

SE PRÉPARER À
DEVENIR OFFICIEL
EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE



FÉDÉRATION DE

GYMNASTIQUE

DU QUÉBEC



INTRODUCTION



LE COMITÉ DES OFFICIELS EST HEUREUX DE VOUS ACCUEILLIR AU SEIN DE SON GROUPE. LA GYMNASTIQUE EST UNE DISCIPLINE QUI SAURA VOUS CONQUÉRIR PAR SA BEAUTÉ, SA GRÂCE ET SON ESPRIT DYNAMIQUE. CETTE PREMIÈRE INTRODUCTION AU MILIEU DES OFFICIELS VOUS PERMETTRA :

- De comprendre le rôle de l'officiel et ses règles
- D'apprécier le travail complexe des gymnastes
- De faire partie de la grande famille gymnique
- D'être outillé pour la certification du Brevet 1, juge débutant
- D'être invité au stage de juge de votre région

LE RÔLE DE L'OFFICIEL

L'officiel est appelé à évaluer la performance de l'athlète.

Il devra reconnaître le contenu et noter l'exécution selon les règles établies.

Il devient donc un intervenant important qui détient une décision importante sur l'enjeu de la compétition.

Le terme officiel est généralisé pour tous les sports. Il prend à l'occasion une expression différente soit celle d'arbitre, plus souvent utilisée pour les sports de groupe ou de contact, de juge pour les sports comprenant une évaluation à composante subjective et d'expert pour certaines autres disciplines.

En sports de gymnastique nous utilisons à la fois le terme officiel et juge indépendamment de la discipline.

OBSERVER le gymnaste

RECONNAÎTRE le mouvement

NOTER l'exercice

Consigner le contenu sur papier

Évaluer le contenu

Évaluer la performance d'exécution

Rendre un jugement impartial, précis et donner une note

Conserver par écrit l'issue de ses décisions

L'OFFICIEL ET SES RÈGLES



APPRÉCIER LE TRAVAIL DES GYMNASTES

RÈGLES GÉNÉRALES

L'officiel doit :

- être membre affilié de la Fédération de gymnastique du Québec et être inscrit sur la liste des juges actifs de sa région.
- connaître le contenu des règles du programme dans lequel il sera actif et participer au stage de formation pour officiels.
- maintenir à jour un sommaire des heures d'observation et des compétitions jugées à l'aide du carnet de juge et soumettre un résumé d'activités par courriel à la fin de chaque saison gymnique.
- se comporter de façon professionnelle et exemplaire en toute circonstance, agir de manière impartiale et se conformer à l'éthique sportive.

La gymnastique est une discipline complexe pratiquée par des individus de tout âge. Les gymnastes démontrent une gamme d'habiletés très élaborées. Les mouvements exécutés sont habituellement répertoriés dans les différents programmes que vous serez invités à consulter au moment de votre stage de juge en région.

Pour l'instant, il suffit de savoir que les gymnastes et entraîneurs doivent suivre des règles bien établies et que chaque gymnaste présente des exercices et des mouvements qui seront notés par l'officiel. Afin de permettre à celui-ci de consigner par écrit le travail des gymnastes, un système d'écriture symbolique est proposé. C'est un système universel utilisé autant pour les disciplines féminines que masculines.

Les gymnastes et les entraîneurs ont des droits et des responsabilités. Seules les informations nécessaires à la tâche du juge débutant sont listées. Le juge désirant plus d'information pourra se référer aux manuels des différents programmes de l'année en cours, programme du circuit régional (CR) et programme provincial canadien (PPC).



Officiel spécialisé
gymnastique
féminine

Officiel spécialisé
gymnastique
masculine

Officiel spécialisé
trampoline et tumbling

Officiel spécialisé
gymnastique rythmique

Comité des
officiels féminins
COF

Comité des
officiels masculins
COM

Comité des officiels
trampoline et tumbling
COTT

Officiels
gymnastique
rythmique

Officiels
débutants

Juges
ressources

CCO
Comité conjoint
des officiels

Fédération de
gymnastique du Québec
(FGQ)

FAIRE PARTIE DE LA GRANDE FAMILLE GYMNIQUE

CHEMINEMENT D'UN JUGE



1 Les niveaux de juge sont similaires pour l'ensemble des officiels. Certaines disciplines peuvent présenter de légères différences propres au secteur selon la nécessité du sport.

2 Pour atteindre le niveau national, le juge doit être recommandé par le comité des officiels et ne pourra faire son application qu'aux dates prescrites par la fédération canadienne. Une fois le niveau national complété, le juge pourra atteindre le niveau international, si recommandé par le comité des officiels.

Les différents niveaux de juge¹ sont en lien avec les champs d'action privilégiés selon les programmes. Le juge peut cheminer et progresser annuellement ou maintenir son niveau selon ses disponibilités et son implication.

JUGE DÉBUTANT

Pré requis	16 ans dans l'année en cours
Formation	Cours de juge en région, 1 jour 70 % examen théorique à livre ouvert
Attestation	Brevet 1

Champs d'action Juge d'exécution en compétition CR3

Le juge pourra éventuellement se diriger vers une spécialisation selon le programme choisi en gymnastique artistique féminine, masculine, trampolinetumbling ou gymnastique rythmique.

De façon générale les niveaux de spécialisation sont :

JUGE RÉGIONAL

Pré requis	Minimum de 10 séances en tant que Brevet 1
Formation	Cours de juge en région identifiée, 2½ jours 70 % examen théorique
Attestation	Brevet 2

Champs d'action Compétitions CR3
Peut être invité comme juge d'exécution lors de compétitions provinciales

JUGE PROVINCIAL

Pré requis	Juge régional
Formation	Cours de juge provincial centralisé, 2½ jours Examen théorique et pratique 75% ou + selon la discipline
Attestation	Brevet 3, 4 et 5 selon la spécialisation

Champs d'action Compétitions CR3 et provinciales
en tant que juge D ou juge d'exécution

JUGE NATIONAL²

Pré requis	Brevet 5 avec recommandation du COF PNCE technique 3 modifié Selon la fédération nationale
Formation	Selon le programme canadien
Attestation	Brevet national

Champs d'action Compétitions provinciales et nationales
Peut être invité aux compétitions CR3
Peut être appelé à être juge en chef de compétitions

ÊTRE OUTILLÉ POUR LA CERTIFICATION DU BREVET 1, JUGE DÉBUTANT



AVOIR UNE IDÉE GÉNÉRALE DU RÔLE ET DES RESPONSABILITÉS DE CHACUN

Pour l'information complète, se référer au manuel de juge débutant à www.gymnastique.qc.ca

RÈGLES POUR LES ENTRAÎNEURS

Il n'est pas permis à l'entraîneur de :

- gêner la visibilité des juges: lorsqu'il reste près des barres pour assister le/la gymnaste ou lorsqu'il retire le tremplin;
- modifier la hauteur des agrès sans l'autorisation écrite du président du jury supérieur;
- discuter, pendant la compétition, avec les juges en activité;
- abuser de ses droits ou ne pas respecter les droits des autres participants ou retarder la compétition.

L'entraîneur est responsable :

- d'aider les gymnastes ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité, en particulier pour préparer le tremplin, placer le tapis de réception supplémentaire et préparer les barres.
- d'être présent sur le podium après le signal du Juge D1 pour retirer le tremplin, et assister le/la gymnaste durant tout l'exercice aux barres et à tous les agrès, en cas de blessure ou d'agrès défectueux.

RÈGLES POUR LES GYMNASTES

Droits et responsabilités :

- avoir une période d'échauffement;
- utiliser l'équipement et les tapis de réception selon les règles du programme en vigueur;
- bénéficier de la présence de l'entraîneur selon la spécificité des agrès;
- se présenter correctement au Juge D1 (en levant le/les bras) au début et à la fin de l'exercice.

AU CIRCUIT RÉGIONAL

Aide et assistance

GAF-GAM

Par mesure de sécurité, l'entraîneur peut être présent aux agrès suivants : table de saut, barres asymétriques, poutre, barres parallèles, barre fixe et anneaux. Il doit se placer à la portée de l'athlète en évitant d'obstruer la visibilité des juges. Par contre, si l'entraîneur aide l'athlète dans l'exécution d'un élément, cet élément ne recevra pas de valeur. **Au sol, la présence de l'entraîneur est interdite.**

TRAMPOLINE

Afin d'assurer la sécurité des athlètes, quatre entraîneurs doivent obligatoirement être placés autour du trampoline.

RÈGLES POUR LES OFFICIELS



L'équipe de juges est aussi appelée jury à l'agrès et comprend habituellement 2 juges (Juge D1 et juge 2) mais peut, lors de compétitions importantes, comprendre 4 juges.

RÈGLES POUR LES OFFICIELS

RESPONSABILITÉS LORS D'UNE COMPÉTITION

- être présent et ponctuel pour la réunion de juges qui a lieu 30 à 60 minutes avant le début de la compétition;
- porter la tenue vestimentaire réglementaire haut blanc, jupe ou pantalon de couleur unie, bleu marin ou noir;
- se préparer minutieusement avant la compétition
- évaluer chaque exercice de manière précise, régulière, rapide, objective et impartiale;
- se comporter de façon professionnelle et se conformer à l'éthique sportive;
- éviter de quitter sa place, sauf avec l'accord du Juge responsable du plateau;
- éviter d'avoir des contacts et/ou discussions avec d'autres personnes telles que des entraîneurs, gymnastes ou parents lors de l'évaluation d'un exercice.

Rôle des juges qui a trait au contenu de l'exercice Note D

Les juges rédigent, en écriture symbolique, la totalité du contenu de l'exercice, jugent séparément, de façon impartiale et déterminent la note D, note du contenu de l'exercice. Ils peuvent se concerter.

Rôle des juges qui a trait à l'exécution de l'exercice Note E

Les juges doivent observer attentivement les exercices, évaluer correctement, de manière individuelle et objective, les fautes et appliquer les déductions correspondantes pour :

- fautes générales
- fautes d'exécution spécifiques à l'agrès
- fautes d'artistique

Ils évaluent les déductions pour l'exécution aux dixièmes de points (0.10), remettent un total de déductions et doivent être en mesure de produire par écrit leur évaluation personnelle pour tous les exercices.

Rôle des assistantes¹

- juge de ligne au sol pour signaler les sorties en dehors des zones autorisées
- juge chronométrateur pour chronométrer la durée de l'exercice (à la poutre et au sol) et veiller au respect du temps d'interruption lors d'une chute (à la poutre)
- chronométrer la durée du temps de chute (aux barres asymétriques)

¹ Lors de compétitions du CR, il est possible que l'organisateur limite le nombre d'intervenants dû à l'intimité de la compétition. Le juge-arbitre verra à gérer les décisions nécessaires concernant le temps de routine et les sorties de sol.

CALCUL DE LA NOTE FINALE

Les déductions des deux (2) juges constituent la base de calcul de la note, elles sont additionnées et le total est divisé par deux. S'il y a 4 juges, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées, les deux déductions intermédiaires sont additionnées et le total est divisé par deux = déduction E finale. La déduction E finale est retirée du total idéal de 10 points pour donner la **Note E, note d'exécution**.

La note finale est l'addition de la note D (contenu) et de la Note E (exécution).

La note finale est calculée par le juge arbitre d'après la formule : **Note D + Note E = Note finale**

Exemple pour un exercice de contenu de valeur 3.0

Note D 3.0 points (selon le contenu)
Note E déductions (selon l'exécution)

Juge	E-1	E-2	E-3	E-4
Exécution	1.70	1.60	1.40	1.60
Déductions éliminées	X		X	

Moyenne déduction E 1.60

Note E (10.00-1.60) 8.40

Note finale Note D + Note E

Note finale 3.0 + 8.40

Note affichée 11.40

LE JUGEMENT DES EXERCICES CR

Note D – (contenu / difficulté de l'exercice)

Le programme du CR comprend des éléments pré déterminés selon 3 niveaux : base, avancé et spécialiste.

Pour chaque exercice, le jury D verra à attribuer la valeur de chaque élément reconnu.

Le total de l'ensemble des valeurs accordées devient la **valeur du contenu de l'exercice, note D**.

Note E – (exécution = 10.00 – la moyenne du total de déductions de chaque juge)

La Note E comprend les déductions pour :

- faute de tenue de corps, faute d'esthétique et faute d'exécution technique
- faute globale pendant la totalité de l'exercice
- faute de réception
- faute spécifique à l'agrès, l'exécution et la valeur artistique (secteur féminin seulement)

La **note finale** est calculée par le juge arbitre d'après la formule : **Note D + Note E = Note finale**

LE JUGEMENT DES EXERCICES EN CR3 AVANCÉ / CR3 SPÉCIALISTE

Pour chaque exercice, le Jury D verra à attribuer la valeur de chaque élément reconnu et le boni pour les éléments additionnels.

Le total de l'ensemble des valeurs accordées devient la valeur de l'exercice, Note D.

Reconnaissance des éléments

Le CR3 est d'abord un enchaînement d'éléments requis, auxquels pourront s'inter-changer ou s'ajouter des éléments de boni, pour les catégories avancée et spécialiste, selon la liste des éléments ajoutés au Circuit régional.

**L'officiel devra se référer régulièrement au site
de la Fédération de gymnastique du Québec : www.gymnastique.qc.ca**

ÉVALUATION DE L'EXÉCUTION SELON LE TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Les composantes de la Note E sont identiques pour l'évaluation des exercices du Circuit régional et du Programme provincial canadien. Elles se retrouvent au tableau des fautes générales du Code de pointage de la Fédération internationale, FIG, et sont applicables pour toutes catégories.



FAUTES À CHAQUE ÉLÉMENT – fautes de tenue, d'esthétique et de technique relatives à :

- position des bras, genoux et jambes
- hauteur des sauts gymniques et des éléments acrobatiques avec envol
- amplitude durant le mouvement de toutes les parties du corps
- précision lors des rotations autour de plusieurs axes

FAUTES PENDANT TOUT L'EXERCICE

FAUTES D'EXÉCUTION LORS DE RÉPÉTITIONS

- des touches du tapis ou de l'agrès avec les pieds
- des déséquilibres amenant le gymnaste à s'accrocher à l'agrès ou à chuter
- des manques d'assurance et de stabilité pendant les réceptions des éléments et des sorties

Les déductions pour une chute ou des pas faits lors des réceptions seront appliquées en plus des déductions pour fautes de tenue, fautes techniques et manque d'amplitude pendant un élément ou une liaison.

De façon générale, les fautes sont classées en petite faute pour 0.10 point, moyenne faute pour 0.30 point et grande faute pour 0.50 point ou plus. Cette échelle de déduction vise à différencier l'exécution de l'athlète. Toutes les fautes seront évaluées selon cette échelle (tant au secteur féminin que masculin).

Une faute est dite petite ou légère lorsque le mouvement n'est pas parfait mais que l'image de la position ou de l'action n'est que légèrement modifiée.

Une faute est dite moyenne lorsque le mouvement est reconnaissable mais présente une position ou action marquée différente de la technique idéale.

Une faute est dite grande lorsque le mouvement est à peine reconnaissable.

FAUTE

Petite	0.10
Moyenne	0.30
Grande	0.50 +

Par exemple, une position tendue à l'appui tendu renversé, ATR :

Bras légèrement fléchis : 0.10, ligne pas complètement tendue

Bras moyennement fléchis : 0.30, angle bras / avant-bras près de 90°

Bras grandement fléchis : 0.50, ATR questionnable si la tête touche ou pas

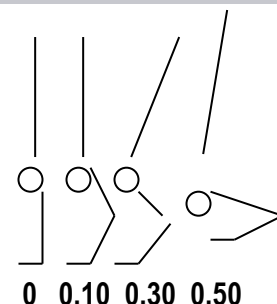


TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES JURY E

Gymnastique artistique féminine

Le tableau des fautes générales du secteur masculin et celui du secteur trampoline sont similaires.

Il sera vu lors du stage de juge débutant selon le secteur.

Tableau des fautes générales pénalisations jury E (fautes)		Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grande 0.50 ou +
Par le jury E				
Fautes d'exécution				
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch fois	x	x	x
Jambes ou genoux écartés	Ch fois	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch fois	x		
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude externe)	Ch fois	x	x	
Précision des positions groupé ou carpé tendu		x	x	
		90	>90<135	
		x	>135	
Ne pas maintenir la position tendu, carpé trop tôt (B,Po,Sol)	Ch fois	x	x	
Hésitation durant les sauts, montée en force à l'ATR	Ch fois	x		
Déviations de la ligne de direction par rapport à l'axe de réception (B,Po,Sol)	Chaque fois	x		
Précision (chaque mouvement a une position de départ et finale précise) Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait	Chaque fois	x		
Position du corps et des jambes dans les éléments				
Alignement du corps	Ch. fois	x		
Pieds non pointés ou relâchés	Ch. fois	x	x	
Amplitude d'écart insuffisante (split)	Ch. fois	x		
Jambes non parallèles durant l'écart (split)	Ch. fois	x		
Pendant tout l'exercice :				
Dynamisme insuffisant		x	x	
énergie maintenue tout au long de l'exercice		x	x	
effet de rendre l'exercice léger et sans effort apparent		x	x	
Position de corps				
alignement du corps				
pieds non pointés ou relâchés				
Amplitude insuffisante des éléments				
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)				
Jambes écartées à la réception	Ch fois	x		
Réception trop proche de l'appareil (B,Po)	Ch fois	x	x	
Mouvements pour maintenir l'équilibre:				
mouvements supplémentaires des bras		x		
mouvements supplémentaires du buste	Ch fois	x	x	x poutre
pas supplémentaires, petit sursaut	Ch fois	x		
très grand pas ou saut (+ de la largeur des épaules)	Ch fois		x	
fautes de position du corps	Ch fois	x	x	
flexion profonde	Ch fois			x
frôler l'agrès avec les mains / bras, sans tomber sur l'agrès	Ch fois		x	
appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Ch fois			1.0
chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin, ou contre l'agrès	Ch fois			1.0



OUTILS POUR CONSIGNER LES EXERCICES PAR ÉCRIT

NOTATION DES EXERCICES : ÉCRITURE SYMBOLIQUE

Principes et buts de l'écriture symbolique

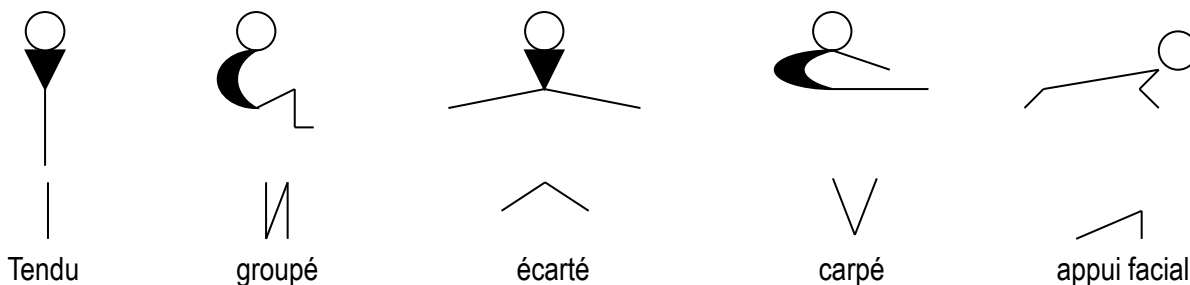
Spécifique à la gymnastique artistique

Pour évaluer un exercice, le juge doit enregistrer le travail de la gymnaste. Il doit noter, sans quitter l'athlète des yeux. L'écriture symbolique est un système de notation qui permet aux juges de développer l'habileté à noter avec rapidité, efficacité et précision tous les éléments exécutés par le/la gymnaste sans confusion ni barrière linguistique. Utilisation de traits pour noter ce que le juge observe afin de représenter schématiquement les diverses actions et positions de corps requises pour l'exécution des différents éléments.

Position + action + en relation avec l'agrès

Positions corporelles

Les positions variées sont représentées par des traits comme si les positions étaient en tout temps statiques. L'utilisateur dessine et représente schématiquement le corps. En utilisant l'écriture symbolique, nous obtenons :



Actions corporelles

Le/la gymnaste exécute des actions spécifiques en changeant ou en maintenant une position corporelle déterminée. L'athlète peut exécuter simultanément plus d'une action ; les principes de notation doivent donc être rapides et faciles d'application. Seules les actions de sauter et tourner (rotation) seront notées par symbole.

Sauter : dessiner une ligne (-) sous le symbole représentant la position du corps

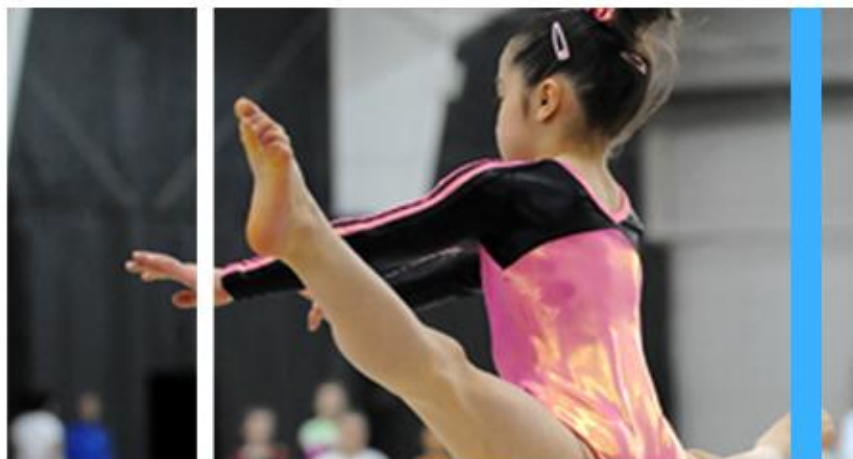
Initier une rotation longitudinale (tour)

1/2 tour (180°) 1/1 tour (360°) 1 1/2 tour (540°) 1/2 vrille vrille 1 1/2 vrille



Initier une rotation transversale (salto)

salto avant  salto arrière 



Le corps en relation avec l'environnement

L'athlète exécute son exercice sur l'agrès.

Sans contact : phase d'envol, comme pour les sauts, on utilisera -

Avec contact avec l'agrès: travail en appui, on utilisera =

ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES

EN GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Des symboles additionnels sont nécessaires afin de noter avec précision l'exercice des gymnastes. Ces symboles sont appelés "symboles par convention".

Libre, sans appui		En équilibre	~	Frontal	•
Changement (switch) : changement avec action de jambes avant arrière					
Action de couper	→				
Retour au sol	↓	Un point d'appui, une main, un pied			1
Saut groupé		Saut de loup			
Renversement		arrière		Flic-flac	
Roue latérale	×	Grand écart sagittal		Grand écart facial	
Salto arrière		Salto avant			
Appui tendu renversé et roulade avant					

EN TRAMPOLINE

La difficulté de chaque mouvement s'écrit comme suit :
Les vrilles seront comptabilisées par ½ vrille

Les positions simples	Groupé	o
	Carpé	<
	Écart	^
	Tendu	/

Symboles pour mouvement simples

Assis	a	½ vrille assis	1a
Ventre	v	½ vrille ventre	1v
Dos	do	½ vrille dos	1do
Debout	d	½ vrille debout	1d

Afin de maîtriser l'écriture symbolique, l'officiel devra pratiquer à transcrire seulement les symboles sur le papier. Dans un deuxième temps, il pourra combiner les symboles pour en faire des exercices de routines et enfin, il pourra suivre le travail de l'athlète et transcrire tous les mouvements.

Le Code de pointage de chaque discipline présente un tableau complet de tous les éléments répertoriés au Code. Une valeur est attribuée à chacun de ces éléments selon le degré de difficulté reconnu.

De façon générale, la valeur des éléments se répartit entre 0.1, éléments A dont le degré de difficulté est facile, aux éléments de 0.7, éléments G dont le degré de difficulté est supérieur.

L'officiel qui désire poursuivre sa formation peut se référer aux tableaux d'éléments répertoriés au Code de pointage de la discipline respective.

LES APPAREILS

Les athlètes exécutent des exercices aux différents appareils. Au Circuit régional, souvent le premier niveau de compétition, les gymnastes pourront choisir de se présenter sur 4 des 6 appareils disponibles ou de se spécialiser. Les appareils disponibles sont:

Accessibles à tous

- Trampoline
- Tumbling ou Sol (au choix)

Spécifiques à la gymnastique artistique

Féminine

- Barres asymétriques
- Poutre
- Saut

Masculine

- Saut
- Barres parallèles
- Barre fixe

TOUS

GAF

GAM



ÉLÉMENTS DE BASE

COMMUNS AUX
DIFFÉRENTS SECTEURS















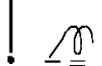


ÉLÉMENTS	SYMBOLE	SCHÉMA
Saut extension		
Saut groupé		
Saut écart		
Saut carpé		
Saut split (grand écart)		
Demi-pivot		
Pivot 360° (tour sur 1 jambe)		
Appui tendu renversé		
Roue latérale		
Rondade		
Renversement		
Flic-flac		
Salto		
Appui tendu roulade avant et Roulade arrière à l'appui tendu renversé		

exemples en poutre

LES EXERCICES DE BASE DU PROGRAMME CR

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

GAF CR3 de base	Saut	Barres asymétriques L'ordre des éléments est obligatoire	Poutre L'ordre des éléments est obligatoire	Sol Ordre des éléments selon les paramètres musicaux
Éléments requis	Saut de main réception dos (sans table de saut). <i>Pour cet élément, le texte prévaut sur le DVD.</i>	<ol style="list-style-type: none"> Enroulé 2 jambes ensemble (si enroulé 1 jambe après l'autre déduction 0.3 erreur technique) Prise d'élan pieds à la hauteur de la BB Tour d'appui arrière BB Petit bonhomme et attrapé BS 1 balancé suivi d'un balancé enroulé BS Sortie pieds-mains 	<ol style="list-style-type: none"> Entrée au choix ½ tour sur 2 jambes ou tour sur 1 jbe Saut extension en <u>liaison*</u> avec Saut groupé ou série sauts A ATR transversal jambes ensemble (tenu ou non) Sortie rondade ou saut de mains avant 	<ol style="list-style-type: none"> Tour sur 1 jambe Sissone en <u>liaison*</u> avec Saut ciseaux (ordre obligatoire) série au choix ATR roulade avant bras tendus Roue latérale ou renversement (arrière - avant - tic-toc - valdez) Sortie au choix rondade, STM, flic-flac
Évaluation			NOTE D : 3,0	
		NOTE E : 10,0 – (Déduction d'exécution)	NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E	
Valeur des éléments	3,0	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
Éléments interdits (-1,0pt)	Saut imposé Tout autre saut = saut nul		Autres éléments A gymniques permis (FIG ou de progression) avec déductions appropriées pour fautes d'exécution	
Hauteur des agrès	Argo : tapis 1m15 +/- 5cm Tyro : tapis 1m15 +/- 5cm Novice : tapis 1m25 +/- 5cm Senior : tapis 1m25 +/- 5cm	Ajustement vertical des barres permis dans le cas où la gymnaste touche au tapis BB : 165cm / BH : 245cm Écartèlement : 130-180cm	Argo : 1m10 Tyro : 1m10 Novice : FIG Senior : FIG	FIG ou piste de sol
Équipement	Fosse à 1m15 ou 1m25 Tremplin	Tapis obligatoire en sortie 5-10cm ou 1 ou 2 fosses de réception, une sous la barre et l'autre en sortie	Tapis 5 ou 10 cm obligatoire en sortie / fosse 20cm permise	Aucun tapis permis
Temps	N/A	N/A	60 secondes	Temps suggéré 60 secondes approx.

Barres						
Poutre						
Sol						



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

GAM	Saut	Barres parallèles	Sol	Barre fixe
Éléments requis	1. Course impulsion 2. Saut de mains (sans table de saut) 3. Réception dos	1. Une course d'élan, sauter à la suspension brachiale 2. Élan avant + élan arrière 3. Élan avant + élan arrière 4. Élan avant + établissement avant jambes écartées sur les barres avec appui passager, rebond des jambes immédiat et lancer les jambes vers l'arrière 5. Élan avant, position statique équerre (2 secondes), dos droit et non pas arrondi 6. Écarter les jambes et rebond rapide des jambes sur les barres, s'étirer et élaner en arrière corps à l'horizontale 7. Élan avant, élan arrière, élan avant 8. Élan arrière à l'horizontal ou au dessus et sortie faciale avec appui passager d'une main sur une barre.	1. 2-3 pas, saut de poisson 2. Roue latérale à la station debout 3. Roulade arrière (position carpée ou groupée) 4. Tomber en avant à la position couchée faciale, se repousser à l'appui corps arqué 5. Avancer les jambes pour se placer en grand écart facial (2 secondes), bras à l'horizontale au minimum 6. S'élever à l'appui carpé tenir 1 seconde et fléchir les genoux pour tenir en position groupée, dos rond 7. Monter en force à l'appui renversé passager groupé, dos plat 8. 2-3 pas sursaut rondade saut extension	1. De la suspension, entrée par renversement à l'appui facial 2. Prise d'élan à l'horizontale, tour d'appui arrière 3. Balancé filé et balancé arrière 4. Balancé complet 5. Balancé complet 6. Balancé complet 7. Balancé complet 8. Sortie arrière de la suspension, repousser la barre et réception debout dans un matelas, la tête du gymnaste doit être entre ses bras, aucune fermeture à l'épaule.
Évaluation	NOTE D : 4,0 NOTE E : 10,00 – (déductions des fautes d'exécution) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E			
Valeur des éléments	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
Hauteur des agrès	Pile de tapis 110cm	Hauteur ajustable	Piste de sol ou FIG	Hauteur ajustable
Équipements	Tremplin	Fosse 20cm permis à la réception		Fosse 20cm obligatoire à la réception



GYMNASTIQUE DE TRAMPOLINE

TRAMPOLINE	CR3 DE BASE	CR3 AVANCÉ	CR3 SPÉCIALISTE
Éléments requis	1. Saut ventre ou dos 2. Debout 3. Saut écart 4. Saut ½ vrille 5. Saut assis 6. ½ tours assis 7. ½ tour réception debout 8. Saut groupé 9. Saut vrille 360 10. Arrêt	1. Saut carpé 2. ½ vrille ventre 3. Debout 4. Saut groupé 5. Saut assis 6. ½ tours assis 7. ½ vrille à réception debout 8. Saut écart 9. Dos 10. ½ vrille debout	1. Salto arrière groupé 2. Assis 3. ½ vrille debout 4. Saut carpé 5. ½ tours ventre 6. Debout 7. Saut groupé 8. Saut vrille 360 9. Saut écart 10. Salto avant groupé
Évaluation	NOTE D : 3,0 NOTE E : 10,00 – (déductions des fautes d'exécution) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E		
Valeur des éléments	0,3 chaque	0,3 chaque	0,3 chaque

TUMBLING GF-GM

TRAMPOLINE	CR3 DE BASE	CR3 AVANCÉ	CR3 SPÉCIALISTE
Éléments requis	<u>Passage #1</u> Saut appel Roue-Roue-Roue- Rondade- Saut droit <u>Passage #2</u> Saut appel- Roue-Roue- Rondade- Flic-Saut droit NOTE D : 3,0	<u>Passage #1</u> Course -Saut appel- Rondade- Flic-Saut droit <u>Passage #2</u> Départ trampolinette : Saut appel - Rondade- Flic-Flic-Flic-Saut droit NOTE D : 2,4	<u>Passage #1</u> Rondade- Flic-Flic-Flic-Flic-Saut droit <u>Passage #2</u> Passage libre unidirectionnel de cinq mouvements ayant un maximum d'un salto sans vrille. NOTE D : 3,0
Évaluation	NOTE E : 10,00 – (déduction des fautes d'exécution- déductions supplémentaires) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E		
Valeur des éléments	0.3	0.3	0.3
Hauteur de l'engin	FIG		
Équipements	Sol 40 x 40 ou piste acrobatique rebondissante		
Déductions générales	Selon le Guide du Parfait Petit Juge CR		

Être invité au stage de juge débutant de votre région

En référence au présent document, vous vous êtes initié aux informations de base pour devenir officiel. Vous êtes en mesure :

- D'avoir une idée globale du rôle de l'officiel et de ses règles
- D'apprécier le travail complexe des gymnastes
- D'être invité à faire partie de la grande famille gymnique
- D'être outillé pour la certification du Brevet 1, juge débutant
- D'être invité au stage de juge de votre région

Vous êtes fin prêt à suivre le stage de juge de votre région, en voici le cheminement :

Reprendre contact avec la personne responsable des officiels hlaliberte@gymnastique.qc.ca qui vous dirigera vers le stage approprié.

Compléter l'inscription et confirmer votre participation au stage de région selon votre horaire. L'inscription sur le site de la Fédération sera en opération à partir du 1^{er} septembre 2010.

Vous affilier à la Fédération de gymnastique du Québec www.gymnastique.qc.ca.

Lorsque l'inscription au stage sera complétée, assurez-vous d'avoir les documents complémentaires au stage selon la liste transmise lors de la confirmation de l'inscription au stage.

À ce stade vous êtes officiellement inscrit au stage de juge de votre région.

Bravo!

Bienvenue parmi nous et bon stage!

