

Fédération de gymnastique du Québec



Programme provincial de niveaux 3 & 4 2011 – 2016

Gymnastique artistique masculine
Manuel des entraîneurs et des juges
Novembre 2011 (Version québécoise 3.0)

Remerciements

La version québécoise a été modifiée par les permanents de la FGQ, les membres du comité technique masculin en collaboration avec le représentant et le responsable des juges

Programme provincial: Information générale

Ce document décrit le programme pour les catégories provinciales des niveaux 3 & 4.
Des informations complémentaires peuvent être disponibles auprès de la FGQ.

Article 1 : Description du programme

- i Le programme provincial se compose de deux catégories de compétition: niveau 3 et niveau 4.
- ii Les catégories des niveaux 3 et 4 participeront aux championnats provinciaux ainsi qu'aux Championnats de l'Est du Canada.

Article 2 : Âge des concurrents

2.1 Veuillez vous référer au tableau synthèse des années de naissance pour l'année actuelle de compétition.

Tableau synthèse des années de naissance

Année de compétition	Niveau 3 (14-15ans)	Niveau 4 (16 ans et plus)
2011 – 2012	1998 – 1997	1996 et moins
2012 – 2013	1999 – 1998	1997 et moins
2013 – 2014	2000 – 1999	1998 et moins
2014 – 2015	2001 – 2000	1999 et moins
2015 – 2016	2002 – 2001	2000 et moins

2.2 Restrictions

Un athlète plus jeune que l'âge minimum pour une catégorie ne peut participer dans cette catégorie.

Article 3 : Modifications et responsabilités du comité

- i Les compétitions du programme provincial seront organisées et supervisées par la province. Ces règlements doivent être utilisés pour toutes les compétitions du circuit provincial. La Fédération de gymnastique du Québec se réserve le droit d'effectuer, au besoin, des mises au point aux règlements pendant toute la saison. Toutes les clarifications ou les modifications seront acheminées au club avant leur mise en application. Elles seront également disponibles sur le site Internet de FGQ
- ii En cas de modifications apportées par GCG au programme provincial canadien, la FGQ se réserve le droit de mettre ou non ces modifications en vigueur.

Article 4 : Règlements de compétition et spécifications de l'équipement

Avis: À moins d'avis contraire, les règlements du code de pointage de la FIG en vigueur s'appliqueront.

4.1 Compétitions et échauffements

- i Les athlètes auront droit à un échauffement général et un échauffement spécifique à chaque engin avant le début de la compétition. On recommande une période d'une heure et demie (1 h 30) d'échauffement au total pour toutes les catégories.
- ii Avec un avis préalable, il est possible pour un organisateur d'effectuer un échauffement général de 20 à 30 minutes suivi des rotations de la compétition qui incluront une période d'échauffement pour chaque engin. (C'est-à-dire: Au début de chaque rotation, une période d'échauffement de dix minutes sera donnée pour chaque groupe à chaque engin.)

4.2 Obligations du gymnaste

- i Les gymnastes doivent porter des vêtements qui respectent les règlements prévus à cet effet dans le code de pointage de la FIG en vigueur.
Avis 1: les pantalons de couleur foncée (incluant le noir) ne sont pas permis.
Avis 2: les gymnastes peuvent exécuter leurs routines avec des culottes courtes au sol, saut et avec pantalon long aux autres engins.
- ii Les gymnastes doivent porter un chandail en tout temps pendant les échauffements (tant dans la salle d'entraînement que dans la salle de compétition).
- iii Les athlètes d'une même équipe ou d'un même club doivent porter le même uniforme.
- iv Toute violation aux règlements concernant l'uniforme fera l'objet d'une pénalité, et ce, sans avertissement. (Code de pointage de la FIG)

4.3 Surveillance et aide

- i Pour **tous les niveaux** : à la barre fixe, la présence d'un aide est obligatoire. Le responsable du jury à l'engin ne peut autoriser le gymnaste à commencer son exercice sans la présence d'un aide. Une déduction de **0,50** sera appliquée si l'entraîneur quitte l'épreuve durant l'exercice de son athlète.
- ii Quand c'est possible, l'entraîneur se place de façon à ne pas cacher la vue des juges.

4.4 Équipement

- i Le tableau de la section 4.6 décrit les exigences spécifiques relatives à l'équipement pour chacune des catégories du programme provincial.
- ii **Cheval d'arçons: Les gymnastes niveau 3 auront le choix entre le champignon ou le cheval SANS arçons. Les gymnastes niveau 4 auront le choix entre le cheval AVEC ou SANS arçons.**
- iii À moins d'être permise dans le tableau des exigences spécifiques relatives à l'équipement, l'utilisation de tapis de réception supplémentaires fera l'objet d'une déduction de **0,50** point de la note finale à l'engin. Une déduction similaire sera effectuée en cas d'utilisation d'équipement supplémentaire non autorisé (i.e.: un tremplin supplémentaire pour débiter aux barres parallèles).
- iv L'utilisation d'un tapis de réception de 10 cm est autorisée au sol, jusqu'à un tapis de 20 cm pour les anneaux, saut, barres parallèles et la barre fixe. Au cheval d'arçons, aucun tapis n'est permis.

4.5 Mesure de l'équipement et spécifications

- i Tous les tapis de réception utilisés pour le cheval d'arçons, le saut de cheval, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe doivent être conformes aux spécifications de la FIG.
- ii Mesures de l'équipement (normes de la FIG entre parenthèses)
 - o Exercice au sol: 12 m x 12 m mesuré à partir de l'extérieur de la ligne délimitant le praticable
 - o Cheval d'arçons: De la surface du tapis au haut du corps du cheval (105 cm) Champignon.
 - o Anneaux: De la surface du tapis au bas de la partie intérieure de l'anneau (260 cm)
 - o Saut de cheval: Du sol au milieu du sommet de la table de saut (135 cm)
 - o Barres parallèles: De la surface du tapis au sommet de la barre (180 cm)
 - o Barre fixe: De la surface du tapis au sommet de la barre (260 cm)

4.6 Tapis supplémentaires

ENGINS		TAPIS SUPPLÉMENTAIRE
SOL	12 m x 12 m	Jusqu'à un tapis 10 cm est permis
CHEVAL ARÇONS	Cheval FIG sans arçons (hauteur au choix)	Aucun tapis supplémentaire n'est permis, un tremplin est permis pour accéder au cheval
	Cheval FIG avec arçons (hauteur au choix)	
	Champignon	
ANNEAUX	Hauteur FIG (260 cm)	Jusqu'à un tapis de 20 cm est permis sauf à la barre fixe où un tapis est permis des deux côtés de la barre fixe
SAUT	120 à 135 cm	
PARALLÈLES	180 cm	
FIXE	Hauteur FIG (260 cm)	

Article 5 : Responsabilités des juges

5.1 Évaluation des routines

- i Pour toutes les catégories, les membres du jury ont la responsabilité du jury D et du jury E sauf si quatre juges ou plus sont assignés à l'épreuve.
- ii Les erreurs d'exécution pour une mauvaise technique, une mauvaise position du corps, etc. sont évaluées selon le code de pointage FIG en vigueur.
- iii Le juge arbitre de l'engin est responsable de déterminer et d'appliquer toute bonification pour une réception contrôlée à la note finale
- iv Le juge arbitre de l'engin appliquera les déductions pour les fautes de ligne, de comportement et d'engin à la note finale. Voir l'article 4 et le code de pointage en vigueur.

5.2 Les juges

- i Pour toutes les compétitions provinciales ainsi que pour les Championnats de l'Est, il faut au moins deux juges par appareil.
- ii Le juge arbitre de la compétition doit détenir un niveau national en vigueur ou un brevet de la FIG en vigueur.

5.3 Règlements relatifs au pointage

- i Dans le cas où trois juges sont assignés à un engin, on tiendra compte de la note de chacun d'entre eux. La moyenne de toutes les notes est calculée et la note sera calculée jusqu'à trois décimales. La moyenne sera tronquée à la troisième décimale et ne sera pas arrondie. Ex : 1.666 plutôt que 1.667.
- ii Dans le cas où il y a quatre juges, la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées et une moyenne des deux notes médianes est calculée.

Article 6 : Évaluation des exercices et construction des routines

6.1 Note D (Difficulté)

Les routines sont évaluées selon le code de pointage de la FIG en vigueur sauf pour les points suivants:

- Seulement six (6) ou sept (7) éléments seront comptabilisés pour la note D. Ces éléments peuvent être des éléments du code FIG ou encore des éléments de progressions.
- Le nombre de groupes d'éléments exigé à été réduit à TROIS groupes.
- **0.5 pour chaque exigence incluant une sortie FIG et 0.3 pour une sortie de progression.**
- Le nombre maximum de quatre éléments d'un même groupe ne s'appliquera pas. Par exemple, à la barre fixe, une routine niveau 3 peut être composée de cinq éléments du groupe 1 et d'une sortie.
- Tous les éléments existant dans le code FIG en vigueur et exécuté en routine au champignon recevront leur valeur du code de pointage.

6.2 Bonification pour des caractéristiques de performance

- i Tous les éléments existant dans le code FIG en vigueur et exécuté en routine recevront une bonification de **0.2** sur la note D.
- ii **Pour le niveau 3** : Un gymnaste exécutant sa routine au cheval sans arçons plutôt que sur le champignon reçoit **1.5** de bonification sur la note D.
- iii **Pour le niveau 4** : **Pas de bonus** pour un gymnaste exécutant sa routine au cheval avec arçons plutôt que sur le cheval sans arçons.
- iv Dans les deux catégories, une bonification de **0.1** sera appliquée à la note finale pour toutes les sorties qui se terminent avec une réception contrôlée. La définition d'une réception contrôlée est une position de réception sans aucun mouvement des pieds.

6.3 Note E (Présentation de l'exercice)

La note E est déterminée en soustrayant, généralement de 10.0, des points pour les fautes techniques ou l'exécution esthétique. Les valeurs de ces déductions sont celles du code de pointage de la FIG en vigueur.

6.4 Routines trop courtes

- ❖ Le tableau suivant indique comment le jury E doit évaluer les routines trop courtes. Le jury D doit aviser le jury E du nombre d'éléments crédités afin de calculer la note E correctement.

NIVEAU 4	7 Éléments	6 Éléments	5 Éléments	4 Éléments	3 Éléments	2 Éléments	1 Élément
Note E MAX	10.0	9.0	7.0	5.0	3.0	2.0	1.0
NIVEAU 3		6 Éléments	5 Éléments	4 Éléments	3 Éléments	2 Éléments	1 Élément
Note E MAX		10.0	9.0	7.0	5.0	3.0	1.0

6.5 Répétition

Au cours d'une routine, le gymnaste **Ne Peut Pas répéter un même élément pour en obtenir deux fois la valeur**. Il peut cependant répéter un élément pour en obtenir la valeur si son premier essai n'a pas été reconnu (suite à une chute, un arrêt, une faute majeure, etc.), **sauf** s'il s'agit d'une sortie (règlement de la FIG).

Conséquence : Dans le cas d'une sortie non reconnue, le gymnaste aura donc automatiquement une routine « trop courte », même s'il la répète sans erreur. (Il est donc à son avantage de NE PAS la répéter!)

6.6 Réception

À tous les engins, la déduction cumulative pour les fautes de réception sera au **maximum de 1.0**. Ceci n'inclut pas les déductions additionnelles pour des déviations de zones au sol ou au saut de cheval.

6.8 Le tableau suivant spécifie les éléments de progression ajoutés à chaque appareil.

Les éléments marqués d'un astérisque sont considérés comme étant dans la même case que l'élément du code FIG correspondant. À ce titre, on ne pourrait présenter dans la même routine qu'un seul tel élément pour voir sa valeur reconnue. Par exemple, aux barres parallèles, Moy de 45 à l'appui et Moy de l'ATR à l'appui seraient considérés comme le même élément de valeur C.

Éléments de progression	Niveau 3	Niveau 4
Sol	1- Rondade ou roue latérale = partie A, Groupe IV et dans la même case 2- Rouler en arrière à l'ATR = Partie A, Groupe I	1- Rondade ou roue latérale = Partie A, Groupe IV et dans la même case 2- Rouler en arrière à l'ATR = Partie A, Groupe I
Arçons	1- ½ Tchèque = Partie A, Groupe IV (au cheval sans les arçons) 2- ½ Stöckli = Partie A, Groupe IV (au cheval sans les arçons)	1- Faux ciseaux avant = Partie A, Groupe I 2- Faux ciseaux arrière = Partie A, Groupe I 3- ½ Tchèque = Partie A, Groupe IV 4- ½ Stöckli = Partie A, Groupe IV
Anneaux	1- Suspension faciale horizontale jambes écartées = Partie A, Groupe IV 2- Suspension dorsale horizontale jambes écartées = Partie A, Groupe IV 3- Grand tour avant ou arrière à l'ATR 2sec avec bras fléchis = Partie C, Groupe II* 4- "Pull-up" = Partie A, Groupe IV 5- Poirier 2sec. = Partie A, Groupe IV 6- Sortie salto arrière groupé = Partie A, Groupe V 7- Sortie salto avant groupé = Partie A, Groupe V	1- Suspension faciale horizontale jambes écartées = Partie A, Groupe IV 2- Suspension dorsale horizontale jambes écartées = Partie A, Groupe IV 3- Grand tour avant ou arrière à l'ATR 2sec avec bras fléchis = Partie C, Groupe II* 4- "Pull-up" = Partie A, Groupe IV 5- Poirier 2sec. = Partie A, Groupe IV 6- Sortie salto arrière groupé = Partie A, Groupe V 7- Sortie salto avant groupé = Partie A, Groupe V
Saut	Valeur du code en vigueur. Seulement en cas d'un saut de valeur 0.0, le gymnaste pourra répéter son saut avec une déduction de 1.0 de la note finale. Voir la liste des sauts permis au point 7.1	Valeur du code en vigueur. Seulement en cas d'un saut de valeur 0.0, le gymnaste pourra répéter son saut avec une déduction de 1.0 de la note finale. Voir la liste des sauts permis au point 7.1
Barres parallèles	1- ½ salto avant carapé à l'appui brachial = Partie A, Groupe I 2- Établissement arrière à l'appui à l'horizontal = Partie A, Groupe II 3- Établissement av. en tournant en arr. à l'appui bras tendus = Partie B, Groupe IV 4- Établissement av. en tournant en arr. à l'appui horizontal bras tendus = Partie C, Groupe IV 5- Bascule à l'appui brachiale = Partie A, Groupe III 6- Moy de 45° à l'appui brachial = Partie A, Groupe III 7- Moy de 45° à l'appui = Partie C, Groupe III* 8- Sortie latérale sur le côté à l'ATR = Partie A, Groupe V 9- Sortie Couronnée = Partie A, Groupe V 10- Sortie salto arrière groupé ou carapé en suspension = Partie A, Groupe V 11- Sortie salto arrière groupé = Partie A, Groupe V 12- Sortie salto avant groupé = Partie A, Groupe V	1- ½ salto avant carapé à l'appui brachial = Partie A, Groupe I 2- Établissement arrière à l'appui à l'horizontal = Partie A, Groupe II 3- Établissement av. en tournant en arr. à l'appui bras tendus = Partie B, Groupe IV 4- Établissement av. en tournant en arr. à l'appui horizontal bras tendus = Partie C, Groupe IV 5- Bascule à l'appui brachiale = Partie A, Groupe III 6- Moy de 45° à l'appui brachial = Partie A, Groupe III 7- Moy de 45° à l'appui = Partie C, Groupe III* 8- Sortie latérale sur le côté à l'ATR = Partie A, Groupe V 9- Sortie Couronnée = Partie A, Groupe V 10- Sortie salto arrière groupé ou carapé en suspension = Partie A 11- Sortie salto arrière groupé = Partie A, Groupe V 12- Sortie salto avant groupé = Partie A, Groupe V
Barre fixe	1- Élan avant avec ½ au-dessus de l'horizontal = Partie A, Groupe I 2- Chute filée = Partie A, Groupe I 3- Établissement arrière à 45° = Partie A, Groupe I* 4- Tour d'appui avant à l'appui = Partie A, Groupe III 5- Tour d'appui arrière à l'appui = Partie A, Groupe III 6- Tour d'appui libre à l'horizontal = Partie A, Groupe III* 7- Bascule à l'appui = Partie A, Groupe III* 8- Sortie salto avant groupé = Partie A, Groupe V 9- Sortie salto arrière groupé = Partie A, Groupe V	1- Élan avant avec ½ au-dessus de l'horizontal = Partie A, Groupe I 2- Chute filée = Partie A, Groupe I 3- Établissement arrière à 45° = Partie A, Groupe I* 4- Tour d'appui avant à l'appui = Partie A, Groupe III 5- Tour d'appui arrière à l'appui = Partie A, Groupe III 6- Tour d'appui libre à l'horizontal = Partie A, Groupe III* 7- Bascule à l'appui = Partie A, Groupe III* 8- Sortie salto avant groupé = Partie A, Groupe V 9- Sortie salto arrière groupé = Partie A, Groupe V

6.9 Déductions particulières concernant l'amplitude de certains éléments de progression :

- Lorsqu'un élément de progression diffère d'un élément du code de pointage seulement par son amplitude, une exécution avec une amplitude intermédiaire résultera en la reconnaissance de l'élément de progression sans pénalité plutôt que de l'élément du code avec pénalité.
 - Ex : À la barre fixe, un établissement arrière à 40 degrés de la verticale se verra accordé l'élément de progression sans pénalité d'amplitude plutôt que l'élément A du code avec une pénalité de 0.3.

Appareils	Éléments de progression	Déductions
Barres parallèles	Établissement arrière à l'appui à l'horizontal	Hauteur des jambes : Entre l'horizontal et les barres : 0.1 Au-dessous de la barre jusqu'à 45° : 0.3 Au-dessous de 45° : 0.5
	Moy de 45° à l'appui brachial	Hauteur des jambes au départ : Au-dessous de 45° jusqu'à l'horizontal : 0.1 Au-dessous de l'horizontal jusqu'à la hauteur des barres : 0.3 Au-dessous des barres : 0.5
	Moy de 45° à l'appui	Hauteur des jambes au départ : Au-dessous de 45° jusqu'à l'horizontal : 0.1 Au-dessous de l'horizontal jusqu'à la hauteur des barres : 0.3 Au-dessous des barres : 0.5
Barre fixe	Élan avant avec ½ au-dessus de l'horizontal Je garderais les mêmes déductions mais utiliserais plutôt les angles décrits à droite	Hauteur des jambes : Au-dessous de la barre jusqu'à 15° : 0.1 Entre 16° et 30° : 0.3 Entre 31° et 45° : 0.5 +45°= 0.5 + non-reconnaissance
	Chute filée A plus de 45° degrés sous l'horizontal, c'est presque une chute en suspension!	Hauteur des jambes : Au-dessous de la barre jusqu'à 15° : 0.1 Entre 16° et 30° : 0.3 Entre 31° et 45° : 0.5 +45°= 0.5 + non-reconnaissance
	Établissement arrière à 45°	Hauteur des jambes : Au-dessous de 45° jusqu'à l'horizontal : 0.1 Au-dessous de l'horizontal jusqu'à la hauteur de la barre : 0.3 Au-dessous de la barre : 0.5
	Tour d'appui libre à l'horizontal	Hauteur des jambes : Au-dessous de l'horizontal jusqu'à la hauteur de la barre : 0.1 Au-dessous de la barre jusqu'à 45° : 0.3 Au-dessous de 45° : 0.5

7.0 Liste des sauts permis et leurs valeurs

	Niveaux 3 et 4
Sauts permis	<p>Groupe I : Sauts directs Saut de poisson carpé = 2.0 Saut de poisson carpé avec ½ = 2.0 Saut de poisson tendu = 2.2 Saut de poisson tendu avec ½ = 3.0 Saut de poisson tendu avec 1/1 = 4.2</p> <p>Groupe II : Sauts avec 1/1 tour dans la phase d'envol Saut avant avec 1/1 et renversement avant = 3.4 Saut avant avec 1/1 et renversement avant avec ½ = 3.8 Saut avant avec 1/1 et renversement avant avec 1/1 = 4.2</p> <p>Groupe III : Renversements avant et Yamashita Saut de main Ou Yamashita = 3.0 Saut de main ½ Ou Yamashita ½ = 3.4 Saut de main 1/1 Ou Yamashita 1/1 = 3.8 Saut de main 3/2 Ou Yamashita 3/2 = 4.2 Saut de main salto avant groupé = 3.8 Saut de mains salto avant groupé ½ = 4.2 Saut de mains salto avant carpé = 4.2 Saut de mains salto avant carpé ½ = 4.6</p> <p>Groupe IV : Tsukahara et Kasamatsu Renversement latéral avec ou sans ¼ de tour = 3.0 Renversement latéral avec ¾ de tour = 3.4 Renversement latéral avec 5/4 de tour = 3.8 Renversement latéral avec ¼ de tour et salto avant groupé = 3.8 Renversement latéral avec ¼ de tour et salto avant carpé = 4.2 Tsukahara groupé = 3.8 Tsukahara groupé avec ½ = 4.2 Kasamatsu groupé = 4.6 Tsukahara carpé = 4.0 Tsukahara tendu = 4.6</p> <p>Groupe V : Yurchenko Rondade et renversement arrière = 3.0 Rondade et renversement arrière avec ½ = 3.4 Rondade et renversement arrière avec 1/1 = 3.8 Yurchenko groupé = 3.8 Yurchenko groupé avec ½ = 4.2 Yurchenko groupé avec 1/1 = 4.6 Yurchenko carpé = 4.0 Yurchenko tendu = 4.6 Rondade ½ et renversement avant = 3.2 Rondade ½ et renversement avant carpé = 3.2 Rondade ½ et renversement avant avec ½ = 3.6 Rondade ½ et renversement avant avec carpé ½ = 3.6 Rondade ½ et renversement avant avec 1/1 = 4.0 Rondade ½ et renversement avant et salto avant groupé = 4.0</p>
Règlement supplémentaire	<p>Valeur du code en vigueur. En cas d'un saut de valeur 0.0, le gymnaste peut répéter sont saut avec une déduction de 1.0 de la note finale.</p>

Exigences aux engins

Catégories	Difficultés	Exigences spécifiques	Sortie de progression	Bonification	Restriction
Niveau 4	7(6 éléments + sortie)	N'importe quels 2 groupes + Groupe V (0.5 chaque exigence)	-FIG A ou plus élevé = 0.5 -Progression A = 0.3	-Bonification pour une réception contrôlée à tous les engins 0.1 - 0.2 de bonification pour chaque élément du code parmi les 6 ou 7 comptant pour la note D	1.0 de déduction pour les éléments de valeur D ou plus élevé <i>sauf</i> au cheval d'arçons
Niveau 3	6(5 éléments + sortie)	N'importe quels 2 groupes + Groupe V (0.5 chaque exigence)			

Routines trop courtes

NIVEAU 4	7 Éléments	6 Éléments	5 Éléments	4 Éléments	3 Éléments	2 Éléments	1 Élément
Note E Maximum	10.0	9.0	7.0	5.0	3.0	2.0	1.0
NIVEAU 3	6 Éléments	5 Éléments	4 Éléments	3 Éléments	2 Éléments	1 Élément	
Note E Maximum	10.0	9.0	7.0	5.0	3.0	1.0	

Spécification pour les équipements

ENGINS		TAPIS SUPPLÉMENTAIRES
SOL	12 m x 12 m	Jusqu'à un tapis 10 cm est permis.
CHEVAL ARÇONS	Cheval FIG sans Arçons (hauteur au choix)	Aucun tapis supplémentaire n'est permis, un tremplin est permis pour accéder au cheval.
	Cheval FIG avec Arçons (hauteur au choix) Champignon	
ANNEAUX	Hauteur FIG (260 cm)	Jusqu'à un tapis de 20 cm est permis sauf à la barre fixe où un tapis est permis des <i>deux côtés</i> de la barre fixe.
SAUT	120 cm à 135 cm	
PARALLÈLES	180 cm	
FIXE	Hauteur FIG (260 cm)	