



GYMNASTICS CANADA / GYMNASTIQUE CANADA

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010-2011

**Guide pour entraîneurs et officiels
Provincial 1 à 5
(version canadienne)**

Juillet 2010

INTRODUCTION

Ce manuel présente les principes et standards d'évaluation requis par le Code de pointage de la Fédération internationale de gymnastique (FIG) et leurs applications au Programme provincial canadien (PPC). Il est l'un des outils de référence pour les entraîneurs et les officiels.

Les règles et définitions incluses sont basées sur le *Code de pointage* de la FIG, le *Supplément canadien au Code de pointage*, et le document *Spécifications et procédure de mesure de l'équipement*, tous deux de Gymnastics Canada Gymnastique (GCG). A moins que le PPC n'indique un changement, les règles de la FIG sont appliquées.

Le Programme provincial canadien a été développé avec la coopération de toutes les provinces canadiennes. Gymnastics Canada Gymnastique et les Fédérations provinciales désirent remercier les membres du comité qui assurent la gestion du PPC, qui révisent et préparent la documentation.

Nous désirons remercier les membres du groupe de travail du PPC pour professionnalisme et leur travail : Nancy Beyer, Tracey Cardinal, Jennifer Charters, Josée Cyr, Hélène Desmarais, Crystal Kikuchi, Hélien Laliberté, Matt McCann, Andrée Montreuil, Valérie Oudin, Jaime Schafer, Marylène Turp et Carolyn Woolgar. Andrée Montreuil est aussi responsable de la traduction des documents.

COMPOSITION DU GROUPE DE TRAVAIL PPC SAISON 2010 – 2011

Le mandat des membres est du 1^{er} juillet au 30 juin.

Responsable	BC	Andrée Montreuil	amontreuil@gymnastics.bc.ca
Coresponsable	BC	Nancy Beyer	nbeyer@gymnastics.bc.ca
	AB	Valérie Oudin	Valerie.arsenault@telus.net
	ATL	Crystal Kikuchi	crystal.kikuchi@olympian.org
		Carolyn Woolgar	cpwoolgar@hotmail.com
		Jennifer Charters	charters.jennifer@gmail.com
Personnes ressources assignées par leur association provinciale	BC	Chair, Vice Chair	
	MB	Hélène Desmarais	imagymn@shaw.ca
	QC	Marylène Turp	mturp@gymnastique.qc.ca
	SK	Jaime Schafer	tandtadventure@hotmail.com
Personne ressource (jugement)	JDSC Rep	Hélien Laliberté	hlaliberte@gymnastique.qc.ca
Personnes nommées par le responsable ou coresponsable	QC	Matt McCann	gymmattics@juno.com
Conseillère	QC	Josée Cyr	

Les personnes membre du groupe de travail du PPC sont actives et ont une bonne connaissance du programme PPC et de la réalité canadienne. Elles sont des personnes ressources utiles dans leur province et sont aptes à discuter des différents problèmes et à faire des recommandations d'elles-mêmes.

QUESTIONS SUR LE PPC?

Si vous avez des questions, veuillez les faire parvenir à un membre du groupe de travail du PPC, à votre juge en chef provincial ou directement à Andrée Montreuil.

ÉNONCÉS SUR LA PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

- 1) Le PPC est un programme multi niveau et s'adresse à toutes les gymnastes canadiennes impliquées sous le niveau national. Il est le seul programme offert à l'ensemble des provinces et territoires canadiens. Il doit promouvoir la participation de masse et le développement sécuritaire des athlètes.
- 2) Les provinces et territoires peuvent faire des ajustements mineurs au programme dans des domaines préalablement identifiés dans les documents du PPC.
- 3) Le PPC est conçu pour répondre aux besoins de la collectivité gymnique au pays plutôt que d'adresser les besoins d'un petit groupe ou d'une seule athlète.
- 4) Le PPC est un programme compétitif qui supporte 5 niveaux créés de façon progressive et logique permettant une transition facile d'un niveau à l'autre.
- 5) Chaque niveau a ses propres exigences techniques; celles-ci augmentent progressivement de la catégorie Provincial 1 à la catégorie Provincial 5. Les athlètes sont appelées à passer à un niveau supérieur lorsque leur niveau de performance s'améliore.
- 6) Les gymnastes peuvent s'identifier facilement aux autres athlètes du même niveau, peu importe leur province ou territoire d'origine.
- 7) Les gymnastes seront évaluées selon les mêmes règles, peu importe leur province ou territoire d'origine.
- 8) Le PPC ne veut pas reproduire le Code de pointage de la FIG mais demeure le plus près possible de celui-ci pour faciliter le travail des officiels.
- 9) Le PPC peut faciliter l'accès au programme national. Les règles d'une catégorie du PPC ne peuvent cependant copier les règles établies pour les catégories Pré-novice, Novice et Open du réseau national.
- 10) Le PPC n'a pas été créé pour guider le développement d'athlètes qui désirent atteindre un standard international.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN

MANDAT DES DIFFÉRENTS PARTENAIRES

TÂCHES	Comité des programmes féminins	Groupe de travail du PPC	Provinces et territoires
Énoncés sur la philosophie Mandat des partenaires	2) Approuve 2) Détermine	1) Développe 1) Contribue au développement	3) Ratifie 1) Contribue au développement
Composition du groupe de travail du PPC	2) Nomme le responsable et coresponsable 3) Confirme les membres sur recommandation du groupe de travail du PPC ou du JDSC	2) Responsable et coresponsable recommande l'ajout de personnes-ressources au WPC a) des associations provinciales b) ajout de personnes à leur discrétion	1) Recommande une personne-ressource selon leur domaine d'expertise au président et vice-président du Groupe de travail principal
Budget	2) Approuve	1) Développe	3) Adopte la formule de partage des coûts
Plan d'action	2) Approuve 4) Supervise l'implémentation 5) Évalue	1) Développe 4) Met en application 5) Évalue	3) Ratifie 4) Contribue à l'implantation 5) Évalue
Problèmes	4) Supervise la résolution	1) Identifie les problèmes et étapes pour fin de résolution 3a) Résout les questions problèmes durant la saison gymnique 3b) Résout les questions problèmes avec les P/T à chaque année en juin	2) Identifie et envoie les questions problèmes au groupe de travail du PPC 3b) Résout les questions problèmes avec les P/T à chaque année en juin
Clarifications		1) Détermine la nécessité de produire un document de clarifications 2) Développe et soumet les documents de clarification au besoin durant la saison gymnique	1) Envoie les points à clarifier au groupe de travail du PPC
Propositions de changement pour la saison gymnique suivante	5) Gère tous différents majeurs entre les P/T et le groupe de travail du PPC	1) Propose les changements et a) envoie aux associations P/T en mai b) Version provisoire envoyée aux P/T après les Champ Canadiens 3) Changements proposés sont finalisés avec les P/T le jour précédent l'assemblée des programmes féminins en juin	3) Changements proposés sont finalisés avec le groupe de travail du PPC le jour précédent l'assemblée des programmes féminins en juin. 4) Les changements proposés sont ratifiés par l'assemblée des programmes féminins
Document du programme Contenu, Manuel, Clarifications et Liste des nouveaux éléments (si requis)		1) Développe en consultation avec les associations P/T	2) Ratifie 3) Fournit le feedback sur l'efficacité
Outils pour les juges	2) S'assure qu'il n'y a pas de duplication ou de contradiction avec les autres outils des programmes féminins. 3) S'assure du contrôle de la qualité	1) Développe en consultation avec les associations P/T	4) Fournit le feedback sur l'efficacité

COMMUNICATION

Si des entraîneurs et juges ont des questions sur le programme, ils peuvent contacter un membre du PPC ou le Juge en chef de leur province; ces personnes devront ensuite envoyer les questions à Andrée Montreuil qui après avoir effectué les consultations appropriées, enverra les clarifications aux associations P/T, aux juges en chef des provinces et aux membres du comité PPC. Chaque association P/T a par la suite, la responsabilité de disséminer l'information à ses membres.

Pour éviter toute confusion ou malentendu, seuls les documents envoyés par Lise Simard ou par Andrée Montreuil seront considérés comme des documents officiels du PPC.

SITE INTERNET

GCG / Lise Simard distribue toutes les informations sur le programme PPC. Les documents sont aussi disponibles sur le site Internet de GCG dès qu'ils sont disponibles.

QUESTIONS SUR LE PPC?

Si vous avez des questions, veuillez les faire parvenir à un membre du groupe de travail du PPC, à votre juge en chef provincial ou directement à Andrée Montreuil.

LEADERSHIP, MÉTHODES DE TRAVAIL ET RÉUNIONS

Le / la responsable et coresponsable assumeront le leadership du groupe de travail. Le groupe de travail effectuera le travail nécessaire par courriel. À l'occasion, et sur approbation du responsable et du coresponsable, les membres du groupe de travail pourront se consulter par voie d'appels conférences ou lors d'événements.

Si possible, une rencontre de planification des membres du groupe de travail et des associations P/T sera organisée lors des Championnats canadiens pour discuter des problèmes et changements au programme pour la saison subséquente. Une rencontre informelle du groupe de travail du PPC et des représentants des associations P/T sera organisée le jour précédent l'assemblée des programmes féminins (juin de chaque année). Le PPC sera un item à l'agenda de l'Assemblée. En raison des contraintes financières de tous les partenaires, il n'y a aucune obligation pour les associations P/T, pour GCG ou pour le PPC d'assurer la présence de tous les membres du groupe. Cependant, les partenaires essaieront d'assurer la présence du plus grand nombre de membres possible.

PPC GÉRÉRALITÉS

Le manuel du PPC doit être utilisé avec d'autres outils. Les documents suivants sont en vigueur pour Programme provincial canadien. Ces documents sont gratuits et peuvent être téléchargés de l'adresse indiquée.

Il est fortement recommandé que tous les entraîneurs et juges étudient et aient ces documents gratuits en leur possession pour avoir une bonne compréhension du PPC.

- Code of pointage 2009 (www.fedintgym.com/rules/)
- Supplément canadien au Code de pointage (www.gymcan.org)
- Spécifications et procédures de mesure de l'équipement (www.gymcan.org)
- Tableaux principaux du PPC (www.gymcan.org)
- Liste des nouveaux éléments du PPC (www.gymcan.org)

Les officiels peuvent aussi utiliser les documents suivants. Ils sont disponibles sur le site de Gymnastique Canada (www.gymcan.org)

- Symboles PPC
- Feuilles de jugement PPC (version anglaise seulement)

Tableaux principaux, Manuel PPC et Feuilles de juge

L'information incluse dans les Tableaux principaux du PPC n'a pas été répétée dans le présent manuel. Les deux documents devraient être utilisés conjointement.

A moins que ce ne soit clairement indiqué dans un document de clarification, les tableaux principaux du PPC auront préséance sur tous les autres documents du PPC. De plus, la version anglaise a préséance sur la version française.

Si vous trouvez des différences entre les différents documents, veuillez les communiquer à un membre du groupe de travail du PPC ou directement à Andrée Montreuil.

FIG ou PPC dans la marge de gauche

Le texte FIG ou PPC indiqué dans la marge gauche indique si la règle FIG a été modifiée.

FIG : La règle FIG est appliquée. Le texte dans ce paragraphe est similaire au texte du Code de pointage de la FIG. **Toutes clarifications aux règles de la FIG incluses dans la version en vigueur du Supplément au Code de pointage canadien s'appliquent.**

PPC : Les règles de la FIG ont été modifiées et adaptées au PPC.

PPC mod : Indique que la règle FIG s'applique, mais que des changements mineurs ont dû être faits pour respecter la réalité canadienne. Par exemple, l'expression « jury supérieur » a été remplacée par « Juge en chef de compétition ».

Si une règle n'est pas claire, les principes de la FIG devraient être appliqués.

De façon générale, les règles et principes de la FIG sont appliqués. La philosophie du PPC est de garder les deux programmes les plus similaires possibles.

ARTICLE 1 — Règlement pour les gymnastes

- FIG **1.1. Droits de la gymnaste**
– Chaque gymnaste doit être informée du CODE DE POINTAGE et se conformer au règlement précisé ci-dessous.
- PPC **Agrès / Équipement**
Veuillez vous référer au document de GCG ***Spécifications et procédure de mesure de l'équipement*** ou aux Tableaux principaux du PPC pour obtenir des informations spécifiques sur la hauteur réglementaire des engins et sur les tapis supplémentaires obligatoires.
- PPC mod
- Au CH, BA et PO, il est obligatoire d'utiliser un matelas supplémentaire de 10 cm minimum (idem à FIG) pour la réception du saut et des sorties (BA, PO) et sous les barres. Toute combinaison de matelas est permise, incluant les matelas de sécurité de 20 cm.
 - Au sol, un matelas supplémentaire de 5 ou 10 cm peut être utilisé seulement pour les lignes acrobatiques avec salto. Après la ligne acrobatique, le matelas peut être retiré ou être laissé en place.
- PPC
- Si l'entraîneur ne place pas de matelas supplémentaire et que les juges s'en aperçoivent avant le début de l'exercice, ils aviseront l'entraîneur par courtoisie. Si l'entraîneur ne remédie pas la situation immédiatement, la pénalité de la FIG sera appliquée (0,5 de la note finale de la gymnaste à l'engin).
- PPC mod
- Avec autorisation écrite du juge en chef de la compétition, elle peut monter les deux porte-mains d'un ou deux trous si ses pieds ou son bassin touchent le tapis.
 - Pour toutes les catégories PPC, les barres peuvent être ajustées au delà de la largeur maximale de 180 cm permise par la FIG. Les barres doivent cependant respecter les limites sécuritaires du manufacturier.
 - Avec l'autorisation du juge en chef de la compétition, elle peut répéter la totalité de son exercice si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable.
- PPC **Échauffement**
Chaque gymnaste en compétition dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement. Chaque province est responsable de déterminer ses procédures d'échauffement.
- FIG **1.2. Responsabilités de la gymnaste**
- FIG **Vêtements de compétition**
Les règles de la FIG concernant les maillots s'appliquent.
- PPC **Bijoux / Perçages**
La FIG applique des déductions lorsque les gymnastes portent des bijoux. Il est important de considérer d'abord la sécurité des athlètes. Les juges appliqueront la déduction relative au port de bijoux sauf pour les boutons d'oreilles (stud). Cependant, dans le PPC, les athlètes ne seront pas limitées à une seule boucle par oreille. Les perçages sur le nez ou les sourcils doivent être recouverts d'un ruban adhésif mais aucune déduction ne sera appliquée.
- PPC **Couleur des bandages**
FIG indique maintenant que les bandages doivent être beiges. Cette règle n'est pas en vigueur dans le PPC. Il en va de même pour les bandages aux poignets ou les gants pour les barres.
- FIG **1.3 Règles de compétition pour la gymnaste**
– Au début et à la fin de l'exercice, elle doit se présenter correctement au juge D1 (en levant le/les bras).
– Avant de commencer son exercice, la gymnaste doit vérifier que la lumière verte est allumée ou s'assurer que le juge D1 lui a donné un signal de départ bien visible.
– Elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes (à tous les agrès).

- Aux barres asymétriques, après une chute elle dispose de 30 secondes pour récupérer, remettre de la magnésie et se concerter avec son entraîneur, avant de remonter sur les barres. A la poutre elle dispose de 10 secondes avant de remonter sur l'agrès.
 - Elle doit quitter le podium immédiatement après avoir terminé son exercice.
 - Elle doit s'abstenir de toute indiscipline ou comportement abusif, de même qu'elle ne doit pas abuser de ses droits ou enfreindre ceux de tout autre participant.
- PPC mod – En cas de nécessité, la gymnaste ne peut quitter l'aire de compétition qu'après avoir prévenu le juge D1 ou le juge en chef de la compétition. Son absence ne doit pas retarder la compétition.
- S'absenter de l'aire de compétition, sans autorisation, entraîne une disqualification et le retrait des médailles.
- PPC mod – Pendant la compétition la gymnaste doit s'abstenir de parler aux juges en activité.
- FIG – Elle doit participer aux cérémonies protocolaires en tenue de compétition (maillot) ou en survêtement

Utilisation de la magnésie

- Pour la préparation des barres asymétriques, la magnésie doit être utilisée de façon raisonnable.
- Il est possible de placer des petits repères de magnésie sur la poutre.
- Il n'est pas permis d'étaler de la magnésie sur le praticable. Seules de petites marques, telles que "X", sont autorisées comme repères pour les difficultés acrobatiques.

FIG CPP mod 1.4 Serment des gymnastes

"Au nom de tous les gymnastes, je promets que nous prendrons part à ces Championnats provinciaux (ou autre événement) en respectant et suivant les règles qui les régissent, en nous engageant pour un sport sans dopage et sans drogues, dans un esprit de sportivité, pour la gloire du sport et l'honneur des gymnastes"

ARTICLE 2 — Règlement pour les entraîneurs

FIG 2.1 Droits et responsabilités des entraîneurs

Chaque entraîneur doit connaître le CODE DE POINTAGE et se conformer aux règles précisées ci-dessous.

- Les entraîneurs doivent se comporter de manière sportive et loyale pendant toute la compétition, en particulier : aux engins, pendant les déplacements pour se rendre et pour quitter l'engin et lorsqu'ils sont présents durant les cérémonies protocolaires.

PPC Présence de l'entraîneur sur le matelas (podium)

La gymnaste est déduite si l'entraîneur lui porte assistance (assistance manuelle) selon les règles de la FIG (voir les clarifications dans le Supplément canadien au Code de pointage). Cependant, pour le PPC, les règles suivantes s'appliquent :

Cheval : Présence de l'entraîneur sur le tapis de réception permise pour les catégories P2 – P5.
L'entraîneur ne peut se placer entre le tremplin et la table.

BA : Présence de l'entraîneur sur le tapis de réception permise en tout temps (P1 – P5)

PO, Sol : Présence de l'entraîneur interdite sur les tapis. A la PO, l'entraîneur peut retirer le tremplin mais doit quitter immédiatement.

PPC Parler aux gymnastes

Bien que ce ne soit pas encouragé, les entraîneurs ne sont pas pénalisés s'ils aident (verbalement), conseillent ou encouragent leur gymnaste durant leur exercice.

PPC 2.1.1 Nombre d'entraîneurs autorisés dans l'aire de compétition

C'est à chaque province de déterminer le nombre d'entraîneurs autorisés dans l'aire de compétition. La règle habituellement est la suivante. Durant l'échauffement, le nombre d'entraîneurs par club n'est pas limité. Dès que la compétition débute, une limite de 2 entraîneurs par équipe / club et 1 entraîneur s'il n'y a qu'une gymnaste est imposée.

PPC 2.2 Réclamations

Les règles sur les réclamations sont de juridiction provinciale.

ARTICLE 3 — Responsabilités du CTF (PPC – Rôle du juge en chef de compétition et du Jury D)

- FIG Le Code de pointage de la FIG décrit le rôle de ses membres durant les compétitions.
- PPC De façon générale, le juge en chef de la compétition est responsable de régler tout problème qui pourrait survenir durant une compétition. La Section 4 des Règlements techniques de GCG ne s'applique qu'aux compétitions nationales ; elle offre cependant différentes avenues qui pourraient aider à régler certaines questions. C'est cependant la responsabilité de chaque province de déterminer la procédure à appliquer.
- PPC **3.1 Note d'exécution**
- Le juge D1 à chaque engin doit intervenir si la note d'un juge individuel ou la moyenne de la note E est jugée impossible. La différence entre les 2 ou 4 notes (déductions) intermédiaires (en accord avec la moyenne de la note E) ne peut dépasser :
- | | |
|-----|--------------------|
| 0,1 | entre 10,0 – 9,6 |
| 0,2 | entre 9,6 – 9,4 |
| 0,3 | entre 9,4 – 9,0 |
| 0,4 | entre 9,0 – 8,5 |
| 0,5 | entre 8,5 – 8,0 |
| 0,6 | entre 8,0 – 7,5 |
| 0,7 | entre 7,5 et moins |
- Le juge D1 peut décider de ne pas intervenir si la note finale E est, à son avis, acceptable bien que les différences entre les déductions (notes intermédiaires) prises en en compte soient supérieures aux écarts tolérés.
- PPC Un juge n'est jamais obligé de changer sa note. Cependant, il est souhaitable que tous les juges travaillent ensemble en vue d'obtenir un consensus. Le juge D1 doit favoriser le travail d'équipe.

ARTICLE 4 — Règlement pour les juges **Structure, composition et rôle des jurys**

PPC **4.1 Règlement pour les juges**

Tous les juges doivent avoir suivi un stage. Chaque province a son propre programme de certification. Veuillez consulter votre association provinciale pour obtenir plus d'information.

FIG De façon générale, les juges ont pour responsabilités :

- de participer aux séances de révision des juges (informations) avant la compétition
- d'être présents et ponctuels, avant la compétition concernée, à toutes les réunions de juges
- d'être présents sur le lieu de compétition à l'heure prévue

PPC mod – de porter la tenue réglementaire de la FIG (tailleur bleu marine- jupe ou pantalon suivant les indications et haut blanc) ou l'uniforme prescrit par leur province.

- de suivre les consignes données par les autorités responsables
- de se préparer minutieusement avant la compétition, à tous les agrès
- de remplir les obligations comme spécifiées particulièrement dans l'*article 4*
- de juger chaque exercice de manière précise, cohérente, rapide, objective et impartiale, suivant l'éthique et en cas de doute prendre une décision au bénéfice de la gymnaste
- de comprendre et remplir les tâches relatives à l'enregistrement des exercices et des notes, telles que:
 - utiliser les feuilles pour l'écriture symbolique
 - conserver un enregistrement des notes personnelles.

Pendant la compétition un juge ne doit pas

- quitter sa place, sauf avec l'accord du juge D1.
- avoir des contacts et/ou des discussions avec d'autres personnes, par exemple les entraîneurs.

PPC Chaque juge est totalement et personnellement responsable de ses notes. En cas d'intervention du juge D1, le juge a le droit de justifier sa note et accepter ou non une modification de sa note. Un juge n'est jamais obligé de changer sa note. Cependant, il est souhaitable que tous les juges travaillent ensemble en vue d'obtenir un consensus. Le juge D1 doit favoriser le travail d'équipe.

FIG **Tous les juges doivent en toutes circonstances se comporter de façon professionnelle et exemplaire, agir de manière impartiale et se conformer à l'éthique sportive.**

FIG **4.2 Le serment des juges (RT 7.12.)**

Lors des Championnats de monde et autres manifestations internationales importantes, le jury et les juges doivent s'engager à respecter les termes du serment des juges :

PPC mod "Au nom de tous les juges et officiels, je promets que nous remplirons nos fonctions pendant ces Championnats provinciaux (ou compétitions officielles) en toute impartialité, en respectant et en suivant les règles qui les régissent, dans un esprit de sportivité."

FIG **4.3 Le jury aux agrès**

La principale responsabilité du Jury D est d'évaluer la totalité du contenu de l'exercice.

La principale responsabilité du Jury E est d'évaluer, pendant l'exercice, les fautes d'exécution, de et d'artistique.

PPC Pour les compétitions provinciales, les panels de juges peuvent être composés de 2 à 4 juges par engin.

FIG **4.3.1 Rôle du Jury D**

- Le Jury D relève, en écriture symbolique, la totalité du contenu de l'exercice, juge séparément, sans parti pris, et ensuite ensemble les deux juges déterminent la Note D. Ils peuvent se concerter.
- CPP mod
- Le juge D1 et D2 doivent s'entendre sur la Note D.
 - Le juge D1 supervise le travail des assistants (chronométreurs et juges de lignes) et des secrétaires.
 - Le juge D1 contrôle si les déductions pour dépassement de temps, de lignes et fautes de comportement sont appliquées à la note finale avant son affichage.
 - Le Jury D décide si la gymnaste a omis de se présenter avant et après l'exercice.
 - Le Jury D décide si la gymnaste a exécuté un saut nul (note 0)
 - Le Jury D applique la déduction à la note finale pour aide au saut, durant l'exercice ou pour les sorties.
 - Le Jury D doit informer le juge en chef de compétition en cas de conduite anti sportive d'un entraîneur.

FIG **La Note D (contenu) comprend:**

- Valeur de Difficulté
- Valeur de Liaison (boni en PPC)
- Exigences de composition.

FIG **4.3.2 Rôle du jury E**

- Les juges doivent observer attentivement les exercices, évaluer correctement, de manière individuelle et objective, les fautes et appliquer les déductions correspondantes.
 - Ils doivent relever les déductions pour les fautes générales, les fautes d'exécution spécifiques à l'agrès et les fautes d'artistique.
 - Ils évaluent les déductions aux dixièmes de points. (par ex: 0.40 P).
- CPP mod
- Ils doivent remplir leur feuille de note (si utilisée), la signer lisiblement et indiquer leurs déductions pour les fautes d'exécution/technique (générales et spécifiques) et les fautes d'artistique.
 - Ils doivent être en mesure de produire par écrit leur évaluation personnelle pour tous les exercices.
 - Ils doivent remettre immédiatement aux estafettes leur feuille de notes (si utilisée).

FIG **4.3.3 Rôle des assistantes**

Les assistantes remplissent les fonctions de:

- juge de ligne au sol pour signaler les sorties en dehors des zones autorisées
- juge chronométreur pour
 - chronométrer la durée de l'exercice (à la poutre et au sol)
 - chronométrer la durée du temps de chute à la poutre et aux barres
 - contrôler le début de l'exercice après l'apparition de la lumière verte et le respect du temps d'échauffement.

PPC **4.3.4 Rôle des secrétaires**

Les secrétaires sont habituellement assignés par le comité organisateur. Sous la direction du juge D1 ils/elles sont responsables du traitement correct des données saisies sur les feuilles de compilation et de l'affichage correct de la note de la gymnaste. La note de la gymnaste doit être affichée dès qu'elle est disponible.

GCG **4.4 Placement des jurys aux agrès**

Voir le document de GCG *Spécifications et procédure de mesure de l'équipement* pour obtenir plus d'information.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN

FIG 4.5 Calcul de notes

Les quatre notes des juges constituent la base de calcul de la note. La déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées, les quatre déductions intermédiaires sont additionnées et le total est divisé par quatre = déductions du jury E. La Note E = 10 moins la moyenne des déductions.

PPC Lorsqu'il y a 2 ou 3 juges, toutes les déductions sont utilisées pour calculer la moyenne.

Exemple:

Note Jury D = **3.50 P.**

Déductions Jury E

Juge:	B-1	B-2	B-3	B-4
Exécution / Artistique	0.70	0.60	0.50	0.40
Déductions utilisées pour la moyenne		x	x	
Moyenne des déductions	0.55			
Note E (10.0 – déductions)	9.45			
Plus Note D	3.50			
Note finale provisoire	12.95			
Moins Déductions neutres	- 0.20			
Plus boni pour réception pile	+ 0.1			
<u>NOTE FINALE AFFICHÉE</u>	12.85			

ARTICLE 5 — Jugement des exercices

PPC 5.1 Généralités

La méthode de jugement de la FIG décrite ci-après est utilisée pour les compétitions du PPC.

FIG Organisation des tableaux des éléments

Le Code de Pointage contient les tableaux des éléments, spécifiques à chaque agrès, (articles 9 à 11) dans lesquels un numéro à plusieurs chiffres est attribué à chaque élément.

- 101 à 199 = Difficulté A
- 201 à 299 = Difficulté B
- 301 à 399 = Difficulté C
- 401 à 499 = Difficulté D
- 501 à 599 = Difficulté E
- 601 à 699 = Difficulté F
- 701 à 799 = Difficulté G

FIG 5.2 Composantes du jugement

- La philosophie actuelle pour le contenu de l'exercice et la composition met l'accent sur la maîtrise de la chorégraphie et de l'acrobatie, présentés de manière artistique.
- En principe les exercices ne peuvent pas être recommencés.
- L'exécution/performance à tous les agrès est évaluée à partir de 10.00 P.
- Les responsabilités pour le jugement sont réparties entre les jurys D et E et précisées ci-dessous.

FIG 5.3 Note D (contenu)

Au saut de cheval, la Note D inclut la Valeur de Difficulté (VD).

La Note D aux barres, à la poutre et au sol comprend:

- la Valeur de Difficulté. La valeur de chaque élément est la suivante :
 - A = 0.10 P.
 - B = 0.20 P.
 - C = 0.30 P.
 - D = 0.40 P.
 - E = 0.50 P.
 - F = 0.60 P.
 - G = 0.70 P.

– les Exigences de Composition - 5 à 0.50 P. pour chaque exigence.

PPC mod

– les Valeurs de Liaisons appelés Bonis au PPC.

5.3.1 Valeur de Difficulté (VD)

PPC

Les valeurs de difficultés sont des éléments issus des tableaux des éléments du Code de pointage qui sont ouverts et qui peuvent être augmentés à volonté. The PPC inclut aussi des éléments de progression qui sont identifiés dans les Tableaux principaux.

Le Jury D reconnaît toujours la Valeur de Difficulté des éléments sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées. Par exemple : renversement, réception un pied en position correcte sur la poutre, puis chute – la VD est créditée.

PPC

Exigences PPC

Dans le PPC (P2 – P5), comme selon les règles de la FIG, les 5 éléments les plus difficiles sont comptabilisés (sortie comprise) pour déterminer la VD.

	Provincial 1	Provincial 2-3-4	Provincial 5
Nombre d'éléments	6 éléments requis (ER) @ 0,5 ch.	5 éléments les plus difficiles + sortie	7 éléments les plus difficiles + sortie

PPC

Éléments interdits

- Chaque élément interdit reçoit une déduction de 1,0 appliquée sur la note finale. Veuillez vous référer aux tableaux PPC pour obtenir la liste des éléments interdits à chaque engin.
- Un élément interdit ne reçoit aucun crédit pour VD, EC et n'est pas éligible pour un boni.
- Les déductions d'exécution seront appliquées.

Éléments permis et interdits

Barres asymétriques : (P1 – P5)

Les éléments exécutés avec amplitude maximale ne sont pas déduits comme éléments interdits malgré une augmentation de valeur. Par exemple : tour d'appui arrière libre (streuli)

- Tour libre à l'ATR (à $\pm 10^\circ$ de la verticale) = C
- Tour libre de 10^0 à horizontale = B
- Tour libre sous l'horizontale = A

P2 – seuls les éléments A sont autorisés. Une gymnaste qui exécute un tour libre à l'ATR ne serait pas déduite pour élément interdit parce que le tour libre à l'horizontale (valeur A) est permis et qu'elle l'a exécuté avec amplitude maximale. Cependant, elle ne recevrait que 0,1 en DV parce que seuls les éléments A peuvent être comptabilisés en P2.

Poutre (P1 – P5)

Les parties de maintien (V-sit ou montée en force à l'ATR, par exemple) et tous les éléments gymniques sont autorisés, peu importe leur valeur.

Sol (P1 - P5)

Tous les éléments gymniques sont autorisés, peu importe leur valeur.

PPC

Éléments avec la plus haute Valeur de Difficulté et Éléments interdits

Comme certaines familles sont toujours autorisés (ou mouvement avec amplitude maximale aux BA), la VD maximale autorisée par catégorie doit être spécifiée. Si un élément de valeur supérieure est exécuté, la VD maximale autorisée sera créditée.

- P2 = Éléments A peuvent être crédités
- P3 = Éléments A et B peuvent être crédités
- P4 = Éléments A, B et C peuvent être crédités
- P5 = Éléments A, B, C et D peuvent être crédités

Voir l'exemple du tour libre ci-haut.

5.3.2 Reconnaissance de la VD des éléments

Les twists (arabian) sont des éléments avant.

Le tic-toc est un élément arrière.

FIG

Reconnaissance des difficultés identiques ou différentes.

Dans un exercice, la Valeur de Difficulté d'un même élément ne peut être comptabilisée qu'une seule fois. Si l'élément est exécuté une deuxième fois, la VD n'est pas prise en compte.

Les éléments sont considérés comme différents s'ils sont répertoriés sous un numéro différent dans le tableau des éléments.

Les éléments sont considérés comme identiques, s'ils sont répertoriés sous le même numéro et s'ils répondent aux critères suivants :

Aux barres asymétriques :

- Exécutés avec ou sans changement de prises en sautant
- Les grands tours en av et en arr sont exécutés avec les jambes serrées ou écartées, le corps carpé ou tendu.

Éléments gymniques exécutés :

- En position latérale ou transversale (à la poutre)
Les sauts (appel et réception 2 pieds) avec 1/1 tour ou plus, exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale (sauf 2.209 et 2.309). Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une seule fois et dans l'ordre chronologique. (Les sauts départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale).
- Avec impulsion d'un ou deux pieds, avec la même position des jambes. Ex : Saut cosaque (saut de loup) impulsion un pied ou impulsion deux pieds
- Avec réception sur un ou les deux pieds (poutre)
- Avec réception sur un ou les deux pieds ou en position ventrale (sol)
- Tours gymniques en dedans ou en dehors (avant ou en arrière)

Éléments acro :

- Avec réception sur un ou les deux pieds.

Les éléments sont considérés comme **différents** s'ils sont répertoriés sous :

– le même numéro, lorsque

- les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu)
- la description pour la position du corps pour les éléments gymniques est différente
- les jambes sont serrées ou écartées aux barres pour les salti aux barres
- les jambes en grand écart sont en position transversale ou latérale pour les éléments gymniques
- Les degrés de rotation sont différents $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180° - 360° - 540°), etc. sauf au sol pour les pirouettes. (voir article 7 – exigences particulières aux agrès)
- l'appui se fait sur un, les deux bras ou libre
- l'appel des éléments acrobatiques se fait sur une ou deux jambes.

Le décompte se fait dans l'ordre chronologique.

Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques, ils reçoivent une VD inférieure ou sont reconnus comme autres éléments de la table des difficultés (ou sans valeur).

- Si un élément qui a reçu une VD inférieure pour manque d'exigence technique est à nouveau exécuté dans l'exercice, il sera alors considéré comme une répétition et ne recevra pas de VD.
- Si un élément est reconnu comme un autre élément (du tableau des éléments), parce qu'il n'a pas respecté les exigences techniques et qu'ensuite il est exécuté avec une technique correcte, ils peuvent recevoir tous les deux une VD.

Exemple 1 : BA – Tour livre à l'ATR. Si la gymnaste n'atteint pas la verticale ($\pm 10^\circ$), l'élément est « dévalué » de C à B. Dans ce cas, le tour libre ne peut être crédité comme un élément différent (du tableau des éléments) parce que le – tour libre terminé à plus de 10° de la verticale – n'est pas dans le Code. S'il est exécuté correctement par après, il ne reçoit aucune VD.

Exemple 2 : Sol – 2/1 tour. Si le tour est incomplet, un 1/1 tour sera crédité. Comme le 1/1 tour est un élément inscrit dans le Code, la gymnaste pourrait exécuter un second 2/1 tour et s'il est exécuté correctement, recevrait la VD pour le 2/1 tour.

FIG 5.3.3 Exigences de Composition (2,50 P.)

Les EC sont énumérées dans les Tableaux principaux. On attribue 0.50 P. avec un maximum de 2.50 P.

- Seuls les éléments issus des tableaux des difficultés peuvent remplir les Exigences de composition.
- Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

PPC **5.3.4. Bonis PPC et Valeur de Liaison (VL)**

Les bonis PPC sont énumérés dans les Tableaux principaux.

En P1, il n'y a pas de boni.

En P2, P3 et P4, un maximum de 0,6 P. peuvent être accordé en bonis.

En P5, il n'y a pas de maximum pour les bonis.

- Si le boni s'applique à un élément (par exemple : tout élément de valeur B), le boni est accordé si la VD est créditée, même s'il y a chute.
- Pour accorder le boni pour une valeur de liaison (C+C par exemple), les éléments doivent être exécutés sans chute.
- Les bonis sont cumulatifs ; à moins que ce ne soit spécifié, plusieurs bonis peuvent être accordés pour un seul élément.
- A moins que ce ne soit spécifié dans les Tableaux, un boni peut être accordé plus d'une fois.

Exemple 1 : Boni accordé plus d'une fois

P4 – PO : + 0,2 pour élément C

Le boni est accordé pour chaque élément C présenté.

Exemple 2 : Tous les bonis admissibles sont accordés.

P3 – PO : Série renversement arrière – flic-flac – sortie salto arrière groupé : +0,6 P. de boni.

- + 0,2 Série acro dont un el. B avec envol
- + 0,2 élément B
- + 0,2 Acro B lié directement avec une sortie salto A

Exemple 3 : Boni accordé en cas de chute et non accordé pour une valeur de liaison

P3 – PO : Renversement arrière – flic-flac, Chute (pose du pied sur la PO avant la chute)

- + 0,2 élément B, avec envol incluant l'entrée ACCORDÉ (le boni pour élément est accordé même en cas de chute)
- + 0,2 Série acro dont un el. B avec envol NON ACCORDÉ (pour les VL, les 2 éléments doivent être complétés sans chute pour obtenir le boni).

Exemple 4 : Boni accordé même si l'exécution est pauvre

P2 – PO: + 0,2 Saut avec 180° en position transversale

- Le boni est accordé si l'élément est crédité.
- Pour être crédité, le saut split doit démontrer un écart de jambe de 135° minimum. Dès que l'écart de jambes minimal est démontré, l'élément est crédité et le boni est accordé.

CPP **Boni pour réception « stick »**

- En PPC, le boni de 0,10 P. pour réception pile est ajouté à la note finale et peut être appliqué aux catégories et engins suivants:
 - Provincial 1: BA et PO
 - Provincial 2-5: CH, BA, PO
- Aux BA et à la PO, le boni sera accordé si la sortie exécutée reçoit une valeur (0,30 ou 0,50) pour l'EC de la sortie.
- Au CH, aux BA, à la PO, le but est de bonifier une réception pile plutôt qu'une réception parfaite. Une réception pile se définit comme suit :
 - aucun mouvement des pieds sauf rapprochement des talons pour la présentation;
 - les pieds ne doivent pas être séparés de plus de la longueur du pied de la gymnaste.
- Les déductions du Code de pointage seront appliquées pour les mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre et la position du corps à la réception. Le boni de 0.10 p. sera accordé si le total des déductions n'est pas supérieur à 0.30 P. En cas de doute, le boni n'est pas accordé.

Liaisons directes

FIG Sont considérées comme **liaisons directes** celles où les éléments acrobatiques et/ou gym/acro sont exécutés sans

- hésitation ou arrêt entre les éléments
- pas supplémentaire entre les éléments
- contact du pied avec la poutre entre les éléments
- déséquilibre entre les éléments
- élan supplémentaire des bras/jambes.

Liaisons indirectes (seulement les lignes acrobatiques au sol) : Liaisons ou entre les salti sont exécutés des éléments acrobatiques avec envol et appui des mains liés directement (groupe 3, par ex : flic-flac, etc. sont considérés comme des éléments préparatoires).

FIG **5.4 Note E 10.00 P. (performance)**

Pour la perfection de l'exécution et pour la valeur artistique de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de 10.00P.

La Note E comprend les déductions pour fautes :

- d'exécution
- de présentation artistique

Les déductions pour ces fautes sont précisées dans le tableau général des fautes et pénalisations (article 6) dans les déductions spécifiques à l'agrès articles 8-11 et fautes techniques (article 7).

Calcul de la note finale

PPC **Note D + Note E* = Note finale**

NOTE D	P1	P2	P3	P4	P5
Nombre d'éléments comptés	6	6	6	6	8
Valeur élément requis	0,5	n/a	n/a	n/a	n/a
Valeur élément A		0,1	0,1	0,1	0,1
Valeur élément B			0,2	0,2	0,2
Valeur élément C				0,3	0,3
Valeur élément D					0,4
Max possible VD	3,0	0,6	1,0	1,4	1,8
EC	0	2,5	2,5	2,5	2,5
Boni	0	0,6	0,6	0,6	Aucun max
Note D Max	3,0	3,7	4,1	4,5	4,3 + Boni
NOTE E Note maximale pour Exécution / Présentation artistique	10	10	10	10	10
NOTE MAXIMALE TOTALE	13,0	13,7	14,1	14,5	14,3 + Boni
Boni pour réception pile (CH, BA, PO) ajouté à la note finale	+0,1	+0,1	+0,1	+0,1	+0,1

Note : Aucun boni pour réception pile au cheval P1

Déduction pour exercice trop court

Pour le PPC (différent de FIG) : BA, PO, Sol – Toutes catégories :
S'il y a 3 éléments ou moins, la Note E maximale est de 6,0 points.

Le Jury D déterminera le nombre d'éléments : seuls les éléments qui reçoivent une valeur de difficulté sont comptabilisés (les éléments répétés ou les éléments sans valeur ne comptent pas). Si l'exercice est trop court (3 éléments ou moins pour le PPC), le Jury D appliquera la déduction appropriée. Dans le calcul de la Note E, la moyenne des déductions soumises par le Jury E sera déduite de 6,0 au lieu de 10,0.

Par courtoisie, le Jury D avisera le Jury E que la déduction pour exercice court est appliquée.

Par exemple, une gymnaste P3 exécute :

BA: bascule, prise d'élan à l'horizontale, petit bonhomme, saut attrapé BS, balanciers avant et arrière, contre-mouvement par-dessus BI, bascule, arrêt. L'exercice ne contient que 2 éléments : la première bascule et le contre-mouvement. Si la moyenne des déductions du Jury E est de 1,5, la Note E sera 4,5 (6,0 – 1,5).

5.5 Homologation de nouveaux sauts et éléments

PPC mod Les entraîneurs et les gymnastes sont invités à soumettre les nouveaux sauts et les éléments qui n'ont pas encore été exécutés et/ou qui n'apparaissent pas encore dans le tableau des éléments. Dans le programme PPC, le comité du PPC évalue les éléments soumis et publiera une liste de nouveaux éléments au besoin.

FIG **5.6 Mis à jour du Code FIG**

Après les compétitions officielles de la FIG, le CTF/FIG publie une mise à jour du code qui comprend tous les nouveaux éléments et variantes avec un numéro et un dessin.

La mise à jour du Code sera envoyée par les soins du secrétariat général de la FIG aux fédérations membres, avec indication de date d'entrée en vigueur pour les compétitions futures de la FIG.

PPC Le comité PPC déterminera si les mises à jour de la FIG doivent être mises en vigueur immédiatement dans le programme PPC ou s'il est possible d'attendre la fin de la saison.

ARTICLE 6 — Tableau des fautes générales et des pénalisations

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
Par le jury E (E¹ – E⁶)					
Fautes d'exécution					
– Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
– Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	largeur des épaules ou plus		
– Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	X			
– Hauteur insuffisante des éléments (amplitude)	Ch. fois	X	X		
– Manque de précision dans les positions groupées, carpées	Ch fois	X	X		
– De précision dans la position tendue	Ch fois	X	> 90 Angle bassin X		
– Manque de maintien de la position corps tendu (barres, poutre, sol) – fermeture trop tôt	Ch fois	X	X		
– Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	Ch. fois	X			
– Déviation par rapport à l'axe (barres, poutre et sol)	Ch. fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments					
– Alignement du corps	Ch fois	X			
– Manque d'extension des pointes de pieds/ pieds relâchés	Ch fois	X			
– Écart insuffisant dans les éléments gym/acro (sans envol)	Ch fois	X	X		
– Jambes en position grand écart non parallèles à la poutre/sol (éléments gymniques)	Ch fois	X			
– Précision (chaque mouvement a une position de départ et finale précise. Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait)	Ch.fois	X			
Pendant tout l'exercice:					
– Dynamisme insuffisant Énergie maintenue pendant tout l'exercice créant une impression de facilité d'exécution Donner l'impression que le « très difficile » se fait sans effort. Légereté, vivacité et rapidité dans la réalisation des positions finales		X	X		
– Positions du corps		X	X		
• Alignement du corps					
• Manque d'extension des pointes de pieds/pieds relâchés					
• Pieds en dedans					
– Amplitude insuffisante		X	X		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximale pour fautes de réception ne peut dépasser 0.8 P.			
• Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
• Trop près de l'agrès (barres et poutre)		X	X		
Mouvements pour maintenir l'équilibre:					
• mouvements supplémentaires des bras		X			
• mouvements supplémentaires du buste	Ch. fois	X	X		
• pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	X			
• très grand pas ou saut (plus 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 contre l'agrès	Ch. fois		X		
• appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Ch. fois				1.00 P.
• chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00 P.
• chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00 P.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.0 ou +
Par le Jury D - Juges (D1, D2)					
- Exécution de liaison avec chute	BA PO SOL				Pas de VL
- La réception des salti/sauts n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch. fois				Pas de VD-VL-EC
- Impulsion en dehors de la surface autorisée	Sol				Pas de VD-VL-EC
- Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice au juge D1	Gym/Agrès		x de la note finale		
Comportement de l'entraîneur					
- Aide	BA PO SOL Ch. fois				1.0 de la note finale .Pas de VD-VL-EC
- Aide (entraîneur frôle la gymnaste aux barres)	Ch. fois			x	De la note finale
- Présence de l'entraîneur sur le podium interdite	Ch.fois			x	
Par le Jury D (En consultation avec le juge en chef de la compétition)					
Irrégularités aux agrès:					
- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade (voir 8.4.2)	Gym/Agrès				Saut nul (0)
- Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/Agrès			x	
- Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
- Déplacer le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	
Remarque du Jury D au juge en chef de la compétition)					
- Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Équipe		x		
- Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès	x			
- Utilisation de la magnésie incorrecte	Gym/Agrès	x			
- Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux	Gym/Agrès		x		
- Ordre de passage incorrect	Gym/Agrès			1.00 – sur total de l'équipe	
Remarque écrite par le CHRONOMETREUR au Jury D					
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)	Équipe		x		
• pour les gymnastes individuelles	Gym/Agrès		x		
- Ne pas commencer dans les 30 sec après apparition de la lumière verte	Gym/Agrès		x		
- Dépassement du temps de l'exercice (PO et SOL)	Gym/Agrès	x			
- Commencer l'exercice quand la lumière est rouge	Gym/Agrès				0
- Dépassement du temps de chute (BA et PO)	Gym/Agrès				Exercice terminé

Fautes de réception (tous les appareils)

La FIG est devenue très exigeante sur l'évaluation des réceptions. Un petit pas ou hop est déduit de 0,1. Un grand pas (largeur des épaules de la gymnaste ou plus) est déduit de 0,3. Si une gymnaste fait 2 ou 3 grands pas, elle sera déduite de 0,3 x le nombre de pas jusqu'à une déduction maximale pour la réception de 0,8, s'il n'y a pas de chute.

BA, PO – Double rebond sur le tremplin avant l'entrée

Un double rebond sur le tremplin avant l'entrée reçoit la même déduction qu'un élan supplémentaire – 0,5. La gymnaste est toujours autorisée à faire un pas avant le rebond.

ARTICLE 7 — Technique - Reconnaissance des éléments

(Adapté pour le PPC)

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que leur Valeur de Difficulté soit reconnue. Toutes les directives pour les angles à la fin des éléments sont approximatives et servent de guide.

7.1 A TOUS LES AGRES

Exigences pour les positions du corps.

Groupé

- Angle du bassin et des genoux < (inférieur à) 90° dans les salti et éléments gymniques.

Carpé

- Angle du bassin < 90° dans les salti et éléments gymniques.

Tendu

- Le corps peut être tendu, curviligne ouvert ou fermé, mais il ne peut y avoir d'angle aux hanches.
- La position corps tendu doit être maintenue au minimum dans les $\frac{3}{4}$ du salto.
- Au Saut, la position corps tendu doit être maintenue pendant un minimum de 360° de la rotation.
- Si la gymnaste doit carpé à la fin d'un salto tendu, une déduction de 0.1 ou 0.3 est appliquée (Un salto tendu que position carpé à la fin du salto (Manque de maintien de la position corps tendu – fermeture trop tôt)
- S'il y a un angle aux hanches, le salto est dit « carpé ».

7.1.1 Réception des salti simples avec rotation longitudinale (vrilles)

Les vrilles doivent être complètement terminées ou la VD inférieure sera attribuée*

- En sortie aux **barres** et à la **poutre**.
- Pendant l'exercice à la **poutre** et au **sol**.
- Au **saut** : toutes les réceptions.

Note: le placement de la main avant (renversements ar. avec envol et 1/1 tour (360°) - élan au siège à cheval) ou du pied est décisif pour accorder la valeur de difficulté.

*Sol : lorsque 1 salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et dans le premier salto la rotation n'est pas complètement terminée (mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant) le premier élément n'est pas dévalué.

Pour les sous rotation :

- 3/1 tours deviennent 2 ½ tours
- 2 ½ tours deviennent 2/1 tours
- 2/1 tours deviennent 1½ tour
- 1/½ tour devient 1/1 tour

Chutes à la réception

- avec réception sur les pieds d'abord, la VD est attribuée.
- sans réception sur les pieds d'abord la VD n'est **pas** attribuée.

Sol : Réception des éléments acro

- Sursauts, pas ou fentes à la réception sont déduits : 0.1 /0.3 (considérés comme un petit ou grand pas)

7.2 POUTRE ET SOL

7.2.1 Pour les tours sur une jambe l'augmentation des rotations est de

- 180° à la poutre
- 360° au sol

- Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

- Les tours doivent être complètement terminés ou la VD inférieure sera attribuée.
- En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

- Pour les sous rotations sur jambe d'appui :

Exemple

- 3/1 tours deviennent 2/1 tours (sol).
- 2/1 tours deviennent 1½ tour (poutre).

- Exigences pour les tours:

- doivent être exécutés sur les ½ pointes
- avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- la valeur de difficulté ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie
- la pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé)
- pour les tours sur une jambe avec la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour
- si la jambe libre n'est pas dans la position requise, on attribue la valeur d'un autre élément du code.

7.2.2 Pour les sauts (Leaps, jumps, hops) avec tour l'augmentation de la rotation est de :

- 180° à la poutre et au sol
- Si la réception se fait sur 2 pieds - le placement du pied avant est décisif pour l'attribution de la VD
- Si la réception se fait sur 1 pied - les positions du bassin et des épaules sont décisives.

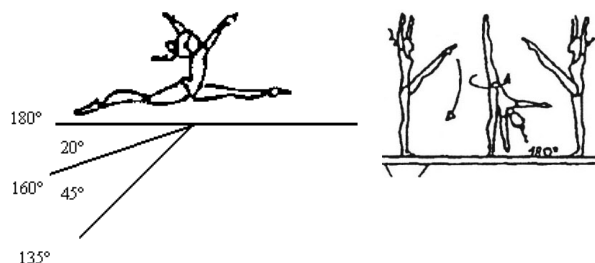
Différentes techniques de sauts avec tours sont autorisées y compris en, carpant, groupant ou tendant les jambes au début, milieu ou à la fin des tours.

Définitions

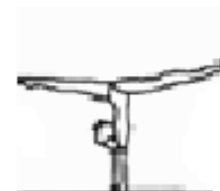
Enjambés / Leaps : sauts impulsion d'un pied et réception sur l'autre ou sur les deux pieds.
 Sursauts / Hops : sauts impulsion d'un pied et réception sur le même pied ou les deux pieds
 Sauts / Jumps : sauts impulsion des deux pieds et réception sur un ou deux pieds.

7.2.3 Exigences pour le grand écart

Pour angle d'écart insuffisant (grand écart insuffisant) dans les sauts (leaps, hops, jumps), tours et éléments acro sans envol



- > 0° - 20° déduct 0.10
- > 20° - 45° déduct 0.30
- > 45° (gymnique) reçoit la valeur d'un autre élément du code ou pas de VD



Position incorrecte des jambes

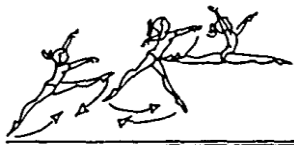
Jambes non parallèles au sol - Déduction 0.10



7.3 Exigences pour éléments gymniques particuliers

Les arabesques (4.102) doivent avoir un écart de 180° si non pas de VD

Saut grand jeté changement de jambes

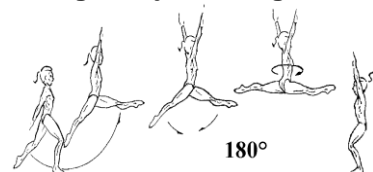


Exigences: Jambe libre av. à 45°, avant changement écart de jambes de 180°

Jury D

- Si la jambe av. est au dessous de 45° avant changement ou si elle est fléchie on attribue la valeur du saut grand jeté.

Saut grand jeté changement de jambes avec tour



Exigences: la position grand écart transversal doit être visible

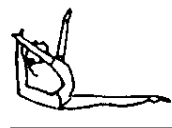
Jury D

- Si la jambe av est au dessous de 45° avant changement ou si elle est fléchie on attribue la valeur du saut grand jeté avec ½ tour (180°)
- Si position grand écart latéral: on attribue la valeur du saut changement de jambes au grand écart lat. (Johnson)

Grand jeté pied tête / Saut changement de jambe pied tête (avec/sans tour) :

Exigences :

- Haut du dos cambré en ar. et tête en extension avec le pied à hauteur de tête.
- Écart de jambes 180°
- Jambe avant à l'horizontale



Jury D

- Pied ar. **au dessous des épaules** et/ou jambe av au dessous de l'horiz. (> 10°)
– on attribue 1 VD inférieure

- Pas de cambé et extension de la tête – on attribue la valeur du saut grand écart ou du saut changement de jambe

Jury E

- Position cambrée insuffisante – 0.10
- Pied ar. à hauteur des épaules – 0.10
- Jambe av. dessous l'horiz.(position incorrecte) – 0.10

Jambe arrière fléchie ou tendue: même élément

Saut de mouton



Accordé



Non accordé

Exigences :

Haut du dos et tête en extension avec les pieds touchant presque la tête (boucle)

Jury D

- pas de boucle – pas de VD
- haut du dos pas cambré et tête pas en extension - pas de VD

Jury E

- Position cambrée insuffisante (buste et ou hanches) – 0.10
- Pieds pas assez près de la tête – 0.10
- Jambes écartées – 0.10/0.30

Yang Bo



Jury D

- L'écart n'est pas au-delà de l'horiz. mais les jambes sont à l'horiz. – VD inférieure
- Ecart au dessus l'horiz. mais jambe av. > 10° au dessous de l'horiz. = Saut pied tête
- Pas de cambré et pas d'extension de la tête = saut grand écart ou Sissone (si jambe avant au dessous de l'horiz.)
- pas de cambré et d'extension de la tête et pas de grand écart (manque + de 45°) – pas de VD

Jury E

- Position cambrée insuffisante – 0.10
- Jambes au delà du grand écart, mais jambe av. Au dessous de horiz. (position incorrecte des jambes) – 0.10

Saut groupé avec/sans tour



Exigences :

angle bassin et genoux à 45°

Jury D

- > Angle du bassin 135° -- Pas de VD

Jury E

- Genoux à l'horiz. – 0.10
- Genoux au dessous de l'horiz. – 0.30

Saut cosaque avec/sans tour



Exigences :

angle du bassin à 45°, genoux serrés

Jury D

- Angle du bassin > 135° – Pas de VD

Jury E

- Jambe tendue à l'horiz. – 0.10
- Jambe tendue dessous de l'horiz. – 0.30

Saut de chat avec/sans tour



Exigences :

évaluation du genou le plus bas

Jury D

- Angle du bassin > 135° – Pas de VD
- pas d'alternance – on accorde saut groupé

Jury E

- Une ou les deux jambes à l'horiz. – 0.10
- Une ou les deux jambes dessous l'horiz. – 0.30

Saut carpé-écarté avec/sans tour- Exigences :

Les deux jambes au dessus de l'horiz.



Jury D

Angle du bassin > 135° – Pas de VD

Jury E

- Jambes à l'horiz. – 0.10
- Jambes au dessous de l'horiz. – 0.30

Les déductions pour position du corps s'ajoutent aux pénalisations pour fautes d'amplitude.

7.4 BARRES ASYMÉTRIQUES


7.4.1 Prise d'élan à l'ATR – MODIFIÉ DE FIG

- L'ATR est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont placées dans les 10° par rapport à la verticale.
- La prise d'élan à l'ATR (à $\pm 10^\circ$ de la vertical) est un élément A (jambes écartées, corps carpé) ou B (jambes ensemble, corps tendu).

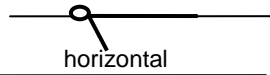
Clarifications P1 – P5 : Les prises d'élan exécutées à $45^\circ+$ de la verticale (vers l'ATR) peuvent être faites jambes ensemble ou écartées (technique corps carpé). Si exécutée jambes écartées, les jambes doivent se coller à la fin de la prise d'élan.

Prise d'élan – Déduction pour angle (les bonis sont inclus dans le tableau ci-dessus)

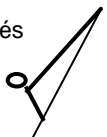
Prise d'élan– P1 Exigence : Prise d'élan, pieds à la hauteur de la barre

<p>Jury D</p> <p>Pieds à hauteur de la barre – ER crédité Pieds sous la barre – ER non crédité</p>	<p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieds à la hauteur de la barre – Aucune déduct • Pieds sous la barre – Déduct 0,10 	 <p>Pieds hauteur de la barre</p>
---	--	--

Prise d'élan – P2 et P3 Exigence : Prise d'élan à l'horizontale, jambes ensemble (à moins que la prise d'élan ne soit à $45^\circ+$, voir clarifications dans le tableau). Corps parallèle au sol. Angle des épaules n'est pas pris en considération.

<p>Jury D</p> <p>P-élan à l'horiz – VD créditée (P2 seulement) P-élan sous l'horiz – Aucune VD</p>	<p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • P-élan à l'horiz – Aucune déduct • P-élan sous l'horiz – Déduct 0,10 	 <p>horizontal Corps parallèle au sol</p>
---	--	--

Prise d'élan – P4 et P5 Exigence : Prise d'élan à 30°

<p>Jury D</p> <p>P-élan à l'ATR ($\pm 10^\circ$) – Crédité élément A ou B P-élan à plus de 11° – Aucune VD</p>	<p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • $> 10^\circ - 30^\circ$ – Aucune déduction • $> 30^\circ - 45^\circ$ – Aucune déduction • $> 45^\circ$ – Déduct 0,10 	<p>30 degrés</p> 
--	---	--

7.4.2 Éléments circulaires sans rotation et éléments avec envol de BS à BI – Modifié de FIG

Inclut les tours libres, les stalders et le filé $\frac{1}{2}$ tour à l'appui BI

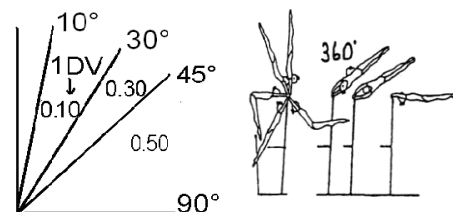
- | | |
|--|--|
| Terminé à $\pm 10^\circ$ | Accordé la VD FIG, aucune déduction pour angle |
| Terminé entre 10° et 45° | Une VD inférieure accordée (comme FIG), aucune déduction angle (modifié de FIG) |
| Terminé entre 45° et l'horiz | Une VD inférieure accordée (comme FIG), déduction de 0,1 pour angle (modifié de FIG) |
| Terminé sous l'horiz | Élément A accordé (devient un tour d'appui arrière ou tour pieds-mains), aucune déduction pour angle puisque l'élément devient un A. |



7.4.3 Élans – éléments avec rotation qui n’atteignent pas l’ATR, ne passent pas par la verticale et continuent le mouvement après la rotation dans la direction opposée.

- Jury D**
- > 10° – 1 VD inf. à l’élément à l’ATR est attribuée

- Jury E**
- > 10° – 30° – 0.10
 - > 30° – 45° – 0.30
 - > 45° – 0.50

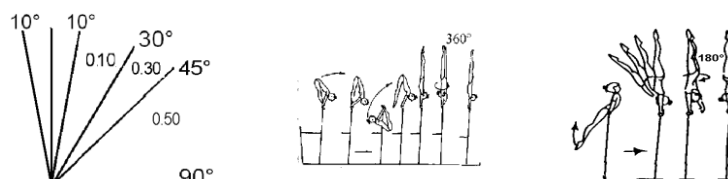


Élans avec ½ tour (180°) : Toutes les parties du corps doivent atteindre l’horizontale si non elles ne reçoivent pas de VD

7.4.4 Éléments circulaires avec rotations terminés à l’ATR et prises d’élan avec rotations terminées à l’ATR (Règle FIG)

Jury D
Si ATR terminé dans les 10° (de chaque côté) et ensuite rotation – VD attribuée

- Jury E**
- > 10° – 30° – 0.10
 - > 30° – 45° – 0.30
 - > 45° – 0.50



Les déductions pour fautes de position du corps doivent être ajoutées aux fautes liées à l’amplitude des éléments

ARTICLE 8 — Saut

- FIG **8.1 Généralités**
- La gymnaste doit exécuter un ou deux sauts répertoriés dans le tableau des sauts. Elle est responsable, avant chaque saut, de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter.
 - La distance recommandée pour la course d'élan est de 25 mètres. Cependant, la distance de course peut être réglée individuellement.
 - Après l'apparition de la lumière verte ou dès qu'elle a obtenu le signal du juge D1, la gymnaste exécute le premier saut et ensuite retourne à la fin de la piste d'élan pour afficher le numéro de son deuxième saut. Lorsque la note du premier saut a été affichée, elle doit être prête à exécuter immédiatement son deuxième saut.
 - Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin avec les deux pieds et les deux jambes ensemble, soit : de face ou de dos.
 - Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi: Première phase d'envol (1^{er} envol), impulsion, deuxième phase d'envol (2^e envol) et réception. Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des deux mains sur la table de saut.
 - Si 2 sauts sont permis, une troisième course est autorisée, si lors de l'essai manqué, la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la table de saut (une quatrième course n'est pas autorisée).
 - Pour les sauts par rondade la gymnaste est tenue d'utiliser correctement le collier de sécurité (« U ») autour du tremplin.
- PPC
- En P1, seul le saut de réception dos sur pile de matelas est permis. La liste des déductions spécifiques à ce saut est en 8.7
- PPC
- En P2 – P5, la liste des sauts permis est incluse dans les Tableaux principaux du PPC.
- PPC
- P1 et P2 – Utilisation de la mini-trampoline (sous juridiction provinciale)
C'est à chaque province de déterminer si elle autorise l'utilisation de la mini-trampoline au cheval dans les catégories P1-P2. La déduction pour utilisation de la mini-trampoline est de 1,5 P. de la note finale du saut. La gymnaste peut utiliser un tremplin devant la mini-trampoline sans déduction. Par contre, ce tremplin fait partie intégrante de l'engin. Si la gymnaste touche le tremplin posé devant la mini-trampoline mais n'exécute pas de saut, elle recevra 0 (saut nul).
En P1 et P2, une athlète peut aussi utiliser 2 tremplins superposés (sous juridiction provinciale). L'alignement des tremplins est au choix de la gymnaste (les tremplins ne doivent pas nécessairement être parfaitement empilés; le tremplin du dessus peut être placé au milieu du tremplin du bas). La déduction pour utilisation de 2 tremplins superposés est de 1,0 P., de la note finale du saut.
- FIG **8.2 Groupes de sauts**
- Les sauts sont classés dans les groupes suivants:
- Groupe 1 — Sauts sans salto (Renversement, Yamashita, Rondade) avec ou sans rotation longitudinale dans le 1^{er} et ou le 2^e envol
- Groupe 2 — Sauts par renversement avant avec ou sans rotation longitudinale de 1/1 tour (360°) dans le 1^{er} envol — salto avant avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^e envol
- Groupe 3 — Sauts par renversement avec rotation longitudinale de ¼ -½ tour (90°-180°) dans le 1^{er} envol (Tsukahara) — salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^e envol
- Groupe 4 — Rondade (Yurchenko) avec ou sans rotation de 1/1tour (360°) dans le 1^{er} envol — salto arrière avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^e envol
- Groupe 5 — Rondade avec rotation longitudinale de ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol — salto avant avec ou sans rotation longitudinale dans le 2^e envol.
- PPC **8.3 Exigences**
- Le numéro du saut que la gymnaste a **prévu** réaliser doit être affiché avant que celui-ci ne soit exécuté (affichage manuel ou électronique)
- PPC **8.3.1 Lignes (couloir)**
- Au PPC, les lignes qui délimitent le couloir ne sont pas utilisées. Les déductions qui s'y rapportent ne sont pas utilisées.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN

FIG 8.4 Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)

Tous les sauts sont identifiés par un numéro. La gymnaste est responsable de l'affichage du numéro de saut qu'elle a l'intention d'exécuter. Il n'y a pas de pénalisation si un saut différent du saut annoncé est exécuté.

FIG	– Ne pas afficher le numéro du saut prévu* (pas de numéro de saut affiché)	0,30 P.
	* sur la note finale du saut exécuté	
FIG	– Appui d'un bras seulement	2,00 P.
PPC	– Marcher sur la table de saut /matelas en P1 en ATR	0,50 P. chaque pas

Sauts non valables *

	– Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut	non valable - Note 0
	– Pas de contact avec la table de saut	non valable - Note 0
	– Pendant le saut	
	• toute forme d'aide	non valable - Note 0
	– Ne pas utiliser la "collet devant tremplin" pour les sauts Yurchenko (ou placement incorrect)	non valable - Note 0
	– La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	non valable - Note 0
PPC	– Touche de la tête sur la table (ou matelas en P1)	non valable - Note 0
PPC	– Exécution d'un saut interdit	non valable - Note 0
	• Remarque: La note "0" est donnée à la fois par le Jury D et le Jury E.	

8.5 Méthode de calcul

Jury D : saisit la valeur du saut exécuté

Jury E : chaque juge note le saut exécuté et saisit le total de ses déductions, par.ex. -0.40 P

La note du premier saut doit être affichée avant que la gymnaste exécute son deuxième saut.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN

8.6 Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50	0.80
Première phase d'envol				
– Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales : • Gr n° 3 avec ¼ (90°) tour • Gr n° 1 et 5 avec ½ tour (180°) • Gr n° 1, 2 et 4 avec 1/1 tour (360°).	≤ 45° ≤ 45° ≤ 45°	≤ 90° ≤ 90°	> 90°	
– Mauvaise technique • Angle du bassin • Corps cambré • Jambes ou genoux écartés • Jambes fléchies	x x x x	x x x x	x	
Impulsion				
– Mauvaise technique • appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1er envol en avant • angle des épaules • pas de passage par la verticale	x x x	x x x		
– Bras fléchis	x	x	x	
– Rotation longitudinale commencée trop tôt	x	x		
– (PPC) Marcher sur la table (chaque pas)			x ch pas	
Deuxième phase d'envol				
– Hauteur insuffisante	x	x	x	0.8
– Manque de précision dans la rotation longitudinale	x			
– Position du corps • manque de maintien de la position corps tendu (fermeture sauts corps tendu) • extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés et carpés)	x x	x x		
– Position groupée, carpée insuffisante (article 6)	x	x		
– Jambes • croisées • écartées	x x	x x		
– Jambes fléchies	x	x	x	
Distance				
– Longueur insuffisante (distance)	x	x	x	
Fautes Générales				
– Dynamisme insuffisant	x	x	x	
Sous rotation dans le salto • Sans chute • Avec chute	x x	x		
– Déviation par rapport à l'axe	x			

Chutes :

Deuxième envol

- Réception sur les pieds d'abord → le saut est jugé.
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds → le saut reçoit 0.00P.

8.7 Catégorie P1– Dédutions spécifiques à l'exécution (Jury E)

Fautes	0,10	0,30	0,50	0,80
Première phase d'envol				
– Mauvaise technique				
• Angle du bassin	x	x		
• Position carpée pour faciliter le passage à la verticale	x	x	x	
• Corps cambré	x	x		
• Jambes écartées	x	x		
• Jambes fléchies	x	x	x	
• Corps relâché au 1 ^{er} envol	x	x	x	
Impulsion				
– Mauvaise technique				
• Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envol en avant	x	x		
• Angle des épaules	x	x		
• Pas de passage par la verticale	x	x	x	
– Bras fléchis	x	x	x	
Deuxième phase d'envol				
– Hauteur insuffisante	x	x	x	0,80
– Jambes				
• Croisées	x			
• Écartées	x	x		
– Jambes fléchies	x	x	x	
– Position du corps				
• manque de maintien de la position corps tendu (position cambrée ou carpée)	x	x	x	
• Corps relâché au 2 ^e envol	x	x	x	
– Longueur insuffisante (distance)	x	x	x	
Réception				
– Direction	x			
– Jambes écartées à la réception	x			
– Faute de tenue du corps	x	x		
Général				
– Dynamisme insuffisant	x	x	x	

8.8 NOTES PPC

½ - ½, rotation longitudinale incomplète au 2^e envol

Les principes FIG s'appliquent. Si le second ½ tour (2^e envol) est incomplet, le saut est non valable (note de 0 accordée) puisque le saut avec ½ au premier envol n'existe pas dans le Code FIG ou PPC.

ARTICLE 9 — Barres asymétriques

FIG **9.1 Généralités**

CPP
mod

- Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis.
- Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste, lors de son premier élan, n'a pas touché le tremplin, l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès. Après une deuxième tentative sans succès, elle doit commencer son exercice. Un troisième essai n'est pas permis.
- Lors d'une chute de l'agrès, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice (le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur ses pieds). L'assistant (chronométreur) comptera fort le temps qui s'écoule pendant la chute. Si la gymnaste n'est pas remontée sur les barres à la fin des 30 secondes l'exercice est considéré comme terminé. Le juge D1 annoncera que l'exercice est considéré terminé.

FIG **9.2 Contenu et construction de l'exercice**

Les Valeurs de Difficulté doivent être issues des catégories suivantes:

- Tours et élan
 - grands tours en arrière
 - grands tours en avant
 - élan et tours d'appui libre
 - stalder en avant et en arrière
 - tours carpés en avant et en arrière.
- Envols
 - envol de BS pour attraper BI (ou inversement)
 - contre mouvement
 - franchissements au dessus de la barre
 - poissons
 - salti.

PPC **9.3 Exigences de composition (Jury D)**

Les EC sont indiquées dans les Tableaux principaux du PPC.

PPC **9.4 Boni PPC et Valeur de Liaison (VL) (Jury D)**

Les bonis sont indiqués dans les Tableaux principaux du PPC.

PPC Élan à vide : Le concept de balancer vide n'est pas appliqué dans le PPC. Le balancer avant précédant un établissement ou un contre-mouvement par exemple n'est donc pas pénalisé comme balancer vide. Les déductions d'amplitude seront appliquées si le balancer avant est sous l'horizontale.

Élan intermédiaire : reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Si la gymnaste exécute plus d'un élan intermédiaire après un élément, la déduction est appliquée une seule fois par occurrence. .

FIG 9.5 Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)

Fautes	0,10	0,30	0,50 ou plus
– Courses d'élan			
• course d'élan et toucher le tremplin ou les barres sans exécuter l'entrée			1.0
• 2 ^e tentative non réussie			1.0
– Ajustement des prises	x		
– Frôler l'agrès avec les pieds		X	
– Frôler le tapis			0,5
– Heurter l'agrès avec les pieds			0,5
– Heurter le tapis avec les pieds			1,0
– Mouvement non caractéristique. ex: jambes écartées (antéro-postérieur) avant l'arrivée à l'ATR		x	
– Précision des angles à la fin des éléments avec rotation	x	x	x
– Mauvais rythme des éléments	x		
– Hauteur insuffisante des éléments avec envol	x	x	
– Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
– Extension insuffisante dans les bascules	x		
– Elan intermédiaire			0,50
– Précision des angles à la fin des éléments (art 7)	x	x	x
Amplitude des :			
– Elans en avant et en arrière sous l'horizontale	x		
– Prises d'élan (modifié de FIG)	x		
– Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		
– Pas de tentative de sortie*			0,50

***Sortie avec chute**

Exemple 1 : élan par-dessous barre sans rotation et réception sur les pieds ou sur le dos
Jugement

- Pas d'EC (Jury D)
- Pas de VD (compter un élément de moins – 5 pour P2-P4 et 7 pour P5) (Jury D)
- 1,00 pour la chute, ou déductions de réception s'il n'y a pas de chute (Jury E)
- 0,50 pour pas de tentative de sortie (Jury E)

Si la rotation du salto durant le salto est initiée avant que ne survienne la chute,

Exemple 2 : Sortie Salto arrière groupé, réception sans arriver sur les pieds d'abord

- Pas d'EC (Jury D)
- Pas de VD (compter un élément de moins – 5 pour P2-P4 et 7 pour P5) (Jury D)
- 1,00 pour la chute (Jury E)

FIG 9.6 Remarques

Chutes – Éléments avec envol

- Avec saisie de la barre des deux mains (prise brève), VD attribuée
- Avec saisie de la barre d'une main mais pas de chute, VD attribuée
- Sans saisie de la barre d'une ou des deux mains, VD n'est **pas** attribuée

PPC 9.7 NOTES PPC

P3 - Filé ½ tour à l'ATR sur BI

- Dans le code de pointage de la FIG, le filé ½ tour à l'ATR sur BI est un élément de valeur D. S'il n'est pas complété à $\pm 10^\circ$ de la verticale, l'élément est dévalué à un C (voir article 7). Comme les athlètes P3 étaient autorisés à faire cet élément au cours des dernières saisons, l'élément est autorisé. Par contre, selon la règle du PPC, la valeur B sera accordée en P3.

Remonter sur les barres après une chute

- Les entraîneurs devraient apprendre à leurs athlètes à remonter sur les barres de façon appropriée après une chute (à partir d'une bascule BI). Cependant, pour certaines, les déductions d'exécution supplémentaires pourraient être coûteuses (amplitude de la prise d'élan, etc.) et elles préfèrent utiliser une montée par renversement. Cette façon de remonter les barres ne devrait pas être pénalisée.
- Cependant, en P2, le ½ soleil sur BS est un élément de progression A. Les juges devront alors déterminer si le ½ soleil est utilisé comme élément A ou comme moyen de remonter sur les barres.

De l'appui, bascule arrière à la suspension BS

- Certaines athlètes utilisent cet élément avant le contre-mouvement ou l'établissement. Cet élément n'a aucune valeur et recevra les déductions d'amplitude appropriées (si le balancer est sous l'horizontale) mais, en PPC, il ne recevra pas de déduction additionnelle pour comme balancer vide ou élan intermédiaire.

Tours pieds-mains consécutifs

- Si une gymnaste exécute 2 tours pieds mains consécutifs, une déduction pour élan intermédiaire est appliquée (0,5). Si elle fait plus de 2 tours consécutifs, la règle FIG est appliquée – l'élan intermédiaire est enlevé UNE seule fois par occurrence (la déduction sera de 0,5 même si la gymnaste exécute 2, 3 ou 4 tours pieds-mains consécutifs).

Balancer de fond avec ½ tour

- Le balancer de fond avec ½ tour n'a aucune valeur mais aucune déduction n'est appliquée s'il est exécuté (règle FIG). Si le balancer est suivi d'une bascule, celle-ci obtiendra une VD (valeur A) si exécutée pour la première fois durant l'exercice.

P2 Balancer avant à l'horizontale

- Le balancer avant à l'horizontale n'est plus un élément de progression A et n'a donc pas de valeur. Si exécuté, et qu'il n'est pas suivi immédiatement d'un élément avec valeur, une déduction pour élan intermédiaire est appliquée.

P2-P4 Changement de barre sans valeur

- Le changement de barre est le saut de BI à BS; le petit bonhomme ou le tour pieds-mains est considéré comme l'élément qui précède le changement de barre.
- Cependant, dans le PPC la gymnaste devra compléter l'élément qui précède le changement de barre pour que l'EC soit créditée. En P2, si la gymnaste exécute petit bonhomme et chute, remonte sur les barres en grim pant et exécute un saut de BI à BS, le changement de barre N'EST PAS accordé. Si elle répète le petit bonhomme et attrape BS, le changement de barre est accordé. En P3-P5, le petit bonhomme n'est pas reconnu comme élément de valeur A. La gymnaste doit exécuter un tour pieds-mains ou un autre élément avec valeur pour obtenir le changement de barre.

P3-P5 Sortie filée ou pieds-mains

- La sortie filée ou pieds-mains (sans ½ tour) n'a pas de valeur en P3-P5. Si exécutée, les déductions appliquées seront :
 - EC pour sortie : 0,0 accordé
 - Aucune tentative de sortie : 0,5
 - 5 ou 7 éléments comptabilisés pour la VD (la sortie doit obligatoirement faire partie des 6 ou 8 éléments).
 - Chute ou déductions pour fautes de réception

P2-P5 VD Éléments circulaires

- Dans la version 2009 du Code de pointage de la FIG, les éléments circulaires sont dévalués s'ils ne sont pas complétés dans les 10° de la verticale. Comme l'élément est dévalué, il ne pourrait être crédité deux fois, avec deux valeurs différentes.
Par exemple : tour libre à l'ATR (valeur C) et tour libre exécuté à plus de 10° de la verticale (élément dévalué à B). Si les deux éléments sont présentés dans un exercice, seul le premier reçoit une VD, le second étant considéré comme une répétition.

Tour libre à l'ATR / Tour d'appui arrière

- La valeur accordée au tour libre (ou staldler) varie selon l'angle atteint à la fin de l'élément.
 - Complété dans les 10° de l'ATR = Valeur C accordée
 - Complété entre 11° et horizontal = Valeur B accordée
 - Complété sous l'horizontal = valeur A accordée, même élément qu'un tour d'appui arrière.Les angles sont décrits à l'article 7.
- Si la gymnaste chute en montant, sans atteindre l'ATR (pas dans les 10°), aucune valeur n'est accordée.
- Si la gymnaste exécute 2 tours libres, seul le premier élément est crédité. Si le premier tour libre est un élément de valeur B, un élément de valeur B lui est crédité. Si elle exécute un tour libre à l'ATR (valeur C) immédiatement après ou plus tard dans l'exercice, le 2e tour libre n'a aucune valeur puisque l'élément est répété. Voir la règle FIG plus haut. Le tour libre demeure toutefois un élément différent du tour d'appui arrière.

ARTICLE 10 — Poutre

FIG

10.1 Généralités

- Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.
- Un deuxième élan est autorisé à l'entrée, si la gymnaste lors de son premier élan n'a pas touché le tremplin, l'agrès, ou n'est pas passée sous l'agrès. Après une deuxième tentative sans succès elle doit commencer son exercice. La pénalisation pour "entrée pas dans le tableau des éléments" (P4-P5) est appliquée. Un troisième essai n'est pas autorisé.
- La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1.30 minute (90 secondes).
- PPC : En P1 seulement, l'exercice ne peut dépasser 60 secondes. Toutes les autres règles relatives au chronométrage et temps d'arrêt s'appliquent.

PPC
mod

FIG

Chronométrage:

- L'assistante déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Elle arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis, à la fin de son exercice.
- Dix (10) secondes avant la fin et à nouveau à la fin du temps maximum autorisé, un signal sonore avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice.
- Si la réception de la sortie est exécutée pendant le deuxième signal sonore il n'y a pas de déduction.
- Si la réception de la sortie est exécutée après le deuxième signal sonore une déduction pour dépassement du temps réglementaire est effectuée. L'exercice est jugé en totalité y compris la sortie.
- Une déduction pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1.30 minute (90 sec.). La déduction est de 0,10 P.
- Les éléments exécutés après la limite des 90 sec. seront reconnus par le Jury D et jugés par le jury E.
- Le chronométreur concerné signale, par écrit, le dépassement de temps au juge D1 qui applique la déduction sur la note finale.

FIG

Temps d'arrêt (chute):

- Lors de l'interruption de l'exercice due à une chute de l'agrès un temps d'arrêt de dix (10) secondes est autorisé (le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur ses pieds). La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice.
- Le juge D2 s'assurera que le chronométreur à la poutre communique le temps écoulé en comptant fort la période limite de 10 secondes (ex.: 1,2,3...10 secondes).
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre.
- Lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre le chronométrage reprend avec le premier mouvement pour continuer l'exercice.
- Au compte de 10, un dernier signal verbal d'avertissement de « Temps » sera annoncé clairement et fort par le chronométreur. Le juge D1 annoncera aussi que l'exercice est terminé.

PPC
mod

FIG

10.2 Contenu et construction de l'exercice

Les Valeurs de **Difficulté** doivent être issues des catégories suivantes:

- Éléments acrobatiques avec ou sans:
 - appui des mains
 - envol.
- Éléments gymniques:
 - sauts
 - tours
 - ondes du corps
 - maintiens (à la station, en position assise et couchée).

PPC

10.3 Exigences pour la composition (EC) (Jury D)

Voir les Tableaux principaux du PPC.

PPC 10.4 Boni PPC et Valeur de liaison (VL) (Jury D)

Les bonis sont indiqués dans les Tableaux principaux du PPC.

- Un élément acrobatique peut être exécuté seulement deux (2) fois dans la même série pour obtenir la VL, mais cet élément ne peut pas être comptabilisé une deuxième fois comme Valeur de Difficulté (VD).
- Les éléments acrobatiques B, avec envol et appui des mains suivants:
 - flic flac jambes serrées
 - flic flac jambes décalées
 - flic flac Auerbach
 - rondades
 - saut de mains
 - saut de mains jambes décalées
 peuvent être exécutés une deuxième fois dans l'exercice et/ou la sortie pour obtenir la VL.

PPC

10.5 Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
– Variation du rythme insuffisante	x		
– Manque d'assurance dans l'exécution	x		
<i>Assurance : FIG définit comme confiance dans la technique et la présentation; maîtrise de l'exécution. Les déséquilibres majeurs (0.3 ou 0.5) et les fautes de réception peuvent servir de lignes directrices.</i>			
– Présentation artistique insuffisante durant tout l'exercice dont: <ul style="list-style-type: none"> • créativité chorégraphique : <i>originalité de la composition, des éléments et des mouvements</i> 	x		
– Gestes ou mimiques inappropriées, ne correspondant pas au mouvement	x		

10.6 Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
– Courses d'élan			
• Course d'élan avec touche du tremplin ou de la poutre sans exécuter d'entrée			1.00
• 2 ^e tentative non réussie			1.00
– Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
– Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		x	
– S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			0,50
– Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	0,50
– Pause de concentration (plus de 2 secondes)	x		
– Préparation excessive pour les éléments gymniques	x		
– Utilisation unilatérale d'éléments: Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds jambes tendues durant tout l'exercice (P2-P5)	x		
– Utilisation insuffisante de la poutre: <ul style="list-style-type: none"> • absence d'un mouvement proche de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses) et/ou la tête en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément) 	x		
– Mauvais rythme dans les liaisons	x		
– Entrée pas dans le tableau des difficultés (P4 et P5 seulement)	x		
– Pas de tentative de sortie*			x

10.7 Remarques :

Chutes

Éléments acrobatiques et gymniques: doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour obtenir la VD

- Avec réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre. La VD est attribuée.
- Sans réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre. La VD n'est pas attribuée.

Entrées

- Seule la rondade peut être exécutée avant l'entrée.

Maintiens

- Les ATR (sans tour) et les éléments avec maintien doivent être tenus 2 sec., lorsque précisé dans le tableau des éléments, pour obtenir la VD. Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme un autre élément du code il reçoit une VD inférieure (les ATR ou maintiens doivent être terminés).
- Pour le boni, les éléments acrobatiques avec maintien (avec envol) peuvent être utilisés comme 2^e élément dans une ligne acrobatique.

Sauts en position latérale ou transversale

- Sauts (appel/réception 2 pieds) avec 1/1 tour ou plus, exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieur par rapport à la position transversale (sauf 2.209,2.309). Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une seule fois et dans l'ordre chronologique.(les sauts départ en position latérale et terminés en position transversale, ou inversement, sont considérés comme des éléments exécutés en position transversale).

10.9 NOTES PPC

Élément de maintien exécuté en entrée ou durant l'exercice (VD)

- Les éléments exécutés durant l'exercice ont la même valeur que s'ils étaient exécutés en entrée (s'ils rencontrent les exigences techniques minimales). Cette règle s'applique au « V-sit » (élément B), à la montée à l'ATR en force (élément B) ou aux planches (éléments C). La VD est cependant accordée une seule fois (V-sit en entrée et V-sit durant l'exercice = même élément).

Montée à l'ATR en force, tenue 2 secondes (VD)

- Pour obtenir la valeur B, la gymnaste doit maintenir la position (sans mouvement) pendant 2 secondes. Si l'ATR n'est pas maintenu pendant 2 sec, l'entrée obtiendra la valeur A. Si la gymnaste ne revient pas sur la poutre (ATR tenu ou non), l'entrée n'a pas de valeur.

- L'ATR ne peut recevoir crédit qu'une seule fois, s'il est présenté en entrée et dans l'exercice. Par exemple P2 – La gymnaste exécute une entrée avec montée en force. Si elle exécute un ATR plus tard dans l'exercice, il ne reçoit aucune valeur parce que l'élément est répété. Il ne peut donc en plus, remplir l'EC pour élément acro (un élément doit avoir une valeur pour remplir une exigence de composition).

Exception: En P3-PO, l'ATR (tenu ou non) peut être exécuté comme premier élément de la série acro. Comme il est déjà indiqué que la série acro sera créditée même si l'ATR n'a aucune valeur (si l'ATR n'est pas tenu, il n'a aucune valeur), l'EC pour la série acro sera créditée même si l'ATR est répété.

Valeur de difficulté – Résumé :

Montée en force, tenue 2 secondes retour sur la poutre : Élément B

Si pas tenu 2 sec, mais retour sur la poutre = Élément A

Si la gymnaste chute sans retour sur la poutre = Aucune valeur accordée à l'entrée avec montée en force.

P3 - ATR tenu ou non 2 sec.

- L'ATR non maintenu peut être utilisé comme premier élément d'une série acrobatique vers l'arrière. Si exécuté :
 - EC pour série acrobatique accordée
 - ATR ne reçoit pas de VD
 - ATR ne peut compter comme élément acro dans une direction différente puisqu'il n'a pas de valeur.

Roulades / Éléments acrobatiques de différentes directions

- Puisque les roulades arrière et avant simples (sans envol, avec appui des mains) n'ont pas de valeur, elles ne peuvent être utilisées pour remplir l'EC d'élément acro dans une direction différente.
- Par contre, si l'élément est inclus dans le CdP (streuli à l'ATR, élément #5.203, par exemple), l'élément pourra être utilisé comme élément dans une direction différente. Différent de FIG.

PO, SOL – Série gymnique / Passage

- Pour toutes les catégories, la série gymnique / passage doit inclure 2 éléments qui ont une valeur.
- En P1 et P2, des sauts supplémentaires ont été inclus dans la liste des éléments de progression pour que des gymnastes qui ont moins d'expérience aient un plus grand choix d'éléments. La liste est incluse dans les tableaux principaux. La liste inclut des sauts comme : saut extension, saut groupé, saut de biche, etc.
- Cependant, la liste des éléments de progression ne s'applique pas aux catégories P3-P5. Ces gymnastes doivent utiliser les éléments qui ont une valeur dans le Code de la FIG.
- Par exemple, en P3 à la poutre, la série gymnique – saut grand jeté, saut groupé – ne peut compter parce que le saut groupé n'a aucune valeur. La gymnaste perd la valeur de l'EC de la série gymnique (0.5). Dans cet exemple, le saut groupé devrait être remplacé par un élément A du Code de pointage de la FIG, un saut de loup, par exemple.

PO – Valeur d'un élément en cas de chute

- A la poutre, en cas de chute, la valeur d'un élément est créditée, si un ou deux pieds sont placés dans la position prescrite au moment de la réception.
- Par exemple, pour qu'une roue latérale soit créditée, la gymnaste doit placer un pied sur le dessus de la poutre (position prescrite) avant de chuter. Si elle touche la poutre avec les orteils mais ne place pas son pied dans la position prescrite, ou si son pied glisse immédiatement sur le long de la poutre, la valeur n'est pas accordée.

Éléments acro de différentes directions

- Les éléments doivent être exécutés SUR la poutre. Les entrées et les sorties sont exclues.
- En P2, il n'est pas obligatoire de présenter un élément vers l'arrière; un élément avant et un élément latéral peuvent remplir l'EC (roue latérale et ATR par exemple).
- En P3-P5, les éléments doivent être vers l'arrière ET vers l'avant ou latéral. Un renversement avant et une rondade ne rempliraient pas l'EC en P3-P5.

Appui dorsal libre (V-Sit)

- L'appui dorsal libre (V-Sit) est un élément de valeur B, peu importe s'il est exécuté jambes ensemble ou écartées.

ARTICLE 11 — Exercice au sol

FIG

11.1 .Généralités

- Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste. La durée de l'exercice au sol ne doit pas dépasser 1:30 minute (90 sec).

Musique

Les CD des exercices au sol doivent être remis aux organisateurs de la compétition – Un CD pour chaque athlète. L'information suivante doit être inscrite sur le CD : nom, catégorie, club.

L'accompagnement musical avec orchestre, piano ou autres instruments (la voix, sans paroles, peut être utilisé comme un instrument) doit être enregistré.

- La musique doit avoir les caractéristiques de l'exercice au sol : claire et avec une structure bien définie.
- Absence de musique ou musique avec paroles **1.00 P.**
Remarque: déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

FIG

Chronométrage

L'assistante déclenche le chronomètre avec le premier geste de la gymnaste pour commencer son exercice. L'assistante arrête le chronomètre avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.

- Une déduction de 0.10 P. pour dépassement du temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1:30 minutes (90 sec.).
- Les éléments exécutés après la limite des 90 sec. seront reconnus par le Jury D et jugés par le jury E.

FIG

Lignes

Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 X 12 m) est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

- Un pas ou réception en dehors des limites du praticable avec 1 pied/main: - 0.10 P.
- Pas en dehors des limites du praticable avec les 2 pieds/mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds légèrement en dehors de la ligne (premier contact des pieds) : - 0,30 P.
- Réception avec les 2 pieds complètement en dehors des limites du praticable: - 0.50 P.

Le chronométreur et le juge de ligne concernés, signalent par écrit le dépassement de temps et les sorties de praticable au juge D1' qui applique la déduction sur la note finale.

FIG

11.2 Contenu et construction de l'exercice

Le nombre maximum de lignes acrobatiques avec salto est de quatre (4). Aucune difficulté dans les lignes acro suivantes ne sera prise en compte pour la VD.

- Une ligne acro doit avoir au minimum un élément acrobatique avec envol, sans appui des mains et appel des deux pieds (rebond)
 - Y compris les liaisons mixtes
 - Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord la ligne acrobatique est quand même prise en compte

Exemples :

1. un simple ou un double salto (appel des deux pieds)
2. une liaison directe ou indirecte de salti (au moins un avec appel des deux pieds)
3. liaison mixte : saut appel un/deux pieds et réception deux pieds ou autre pied (Jumps ou leaps) avec salto (appel des deux pieds)

Les éléments suivants ne constituent pas une ligne acro:

- Salto avec appel d'un pied (mais peut remplir l'EC et VL)
- Salto sans rebond (salto arrière sur place)
- Liaisons acro ou mixte d'éléments avec envol et appui des mains, par exemple, rondade, flic flac. Cette définition ne s'applique pas aux P1-P2 et P3 puisque dans ces

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN

catégories, une ligne acrobatique ne comprend pas nécessairement un salto.

Les Valeurs de Difficulté doivent être issues des catégories suivantes:

– Éléments acrobatiques

- roulés
- appuis tendus renversés
- éléments avec appui des mains, avec ou sans phase d'envol
- salti

– Éléments gymniques

- sauts
- tours.

11.3 Exigences de composition (Jury D)

Les EC sont indiquées dans les Tableaux principaux du PPC.

11.4 Boni PPC et Valeur de liaison (VL) (Jury D)

Les bonis sont indiqués dans les Tableaux principaux du PPC.

11.5 Déductions pour l'artistique (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
– Présentation artistique insuffisante durant l'exercice <ul style="list-style-type: none"> • créativité chorégraphique <li style="padding-left: 20px;"><i>originalité de la composition, des éléments et des mouvements</i> 	x		
– Variation du rythme insuffisante	x		
– Musique : <ul style="list-style-type: none"> • Pas de relation entre la musique et le mouvement 	x		
– Gestes ou mimiques inappropriées, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	x		

11.6 Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
– Pause de concentration avant les lignes acrobatiques (<i>plus de 2 secondes</i>)	ch.f x		
– Préparation excessive pour les éléments gymniques	ch.f x		
– Utilisation unilatérale d'éléments: <ul style="list-style-type: none"> • plus d'un saut à l'appui ventral 	x		
– Absence d'un tour (360°) sur une jambe (P4 et P5 seulement)		x	
– Manque de mouvement près du sol avec une partie du buste (y compris les cuisses) et/ou de la tête qui touche le sol (pas nécessairement un élément)	x		
– Manque de synchronisation entre le mouvement et le rythme musical	ch.f x		
- Pas de tentative de sortie			X

11.8 Remarque FIG

Exécution d'un 2/1 tour, jambe à l'horizontale

La jambe libre descend sous l'horizontale après le premier 360°, mais la gymnaste complète la rotation de 720°. Deux éléments peuvent être accordés : 2/1 tour (2.201) avec jambe libre en position au choix ou tour 360° avec jambe libre à l'horizontale (2.202). Si les deux tours sont présentés dans un même exercice, les deux VD pourront être créditées, au bénéfice de la gymnaste.

11.9 NOTES PPC

P2 – EC de la Sortie

- Pour remplir les EC #3, #4 et #5 (sortie), il doit y avoir au moins 2 lignes acrobatiques (de 3 éléments minimum); la deuxième ligne doit contenir au moins 1 élément non répété qui pour remplir l'EC #4.
- L'EC #5 doit être un élément acro inclus dans une ligne acrobatique ou un élément acro isolé.
- Le dernier élément acro présenté ayant une VD (FIG ou de progression) est utilisé pour déterminer la valeur de l'EC de la sortie. Ce peut être un salto ou un élément acro sans phase d'envol. Si le dernier élément est répété, l'EC n'est pas accordée.
- Les éléments qui n'ont pas de valeur FIG ou de progression (roulade avant ou arrière, par exemple), n'ont pas de conséquence sur la valeur accordée à l'EC de la sortie. Ces éléments peuvent être inclus dans l'exercice, après le dernier élément utilisé pour l'EC de la sortie, sans conséquence négative.

Exemple 1 :

- 1^{re} ligne : rd – ff – salto arr → EC #3 ok
- 2^e ligne : salto avant – rd – ff → EC #4 ok

0.5 crédité pour l'EC de la sortie pour sortie en salto A

Exemple 2 :

- 1^{re} ligne : rd – ff – salto arr → EC #3 ok
- 2^e ligne : salto avant – rd – ff → EC #4 ok
- Dans la chorégraphie, rd-saut écart

0,0 crédité pour l'EC de la sortie parce que la rondade (dernier élément acro) est répétée et n'a donc pas de VD.

P3-P5 – EC de la sortie

- L'EC de la sortie n'est pas accordée s'il n'y a qu'une ligne acrobatique présentée dans l'exercice.
- Pour la sortie, le dernier salto (appel deux pieds, en rebond) est utilisé, à moins qu'il ne soit dans la première ligne acrobatique. Des éléments acro additionnels (autres que salto) peuvent être exécutés après le dernier salto et ne changent pas la valeur accordée à l'EC de la sortie. Par exemple, une gymnaste peut exécuter rd – saut écart après le dernier salto. Seuls les salti sont pris en considération pour déterminer l'EC de la sortie.
- Si la dernière ligne acro est une ligne combo (2 salto), le salto avec la VD la plus élevée sera retenue. Par exemple : Rd-ff-1 ½ vrille arrière – impulsion salto avant groupé. Le salto C sera retenu pour déterminer la valeur de l'EC de la sortie.

Exemple 1: P4:

- 1^{re} ligne (et seule ligne acro dans tout l'exercice) : salto avant groupé -rd-ff-1/1 vrille – EC #2, #3, #4 sont accordées.

Par contre, 0,0 accordé pour l'EC de la sortie parce que le salto retenu pour la sortie ne peut être dans la 1^{re} ligne acrobatique. La déduction pour « pas de tentative de sortie » (0.5 P) est aussi appliquée.

Passage gymnique

- FIG définit un passage comme une série avec grand déplacement.
- En P2-P5, les 2 sauts doivent être liés directement ou indirectement, l'un d'eux doit inclure un écart de 180° en position transversale.
- Une liaison indirect peut inclure « des pas courus, petits sauts avec appel 1 pied, pas chasses, tour chaînés ». Des pas marchés ne sont pas permis..

Réception – Fente

- Au sol, le concept de réception pile habituellement vu du côté masculin est maintenant la norme du côté féminin.

- Lorsque la réception doit être faite sur deux pieds (réception d'un salto par exemple), chaque pas qui suit la réception est déduit. Un pas (même sous contrôle) pour exécuter une fente est déduit 0.1 or 0.3, selon la longueur du pas.
- Une fente est une position de réception acceptable pour certains éléments comme les roues latérales, les renversements ou les flic flacs avec réception décalée. Pour ces éléments, il n'y a pas de déduction parce la gymnaste a réceptionné fente, puisque c'est la façon appropriée de réception ces éléments.
- Il n'y a pas de déduction dans le code de pointage de la FIG pour « réception en fente ». La déduction est plutôt pour un pas à la réception pour maintenir l'équilibre ». Donc, si une gymnaste exécute rd-flic flac – flic flac réception décalée, il n'y a PAS de déduction parce que la réception est faite en fente, puisque la fente est une position de réception appropriée pour un flic flac réception décalée. Cependant, si de cette position en fente, la gymnaste fait un pas vers l'arrière parce qu'elle a trop de vitesse, alors ce pas est déduit 0.1 ou 0.3 (selon la longueur du pas).

Déduction pour la Réception – Ligne acrobatique se terminant avec un saut extension

- En P1-P3, les gymnastes peuvent terminer leur ligne acrobatique avec un saut extension contrôlé. Le saut extension est permis et les fautes de réception (pas, pas pour aller en fente) sont seulement déduites si le saut extension n'est pas terminé par une réception pile. Des déductions pour position de corps, hauteur, jambes fléchies ou écartées Durant le saut peuvent aussi être appliquées.

Exemple: rd-ff-ff –saut extension...

Si la réception du saut extension est pile = aucune déduction pour faute de réception

Si après la réception du saut extension (2 pieds), la gymnaste exécute un pas pour faire une fente, une déduction pour réception de 0.1 ou 0.3 est appliquée.

SOL – Salto avec appel 1 pied

- La règle FIG s'applique. Les saltos avec appel 1 pied sont des saltos. Ces éléments peuvent remplir l'exigence de composition « deux saltos dans des directions différentes ». Cependant, un salto avec appel 2 pied ne constitue pas une « ligne acrobatique ». Une ligne acrobatique doit inclure un salto avec appel deux pieds en rebond.
- Ainsi, chaque fois que l'expression "ligne acrobatique » est utilisée, un salto avec appel 1 pied ne pourra remplir l'exigence. De plus, pour l'EC de la sortie, le salto doit être fait avec appel 2 pieds, en rebond.

Exemples:

P2: Les saltos avec appel 1 pied peuvent être utilisés pour l'EC #3 et #4 (Ligne acro de 3 éléments) parce qu'un salto n'est pas requis pour remplir l'exigence. La ligne acro roue sans mains-ff-ff peut donc remplir l'EC #3 ou #4 et recevrait en plus un boni de 0.2 (+0.2 pour chaque salto ou salto avec appel 1 pied).

P3: Les saltos avec appel 1 pied ne peuvent remplir aucune EC parce qu'un salto est requis dans chaque ligne. Les salto appel 1 pied ne peuvent être utilisés pour l'EC de la sortie. Comme tous les bonis incluent l'expression « ligne acro », les saltos avec appel 1 pied ne peuvent être utilisés pour obtenir un boni.

P4-P5: La règle FIG s'applique. Les saltos avec appel 1 pied peuvent être utilisés pour remplir l'EC #3 (2 salto dans des directions différentes). Certaines gymnastes utiliseront un saut de mains sans mains pour remplir cette exigence. Les saltos avec appel 1 pied ne peuvent remplir aucune autre exigence ou obtenir un boni.

ANNEXE 1 – PPC NIVEAU 1

A moins d'indication contraire, les principes de la FIG s'appliquent dans la catégorie P1.

Équipement

- La hauteur des engins est indiquée dans le document de GCG *Spécifications et procédure de mesure de l'équipement* et dans Tableaux principaux du PPC.
- Il est aussi obligatoire d'utiliser un matelas supplémentaire pour la réception du saut et des sorties aux barres et à la poutre. Le matelas supplémentaire doit être d'au moins 10 cm (tel que stipulé par la FIG). Il est possible d'utiliser 10, 15 ou 20 cm, ainsi que les matelas de sécurité de 20 cm.
- Un matelas de 10 cm peut être placé sur la table de saut et sur la pile de matelas pour empêcher la gymnaste de réceptionner sur la table de saut. Le matelas de 10 cm peut être ajusté pour chaque gymnaste.
- L'utilisation d'un matelas supplémentaire au sol n'est autorisée que pour l'exécution des saltos.

Éléments requis (ER)

- Au CH, le saut imposé vaut 3,0 P.
- Aux BA, PO, SOL, la gymnaste doit exécuter 6 éléments requis (ER) pour obtenir la valeur de difficulté (VD) maximale de 3,0 P.
- Chaque ER vaut 0,5 P.
- A la PO et au SOL, certains ER comprennent 2 éléments.
- A moins qu'un choix ne soit donné, les éléments doivent être exécutés tels qu'écrits pour être reconnus.
- En P1 seulement, un élément requis sera accordé même si l'élément est répété. Par exemple, une gymnaste à la poutre exécute un saut extension au début de l'exercice, puis, plus tard, la série gymnique (saut extension – saut groupé). Selon la règle FIG, la série gymnique ne serait pas accordée parce que le saut extension est répété. En P1 seulement, cette règle n'est pas appliquée et dans le cas ci-haut, la série gymnique sera accordée.

Éléments interdits

- Les gymnastes ne sont pas limitées aux 6 ER. Elles peuvent inclure d'autres éléments dans leur exercice. Les éléments ajoutés n'augmentent pas la valeur de l'exercice et seront déduits pour les fautes d'exécution. Les gymnastes sont encouragées à inclure des éléments qui sont bien maîtrisés.
- Les éléments ajoutés ne peuvent remplacer un ER. Par exemple, un tour complet à la PO ne peut remplacer les 2 x ½ tours ; au sol, un saut enjambé avec changement de jambe ne peut remplacer le saut enjambé.
- Si un élément interdit est exécuté, une déduction de 1.0 est appliquée à la note finale (comme pour les autres catégories du PPC). Les déductions d'exécution seront appliquées en plus de la déduction pour élément interdit.

CHEVAL

- Le saut de mains avec réception sur le dos sur pile de matelas est le saut obligatoire. C'est le seul saut permis. Si un autre saut exécuté, il ne sera pas reconnu et une note de 0 sera accordée.
- La liste de déductions pour le saut P1 est incluse dans l'article 8 du manuel.
- L'entraîneur ne peut se placer entre le tremplin et la table de saut/pile de matelas.
- Après leur saut, les gymnastes sont encouragées à se présenter aux juges en position assise.

BARRES ASYMÉTRIQUES

- Il est permis d'ajouter des éléments FIG et de progression de valeur A. Les éléments exécutés avec amplitude maximale sont aussi autorisés, même si leur VD change (prise d'élan à l'ATR par exemple).
- Aux barres, la présence de l'entraîneur sur le matelas (partout sur le matelas, même entre les barres) est permise en tout temps.
- L'ordre des éléments peut être modifié. Le tour d'appui arrière peut être fait sur BI ou sur BS ou sur les deux barres, puisque des éléments supplémentaires de valeur A peuvent être ajoutés.
- N'importe quelle prise d'élan peut remplir l'ER. Il n'est pas nécessaire que ce soit la première prise d'élan exécutée.
- Les matelas supplémentaires peuvent être placés sous les barres (y compris BI), en autant qu'un matelas est en place pour la sortie.

POUTRE

- Les éléments acrobatiques FIG et de progression de valeur A sont permis. Tous les éléments gymniques et les parties de maintien (montée à l'ATR en force ou V-sit, par exemple) sont permis, peu importe leur valeur.
- A la poutre, la présence de l'entraîneur sur les tapis est interdite. L'entraîneur peut retirer le tremplin mais doit quitter immédiatement. S'il demeure sur le matelas, la pénalité FIG sera appliquée.
- En P1, la durée maximale des exercices est différente de FIG. La durée maximale est de 60 secondes.

½ tour, suivi d'un pivot (ER : valeur 0,5)

- Ne peut être remplacé par un tour complet.
- L'ER sera accordé même si l'athlète a exécuté un pivot ou un ½ tour plus tôt dans l'exercice.
- L'ER est crédité même s'il y a un déséquilibre entre les 2 x ½ tours.
- Si la gymnaste chute après le 1^{er} ½ tour, elle DOIT refaire la série complète (2 x ½ tours) pour que l'ER soit crédité. Si elle le réussit à sa deuxième tentative, l'ER sera crédité.

Série gymnique (ER : valeur de 0,5 pour chaque saut)

- Les gymnastes peuvent choisir les sauts qui seront inclus dans la série gymnique. Les sauts peuvent être faits avec appel sur un ou deux pieds, mais ils doivent avoir un VD et être différents. De plus, les deux sauts doivent être des éléments A FIG ou de progression.
- L'élément requis (ER) est accordé si les deux sauts sont exécutés consécutivement, même si il y a un déséquilibre ou une chute entre les éléments.
- Si elle chute après le premier saut, la gymnaste peut répéter la série complète ou seulement le deuxième saut :
 - a) si elle répète la série et enchaîne les sauts, l'ER sera crédité et la déduction de rythme de 0,30 ne sera pas appliquée.
 - b) si elle exécute seulement le 2^e saut, l'ER sera crédité mais la déduction de rythme sera appliquée.

Exemples :

- Sissonne immédiatement saut groupé : ER accordé (1,0), aucune déduction de rythme pour la liaison par le Jury E
- Sissonne / déséquilibre / saut groupé : ER accordé (1,0), déduction de 0,3 pour rythme de la liaison par le Jury E (et déduction pour déséquilibre)
- Sissonne / chute / saut groupé : ER accordé (1,0), déduction de 0,3 pour rythme de la liaison par Jury E (et déduction pour la chute)

Série gymnique vs 2 x ½ tours

- En résumé, les 2 sauts sont crédités s'il y a déséquilibre OU chute entre les 2 sauts.
- Les ½ tours sont crédités s'il y a un déséquilibre entre les deux, mais NE SONT PAS crédités s'il y a chute. Si elle chute, la gymnaste doit refaire toute la série pour obtenir l'ER.

SOL

- Les éléments acrobatiques FIG et de progression de valeur A sont permis. Tous les éléments gymniques sont permis, peu importe leur valeur.
- Au sol, la présence de l'entraîneur sur le praticable est interdite.

Série gymnique

- Les gymnastes peuvent choisir les sauts qui seront inclus dans la série gymnique. de danse. Les deux éléments doivent se faire avec impulsion d'un pied, par contre, le 2^e saut peut réceptionner sur deux pieds. De plus, les deux sauts doivent être des éléments A FIG ou de progression et être différents. Si les sauts ne sont pas enchaînés, la déduction de rythme de 0,30 sera appliquée par le Jury E.

Saut enjambé (ER : 0.5)

- Pour obtenir l'ER, la gymnaste doit avoir un écart de jambes minimal de 90°.
- La déduction pour « écart insuffisant » sera appliquée comme suit :
 - écart des jambes de 90° : déduction de 0.3 (ER accordée) – Déduction différente de FIG
 - écart des jambes de 135° : aucune déduction pour écart insuffisant (ER accordée) – Déduction différente de FIG

Ligne acrobatique (ER : 0.5 pour la série)

- La ligne acro doit être composée d'au moins 2 éléments acrobatiques. La gymnaste peut ajouter un 3^e élément.
- Un des éléments doit être une rondade.
- Le 2^e élément doit être un élément acrobatique FIG ou de progression de valeur A, incluant roulade arrière. Aucun envol requis.

Exemples de série acceptée :

- Rondade – streuli ou Rondade – flic-flac
- Rondade – streuli – renversement arrière (3^e élément non requis mais permis)
- Roue (réception latérale) – Rondade

Il n'est pas permis de faire un saut extension entre les 2 éléments (rondade, saut extension, streuli – par exemple). L'ER ne sera pas accordé.

QUESTIONS SUR LE PPC?

Si vous avez des questions, veuillez les faire parvenir à un membre du groupe de travail du PPC, à votre juge en chef provincial ou directement à Andrée Montreuil à amontreuil@gymnastics.bc.ca