



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

**Programme Provincial Canadien
2010-2011**

**Tableaux principaux
Version finale**

«VERSION QUÉBÉCOISE»

Septembre 2010



Version québécoise

Les tableaux principaux du Programme Provincial Canadien PPC «version québécoise» ajoutent quelques modifications en liens avec l'âge des participantes, l'équipement et quelques précisions d'orientation technique utilisées pour l'évaluation des performances.

Une attention particulière doit être apportée sur l'exécution de l'ensemble des mouvements. Afin d'inciter les gymnastes à travailler les mouvements de base simples avec élégance et précision, déplacement et mouvement de chorégraphie, la composante d'amplitude générale des mouvements est retrouvée aux tableaux principaux de poutre et sol.

Les règles régissant l'équipement peuvent être retrouvées dans les PRP de la Fédération de Gymnastique du Québec. Elles sont clairement définies, en cas de divergence, les règles du PRP ont préséances.

Le manuel PPC sera plus explicite et apportera davantage d'exemples et de description. Les membres sont invités à prendre connaissance du manuel PPC pour s'assurer de couvrir l'ensemble du programme. Pour toutes règles non couvertes dans ces documents, vous référer au Code de Pointage 2009 de la FIG.

STRUCTURE COMPÉTITIVE FÉMININE ANNÉES DE NAISSANCE POUR LA SAISON 2010-2011

		PROVINCIAL					NATIONAL	
		La structure québécoise ne présente pas de catégorie P1						
CATÉGORIES		PROVINCIAL 1	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5	NATIONAL	HAUT NIVEAU
		Ouverte 1996 et ↓ Éléments imposés	Senior 1996 et ↓ 6 éléments A permis	Senior 1996 et ↓ 6 éléments A-B permis	Senior 1996 et ↓ 6 éléments A-B-C permis	Senior 1996 et ↓ 8 éléments A-B-C-D permis		HP Senior 1997 and ↓ FIG
		Novice 1997 - 1998 Éléments imposés	Novice 1997 - 1998 6 éléments A permis	Novice 1997 - 1998 6 éléments A-B permis	Novice 1997 - 1998 6 éléments A-B-C permis	Novice 1997 - 1998 8 éléments A-B-C-D permis	Ouverte 1998 and ↓ FIG	HP Junior 1996 – 1999 FIG Modèle CDN
		Tyro 1999 – 2000 Éléments imposés	Tyro 1999 – 2000 6 éléments A permis	Tyro 1999 – 2000 6 éléments A-B permis	Tyro 1999 – 2000 6 éléments A-B-C permis	Tyro 1999 – 2000 8 éléments A-B-C-D permis	Novice 1998 – 2000 FIG Modèle CDN	HP Novice 1998 – 2000 FIG Modèle CDN
		Argo 2001–(2002)* Éléments imposés	Argo 2001–(2002)* 6 éléments A permis	Argo 2001–(2002)* 6 éléments A-B permis	Argo 2001–(2002)* 6 éléments A-B-C permis	Pré-Novice canadienne Espoir / Élite 2000-2002		
	Pre- comp	Programme de développement						
REC	Programmes récréatifs							

Les points suivants sont de juridiction provinciale et peuvent être modifiés pour répondre aux besoins particuliers de chaque province.

- *Âge minimal dans la catégorie Argo (possibilité d'inclure les athlètes de 9 ans).
- Possibilité de combiner des catégories si le nombre de participantes est insuffisant dans un groupe d'âge donné
- Hauteur des engins – Cheval et Poutre
- **Utilisation de la mini-trampoline ou de 2 tremplins superposés au Cheval dans les catégories P1 et P2**
- Procédure d'échauffement et format de compétition

Note : En cas de divergences entre les versions française et anglaise, le texte anglais a priorité.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 – 2011

Veillez consulter le Code de pointage de la FIG, édition 2009 pour obtenir plus d'information sur les notes D et E. Le Code de pointage peut être téléchargé à partir du site de la FIG au www.fedintgym.com/rules

COMPOSANTES DES NOTES D ET E

	Provincial 1	Provincial 2-3-4	Provincial 5
Nombre d'éléments	6 éléments requis @ 0,5 ch = 3.0	5 éléments les plus difficiles + sortie	7 éléments les plus difficiles + sortie
Exigence de composition	n/a	5 EC @ 0,5 chacun = 2,5	
Bonus	n/a	Max 0,6	Aucun maximum
Réception pile	0,1 ajouté à la note finale (BA, PO)	0,1 ajouté à la note finale (CH, BA, PO)	
Changements au Code de pointage FIG	Toutes les déductions sont telles que décrites dans le Code de pointage de la FIG, édition 2009. Certaines modifications ont été apportées aux déductions de présentation artistique à la poutre et sol. CHUTE : 1.0 POINT, TEL QU'INDIQUÉ DANS LE CODE DE POINTAGE DE LA FIG.		

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES NOTES D ET E

NOTE D

Nombre d'éléments comptés

P1	P2	P3	P4	P5
----	----	----	----	----

Valeur élément requis

Valeur élément A

Valeur élément B

Valeur élément C

Valeur élément D

Max possible VD

EC

Boni

6	6	6	6	8
0,5	n/a	n/a	n/a	n/a
	0,1	0,1	0,1	0,1
		0,2	0,2	0,2
			0,3	0,3
				0,4
3,0	0,6	1,0	1,4	1,8
0	2,5	2,5	2,5	2,5
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
------	------	------	------	------

Aucun boni pour réception pile au cheval P1
La structure québécoise ne présente pas de catégorie P1

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010-2011
SAUT

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
Note D	Note D : Max: 3,5	Note D : Max: 4,0	Note D : Max: 4,5	Note D : Max: 5,0
SAUTS PERMIS	Sauts permis Voir le tableau pour obtenir la liste et la valeur des sauts permis pour chaque catégorie.			
EXIGENCES	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu <p>P2 seulement : L'utilisation du mini-trampoline est permise avec déduction de 1,5 points de la note finale du saut.</p> <p>Au Québec, il n'est pas possible d'utiliser 2 trempilins superposés.</p> <p>L'aéroboard, est permis pour P2 Argo P2 Tyro et P3 Argo</p> <p>Déduction - 1.5 pts TyroP3- P4-P5 Autre catégorie interdit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu
SAUT EQUIPEMENT	<p>Au Québec</p> <p>Hauteur de la table de saut :</p> <p>P2 – P3 : Argo / Tyro : 115 cm P4 Argo 115 cm P4 - P5 : Tyro 115 cm ou 125 cm (FIG) P2 – P5 : Novice / Ouverte : 125 cm (FIG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapis de réception de 20 cm P2-P5 : Tapis supplémentaire pour réception du saut min FIG (min 10 cm). Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm. • Les lignes indiquant le couloir sur le tapis de réception ne sont pas utilisées. Il est toutefois possible d'utiliser la déduction « Déviation par rapport à l'axe de réception – 0,10 faisant partie de la Note-E » 			
	La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise.			
Déductions supplémentaires	<p>Les déductions suivantes sont ajoutées pour toutes les catégories (déductions PPC ajoutées aux déductions FIG) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Touche de la tête sur le cheval : Saut nul (0,0) • Marcher en ATR sur la table de saut : 0,5 chaque pas 			
Boni	+ 0,1 pour réception pile « stick » ajouté à la note finale (en cas de doute, le boni n'est pas accordé).			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010-2011 (JUN 2010)

TABLEAU : Liste et valeur des sauts permis par catégorie

		Saut #	P1 Max 3.0	P2 Max 3.5	P3 Max 4.0	P4 Max 4.5	P5 Max 5.0
Saut de mains	Saut de mains	1.00	3.0 (dos)	3.5	3.2	2.9	2.8
	Saut de mains 1/2	1.01		3.5	3.4	2.9	2.8
	Saut de mains 1/1	1.02		4.0	3.7	3.6	
	Saut de mains 1 1/2	1.03		4.5	4.3		
	Saut de mains 2/1	1.04		4.9			
Yamashita	Yamashita	1.10			3.2	2.9	2.8
	Yamashita 1/2	1.11		3.4	3.5	3.0	
	Yamashita 1/1	1.12		4.0	4.0	3.6	
½ au 1^{er} envol	1/2 - 1/2	1.20		3.5	3.2	2.9	2.8
	1/2 - 1/1	1.21		3.6	3.5	3.3	
	1/2 - 1 1/2	1.22		4.0	4.3	4.0	
	1/2 - 2/1	1.23		4.5	4.4		
1/1 On	1/1 - Saut de mains	1.30					3.6
	1/1 – Saut de mains 1/1	1.31					4.4
Yurchenko – sdm 2^e envol	Yurchenko 1/2 - Saut de mains 1/1	1.40					3.6
	Yurchenko 1/2 – Saut de mains 1 1/2	1.41					4.2
SdM salto	Saut de mains – Salto avant groupé	2.10					5.0
Tsukahara	Tsukahara groupé	3.10				4.4	4.5
	Tsukahara groupé ouvert	3.09				4.5	4.8
	Tsukahara carpé	3.20				4.5	4.7
	Tsukahara groupé avec ½ tour	3.11				4.5	5.0
	Tsukahara tendu	3.30					5.0
Yurchenko	Yurchenko groupé	4.10				4.5	4.5
	Yurchenko groupé ouvert	4.09				A être réévalué en 2011-2012	4.7
	Yurchenko carpé	4.20					4.6
	Yurchenko groupé avec ½ tour	4.11					5.0
	Yurchenko tendu	4.30					5.0

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 - 2011 (Juin 2010)

BARRES ASYMÉTRIQUES

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
VD	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 0,6 (Max D: 3,7) Éléments A seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,0 (Max D : 4,1) Éléments A et B seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,4 (Max D : 4,5) Éléments A, B et C seulement**	Top 7 difficultés + Sortie Max VD 1,8 (Max D: 4,3 + boni) Éléments A, B, C et D seulement**
Éléments interdits : - 1,0 ch. de la note finale	Éléments B+	Éléments C+ Sortie pieds-mains salto avant Sortie double salto groupé Lune, Soleil ou lune avec rot. longitudinale	Éléments D+ Soleil ou lune avec rotation de 360°	Éléments E+
	P1 – P5 : Éléments exécutés avec amplitude maximale permis même si leur valeur FIG change. L'élément filé ½ tour avec envol à BI est permis en P3 même si valeur C. (Accorder la valeur maximale permise pour la catégorie)			
EC	<u>EC – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 changement de barre, BI – BS (aucune valeur requise) Tour proche de la barre Bascule 1 élément en suspension (longue bascule, ½ soleil ou établissement, exclut sortie salto) Sortie Salto A = 0,5 Autres A = 0,3 Note : Il n'y a aucune déduction si entrée est sans valeur.	<u>EC – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 chang. de barre, BI – BS (aucune valeur requise) Tour proche de la barre Bascule – prise d'élan min à l'horiz. jambes ensemble (voir clarification) 1 élément de long balancer (établissement, soleil, contre-mouvement ou sortie salto) Sortie Salto A ou Élément B = 0,5 Autres A = 0,3 	<u>EC – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 chang. de barre, BI – BS (aucune valeur requise) Tour proche de la barre Prise d'élan min 30° de la verticale Élément à l'ATR ou passant par l'ATR Sortie Salto tendu av. ou arr (valeur A), ou B, ou C = 0,5 Salto A (autre que salto tendu) = 0,3 	<u>EC – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 chang. de barre avec valeur Tour proche de la barre min B Bascule – Prise d'élan min 30° de la verticale Élément à l'ATR ou passant par l'ATR (autre que prise d'élan à l'ATR) Sortie C ou D = 0,5 B = 0,3
Prises d'élan	Clarifications P1 – P5 : Les prises d'élan exécutées à 45°+ 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.			
BONI	Maximum 0,6 <ul style="list-style-type: none"> +0,2 Prise d'élan min 45° +0,2 pour 2° Bascule (différente) +0,2 Tour pieds-mains (jambes fléchies ou tendues) 	Maximum 0,6 <ul style="list-style-type: none"> +0,2 Prise d'élan min 45° (accordé une seule fois) +0,2 pour B +0,2 Sortie salto arrière tendu (sans vrille) 	Maximum 0,6 <ul style="list-style-type: none"> +0,2 bascule - prises d'élan à l'ATR (± 10°) jambes écartées (accordée une seule fois) +0,2 pour B+ 	Aucun maximum <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour 2° chang. de barre avec valeur +0,2 pour C +0,2 pour D +0,2 Soleil ou lune avec 180° +0,2 C+C ou C+D (semblables ou différents, envol ou ½ tour non requis) +0,2 Sortie double salto arrière groupé
Déductions spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> 2° Course manquée – 1,0 Ajustement des prises – 0,1 Frôler l'agrès avec les pieds – 0,3 Frôler le tapis – 0,5 Heurter l'agrès avec les pieds – 0,5 Heurter le tapis avec les pieds – 1,0 	<ul style="list-style-type: none"> Mouvement non caractéristique – 0,3 Hauteur insuffisante des éléments avec envol – 0,1/0,3 Sous rotation pour les éléments avec envol – 0,1 Extension insuffisante pour les bascules – 0,1 Élan intermédiaire – 0,5 Précision des angles à la fin des éléments – 0,1 / 0,3 / 0,5 	<ul style="list-style-type: none"> Mauvais rythme des éléments – 0,1 Élan en av. ou en arr. sous l'horizontale – 0,1 Amplitude des prises d'élan (différent de FIG) – 0,1 Plus de 2 él. identiques liés directement à la sortie – 0,1 Pas de tentative de sortie – 0,5 	
Équipement	P1-P5 : Tapis supplémentaire pour réception de la sortie min FIG (min 10 cm supplémentaire). Au Québec, 5 cm permis si la gymnaste touche le tapis de 10 cm. Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm. Les tapis supplémentaires peuvent être placés sous les barres. Largeur des barres : aucun maximum – Doit respecter les limites sécuritaires de l'équipement. Au Québec Argo et Tyro (130-180), aucun maximum Novice Senior			
Boni suppl.	+ 0,1 pour réception pile « stick » ajouté à la note finale (en cas de doute, le boni n'est pas accordé) Le boni pour réception pile est accordé si la valeur de la sortie est suffisamment élevée pour obtenir 0.3 ou 0.5 pour l'EC de la sortie			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 - 2011 (Juin 2010)

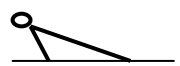
	Provincial 2	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5
A Limité	<ul style="list-style-type: none"> • ½ soleil (long balancer enroulé BS) • Petit bonhomme (groupé ou carpé, jambes ensemble ou écartées) attraper BS • Prise d'élan à l'horizontale, jambes ensemble (angle défini par une ligne épaules-pieds) • Sortie pieds-mains sur BS • Tour d'appui avant 	Aucune valeur		
A	<ul style="list-style-type: none"> • Tour pieds-mains avant ou arrière min 270° jambes ensemble ou écartées. Aucune déduction pour jambes fléchies • Établissement 			

**** Éléments A, B, C ou D seulement :** Les éléments exécutés avec amplitude maximale sont permis, même si leur valeur (FIG ou élément de progression) change. Si la valeur de l'élément présenté (lorsque exécuté avec amplitude maximale) est interdite, leur valeur permise la plus élevée dans la catégorie est accordée. Aux BA, à la PO et au SOL, la valeur maximale permise est : P2 = A, P3 = A et B, P4 = A, B, et C

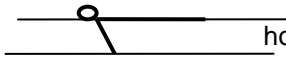
Attention : L'entrée par renversement et le balancé avant à l'horizontal ne sont plus des éléments de progression

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

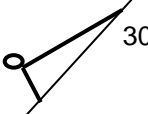
Prise d'élan– P1 Exigence : Prise d'élan, pieds à la hauteur de la barre

<p>Jury D</p> <p>Pieds à la hauteur de la barre – ER crédité</p> <p>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 déduction • 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°+, voir clarifications dans le tableau). Corps parallèle au sol. Angle des épaules n'est pas pris en considération.

<p>Jury D</p> <p>Prise d'élan à l'horiz – VD créditée (P2 seulement)</p> <p>Prise d'élan sous l'horiz – Aucune VD</p>	<p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise d'élan à l'horiz – Aucune déduction • Prise d'élan sous l'horiz – Déduct 0,10 	 <p>horizontal</p> <p>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 (±10°)° – Crédité élément A ou B</p> <p>P-élan entre 45° et 10° – Aucune VD</p> <p>P-élan sous 45° – Aucune VD</p>	<p>Jury E</p> <ul style="list-style-type: none"> • > 10° – 30° – Aucune déduction • > 30° – 45° – Aucune déduction • > 45° – Déduct 0,10 	 <p>30 degrés</p>
---	---	--

Tours proches de la barre, sans pirouette et éléments avec envol de BS à BI – Déductions pour angle

Inclut : tours libres, stalder, etc.

±10° de la verticale	VD FIG créditée (ou maximum selon la catégorie), aucune déduction	
Entre 30° et 10°	Une valeur inférieure (Règle FIG), aucune déduction	
Entre 45° et 30°	Une valeur inférieure (Règle FIG), aucune déduction	0.1 version québécoise
Entre 45° et horiz	Une valeur inférieure (Règle FIG), déduction 0,1	0.3 version québécoise
Sous l'horizontale	Valeur A, déduction 0,1 (FIG modifié), aucune déduction, élément A accordé	

Autres éléments, déductions pour angle sont telles que prescrites par la FIG

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 - 2011 (Juin 2010)

POUTRE

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
VD	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 0,6 (Max D : 3,7) Éléments A seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,0 (Max D : 4,1) Éléments A et B**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,4 (Max D : 4,5) Éléments A, B et C**	Top 7 difficultés + Sortie Max VD 1,8 (Max D : 4,3 + boni) Éléments A, B, C et D**
Éléments interdits : - 1,0 ch. de la note finale	Acro B+	Acro C+ Série acro de 2 él. avec envol	Acro D+ Élément acro C dans une série acro	Acro E+
	P1 – P5 : Les éléments gymniques et parties de maintien de n'importe quelle valeur exécutés en entrée ou durant l'exercice sont permis et peuvent être utilisés pour les VD.			
EC	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents Tour min 360° 1 élément acro* 2° élément acro de directions différentes (avant OU arrière OU latérale) excluant l'entrée et la sortie Sortie Salto A, RSM, SMSM = 0,5 Autres A = 0,3 <p>*ATR (départ vers l'avant, de la station) est un élément avant. Roue à l'ATR considérée comme él. latéral (Tous les ATR sont semblables, valeur accordée une seule fois). RSM : Roue sans mains; SMSM : Saut de mains sans mains</p>	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents dont un saut avec écart 180° (antéro-postérieur) Tour min 360° Série acro, min 2 éléments, aucun envol requis* Éléments acro de différentes directions (avant /latérale ET arrière) excluant l'entrée et la sortie Sortie Salto A ou B, = 0,5 RSM, SMSM = 0,3 <p>*ATR tenu ou non peut être utilisé comme 1^{er} élément d'une série acro vers l'arrière (et peut obtenir un boni) RSM : Roue sans mains; SMSM : Saut de mains sans mains</p>	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents dont un saut avec écart 180° (antéro-postérieur) Tour min 360° Série acro, min 2 él. dont 1 avec envol Éléments acro de différentes directions (avant /latérale ET arrière) excluant l'entrée et la sortie Sortie B ou C = 0,5 A = 0,3 	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents dont un saut avec écart 180° (antéro-postérieur) Tour (règles FIG) Série acro, min 2 él. avec envol Éléments acro de différentes directions (avant /latérale ET arrière) excluant l'entrée et la sortie Sortie C ou D = 0,5 B = 0,3
BONI	<p style="text-align: center;">Maximum 0,6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour premier Gym B+ ou saut avec écart 180° (boni accordé si écart 135°) (max 0,2 pour éléments gymniques) +0,2 Renversement (toutes variations) +0,2 Entrée montée à l'ATR en force (tenu ou non) +0,2 Série acro, min 2 él., aucun envol requis. ATR tenu ou non peut être utilisé comme 1^{er} élément d'une série acro vers l'arrière 	<p style="text-align: center;">Maximum 0,6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour premier Gym B+ (max 0,2 pour éléments gymniques) +0,2 pour Acro B +0,2 Série acro dont un él. B avec envol (incl. ATR – flic-flac) excl. entrée et sortie +0,2 Acro A (non répété) ou B lié directement à sortie salto A+ 	<p style="text-align: center;">Maximum 0,6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour premier Gym C+ (max 0,2 pour éléments gymniques) +0,2 pour Acro C +0,2 Série acro avec 2 él. avec envol (liaison directe) excl. entrée et sortie +0,2 Acro B lié directement à une sortie salto A+ 	<p style="text-align: center;">Aucun Maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour C +0,2 pour D +0,2 Série mixte min B+C +0,2 Série acro 2 él. avec envol dont un salto (liaison directe) excl. entrée et sortie
	<p>Déductions spécifiques (de la note E)</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrée pas dans la table des difficultés (P4 et P5) – 0,1 Plus d'un ½ tour sur 2 pieds jambes tendues (P2 à P5) – 0,1 Absence d'un mouvement proche de la poutre – 0,1 Pas de tentative de sortie – 0,5 		<p>Présentation artistique (Max 0.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Variation du rythme insuffisante – 0,1 Manque d'assurance d'exécution – 0,1 Créativité chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements) – 0,1 Gestes ou mimiques inappropriés, ne correspondant pas au mouvement – 0,1 <p>Amplitude maximale des mouvements (0.1-0.3) version Québécoise</p>	
EQUIPMENT	<p>P2Argo / Tyro , P3Argo / Tyro et P4 Argo : 110 cm P4-P4 Argo 110 cm ou 125 cm (FIG), P2-P5 Novice / Senior: 125 cm (FIG) Tapis supplémentaire pour réception de la sortie min FIG (min 10 cm). L'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm.</p>			
Boni spécial	<p>+ 0,1 pour réception pile « stick » (en cas de doute, le boni n'est pas accordé) Le boni pour réception pile est accordé si la valeur de la sortie est suffisamment élevée pour obtenir 0,3 ou 0,5 pour l'EC de la sortie</p>			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 - 2011 (Juin 2010)
POUTRE – LISTE DES ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

	Provincial 2	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5
A limité	<p>Éléments gymniques (chaque ligne représente un élément différent)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut extension, sans ouverture curviligne – tous les sauts extension et variations sont semblables • Saut groupé • Saut de chat • Saut ciseaux • Saut de biche (pas de développé de la jambe avant) – appel 1 ou 2 pieds <p>Éléments acro</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATR à $\pm 10^\circ$ de la verticale, non tenu 2 secondes (voir note ci-bas). Tous les ATR, peut importe la phase d'entrée, sont semblables et sont crédités une seule fois. • Sortie : Rondade (mains en bout de poutre) • Sortie : Saut de mains (mains en bout de poutre) 	Aucune valeur		
	<ul style="list-style-type: none"> • Sorties :RSM et SMSM (considérés comme des saltos pour les EC) P2-P3 		Aucune valeur	

**** Éléments A, B, C ou D seulement** : Les éléments gymniques sont permis sans restriction pour toutes les catégories. Si un élément permis mais de valeur interdite est exécuté, la valeur maximale permise dans la catégorie sera accordée. Aux BA, à la PO et au SOL, la valeur maximale permise est :

- P2 = A
- P3 = A et B
- P4 = A, B et C

Notes :

- Le tic-toc est un élément arrière.
- En P2 seulement, l'ATR, départ vers l'avant, de la station est un élément avant. La roue à l'ATR est considérée comme un élément latéral. Tous les ATR (tenu ou non, départ de la station ou de la roue latérale) sont identiques et ne sont crédités qu'une seule fois.

Dans le PPC :

PO et SOL : A moins que ce ne soit spécifié, le terme « saut » s'applique aux sauts avec impulsion sur 1 ou 2 pieds.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 - 2011 (Juin 2010)

SOL

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
VD	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 0,6 (Max D: 3,7) Éléments A seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,0 (Max D: 4,1) Éléments A et B seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,4 (Max D : 4,5) Éléments A, B et C seulement**	Top 7 difficultés + Sortie Max VD 1,8 (Max D : 4,3 + boni) Éléments A, B, C et D seulement**
Éléments interdits : - 1,0 ch. él. de note finale	Acro B+ Salto avec rot. longitudinale Ligne acro avec 2 salti	Acro C+	Acro D+ Double saltos	Acro E+
P1 – P5 : Les éléments gymniques de n'importe quelle valeur sont permis et peuvent être utilisés pour les VD.				
EC	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage de 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied dont un saut avec écart de 180° (antéro-postérieur) • Tour sur 1 pied min 360° • 1^e ligne acro 3 él. dont 2 avec envol, salto non requis • 2^e ligne acro 3 él. aucun envol ou salto requis* • Sortie (élément non répété) Acro A avec envol dans une ligne acro ou salto A = 0,5 Acro A isolé avec ou sans envol (sauf salto) = 0,3 <p><small>*2^e ligne acro doit inclure au moins une VD non répétée pour remplir l'EC</small></p>	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage de 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied dont un saut avec écart de 180° (antéro-postérieur) • Tour sur 1 pied min 360° • 1^e ligne acro de 3 él. avec envol, dont un salto • 2^e ligne acro min 2 él. avec envol, dont un salto* • Sortie (élément non répété) Salto A dans une ligne acro (min 2 éléments) ou salto B = 0,5 Salto A isolé = 0,3 <p><small>*2^e ligne doit inclure au moins une VD non répétée pour remplir l'EC.</small></p>	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage de 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied, dont un saut avec écart de 180° (antéro-postérieur) • Ligne acro avec 2 salto différents • 2 saltos dans des directions différentes (arrière et avant/latéral) • Salto avec rot. longitudinale min 180° • Sortie Salto B ou C = 0,5 Salto arr. tendu = 0,3 	<p style="text-align: center;"><u>EC – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage de 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied dont un saut avec écart de 180° (antéro-postérieur) • Ligne acro avec 2 salto différents • 2 saltos dans des directions différentes (arrière et avant/latéral) • Double salto ou salto avec rotation longitudinale min 360° • Sortie Salto C ou D = 0,5 Salto B = 0,3
Clarification EC-Sortie	<p style="text-align: center;">L'EC de la sortie n'est pas accordée si une seule ligne acrobatique est présentée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • P2 : chercher un <u>élément acro</u> isolé ou dans la dernière ligne acrobatique. Ne peut être un élément répété (doit avoir une VD). Les éléments sans valeur (roulade avant par ex.) n'ont pas d'impact sur l'EC de la sortie. • P3-P5 : chercher le dernier <u>salto (appel 2 pieds, en rebond)</u> exécuté ou le salto avec valeur la plus élevée dans une ligne combo (ex : 1½ vrille arrière-impulsion salto avant). S'il n'y a qu'une seule ligne acro, l'EC de la sortie n'est pas accordé. SMSM et RSM (appel 1 pied) et les saltos de la station (pas de rebond) ne peuvent être utilisés pour remplir l'EC de la sortie. 			
BONUS	<p style="text-align: center;">Maximum 0,6 Éléments gymniques - Max 0.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 pour premier Gym B+ (max 0,2 pour éléments gymniques) • +0,2 pour chaque Salto ou SMSM ou RSM différent 	<p style="text-align: center;">Maximum 0,6 Éléments gymniques - Max 0.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 pour premier Gym B+ (max 0,2 pour éléments gymniques) • +0,2 pour Acro B • +0,2 Salto arr. tendu (sans vrille) • +0,2 Ligne acro (min 3 él.) avec 2 saltos (semblables ou différents) 	<p style="text-align: center;">Maximum 0,6 Éléments gymniques - Max 0.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 pour premier Gym C+ (max 0,2 pour éléments gymniques) • +0,2 pour Acro C • +0,2 Ligne acro avec 2 saltos, dont un salto B+ 	<p style="text-align: center;">Aucun Maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 pour C • +0,2 pour D • +0,2 Double Salto • +0,2 Ligne acro avec 2 saltos dont un salto C+
<p>Composition : Déductions de la note finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus d'un saut à l'appui ventral – 0,1 ch. • Absence d'un mouvement proche du sol – 0,1 • Absence d'un tour sur 1 pied (P4 et P5 seulement) – 0,3 • Pas de tentative de sortie – 0,5 		<p>Présentation artistique (Max 0.3) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Créativité chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements) – 0,1 • Variation du rythme insuffisante – 0,1 • Mauvaise relation musique / mouvement – 0,1 • Gestes ou mimiques inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement – 0,1 <p>Amplitude maximale des mouvements (0.1-0.3) version Québécoise</p>		
Équipement	Jusqu'à 10 cm de matelas additionnel pour réception de salto. Le matelas peut être retiré ou laissé en place.			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2010 - 2011 (Juin 2010)
SOL – LISTE DES ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

	Provincial 2	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5
Éléments A	<p>Éléments gymniques (tous considérés différents)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut tour 360° impulsion sur 1 ou 2 pieds (considérés comme des éléments identiques) • Saut de chat • Saut de loup (appel 1 pied) • Saut ciseaux • Saut de biche (sans développé de la jambe avant) appel 1 pied. <p>NOTE : le saut de biche appel 2 pieds est un élément A dans le Code de pointage FIG</p> <p>Éléments acrobatiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roue latérale et variations • Renversements avant et arrière et variations • Streuli à l'ATR 	Aucune valeur		

**** Éléments A, B, C ou D seulement :** Les éléments gymniques sont permis sans restriction pour toutes les catégories. Si un élément permis mais de valeur interdite est exécuté, la valeur maximale permise dans la catégorie sera accordée. Aux BA, à la PO et au SOL, la valeur maximale permise est : P2 = A, P3 = A et B, P4 = A, B, et C

Clarifications EC Sortie – Exemples

- P2 1) rd-ff-ff
 2) rd-ff-salto arr groupé
 3) rd-saut carapé écarté
 Rencontre l'EC #3 et #4. EC Sortie non accordé (0.0) parce que le dernier élément acro – rondade (saut écart) – n'a aucune valeur puisque répété.
- P2: 1) rd-ff-salto arr groupé
 2) rd-ff-ff
 3) course - salto avant groupé
 Rencontre EC #3 et 0,5 pour EC Sortie (salto A isolé). Ne remplit pas l'EC #4 parce que la 2^e ligne acro ne contient aucun élément non répété.
- P2 1) rd-ff-ff
 2) rd-ff-salto arr groupé
 3) renversement arrière (non répété), suivi d'une roulade avant
 Rencontre EC #3 et #4; reçoit 0,3 pour EC Sortie – parce que le dernier élément acro est le renversement arrière (acro A sans envol, isolé). La roulade avant n'a aucun impact puisque l'élément n'a pas de VD.
- P3 1) rd-ff-salto arr groupé
 2) Saut de mains -rd-ff
 3) RSM
 Rencontre EC #3 et #4; EC Sortie non accordé parce que le dernier salto est dans la 1^e ligne acro. Bien que la RSM soit un salto, elle ne peut compter puisqu'un salto appel 2 pieds, en rebond est requis pour rencontrer l'EC de la sortie.
- P3 1) rd- ff-salto arr groupé
 2) rd- ff-salto arr tendu
 2) saut de mains-rd-ff
 Rencontre EC #3 et #4; pour l'EC de la sortie, le dernier salto exécuté (appel 2 pieds, avec rebond) est utilisé. Le salto arr tendu peut être utilisé puisqu'il n'est pas dans la 1^e ligne acrobatique.