



FÉDÉRATION DE
GYMNASTIQUE
DU QUÉBEC

CIRCUIT RÉGIONAL

**Tableaux contenu
2011-2012**

20 Septembre 2011

STRUCTURE COMPÉTITIVE ANNÉES DE NAISSANCE POUR LA SAISON 2011-2012

CR1 GF/GM	CR2 GF/GM	CR3 GAF/GAM/TR/TU	CR3 AVANCÉE GAF/TR	CR3 SPÉCIALISTE GAF/TR	CR3 TU
8-10 ans Éléments imposés	8-10 ans Éléments imposés	ARGO (9-10) GAF : routines CR3 GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3			ARGO (9-10)
11ans et + éléments imposés	11ans et + éléments imposés	TYRO (11-12) GAF : routines CR3 GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3	TYRO (11-12) Routines CR3 avancée avec bonus		TYRO (11-12)
		NOVICE (13-14) GAF : routines CR3 GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3	NOVICE (13-14) Routines CR3 avancée avec bonus	NOVICE (13-14) Routines CR3 Spécialiste	NOVICE (13-14)
		SENIOR (15 +) GAF : routines CR3 GAM : routines CR3 sans arçons et sans anneaux TR : routines CR3	SENIOR (15 et +) Routines CR3 avancée avec bonus	SENIOR (15 et +) Routines CR3 spécialiste	SENIOR (15 +)
DÉFI 1-2 GAF / GAM / TR PROGRAMME DÉFI FGQ					

La FGQ se réserve le droit de combiner des catégories si le nombre de participants est insuffisant dans un groupe d'âge donné.

QUESTIONS SUR LE CIRCUIT RÉGIONAL ?

Si vous avez des questions, veuillez les faire parvenir à **HÉLEN LALIBERTÉ** à
hlaberte @gymnastique.qc.ca

CIRCUIT RÉGIONAL 20112012

Veuillez consulter le **Code de pointage de la FIG de chacun des secteurs , édition 2009, pour obtenir plus d'information sur l'évaluation de la Note E.** Le Code de pointage peut être téléchargé à partir du site de la FIG au www.fedintgym.com/rules

Nous désirons remercier les membres du groupe de révision du programme CR ayant participé à la mise à jour de ce documents :

Guilaine Bouliane, Marilaine Côté, Marie-louise Deehy, Renée Flibotte, Denis Kemp, Stéphanie Ménard, Annie Michaud, Marilaine Côté, Bruno Morin, Karine Nolet, Mélanie Savoie, Joëlle Thériault, Mélanie Trudelle et Hélien Laliberté, RDO.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

	NOTE D*	NOTE E*	NOTE FINALE
CR1	<u>Reconnaissance des éléments</u> Évaluateurs cochent les éléments reconnus : Contenu 5,0 points	<u>Évaluation globale de la routine</u> 5 points = Excellent 3 points = Bon 1 points = Acceptable	Note D + Note E = /10
CR2	<u>Reconnaissance des éléments</u> Évaluateurs cochent les éléments reconnus : Contenu 5,0 points	<u>Appréciation globale de chacun des éléments</u> <u>Reconnaissance d'erreurs :</u> 0,1 points = faute minime 0,3 points = faute majeur Valeur de départ de 5 points – la somme des déductions	Note D + Note E = /10
CR3	<u>Reconnaissance du contenu</u> Juges utilisent les symboles Valeur de départ selon l'évaluation du contenu en rapport avec les règles FIG / PPC ou CR	Évaluation des éléments selon l'application du tableau des fautes générales et la valeur artistique de la performance : Valeur de départ de 10 points – les fautes d'exécution	Note D+ Note E

*Note D= Note de contenu de l'exercice, Note E=Note d'exécution de l'exercice

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES NOTES D ET E

NOTE D	CR1	CR2	CR3 BASE	CR3 AVANCÉE	CR3 SPÉCIALISTE
Nombre d'éléments comptés	Varie Selon les engins	Varie Selon les engins	6	6	6
Valeur élément requis	Varie selon les engins	Varie selon les engins	0,5	0,5	0,5
Max possible VD					
ER	5,0	5,0	3,0	3,0	3,0
Boni *	0	0	0	0.6	1,2
Note D Max	5,0	5,0	3,0	3.6	4,2
NOTE E	Note maximale pour Exécution / Présentation artistique				
	5	5	10	10	10
NOTE MAXIMALE TOTALE	10,0	10,0	13,0	13.60	14,20

*Les bonis, ajustés pour une meilleure progression, sont désormais accordés avec un maximum pour les éléments acrobatiques et un maximum pour les éléments gymniques.

CR1 GF / GM aucune modification pour 2011-2012

	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE	SOL	TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLÈLES
Éléments requis	<ol style="list-style-type: none"> Premier envol Contact avec les mains Roulade Réception sur les pieds 	<p align="center">BB</p> <ol style="list-style-type: none"> Saut sur barre à partir d'un bloc Prise d'élan tour d'appui arrière 3 prises d'élan Sortie par dégagé arrière <p align="center">BH</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 x déplacement en balancés latéraux ½ tours 2 x déplacement en balancés latéraux ½ tours 3 balancés saccadés et filé 2 balancés et sortie arrière 	<ol style="list-style-type: none"> Passer 1 jambe par-dessus la poutre Élan des jambes arrière pour monter sur la poutre 3 sauts de lapin 3 pas avant sur ½ pointes ¼ tours + ¼ tours 3 pas arrière sur ½ pointes Arabesque ½ tour sur 1 pied sur ½ pointes Course Impulsion 2 pieds au bout de la poutre / réception stable 	<ol style="list-style-type: none"> Petite course roulade avant élevée 2 pas chassés Équilibre Changement de jambes Petit pont 4 transferts de poids Roulade dos à chandelle #3 Coucher dos à pont Coucher dos à chandelle #2 Carpé ouvrir ½ roulade avant relever debout 1 ou 2 pieds Roue latérale 	<ol style="list-style-type: none"> Saut Écart Saut assis debout Saut groupé Saut ½ vrille Arrêt 	<ol style="list-style-type: none"> 2x déplacement en balancés latéraux ½ tours 2x déplacement en balancés latéraux ½ tours 3 balancés saccadés Filé 2 balancés Sortie arrière 	<ol style="list-style-type: none"> Sauter en appui manuel sur les barres 2x balancés jambes écarté avec sursaut Position statique groupée équerre 2x balancés Sortie arrière au 3^{ème} balancé
Évaluation	<p align="center">NOTE D (Reconnaissance des éléments en comparaison avec le DVD : Max 5,0 points) NOTE E (Appréciation globale de la routine en comparaison avec le DVD : 5 points (excellent), 3 points (bon), 1 point (acceptable)) NOTE FINALE : Note D + Note E</p>						
Valeur des éléments	1,25 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque + 1point	1,0 chaque
Hauteur des engins (pour tous)	Pile de fosse 1m10 +/- 5 cm	BH : 245 cm BB : 165 cm Écartèlement des barres permis entre 130 à 180 cm	1m10	Lisière de sol ou FIG	FIG	Selon la grandeur du plus grand athlète	Hauteur ajustable
Équipements	Mini-trampoline avec tremplin d'approche	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie + Bloc 40 cm	Fosse de réception 20 cm permis		Fosse de réception de 20 cm obligatoire autour du trampoline	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie	Bloc 60 cm + fosse 20 cm permise

CR2 GF / GM modifications pour 2011-2012

SOL : Une seule routine disponible pour l'ensemble des participants CR 2

	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES	POUTRE	SOL	SOL GAF / GAM	TRAMPOLINE	BARRE FIXE	BARRES PARALLÈLES
Élément requis	1. Premier envol 2. Répulsion 3. Deuxième envol 4. Réception dos	BB 1. Avec ou sans bloc monter par renversement 2. Prise d'élan et tour d'appui arrière 3. Sortie pieds mains BH 1. 3x balancés saccadés 2. 2x balancés 3. Au 3 ^{ème} balancé ½ tour 4. 1x balancé changement de prise 5. ½ tour 6. 1x balancé changement de prise 7. Sortie avant	1. Monter à l'appui facial en force réception à genoux 2. Relevé debout ¼ tour 3. Passage ½ équilibre 4. 2 pas chassés* 5. Saut chgt de jambe 6. Saut extension réception groupée 7. Position équerre maintien 2 sec. 8. Élan des jbes pour monter sur la poutre 9. ½ tours sur ½ pointes sur 1 pied 10. ATR latéral sortie	C H A N G E M E N T 2 0 1 1 2 0 1 2	1. Chassé roue latéral 2. Chassé latéral ¼ tour 3. ATR Enchaîné avec 4. Roulade avant ou Tic-Toc 5. Saut groupé-saut extension ½ tour 6. Saut ciseau 7. Assemblée + saut de biche 8. Arabesque 9. Roulade arrière bras tendu ou streuili** 10. 2-3 pas appel rondade sursaut arrière	1. Saut écart 2. Saut ½ vrille 3. Saut assis 4. ½ vrilles assis 5. saut ½ vrille debout 6. Saut groupé 7. Saut 1 vrille 8. Arrêt	1. Montée par renversement avec aide 2. Appui facial marqué 3. Descente avant contrôlée 4. 3x balancés saccadés et filé 5. 1x balancé complet 6. Au 2 ^{ème} balancé demi-tour en prise mixte 7. 1x balancé changement de prise 8. ½ tours 9. Au retour du balancé changement de prise 10. Sortie avant avec présence de l'entraîneur	1. Partir d'un bloc, 1x balancé en suspension 2. Retour brachial 3. Élan avant à la position mi-renversée carpée, hanches au-dessus des barres 4. Extension du corps vers le haut et l'avant, élan arrière et établissement arrière à l'appui facial 5. Reprise d'élan par fouet des jbes 6. 3x balancés 7. Position statique groupée équerre 8. Déplacement pingouin 9. 1x balancé 10. Au 2 ^{ème} balancé sortie avant ¼ tour en bout de barre
Évaluation	NOTE D (Reconnaissance des éléments en comparaison avec le DVD) : Max 5,0 points NOTE E (Appréciation globale de chaque élément comparé au modèle) : -0,1 (faute minime) ou -0,3 (faute majeur) NOTE FINALE : Note D + Note E (5,0 – déductions des fautes d'exécution)							
Valeur des éléments	1,25 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	1,25 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
Hauteur des engins (Pour tous)	1m10 +/- 5 cm	BH : 245 cm BB : 165 cm Écart des barres permis entre 130 à 180 cm	1m10	Lisière de sol ou FIG	Lisière de sol ou FIG	N/D	Selon la grandeur du plus grand athlète	Hauteur ajustable
Équipements	Mini-trampoline avec tremplin d'approche	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie + Bloc 40 cm	Fosse de réception 20 cm permis			Fosse de réception de 20 cm obligatoire autour du trampoline	Fosse de réception 20 cm obligatoire à la sortie	Fosse de réception 20 cm permis + bloc 60 cm

Note technique:

*CR 2 Poutre: 2 pas chassés, reconnus selon la technique gymnique habituelle démontrant une certaine amplitude (les pieds quittent le sol).

**CR2 sol : Roulade arrière bras tendus, retour optionnel en position groupée ou carpée.

CR3 DE BASE GAF modification (jaune), clarification pour compréhension (bleu)

GAF CR3 DE BASE	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES L'ordre des éléments est obligatoire	POUTRE L'ordre des éléments est obligatoire	SOL L'ordre des éléments selon les paramètres musicaux
Éléments requis	1. Saut de main réception dos (Sans table de saut) Pour cet élément le texte prévaut sur le DVD	1. Entrée enroulé 2 jambes ensemble (si enroulé 1 jambe après l'autre déduction 0.3 erreur technique Note E) 2. Prise d'élan pieds à la hauteur de la BB 3. Tour d'appui arrière BB 4. Petit bonhomme et attrapé BS 5. 1 balancé suivi d'un balancé enroulé BS 6. Sortie Pieds mains	1. Entrée au choix 2. ½ tour sur 1 jambe, sur 1/2 pointe 3. Saut extension en liaison* avec 4. Saut groupé 5. ATR transversal jambes ensemble (tenu ou non) 6. Sortie rondade ou saut de mains avant	1. Tour 360 ° sur 1 jambe 2. Passage de danse* : saut enjambé grand écart antéro-postérieur (Saut Split minimum 135°) 3. Saut de chat (ordre obligatoire pour la routine de base) 4. ATR Roulade avant bras tendus retour debout. Le retour peut être fait en position groupé sans l'appui des mains ou en position carpée (appuis des mains permis).(congrès 2011) 5. Roue latérale ou renversement (Arrière – avant - tic-toc - valdez) 6. Rondade avec élan au choix Notes techniques : Pénalité 0.3 Note E si · ATR roulade avant sans retour debout ou · Retour en position groupée avec appui des mains
Évaluation	NOTE D : 3,0 NOTE E : 10,0 – (Déduction d'exécution) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E			
Valeur des éléments	3,0	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
Éléments interdits (toutes les catégories CR3) - 1,0 pour ch. el. de note finale	Saut imposé Tout autre saut = Saut nul	<p style="text-align: center;">Éléments permis :</p> <p>Autres A gymniques (FIG ou de progression) avec déductions appropriées pour fautes d'exécution Au sol catégorie spécialiste : éléments gymniques B</p> <p>Les éléments acrobatiques prescrits par la catégorie et le programme.</p> <p style="text-align: center;">Éléments interdits :</p> <p>Tout élément acrobatique non prescrit par le programme n'appartenant pas à la catégorie *Passage de danse : Le passage de danse se définit par un passage de minimum deux sauts avec impulsion un pied et déplacement avant dont un des deux sauts est de grande amplitude 180°(minimum 135°pour être accordé) . L'enchaînement peut se faire directement ou avec un ou des pas entre les sauts. Il ne doit pas y avoir d'arrêt ou d'élément acrobatique ou d'élément sur place à l'intérieur du passage gymnique.</p>		
Hauteur des engins	Argo : Tapis 1m15 +/- 5 cm Tyro : Tapis 1m15 +/- 5 cm Novice : Tapis 1m25 +/- 5 cm Senior : Tapis 1m25 +/- 5 cm	Ajustement vertical des barres permis dans le cas où la gymnaste touche au tapis BB : 165cm / BH : 245 cm Écartèlement : 130 à 180 cm	Argo : 1m10 Tyro : 1m10 Novice : FIG Senior : FIG	FIG ou piste de sol
Équipement	Fosse à 1m15 ou 1m25 Tremplin	Tapis obligatoire en sortie 5-10 cm ou 1 ou 2 fosses de réception 20 cm, une sous la barre et l'autre en sortie	Tapis 5 ou 10 cm obligatoire en sortie / Fosse 20 cm permise	Aucun tapis permis
Temps	N/A	N/A	60 secondes	Temps suggéré 60 secondes approx.


DÉDUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES APPLICABLES POUR LE CR3 DE BASE / AVANCÉE ET SPÉCIALISTE

Déductions spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • Changement dans l'ordre de la routine : - 0,5 (appliqué une seule fois sur la note finale) et Sol : Absence de musique : -1,0 (note finale) • Double rebond au tremplin avant l'entrée : déduction de -0.5 identique à élan supplémentaire (Note E) • Aucune déduction pour l'absence de tapis ne sera appliquée, toutefois, les officiels aviseront les entraîneurs de la problématique et le comité organisateur aura la responsabilité de s'assurer que les tapis disponibles sont en nombres suffisants et répondent aux normes FIG. • *liaison : ne pas lier la série de saut entraîne une déduction de 0.3 (Note E) en plus des fautes techniques et fautes de réception; lors d'une chute la déduction pour série non liée ne sera pas appliquée (déjà inclus dans la déduction de la chute de 1.0 point)
-------------------------------	--


CLARIFICATIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR L'ÉVALUATION DES EXERCICES

Déductions spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • En CR la notion de balancé vide n'existe pas et l'enchaînement du balancé-balancé enroulé est un élément en soit dans ce programme. Une déduction d'amplitude de 0.1 pourra être appliquée si le premier balancé n'est pas à l'horizontale. • Poutre : Le saut de biche est un saut acceptable pour la bonification du saut 180 ° en autant que l'exécution de l'écart sot de minimum 135 ° • Sol : La série gymnique est dorénavant remplacée par le passage de danse. • *Sol : les éléments acrobatiques peuvent être fait en liaison ou séparément selon l'ordre déterminé par la gymnaste. Habituellement les gymnastes préfèrent séparer les passages acrobatiques mais pour toutes les catégories, les gymnastes peuvent enchaîner les éléments acrobatiques dans une seule ligne pour remplir les exigences requises. Il n'est pas recommander de faire ce choix puisque cela limite les déplacements sur le sol. Par contre pour la catégorie spécialiste, les gymnastes doivent présenter un minimum de deux passages acrobatiques pour être éligibles aux bonis. Un passage acrobatique est une expression signifiant l'exécution d'au moins 1 élément acrobatique.
-------------------------------	--


SYMBOLIQUE DES ROUTINES DE BASE CR3



Barres : Enroulé 2 jambes Prise d'élan Tour d'appui arrière Petit bonhomme Balancer+ Balancer enroulé Pieds-mains



Poutre : ½ tour Saut extension - Saut groupé ATR Rondade ou saut de mains



Sol : tour Saut split - saut de chat Appuis tendu renversé roue latérale ou Renversements Rondade

Passage de danse : saut enjambé (saut split minimum 135°) et saut de chat directement ou indirectement lié

CR3 AVANCÉE GAF modification (jaune), clarification pour compréhension (bleu)

GAF CR3 AVANCÉE	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES Ordre des éléments est obligatoire	POUTRE Ordre des éléments est obligatoire	SOL Ordre des éléments selon musique
Éléments requis	<ol style="list-style-type: none"> Saut de main avec table de saut réception dos sur tapis (+20 cm) Saut de main avec table de saut ½ tour et réception ventre sur tapis (+20cm) 	<ol style="list-style-type: none"> Entrée enroulé 2 jambes (si enroulé 1 jambe après l'autre déduction 0.3 erreur technique) Prise d'élan à l'horizontal ou + (ligne épaules – pieds) BB Tour d'appui arrière BB Petit bonhomme et attrapé BS 1 balancé suivi d'un balancé enroulé BS Sortie Pieds mains 	<ol style="list-style-type: none"> Entrée au choix ½ tour sur 1 jambe ou tour 360° sur 1 jambe (au choix)** Saut extension en liaison avec Saut groupé ou série sauts A différents en liaison (remplace 3 et 4) ATR transversal jambes ensemble (tenu ou non) Sortie au choix : rondade ou saut de mains avant ou roue sans mains réception 2 pieds face à la poutre 	<ol style="list-style-type: none"> Tour 360° sur 1 jambe Passage de danse* : saut enjambé grand écart antéro-postérieur (Saut Split min 135°) Saut de chat ATR Roulade avant bras tendus retour debout Roue latérale ou renversement (Arrière – avant - tic-toc - valdez) Rondade avec élan au choix
Évaluation	NOTE D MAX 3.6 : 3,0 + (Boni max 0.6) / NOTE E : 10,00 – (Déduction d'exécution) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E			
Valeur des éléments	Saut #1 : 3.4 Saut #2 : 3.6	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
Boni valeur de boni+ 0.3 poutre et sol : boni gymnique + 0.3 boni acro. + 0.3		<p style="text-align: center;">Maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0.3 Sortie salto arrière groupé +0.3 Sortie pieds-mains ½ tour +0.3 Bascule en entrée 	<p style="text-align: center;">Maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,3 Saut écart antéropostérieur 180° (avec ou sans développé) Choix possibles : saut de biche, sissonne, grand jeté, saut split. Le boni est accordé si le saut est reconnu selon FIG : minimum 135°) en ajout ou en liaison en #3 ou #4 Remplit l'exigence de la série gymnique si en liaison. Notez que l'ordre des sauts 2 et 3 peut être inversé. +0,3 Élément acro A sur la poutre autre que l'ATR requis (ajout d'élément, peut être fait n'importe où dans la routine) Choix possibles: (Roue, Renversement avant, Renversement arrière, Tic-Toc) 	<p style="text-align: center;">Maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0.3 Passage de danse * de deux sauts identiques ou différents de grande amplitude de la famille des grands jetés (saut split minimum 135°). Voir choix en p.11 congrès 2011 0.3 Ajout d'un élément avec envol en liaison en #5 ou #6 Choix possibles : (Saut de mains, minichelli, flic-flac) <p style="text-align: right;">** Au choix pour dépassement pour dépassement personnel</p> <p style="text-align: right;">*Voir définition du passage de danse en CR base</p>
Hauteur des engins	Tyro : Table à 1m15 avec pile de tapis à 1m30 +/- 5 cm Novice/Senior : Table 1m25 avec pile de fosse à 1m45 +/- 5 cm	Ajustement vertical des barres permis dans le cas où la gymnaste touche au tapis BB : 165cm / BH : 245 cm Écartèlement : 130 à 180 cm	Tyro : 1m10 Novice : FIG Senior : FIG	FIG ou piste de sol
Équipement	Pile de fosse + Tremplin	Tapis obligatoire en sortie 5-10 cm ou 1 ou 2 fosses de réception 20 cm, une sous la barre et l'autre en sortie	Tapis 5 ou 10 cm obligatoire en sortie / Fosse 20 cm permise	Aucun tapis permis
Temps	N/A	N/A	Temps permis maximal 90 secondes Temps suggéré 60 secondes	Temps permis 90 sec. Temps suggéré 60 sec. approx.

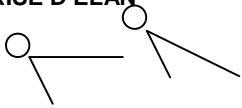
CR3 SPÉCIALISTE GAF modification (jaune), clarification pour compréhension (bleu)

GAF CR3 SPÉCIALISTE	SAUT	BARRES ASYMÉTRIQUES Ordre des éléments est obligatoire	POUTRE Ordre des éléments est obligatoire	SOL Ordre des éléments selon musique
Éléments requis	<ol style="list-style-type: none"> Saut de main avec table de saut réception debout Yamashita Saut de main ½ tour 	<ol style="list-style-type: none"> Entrée enroulé 2 jambes (si enroulé 1 jambe après l'autre déduction 0.3 erreur technique) Prise d'élan** à l'horizontal ou + (ligne épaules – pieds) BB Tour d'appui arrière BB Petit bonhomme et attrapé BS ou tour pieds-mains 270° Voir note exécution technique 1 balancé suivi d'un balancé enroulé BS Sortie Pieds mains 	<ol style="list-style-type: none"> Entrée au choix ½ tour sur 1 jambe ou tour 360 sur 1 jambe (au choix) Saut extension en <u>liaison</u> avec Saut groupé ou série sauts A différents (remplace 3 et 4) ATR transversal jambes ensemble ou ATR latéral jambes ensemble (tenu ou non) Sortie rondade ou saut de mains avant 	<ol style="list-style-type: none"> Tour sur 1 jambe Passage de danse* : saut enjambé grand écart antéro-postérieur (Saut Split min135°) Saut de chat (ordre obligatoire) ATR Roulade avant bras tendus retour debout Roue latérale ou renversement (Arrière-avant-tic toc-valdez) Rondade avec élan au choix
Évaluation	NOTE D Max 4.2 : 3,0 + (Bonus max 1,2) maximum de 4.2		NOTE E : 10,00 – (Déduction d'exécution) / NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E	
Valeur des Él.	#1 : 3,8 #2 : 4,0 #3: 4,0	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
<p>Boni valeur d'un boni+ 0.3 exception sorite tendu aux barres maximum de boni de +1.2</p> <p>poutre et sol : boni gymnique Max +0.6</p> <p>boni acro Max +0.6</p>		<p>Maximum + 1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,3 Sortie salto arrière groupé remplace #6 +0,5 Sortie salto arrière tendu remplace #6 (dans le cas de non reconnaissance de la position corps tendu seul le boni de + 0.3 pour salto groupé sera accordé avec déduction de fautes techniques pour mauvaise position) +0,3 Bascule BB remplace #1 +0,3 Longue bascule BH (ajout d'élément donc peut être fait n'importe où dans la routine) <p>Note d'exécution technique Tour pieds-mains avant ou arrière minimum 270°jambes ensemble ou écartées. Aucune déduction pour jambes fléchies.</p> <p>Note : Bascule inversée permise sans valeur</p> <p>Ajustement vertical des barres permis</p>	<p>Maximum total +1.2</p> <p>Boni gymnique maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,3 Série de 2 sauts A ou d'éléments de progression différents du saut extension (remplit l'exigence de la série gymnique et remplace #3 et #4) +0,3 Saut avec écart de 180° antéropostérieur isolé ou en liaison (peut remplacer #3 ou #4) (une seule fois) incluant saut biche Le boni est accordé si le saut est reconnu selon FIG : minimum 135°) +0,3 Tour 360° sur un pied (peut remplacer #2) <p>Boni acrobatique maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0.3 sortie salto A avant ou arrière remplace #6 +0.3 Ajout d'un élément A acrobatique sur la poutre <p>Choix possibles : renversement roue latérale tic-toc entrée acrobatique A</p>	<p>Maximum total +1.2</p> <p>Boni gymnique maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,3 Saut avec minimum rotation 360° (une seule fois) +0.3 Saut écart de 180° minimum 160° antéropostérieur ou facial (Valeur A ou B) isolé ou inclus dans le passage gymnique (une seule fois) +0.3 tour 1 ½ (540°)sur une jambe <p>Boni acrobatique maximum +0.6</p> <ul style="list-style-type: none"> +0.3 Ajout de 2 éléments avec envoi en liaison à #5 ou 6 Choix possibles : Saut de mains, flic, minichelli, salto +0.3 Ajout de salto isolé ou en liaison à #5 ou #6 choix: salto A (groupé, carpé, tendu aussi avec ouverture de jambe) RSM, SSM <p>Note technique : La gymnaste doit démontrer 2 passages acro. La ligne front rondade minichelli ou rondade flic salto arrière reçoivent : +0.6 (0.3 (2 élé avec envoi) et 0.3 salto)</p>
		Hauteur des engins	FIG	BB : 165cm / BH : 245 cm Écartèlement : 130 à 180 cm
Équipement	Fosse réception 20 cm permise Tremplin	Tapis obligatoire en sortie 5-10 cm ou 1 ou 2 fosses de réception 20 cm,(sous la barre / en sortie)	Tapis 5 ou 10 cm obligatoire en sortie / Fosse 20 cm permise	Aucun tapis permis
Temps	N/A	N/A	Temps permis maximal 90 secondes Temps suggéré 60 secondes	Temps maximal 90 sec

** Les éléments exécutés avec amplitude maximale sont permis, par exemple ATR à la verticale, 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.

Prises d'élan : Les prises d'élan exécutés à 30° de la verticale ou plus (vers l'ATR) peuvent être exécutés jambes ensemble ou écartées (technique corps carpé).
Si exécutée jambes écartées, les jambes doivent se coller à la fin de la prise d'élan.

Tableau résumé des valeurs et déductions pour les prises d'élan

PRISE D'ÉLAN 	Mesure de l'angle	CR3 de base		CR 3 avancée + spécialiste	
		Valeur de difficulté	Déductions amplitude	Valeur de difficulté	Déductions amplitude
Pieds hauteur de la barre, jambes ensemble	Ligne mains-pieds	Élément requis accordé Si pieds sous hauteur de la barre, ER n'est pas accordé	Pieds hauteur de barre : aucune déduction Pieds sous la barre : 0,1 déduction	Aucune valeur	0.1 Si pieds sous l'horizontale
Horizontale, jambes ensemble	Ligne épaules-pieds			Élément requis Élément amplitude maximale si dépasse l'horizontale aucune déduction d'amplitude	Aucune déduction

CR3 avancé ou spécialiste
Elan à l'horizontale ou +
pour reconnaître la valeur de l'exigence d'éléments requis

ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

POUTRE

	CR3 avancée et spécialiste
A limité	Éléments gymniques <ul style="list-style-type: none"> Saut extension, sans ouverture curviligne – tous les sauts extension et variations sont semblables
A	Éléments gymniques (tous considérés différents) <ul style="list-style-type: none"> Saut groupé Saut de chat, saut ciseaux Saut de biche Éléments acro <ul style="list-style-type: none"> Roue latérale et variations, renversement avant, renversement arrière, tic-toc

ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

SOL

Éléments A ou de progression A pour le CR	
Éléments A	<p>Éléments gymniques (tous considérés différents)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut de chat, • Saut de chat ½ tou • Saut ciseaux • Saut tour 360° impulsion sur 1 ou 2 pieds (considérés comme des éléments identiques) • Saut enjambé écart de 180° antéropostérieur (saut split), saut écart facial 180° <p>Éléments acrobatiques RSM = Roue sans mains SSM = renversement avant libre</p>

Passage gymnique clarification : Les Avancés ou Spécialistes peuvent faire le passage de danse de Base tel que prescrit en CR 3 Base. CR 3 base : **Passage de danse*** : saut enjambé grand écart antéro-postérieur (Saut Split min135°) Sa ut **de chat (ordre obligatoire)**
 Ou pour accéder au bonis :
 CR 3 Avancé ::Passage de danse * de deux sauts identiques ou différents de grande amplitude de la famille des grands jetés (saut split minimum 135°). **congrès 2011**
 Choix Avancé: 1) 2 x saut enjambé grand écart (sauts identiques)
 2) saut enjambé grand écart à saut enjambé ¼ de tour saut écart latéral
 3) saut jeté en tournant à saut enjambé grand écart

Exemple d'application pour les bonis au sol tenant compte que la gymnaste doit démontrer 2 passages acro et remplir les éléments requis

Boni acrobatique Max +0.6

+0.3 ajout de 2 éléments avec envol en liaison à #5 ou #6

+0.3 salto (avant ou arrière, groupé, carpé, tendu aussi avec ouverture de jambe (décalé), isolé ou en série.

Ex. 1 Ligne 1 : rondade flic salto arrière : remplit ER #6 et reçoit +0.3 boni salto et +0.3 boni 2 éléments acro avec envol (boni +0.6)

Ligne 2 nécessite de remplir ER #5 roue ou un élément de renversement

Ex. 2 Ligne 1 : saut de mains avant roue minichelli : remplit ER #5 et reçoit +0.3 boni 2 éléments acro avec envol (boni +0.3)

Ligne 2 : doit comprendre ER #6 rondade et peut être fait avec ajout d'élément : rondade salto arrière (boni +0.3)

La gymnaste aura au total +0.6 soit le maximum possible en acro.

La gymnaste peut, pour dépassement personnel, ajouter d'autres saltos ou éléments listés pour cette catégorie. Elle mais ne recevra pas de boni additionnel et sera évaluée pour l'exécution.

CR3 / GAM modification pour 2011-2012

GAM	SAUT	BARRES PARALLÈLES	SOL	BARRE FIXE
Éléments requis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Course Impulsion 2. Saut de mains (sans table de saut) 3. Réception dos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. D'une course d'élan, sauter à la suspension, élan avant, élan arrière et établissement à l'appui brachial 2. Élan avant à la position mi-renversée carpée, hanches au-dessus des barres 3. Extension du corps vers le haut et l'avant, élan arrière et établissement arrière à l'appui facial 4. Équerre 2 secs *Hanches entre les bras durant l'équerre *Le dos doit être droit, non arrondi 5- Écarter les jambes et rebond rapide des jambes sur les barres, s'étirer et élaner en arrière corps à l'horizontal. 6- Élan avant, élan arrière, élan avant (avec pieds au-dessus des barres et corps tendu) 7- Élan arrière à l'horizontal ou au-dessus et sortie faciale avec appui passager d'une main sur une barre 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2-3 pas, saut de poisson 2. Roue latérale à la station debout 3. Roulade arrière (position carpée ou groupée) 4. Tomber en avant à la position couchée faciale, se repousser à l'appui corps arqué 5. Avancer les jambes pour se placer en grand écart facial (2 secondes), bras à l'horizontale au minimum 6. S'élever à l'appui carpé tenir 1 seconde et fléchir les genoux pour tenir en position groupée, dos rond 7. Monter en force à l'appui renversé passager groupé, dos plat 8. 2-3 pas sursaut rondade saut extension 	<ol style="list-style-type: none"> 1. De la suspension, entrée par renversement à l'appui facial 2. Prise d'élan à l'horizontale, tour d'appui arrière 3. Balancé filé et balancé arrière 4. Balancé complet 5. Balancé complet 6. Balancé complet 7. Balancé complet 8. Sortie arrière de la suspension, repoussé la barre et réception debout dans un matelas, la tête du gymnaste doit être entre ses bras, aucune fermeture à l'épaule.
Évaluation	NOTE D : 4,0 NOTE E : 10,00 – (déductions des fautes d'exécution) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E			
Valeur des éléments	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque	0,5 chaque
Hauteur des engins	Pile de tapis à 110 cm	Hauteur ajustable	Piste de sol ou FIG	Hauteur ajustable
Équipements	Tremplin	Fosse 20 cm permis à la réception		Fosse 20 cm obligatoire à la réception

Pour le jugement de la note E se référer au Code de pointage du secteur masculin de la FIG, édition 2009

TRAMPOLINE GF-GM aucun changement pour 2011-2012

TRAMPOLINE	CR3 DE BASE (Note D 2.7)	CR3 AVANCÉ	CR3 SPÉCIALISTE
Éléments requis	1. Saut ventre ou dos 2. Debout 3. Saut écart 4. Saut ½ vrille 5. Saut assis 6. ½ tours assis 7. ½ tours réception debout 8. Saut groupé 9. Saut vrille 360 10. Arrêt (Sans valeur)	1. Saut carpé 2. ½ vrille ventre 3. Debout 4. Saut groupé 5. Saut assis 6. ½ tours assis 7. ½ vrille à réception debout 8. Saut écart 9. Dos 10. ½ vrille debout	1. Salto arrière groupé 2. Assis 3. ½ vrille debout 4. Saut carpé 5. ½ tours ventre 6. Debout 7. Saut groupé 8. Saut vrille 360 9. Saut écart 10. Salto avant groupé
Évaluation	NOTE D : Maximum 3,0 NOTE E : 10,00 – (déduction des fautes d'exécution - déductions supplémentaires) NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E		
Valeur des éléments	0,3 chaque	0,3 chaque	0,3 chaque
Hauteur de l'engin	FIG		
Équipements	Le trampoline ne doit pas être prêt d'un mur, la hauteur du plafond doit être de 8m au minimum et le plancher entourant le trampoline doit être recouvert de fosses 20 cm		
Déductions générales	Selon le Guide du Parfait Petit Juge CR		

Note : Port de bas obligatoire, aucun bijou ne sera autorisé

Se référer au guide du parfait petit juge CR 2011-2012 pour l'évaluation technique des différents éléments.

TUMBLING GF-GM modification (jaune), clarification pour compréhension (bleu)

TUMBLING	CR3 DE BASE	CR3 AVANCÉ	CR3 SPÉCIALISTE
Éléments requis	<p>Passage #1 Saut appel Roue-Roue-Roue- Rondade- Saut droit</p> <p>Passage #2 Saut appel- Roue-Roue- Rondade- Flic-Saut droit</p>	<p>Passage #1 Course -Saut appel- Rondade- Flic -Flic Saut droit</p> <p>Passage #2 Départ du tremplin : Saut appel - Rondade- Flic-Flic-Flic-Saut droit</p>	<p>Passage #1 de 4 mouvements Rondade- Flic-Flic-Flic- -Saut droit (retrait d'un Flic)</p> <p>Passage #2 de 4 mouvements Passage libre unidirectionnel de 4 mouvements avec envol ayant un maximum d'un salto sans vrille sauf exception arabian. Choix des saltos : salto arrière simple gr, carpé, tendu Salto tempo (whip) Salto avant simple gr, carpé, tendu Salto arabian</p> <p>Le salto est permis mais pas obligatoire. Les éléments avant sont permis en autant que l'athlète conserve le déplacement unidirectionnel de la ligne acro. L'athlète pourra répéter la même ligne si désiré avec une note de départ de 2.8</p>
Évaluation	NOTE D : 3,0	NOTE D : 2,4	NOTE D : 3,0
	NOTE E : 10,00 – (déduction des fautes d'exécution- déductions supplémentaires)		
	NOTE FINALE : NOTE D + NOTE E		
Valeur des éléments	0.3	0.3	0.3
Hauteur de l'engin	FIG		
Équipements	Sol 40 x 40 ou piste acrobatique rebondissante		
Déductions générales	Selon le Guide du Parfait Petit Juge CR		

Se référer au guide du parfait petit juge CR 2011-2012 pour l'évaluation technique des différents éléments