

PROGRAMME CR DOCUMENT DE CLARIFICATIONS JANVIER 2011

Les informations incluses dans ce document visent à clarifier l'application des règles régissant le programme du Circuit Régional (CR) à la suite de questions reçues depuis le début des compétitions de cette saison.

GÉNÉRALITÉ

Éléments permis : Les éléments acrobatiques prescrits par la catégorie et le programme et les éléments gymniques A (FIG ou de progression) avec déductions appropriées pour fautes d'exécution. Au Sol catégorie spécialiste, les éléments gymniques B sont permis.

Éléments interdits : Éléments acrobatiques n'appartenant pas à la catégorie. Exemple sol : flic-flac, élément non présent dans la CR3 base = élément interdit.

BARRE

Notion de balancer vide

En CR la notion de balancé vide n'existe pas et l'enchaînement du balancé-balancé enroulé est un élément en soit dans ce programme. Une déduction d'amplitude pourra être appliquée si le premier balancé est sous l'horizontal.

Ordre de la routine : Changer l'ordre de la routine -0.5

Déduction appliquée qu'une seule fois.

POUTRE

Le saut de biche reçoit-il la bonification du saut 180° pour la catégorie spécialiste?

Oui

Série gymnique : Saut extension en liaison avec Saut groupé ou série sauts A différents en liaison (remplace 3 et 4).

Concernant cette liaison, la gymnaste CR3 avancé peut faire soit la série prescrite, ou au choix une série de deux sauts différents de valeur A sans ordre particulier. Notez que le saut extension est reconnu comme saut A pour la catégorie CR3.

SOL

Éléments gymniques

Catégories Avancée* et Spécialiste, si la gymnaste choisit de remplacer la série gymnique #2 et #3 (saut ciseau directement lié à saut sissonne) par deux sauts A, elle peut exécuter ces deux sauts dans un passage de danse. Les sauts ne seront pas nécessairement directement liés mais pourront inclure un ou deux pas entre tel que prescrits dans un passage de danse.

*Après réflexion, nous avons décidé que la notion de passage de danse sera aussi attribuable à la catégorie Avancée dès janvier 2011, tant pour une série de sauts **différente** de la série prescrite qu'en bonification.

SOL

Éléments acrobatiques

Les éléments acrobatiques prescrits par le programme peuvent être fait en liaison ou séparément selon l'ordre déterminé par la gymnaste et le choix musical. Habituellement les gymnastes préfèrent séparer les passages acrobatiques : éléments acrobatiques sans vol séparément des éléments acrobatiques avec vol. Pour toutes les catégories CR3 les gymnastes peuvent enchaîner les éléments acrobatiques dans une seule ligne pour remplir les exigences requises. Il n'est pas nécessairement recommandé puisque cette possibilité limite les déplacements, l'espace et change le rythme de l'exercice.

Par contre, pour la catégorie Spécialiste, les gymnastes doivent présenter un minimum de deux passages acrobatiques pour être éligibles aux bonis. Un passage acrobatique est une expression signifiant l'exécution d'au minimum 1 élément acrobatique. Ce passage pourrait être un élément isolé ou un enchaînement de 2 éléments ou + dans une même ligne. Un élément acrobatique isolé est considéré comme un passage acrobatique, exemple roue latérale en fin de routine.

DOCUMENTS EN VIGUEUR

TABLEAUX PRINCIPAUX DU CR

La dernière version des tableaux principaux du CR incluant Trampoline et Tumbling est datée octobre 2010 et disponible sur le site de la fédération du Québec.

Code de pointage FIG 2009

La dernière version du Code de pointage et les mises à jour sont disponibles sur le site de la FIG à l'adresse suivante : <http://www.fig-gymnastics.com/>

Questions?

Si vous avez des questions sur le programme veuillez communiquer avec : H len
Laliberté
hlaliberte@gymnastique.qc.ca