et les épaules doivent s'élever. Ouverture à l'horizontale.	0.1 -0.3 0.1 -0.3
BONUS: Élan avant et établissement en avant en tournant en arrière à l'appui (felge), et de l'appui, salto arrière tendu	**0.4**	Aucun bonus si les bras sont fléchis à l'appui.	
TOTAL	**12.0 – 13.0**		

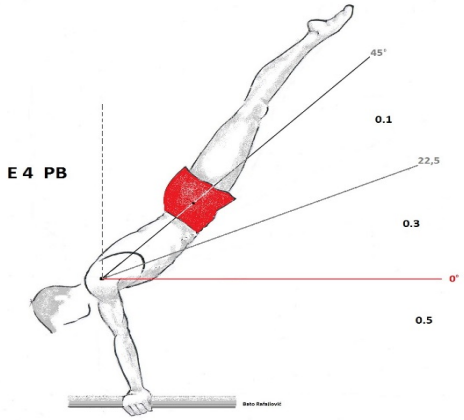
Saut Élite 4

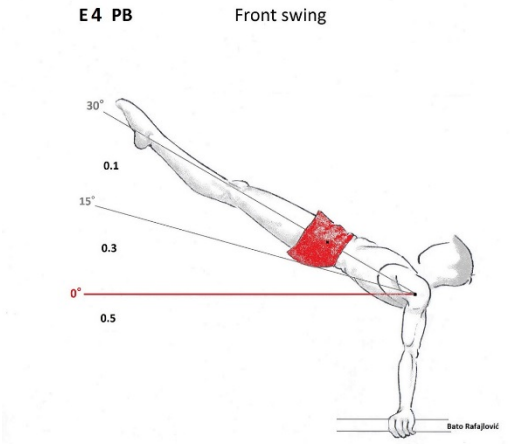
La note finale sera la moyenne du saut 1 et du saut 2 ou 3 (au choix).

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Table entre 120 et 135 cm avec tapis de réception à cette hauteur Course maximale de 25 m **SAUT 1** Saut de mains avec ½ tour pour atterrir sur le dos. Préparation Cuervo (tendu). Pile de tapis à la hauteur de la plateforme de saut.	13.0	Course puissante et dynamique. Forme du corps précise dans l'envol. Manque d'amplitude: 0.1, 0.3, 0.5 Fermeture des hanches ou flexion des genoux : ≤ 90° - 3.0 déd. ≤ 45° - 2.0 déd. ≤ 30° - 1.0 déd ≤ 15° - 0.5 déd Réception sur les pieds suivie d'une réception sur le dos entraîne une déduction de 3.0.
TOTAL maximum	**13.0**	

Description	Valeur	Attentes relatives à l'exécution / Déductions
Table entre 120 et 135 cm avec tapis de réception à cette hauteur Course maximale de 25 m		Course puissante et dynamique. Forme du corps précise dans l'envol. Aucune déduction pour la réception. Manque d'amplitude: 0.1, 0.3, 0.5 Fermeture des hanches ou flexion des genoux : ≤ 90° - 3.0 déd. ≤ 45° - 2.0 déd. ≤ 30° - 1.0 déd ≤ 15° - 0.5 déd Réception sur les pieds suivie d'une réception sur le dos entraîne une déduction de 3.0.
SAUT 2 Préparation Yurchenko (tendu), réception sur le dos sur des tapis à la hauteur de la table de saut	13.0	
SAUT 3 Préparation Tsukahara (tendu), réception sur le dos sur des tapis à la hauteur de la table de saut	13.0	
TOTAL maximum	**13.0**	

Barres parallèles Élite 4

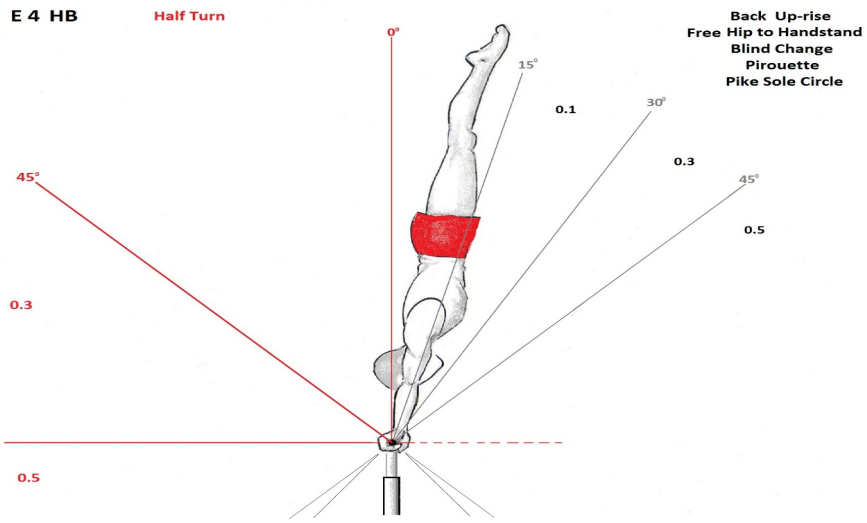




Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Bascule à l'appui et élan arrière	1.0		Conformément à l'illustration des élans.
2) Grand tour à l'appui 3) Immédiatement élan avant	1.5 0.5	Les bras doivent être tendus	Déductions FIG Assistance pour le grand tour: l'entraîneur peut avoir une main sur le gymnaste et l'autre sur son dos pour des raisons de sécurité. Aucune plateforme d'assistance n'est permise.
BONUS: Sans assistance BONUS: Grand tour à l'ATR – sans assistance. Un seul bonus peut être accordé pour le grand tour	0.2 0.4	Aucun bonus si les bras sont fléchis Aucun bonus si les bras sont fléchis à plus de 45°	
4) Élan arrière à l'horizontale et établissement avant en tournant en arrière (Peach) à l'appui, élan avant 5) Élan arrière à l'horizontale	1.5 0.5		Pas de déduction pour la hauteur de l'élan arrière avant le Peach. Élan arrière sous l'horizontale 0.1
BONUS: L'établissement avant en tournant en arrière (Peach effectué avec bras tendus à l'horizontale ou plus haut.	0.4		
6) Bascule allemande (descente tôt ou tard) à l'appui brachial et élan arrière en appui brachial.	0.5	Minimum à 45° au-dessus dans l'élan arrière	Sous 45°: 0.1, 0.3
7) Élan avant en appui brachial et établissement avant	1.0	Pieds et hanches au-dessus de la main courante lorsque les bras sont tendus	Pieds sous la barre lorsque les bras sont tendus: 0.1, 0.3
	0.1	Bonus de virtuosité si les hanches et les pieds sont au-dessus de la hauteur des coudes.	
8) Élan à l'ATR (tenir 2 sec)	1.5		
9) Élan avant	0.5		Conformément à l'illustration des élans.

10) Élan arrière et valse avant à l'ATR	1.5		Les valses démontrant un arrêt avant ou pendant la rotation seront déduites (0.5).
11) Élan avant	0.5		
12) Élan arrière et sortie salto avant groupé	1.5		Déductions FIG
	0.1	Bonus de virtuosité accordé pour une hauteur et une extension considérables (hauteur de la barre)	
TOTAL	**12.0 - 13.0**		

Barre fixe Élite 4



Watch the Video

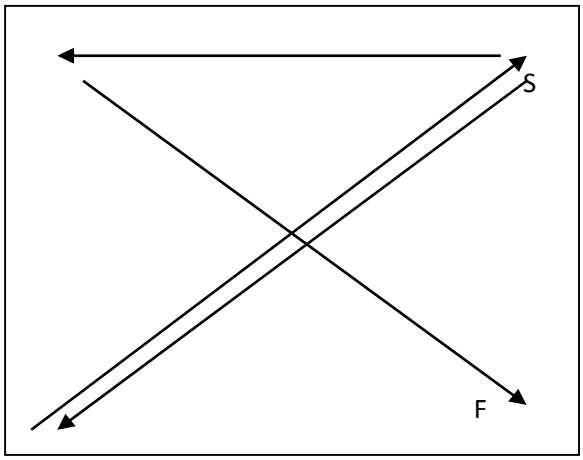
Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Prise d'élan et établissement arrière à 45°	**1.0**	45° à l'ATR : Sous 45°:	OK 0.1 -0.3
	0.1	Bonus de virtuosité si à l'ATR	
2) Tour d'appui libre à l'ATR	**2.0**		
BONUS : Stalder à l'ATR	0.4		
3) Élan ½ tour, changer les mains sans sauter	**1.0**	½ Tour sous 45° : Sous l'horizontale :	0.3 0.5
4) Grand tour arrière	**0.5**		
5) ½ tour au 2e grand tour	**1.0**		
6) Grand tour avant	**0.5**		
7) BONUS: Tour complété pendant la 2e lune en prise palmaire avant l'ATR (lune à lune)	0.4	45° à 75°: Sous 45°:	0.1 0.3
8) Grand tour avant	**0.5**		
9) ½ tour au 2e grand tour avant	**1.0**		
10) Grand tour arrière	**0.5**		
11) Élan circulaire carpés à l'ATR (pieds-mains sur la barre)	**1.5**		
12) **Deux grands tours arrière**, sortie salto arrière tendu	**0.5, 0.5, 1.5**		
	0.1	Bonus de virtuosité accordé si la sortie est considérablement au-dessus de la barre	
TOTAL	**12.0 – 13.0**		

Commentaires généraux:

- Chaque grand tour arrière ou avant supplémentaire entraîne une déduction de 0.3.
- Le gymnaste peut commencer l'exercice avec un mouvement de balancement au choix, nécessaire pour l'établissement arrière à 45 °.

Exercices imposés junior

Sol junior



Tracé de l'exercice au sol

Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Rondade, flic, salto tempo, salto arrière tendu (haut)	**0.5, 0.5** **1.0, 1.0**	Manque de rythme	0.1 -0.3
2) Pas vers l'arrière avec ½ tour, ciseau et ½ tour vers le coin	**0.5**		
3) Saut de main, salto avant tendu, salto avant groupé à la chute suédoise	**0.5** **1.0** **0.5**	Extension complète avant la réception du salto groupé Manque de rythme	FIG 0.1 -0.3
4) Ramener la jambe en l'air sur le côté pour exécuter 2 cercles Delasalle (Flairs)	**0.5, 0.5**	Jambes écartées de moins de 130°	0.1 -0.3
BONUS: 1 ou 2 cercles Delasalle à l'ATR (avec ou sans tours) et redescendre au grand écart	**0.5**		
5) Grand écart aux choix.	**0.5**		
6) Monter en force à l'ATR (2 sec), valse 45°, redescendre une jambe à la fois pour revenir dans le coin	**1.0**	Jambes écartées de moins de 130°	0.1 -0.3
7) Rondade, salto tempo ½ , salto avant tendu, saut de biche au coin, pas et tour de 45° pour faire face à la diagonale	**0.5** **1.5** **1.5** **0.5**		FIG
8) Rondade, flic, salto arrière tendu (haut)	**0.5, 0.5** **1.0**	Manque de rythme Le salto tendu devrait être significativement plus haut que la tête	0.1 -0.3
BONUS: Double salto arrière groupé	**0.5**		
TOTAL	**14.0– 15.0**		

Cheval d'arçons Junior

Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Saut à l'appui, deux ciseaux avant	1.0, 1.0		
2) Ramener la jambe arrière vers l'avant et deux cercles (débutent et finissent en appui latéral dorsal)	0.5,0.5		
3) ¼ tour à l'appui transversal sur 1 poignée (style ½ tchèque), deux cercles sur une poignée	0.5 1.0, 1.0	Au 3e cercle sur une poignée, transport arrière 1/3	
4) Transport transversal arrière 1/3 à l'appui transversal facial à l'extrémité du cheval	0.5		
5) Un cercle facial (loop), transport transversal avant 3/3 de valeur 'C'	0.5 1.5		
BONUS: Si le transport 3/3 est de valeur "D"	0.5		
6) Un cercle dorsal (over-loop), ½ pivots	0.5 1.5	Le ½ pivot peut être fait en 2 cercles	
BONUS: cercle facial (loop), Russe 360°	0.5	Le Russe débute avec le premier mouvement avant de la main (pas de début en Tchèque)	DÉDUCTIONS FIG
7) Un cercle facial (loop), 2 cercles Delesalle (Flairs).	0.5 1.0, 1.0		
8) Au 3e cercle Delasalle, ¼ tour et cercle Delasalle à l'ATR	1.5	Toutes les sorties à l'ATR seront reconnues	FIG DEDUCTIONS
TOTAL	**14.0 – 15.0**		

→→→→→→→→→→Magyar

1 zone 3 zone	2 zone 2 zone	3 zone 1 zone

Sivado ←←←←←←←←←←

Commentaires généraux sur le cheval-arçons dans la catégorie Junior:

1. Si le gymnaste chute dans l'une des zones, une valeur sera accordée pour le nombre de zones terminées. Le gymnaste peut répéter le déplacement et peut commencer là où il a chuté. Si le gymnaste réussit sa 2e tentative, seule la chute de 1.0 point sera déduite. Le gymnaste n'obtiendra aucune valeur pour une 3e tentative, mais les déductions de cette 3e tentative seront tout de même appliquées.

Anneaux Junior

Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Corps tendu, monter jusqu'à la suspension renversée pour passer à la suspension dorsale (2 sec)	**1.5**	Rythme lent et continu Les bras peuvent être tendus ou fléchis	déductions FIG
2) Descendre lentement en suspension dorsale pour revenir en suspension mi-renversée carpée	**0.5**	Rythme lent et continu	
3) Prise d'élan, dislocation avant à hauteur d'anneaux et Honma, élan à l'équerre écartée (2 sec)	**0.5, 1.5, 0.5**	Dislocation sous l'horizontale Bras tendus lors de l'élan à l'équerre écartée	0.1-0.3 0.1-0.3
4) Planche arrière jambes écartées (2 sec)	**1.5**		déductions FIG
5) Revenir à l'équerre (2 sec)	**0.5**	Bras tendus, sans toucher les câbles	
6) Monter à l'ATR (2 sec) avec les bras tendus et jambes écartées	**1.5**		déductions FIG
7) Descente de lune et dislocation avant à 45° minimum	**1.5**	15° à 44° - 0.1 Horizontale à 15° - 0.3 Sous l'horizontale - 0.5	
8) Deuxième dislocation avant à l'ATR (2 sec)	**1.5**	Tous les grands tours seront reconnus s'ils se terminent à l'ATR	
BONUS: Lune bras tendus	0.3	Pas de bonification s'il y a erreur moyenne ou grossière	
9) Descente de soleil et dislocation arrière bras tendus au-dessus de 45°	**1.5**	15° à 44° - 0.1 Horizontale à 15° - 0.3 Sous l'horizontale - 0.5	
BONUS: Dislocation passant par l'ATR	0.3	Dois être à moins de 15° de l'ATR	
10) Élan avant et établissement en avant en tournant en arrière à l'appui (peach) et salto arrière tendu	**1.5**	Bras fléchis	0.3 – 0.5
BONUS: Double salto arrière tendu	0.4		
TOTAL	**14.0 – 15.0**		

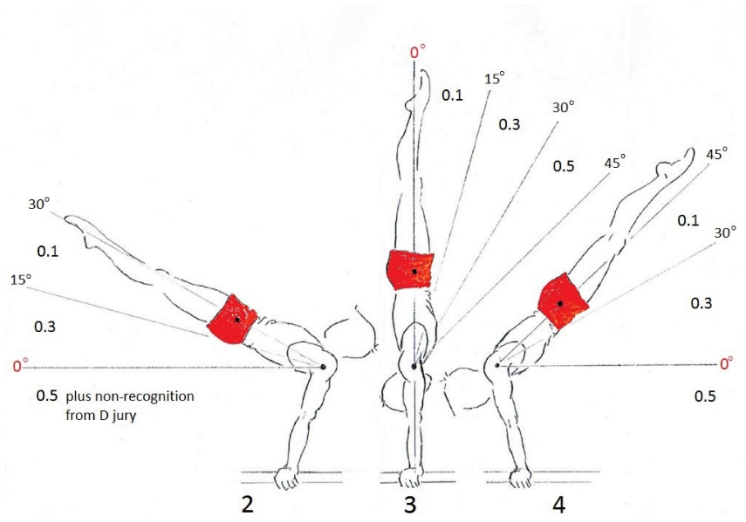
Saut Junior

La note finale sera la moyenne du saut 1 et du saut 2 ou 3 (au choix).

Description – Saut 1	Valeur	Performance / Déductions
Table à 130- 135 Course maximum 25m **SAUT 1** Saut de main salto avant tendu Où Saut de main salto avant carpé Où Saut de main salto avant groupé	 15.0 14.5 14.0	Course puissante et dynamique. Position du corps claire pendant le vol. Déduction FIG pour hauteur et position du corps
TOTAL MAXIMUM	**15.0**	

Description	Valeur	Performance / Déductions
Table à 130- 135 Course maximum 25m		Course puissante et dynamique. Position du corps claire pendant le vol. Déduction FIG pour hauteur et position du corps
SAUT 2 Yurchenko tendu Où Yurchenko carpé Où Yurchenko groupé	 15.0 14.5 14.0	
SAUT 3 Tsukahara tendu Où Tsukahara carpé Où Tsukahara groupé	 15.0 14.5 14.0	
TOTAL MAXIMUM	**15.0**	

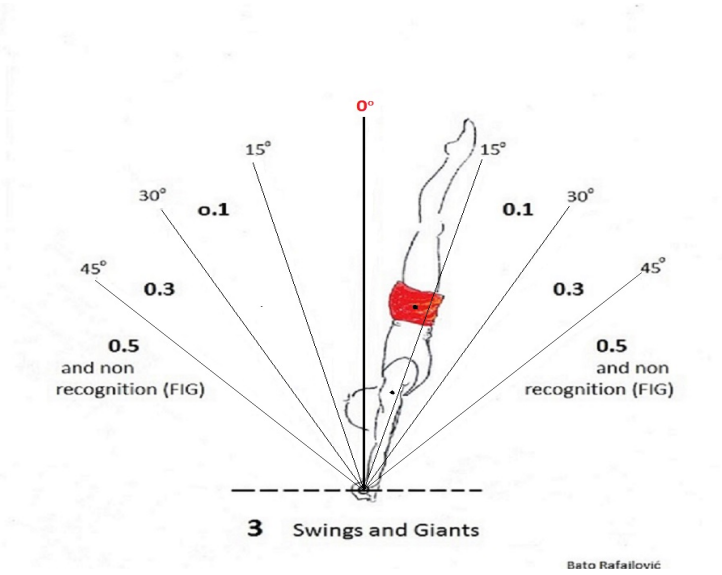
Barres parallèles Junior



Watch the Video

Description	Valeur	Performance	Déductions
1) Bascule à l'appui et élan arrière au moins à 75°	**1.0**	Hanches sous la barre à la fin de la bascule	0.1 - 0.5
2) Soleil à l'ATR, élan avant, élan arrière au moins à 30° au-dessus de l'horizontale	**2.5**	Les bras doivent être tendus pendant tout le mouvement	0.1- 0.5
3) Établissement avant en tournant en arrière (Peach) à l'appui au moins à 45°, élan avant	**2.5**	Peach de l'horizontale à 44° Peach sous l'horizontale	0.1 -0.3 0.5
BONUS: Établissement avant en tournant en arrière (Peach) à l'ATR	**0.5**		
4) Élan arrière à l'ATR (2 sec)	**1.5**		
5) Élan avant et Stutz à l'ATR	**2.5**		Comme le diagramme
6) Descente à l'appui brachial, élan avant et établissement avant	**2.0**	Hanches au-dessus des coudes lorsque les bras sont tendus à la fin de l'établissement avant	0.1 - 0.5
7) Salto avant carpé (haut)	**2.0**	Dois montrer une élévation des épaules lors de l'envol	Manque d'amplitude 0.1 - 0.3- 0.5
BONUS: Double salto avant groupé	**0.5**		
TOTAL	**14.0 -15.0**		

Barre fixe Junior



Description	Value	Performance	Déductions
1) Prise d'élan et élan arrière à l'ATR	**0.5**		
2) Stalder à l'ATR	**1.5**		
3) Un grand tour arrière	**0.5**	Les bras doivent se déplacer à l'horizontale lors du grand tour sauté de la barre (le gymnaste doit démontrer une phase d'envol d'un mnimum de 10 cm au-desuss de la barre)	
4) Grand tour arrière sauté	**2.0**		Manque d'amplitude 0.1 - 0.3, 0.5
5) Un grand tour arrière 6) Demi-tour (blind) 7) Un grand tour avant 8) Lune à lune 9) Un grand tour avant à l'ATR	**0.5** **1.0** **0.5** **1.5** **0.5**		
10) Endo, 11) Un grand tour avant,	**1.5** **0.5**		
BONUS: Élan circulaire Adler à 45°, saut en prise palmaire, grand tour avant	**0.5**		Si moins de 45° pas de bonus et déductions FIG.
12) Demi-tour à l'ATR	**1.0**		
13) Grand tour arrière	**0.5**		
14) Grand tour arrière	**0.5**	Dois démontrer une action de "coupé-fouetté (Tong Fei)" significative en préparation de la sortie	
15) Sortie salto arrière tendu (haut)	**1.5**		
BONUS: Sortie double salto arrière tendu (haut)	0.5		
TOTAL	**14.0- 15.0**		

ANNEXE "A" – Formulaire d'évaluation

Exercice de flexibilité « A » **Nom :** _____

NOM	Formulaire d'évaluation de l'exercice de flexibilité « A »	3 points	2 points	1 point	Déd. FIG	Points
Dislocation avant et dislocation arrière	• Tenir le bâton en prises palmaires, bras derrière le dos • Le tronc du gymnaste doit demeurer à la verticale pendant tout l'élément • Dislocation avant et dislocation arrière simultanément • Un mouvement fluide et continu doit être démontré pendant tout l'exercice	Largeur des épaules	15 cm au-delà de la largeur des épaules	30 cm au-delà de la largeur des épaules		
Grand écart facial	• Les épaules doivent demeurer droites et à la verticale au-dessus des hanches du gymnaste pendant tout l'exercice • Les jambes doivent être tendues, avec les deux genoux à la verticale pendant tout l'exercice	À plat, sans carpé aux hanches et genoux à la verticale	À plat, avec un léger carpé aux hanches	À 10 cm de la position à plat	Exécution seulement	
Grand écart gauche	• Les épaules doivent demeurer droites et au-dessus des hanches du gymnaste • Le haut de la cuisse arrière doit être à plat au sol	À plat, hanches droites	À plat, hanches à 60° de l'angle droit	À plat, hanches à 45° de l'angle droit	Exécution seulement	
Grand écart droit	• Les épaules doivent demeurer droites et au-dessus des hanches du gymnaste • Le haut de la cuisse arrière doit être à plat au sol	À plat, hanches droites	À plat, hanches à 60° de l'angle droit	À plat, hanches à 45° de l'angle droit	Exécution seulement	
Carpé écarté	• Le gymnaste débute en position assise, jambes écartées à 90° • Mains à la largeur des épaules • Les genoux doivent demeurer à la verticale pendant tout l'exercice	Menton, poitrine et ventre au sol	Menton et poitrine au sol	Menton au sol	Exécution seulement	
Alignement du corps, flexion des épaules	• Position ATR à plat ventre, poignets en flexion • Les aisselles touchent le sol	Pas d'espace sous les aisselles	Petit espace sous les aisselles	< 45°	Exécution seulement	
Extension des épaules	• Couché sur le dos, bras derrière en hyperflexion (bras à moins de 20 cm des épaules)	≤ 15°	≤ 30°	≤ 45°	Exécution seulement	
Fermeture carpée		Ventre et poitrine sur les cuisses, menton sur les jambes, mains au-dessus de la tête	Menton sur la poitrine, mains au-dessus de la tête	Bras utilisés pour tirer la poitrine sur les cuisses	Exécution seulement	
Pont	• Mains placées au sol au plus, au maximum 20 cm plus large que la largeur des épaules • Les pieds doivent être ensemble	Épaules à > 90°	Épaules à 90°	Épaules à > 60°	Exécution seulement	
Monter à l'ATR	• Dernière moitié du renversement arrière : jambes droites, grande ouverture des jambes et retour jambes ensemble	Écart à ≥ 130°	Écart à ≥110°	Écart à < 60°	Exécution seulement	
Artistique et pointe de pieds	Évalué durant toute la routine	Artistique et performance de classe mondiale. Démontre de la confiance. On peut voir une ligne droite de la jambe jusqu'au pied pointé.	Menton levé durant toute la routine, les bras et ses jambes sont bien placés, les pieds sont pointés tout au long de la routine.	Manque de constance dans les positions des bras et jambes. Les pieds ne sont pas toujours pointés.		
TOTAL DES POINTS : 33	Le total des points est divisé par 3 pour obtenir la note finale				Total des déductions	
NOTE FINALE (11 points maximum)					**NOTE FINALE**	

Exercice de flexibilité « B » **Nom :** _____

Éléments	Formulaire d'évaluation de l'exercice de flexibilité "B"	3 pts.	2 pts.	1 pt.	Déd. FIG	Points
1. Inlocation/ dislocation	• Tenir un bâton en prise inverse derrière le dos • Le tronc du gymnaste doit toujours rester vertical • Les deux épaules doivent disloquer/inloquer simultanément • Un mouvement fluide et continu doit être démontré tout au long du mouvement	Largeur d'épaules	15cm de plus que largeur d'épaule	30cm de plus que largeur d'épaule		
2. Lever de jambe avant tenu 3 sec.	• Lever une jambe en avant. Garder les jambes tendues et les hanches droites. • La jambe d'appui doit demeurer tendue et verticale pendant tout l'exercice. • Bras tenus en position 'V' haut	**5 points** Jambe ≥45° Au-dessus de l'horizontale	**3 points** Jambe ≥30° Au-dessus de l'horizontale	**1 point** Jambe à l'horizontale	Exécution seulement	
3. Arabesque faciale tenue 3 sec.	Un pas et lever la jambe arrière en arabesque. La poitrine ne doit pas être plus basse que l'horizontale	**5 points** Jambe ≥45° Au-dessus de l'horizontale	**3 points** Jambe ≥30° Au-dessus de l'horizontale	**1 point** Jambe ≥10° Au-dessus de l'horizontale	Temps	
4. Fouetter à l'ATR tenu 3 sec.	Tenir 3 sec avec épaules en extension, basin rentré et dos droit	**4 points** Comme décrit	**2 points** Petite erreur d'alignement	**1 points** Importante erreur d'alignement	Temps	
5. Roulade Endo à l'ATR	ATR momentané	**5 points**			Temps	
6. Descendre à l'équerre jbs écartées	Tenir l'équerre écartée 3 sec		Jambes non horizontales		Temps	
7. Chaise en V/Manna tenu 3 sec.	S'asseoir, placer les mains derrière les jambes et monter les jambes en Manna	**5 points** ≥145°	**4 points** ≥ 115° **2 points** ≥ 91°	**1 Point** **≥ 75°**	Exécution seulement	
8. Fermeture carpée jambes écartées tenue 3 sec.	• Commencer en s'assoyant jambes écartées à 90 degrés • Mains à largeur d'épaule, les genous doivent demeurer verticaux pendant tout l'exercice	Menton, poitrine et estomac au sol	Menton et poitrine au sol	Menton au sol	Exécution seulement	
9. Glisser les jambes vers l'arrière en position couchée sur le ventre	• Position ATR à plat ventre, poignets en flexion, aisselles touchant le sol. • Exécuter un ½ tour sur le dos, placer un bras à …	Pas d'espace sous les aisselles	Léger espace sous les aisselles	<30°	Exécution seulement	
10. Extension d'épaule	Coucher sur le dos avec les bras derrière le dos en hyperflexion (largeur des bras < épaules +20cm)	≤ 15°	≤ 30°	≤ 45°	Exécution seule	

11. Fermeture carpée	S'asseoir jbs ensemble et s'allonger en fermeture carpée Relever la poitrine pour s'asseoir, faire un ½ tour au grand écart droit ou gauche	Estomac et poitrine sur les cuisses, menton plus loin que les genoux, mains au-dessus de la tête	Poitrine sur les cuisses, mains au-dessus de la tête	Utiliser ses bras pour amener la poitrine aux cuisses	Exécution seulement	
12. Grand écart latéral gauche	• Les épaules du gymnaste doivent être bien alignées au-dessus des hanches Le dessus de la cuisse arrière doit être à plat sur le sol	A plat, hanches droites	A plat, hanches à 60°	A plat, hanches à 45°	Exécution seulement	
13. Grand écart facial	• Les épaules doivent être droites et au-dessus des hanches pendant tout l'exercice • Les jambes doivent être tendues, genoux verticaux, pendant tout l'exercice.	A plat, sans carpé des hanches, genoux verticaux	A plat, léger carpé des hanches, genoux devant	A moins de 10 cm du sol	Exécution seulement	
14. Grand écart latéral droit	• Les épaules du gymnaste doivent être bien alignées au-dessus des hanches Le dessus de la cuisse arrière doit être à plat sur le sol	A plat, hanches droites	A plat, hanches à 60°	A plat, hanches à 45°	Exécution seulement	
15. Pont	• Largeur des bras < épaules +20cm • Les pieds doivent être ensemble	Épaules >90°	Épaules à 90°	Épaules >60°	Exécution seulement	
16. Fouetter une jambe pour revenir à la station	Dernière ½ d'un renversement arrière Jambes tendues avec un grand écart de jambes, ramener les pieds ensemble	Écart ≥ 160°	Écart ≥ 120°	Écart < 90°	Exécution seulement	
17. Artistique et pointe de pieds	Évalué durant toute la routine	Artistique et performance de classe mondiale. Démontre de la confiance. On peut voir une ligne droite de la jambe jusqu'au pied pointé.	Menton levé durant toute la routine, les bras et ses jambes sont bien placés, les pieds sont pointés tout au long de la routine.	Manque de constance dans les positions des bras et jambes. Les pieds ne sont pas toujours pointés.		
TOTAL DES POINTS 60	**Le total des points est divisé par 4 pour obtenir la note finale**				Exécution totale	Total
NOTE FINALE (Max. of 15)					**Note finale**	

Exercice de force "B" (anneaux) Formulaire d'évaluation – Nom :

Description	3 points	2 points	1 point	Déductions FIG	Points
Pull-up corps tendu	Comme décrit	Corps carpé		Erreurs d'exécution	
Équerre (3 sec) Anneaux parallèles et cables éloignés du corps	Comme décrit	Bras touchant les câbles	Bras touchant les câbles et anneaux non parallèles	Déduction pour temps insuffisant et bras touchant aux câbles	
Planche Maximum de 7 points	Jambes ensemble (7pts.)	Jambes écartées, bras tendus et hanches en extention (4 pts)	Jambes écartées, bras et/ou hanches fléchis de moins de 15° (2 pts)	Déduction pour angle, temps insuffisant et exécution	
Lent tour arrière à l'équerre (3 sec)	Comme décrit	Si tour trop rapide	Si action de "bascule"	Déductions pour rythme, temps insuffisant et exécution	
ATR en force jambes écartées (3 sec)	Comme décrit (4 pts)	Anneaux tournés vers l'intérieur et bras touchant aux câbles	Bras légèrement fléchis	Déductions pour rythme, temps insuffisant et exécution	
Redescendre lentement à l'appui, corps tendu ou curvilinéaire fermé (gainé)	Comme décrit	Crops carpé ou arqué		Erreurs d'exécution	
Descendre à la croix (3 sec) Maximum de 4 points	Comme décrit (4 pts.) Doit être sous 45°	Bras fléchis, doit être sous 45°	Descendre lentement à la suspension (en passant par la croix)	Déduction pour angle, temps insuffisant et exécution	
Planche arrière en suspension	(4 pts.) Comme décrit, mais avec une élévation visible des épaules (style hirondelle basse)	Comme décrit		Déduction pour angle, temps insuffisant	
De la planche, s'élever en suspension mi-renversée corps tendu	Comme décrit	Crops carpé ou arqué		Erreurs d'exécution	
S'abaisser à la planche avant en suspension (3 sec)	Comme décrit jambes ensemble	Fermeture (gainage) de plus de 15°	Jambes écartées	Déduction pour angle, temps et l'exécution	
De la planche avant, s'abaisser lentement corps tendu à la suspension immobile	Comme décrit	Tout mouvement suivant la verticale ou fermeture des hanches		Erreurs d'exécution	
TOTAL DES POINTS (40 points)	Le total des points est divisé par 4 pour obtenir la note finale sur 10.			Exécution totale	Total des points
NOTE FINALE (sur 10 pts)					

Exercice de force "B" (parallèles) Formulaire d'évaluation – Nom :

	Description	3 points	2 points	1 point	Déductions FIG	Points
1	De l'appui, lever les jambes au Manna, chaise en V ou équerre (3 sec) **Maximum of 5 pts.**	**Manna 5 pts si 160°+ 4 pts si ≤ 146°-159°**	**3 pts si 116° -145° 2 pts si 115°-91°**	**90°**	Déduction pour temps insuffisant et exécution	
2	ATR en force carpé ou écarté (3 sec)	Carpé	Écarté		Déduction pour temps insuffisant et exécution	
3	Descendre à la planche (3 sec)	Corps tendu, sous 45° **5 points**	Écarté, corps et bras tendus (**3 pts)**	Écarté, corps ou bras fléchis	Déduction pour angle, temps insuffisant et exécution	
4	Descendre à l'équerre, hanches entre les bras (3 sec)		Comme décrit	Hanches derrière les bras	Déduction pour angle, temps et l'exécution	
5	ATR en force bras fléchis	**3.0** Corps tendu **2.0** Si moindre élan utilisé	Corps fléchi		Déduction pour temps insuffisant et exécution	
6	De l'ATR, descendre à l'appui corps tendu ou avec léger gainage		Comme décrit	Si moindre élan ou avec le corps arqué	Déduction exécution et position du corps	
	TOTAL (20 points)	Le total des points est divisé par 2 pour obtenir la note finale sur 10.			Exécution totale	Total des points
	NOTE FINALE (sur 10 pts)					

Exercice de force "A" (parallèles) Formulaire d'évaluation – Nom:

	Description	**3 points**	**2 points**	**1 point**	**Déductions FIG**	**Points**
1	Équerre (3 sec)	Comme décrit	Si hanches derrière les bras		Déduction pour temps insuffisant et exécution	
2	ATR en force corps carpé, bras fléchis (3 sec)	Comme décrit	Bras pas suffisamment fléchis (90°+)		Déduction pour temps insuffisant et exécution	
3	Descendre à l'équerre écartée (3 sec)		Comme décrit		Déduction pour temps insuffisant et exécution	
4	Planche (3 sec)	Écartée, corps et bras tendus **(5 points)**	Écartée, corps ou bras fléchis **(3 points)**	Groupée	Déduction pour temps insuffisant et exécution	
5	Manna (3 sec)	Manna 5 points si 160°+ 4 pts si 146°-159	3 pts si 116°-145° 2 pts si 91°-115°	75° - 90°	Déduction pour temps insuffisant et exécution	
6	ATR en force jambes écartées (3 sec)	Comme décrit			Déduction pour temps insuffisant et exécution	
7	De l'ATR, descendre à l'appui corps tendu ou avec léger gainage	Comme décrit	Si moindre élan ou avec le corps arqué		Execution and body alignment deductions	
	TOTAL 24 pts	Le total des points est divisé par 2 pour obtenir la note finale sur 12.				
	NOTE FINALE Max de 12 pts					

ANNEXE "B"

Table de calcul de l'âge des gymnastes comme considéré dans le programme (sauf les catégories junior et senior)

ETAPE #1 **Calcul de l'âge de l'athlète**		
Né Sept 1 – Aug 31	09/2018 au 08/2019	09/2019 au 08/2020
09/1999 - 08/2000	18	19
09/2000 - 08/2001	17	18
09/2001 - 08/2002	16	17
09/2002 - 08/2003	15	16
09/2003 - 08/2004	14	15
09/2004 - 08/2005	13	14
09/2005 - 08/2006	12	13
09/2006 - 08/2007	11	12
09/2007 - 08/2008	10	11
09/2008 - 08/2009	9	10
09/2009 - 08/2010	8	9
09/2010 - 08/2011	7	8
09/2011 - 08/2012	Pas de comp.	7

** Une saison de competition est considérée s'étendre du 1er septembre au 31 août

ETAPE #2
****AGE**
Choix de catégories
Sénior les participants doivent etre minimum 18 ans dans l'année de la compétition
Junior (FIG) les participants doivent etre minimum 14 ans et maximum 17 ans dans l'année de la compétition
Élite 4 minimun de 11 ans au 1er sept 2018 / Maximum de 13 au 1er sept 2018
Élite 3 minimum de 9 ans au 1er sept 2018 / Maximum de 11 ans au 1er sept 2018
Élite 2 minimum de 8 ans au 1er sept 2018 / Maximum de 9 ans au 1er sept 2018
Élite 1 minimum de 7 ans au 1er sept 2018 / Max de 8 ans au 1er sept 2018
National Ouvert minimum de 14 ans au 1er sept
Provincial 5 : 13-16 ans au 1er sept
Provincial 3&4 : 13 et plus minimum de 13 au 1er sept
Provincial 4 : (Moins de 13 ans) 11-12 ans au 1er sept
Provincial 3 : (Moins de 13 ans) 9-12 ans au 1er sept
Provincial 1&2 : 12 ans et plus minimum 12 ans au 1er sept
Provincial 1& 2 : Moins de 12 ans (10 ou 11 ans) au 1er sept
Provincial 1&2 : Moins de 10 ans (8 ou 9 ans) au 1er sept
Provincial 1 : Moins de 8 ans (7 ans) au 1er sept

ANNEXE "C"

Internationale	Élite Canada	Championnat canadien	Championnats régionnaux (recommandé)	Championnats régionnaux Exercise Imposee	Championnats provinciaux
Sénior National Team	Sénior	Sénior			Sénior
Junior National Team	Junior	Junior			Junior
	Élite 4	National Ouvert			National Ouvert
			Provincial 5		Provincial 5
			Élite 4	Élite 4	Élite 4
			Provincial 4		Provincial 4
			Élite 3		Élite 1, 2, 3
					Provincial 3
					Provincial 2
					Provincial 1

Compétitions par équipe

Event	Category	Format
Championnat canadien	National Ouvert	8 – 6 – 4
	Junior	6 – 6 – 4
Championnats régionnaux	Provincial 5	8 – 6 – 4
	Provincial 4	8 – 6 – 4
	Élite 3 and 4	Les provinces peuvent inscrire jusqu'à deux équipes de 5 athlètes 5 – 5 – 3

Pour le niveau provincial, la compétition par équipe sera un véritable évènement d'équipe. La composition des équipes devrait inclure des gymnastes spécialisés sur un ou plusieurs engins. Les provinces sont invitées à construire des équipes utilisant une plus grande variété d'athlètes, qu'ils soient généralistes ou spécialistes.

Recommandations concernant la participation des athlètes du programme provincial aux championnat canadien et championnats régionnaux :
Provincial 4 et 5 – Un maximum de 8 athlètes par province peuvent concourir aux championnats régionnaux. Le format de compétition par équipe est le suivant : Équipe de 8 gymnastes maximum, 6 concourent à chaque engin, les 4 meilleures notes comptent pour le total de l'équipe.

National Ouvert – Un maximum de 8 athlètes par province peuvent concourir au championnat canadien. Le format de compétition par équipe est le suivant : Équipe de 8 gymnastes maximum, 6 concourent à chaque engin, les 4 meilleures notes comptent pour le total de l'équipe.

Les provinces ont carte blanche sur le processus menant à la composition des équipes dans le but d'obtenir les meilleurs résultats par équipe possibles. Le but premier de la compétition par équipe est d'enseigner les valeurs d'équipe :

1. Engagement envers un objectif commun
2. Devenir un membre enthousiaste, engagé et supportant l'équipe
3. Être flexible, ouvert d'esprit et respectueux des membres de l'équipe et de ses objectifs.