

## RÉGLEMENTATION TECHNIQUE \ TECHNICAL REGULATIONS

### Version du 21 février 2018

<i>Niveau / Level</i>	<b>NIVEAU 6 LEVEL 6</b>	<b>NIVEAU 7 LEVEL 7</b>	<b>NIVEAU 8 LEVEL 8</b>	<b>NIVEAU 9 LEVEL 9</b>	<b>NIVEAU 10 LEVEL 10</b>	<b>ESPOIR 1 ASPIRE 1</b>	<b>ESPOIR 2 ASPIRE 2</b>
<b>Hauteur table de saut / Vaulting table height</b>	Toutes les hauteurs permises jusqu'à 135cm <i>Any height from lowest to 135cm</i>					115cm <b>ou</b> \ <b>or</b> 125cm	
<b>Tremplin normal (FIG)/ Standard springboard (FIG)</b>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>	Léger & Dur (Gymnova) <i>Soft &amp; Hard</i>
<b>Tremplin élastique Mini-tramp</b>	Non permis <i>Not Allowed</i>						
<b>Hauteur des Barres Bars Height</b>	BS : 250CM & BI : 170CM Permission de lever les 2 barres (10cm) si la gymnaste touche au sol <i>HB : 250CM &amp; LB : 170CM Allowed to rise both bars (10cm) if the gymnast is touching the mat</i>						
<b>Largeur des Barres Bars Width</b>	Aucun maximum (sélection québécoise max 180 cm) <i>No maximum</i>					130 cm jusqu'à 180 cm <i>130cm to 180 cm</i>	
<b>Hauteur poutre/ Beam Height</b>	Jusqu'à 125cm / 12 ans et + : FIG seulement <i>Up to 125cm / 12 yrs + : only FIG JO6-JO8 2006 et plus jeune and younger 110 or 125 cm</i>				125 cm	115cm <b>ou / or</b> 125cm	
<b>NOTES</b>	Il ne sera pas possible de transporter les tremplins du gymnase d'entraînement au gymnase de compétition. Il sera interdit de retirer un ou des ressorts des tremplins.						
	Barres & Poutre – L'utilisation d'une planche de bois sous le tremplin est permise pour toutes les catégories NON FIG. <i>Springboards will not be carried from the warm-up gym to the competition gym. Removal of springs will not be permitted.</i>						
	Barres & Beam : Using a wooden plank under the springboard is permitted for all JO LEVELS						

**Les Québécoises Niveau 9 et Niveau 10 en sélection pour les Championnats Québécois doivent obligatoirement respecter les mesures FIG.**

## TAPIS DE RÉCEPTION / LANDING MATS

Niveau / Level	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	ESPOIR 1 ASPIRE 1	ESPOIR 2 ASPIRE 2
Saut Vault	Tapis supplémentaire 10cm min jusqu'à 20cm Le challenger (60cm) n'est pas permis durant l'échauffement spécifique Le collet de Yurchenko est permis pour tous les groupes de sauts  <i>Safety mats : mandatory 10cm up to 20cm            note: the challenger (60cm) is not allowed during specific warm-up            Yurchenko collar can be used for any vault groups</i>					Hauteur \ table 5 ou 10 cm sup  <i>Height \ table            5 or 10cm supp</i>	Tapis : 10 à 20cm pas de lignes de corridor  <i>Mats: 10 to 20cm            no corridor lines</i>
Barres Bars	Tapis supplémentaire min 10cm –max 20cm –peut dépasser la BI <i>Safety mat : mandatory 10cm up to 20cm –may extend further than LB</i>					Tapis supp min 10cm jusqu'à 30cm sous BS & BI  <i>Safety mats min 10cm up to 30cm            Under HB &amp; LB</i>	
	x	x	C+ lâché : 10 ou 20cm peut être glissé (2 éléments avant & après) <i>For C+ release element, 10 or 20cm may be slid in\out (2            elements before &amp; after)</i>				
Poutre Beam	Tapis supplémentaire min 10cm – max 20cm (sortie) (sortie du côté des tapis les plus courts) <i>Safety mat : mandatory 10cm up to 20cm(dismount) (dismount on the side of the shorter mat)</i>					Tapis supp. Jusqu'à 10 cm <i>Safety mats up 10cm</i>	
Sol Floor	Jusqu'à 10 cm de tapis sup. permis. Doit être placé pour le début de la routine ; peut être déplacé, retiré ou maintenu en place <i>5 or 10cm sup. mat allowed. Must be placed at the beginning of the routine, can be removed, moved or left in place</i>						
Note:	Pprésence de l'entraîneur / <i>Coach presence</i> Saut / <i>Vault</i> : La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise. / <i>Coach may stand on the landing mat.</i> Barres / <i>Bars</i> : La présence de l'entraîneur est permise tout au long de la routine. / <i>Coach may stay under the rails for the entire exercice</i> Poutre / <i>Beam</i> : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise de façon intermittente seulement. / <i>Coach may stand close to the beam intermittently</i>						

**Les Québécoises Niveau 9 et Niveau 10 en sélection pour les Championnats Québécois doivent obligatoirement respecter les mesures FIG.**

## SPÉCIFICITÉS AUX ENGINES

	<b><u>Format Standard</u></b>	<b><u>Capital Cup</u></b>
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	<p>Niveau 6&amp;7 : <b>aucun échauffement spécifique</b></p> <p>Niveau 8-9-10            Saut : (1) course (du tremplin) + (1) salto (table) + (2) sauts_ (3 sauts seront permis lorsqu'il y a changement de plateau de l'échauffement à la compétition)            Barres : 30secondes (excluant l'ajustement)            Poutre : 30 secondes (excluant l'ajustement)            Sol : 30 secondes / gymnaste</p>	<p>Niveau 6&amp;8 : 90secondes/athlète</p> <p>Niveau 9-10 : 2minutes/athlète            Minimum : 8 minutes            Maximum : 10 minutes</p>
TEMPS LIMITE POUTRE&SOL	<p>Temps maximal sans déduction –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poutre Niveau 6&amp;7 - 1 :20</li> <li>➤ Poutre Niveau 8-10 - 1 :30</li> </ul>	<p>Temps maximal sans déduction –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sol Niveau 6 - 1 :15</li> <li>➤ Sol Niveau 7-10 - 1 :30</li> </ul>
TEMPS -CHUTE ACCORDÉ	<p>Poutre : 30 secondes sont accordées entre la chute de l'engin et la poursuite de la routine            Barres: 45 secondes sont accordées entre la chute de l'engin et la poursuite de la routine</p>	
JUGEMENT	<p>Niveau 9 &amp; 10 : Le jugement s'appuiera sur le code J.O Canadien (composition)            Niveau 6-7&amp; 8 : Le jugement s'appuiera sur le Code J.O USA (composition)</p>	
NOTE	<p>Saut Niveau 8 : Le meilleur résultat des 2 sauts sera retenu</p>	

## APPARATUS SPECIFICITIES

	<b>Standard Format</b>	<b>Capital Cup</b>
TOUCH WARM-UP	<p>Level 6 &amp; 7 : <b>no touch warm-up</b></p> <p>Level 8-9-10            Vault : (1) run (from the board) + (1) salto (table) + (2) vaults (3 vaults will be permitted if the athletes warm-up in a different area than the competition podium)            Bars : 30 seconds (excluding adjustment of bars)            Beam : 30 seconds (excluding adjustment of beat board)            Floor : 30 seconds / gymnast</p>	<p>Level 6&amp;8 : 90secondes/athlete</p> <p>Level 9-10 : 2minutes/athlete            Minimum : 8 minutes            Maximum : 10 minutes</p>
TIME LIMITATION BEAM & FLOOR	<p>Maximum Time Without Deduction–</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beam Level 6&amp;7 - 1 :20</li> <li>➤ Beam level 8-10 - 1 :30</li> </ul>	<p>Maximum Time Without Deduction–</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Floor level 6 - 1 :15</li> <li>➤ Floor Level 7-10 - 1 :30</li> </ul>
FALL TIME	<p>Beam : 30 seconds are given between the fall and the continuation of the routine            Bars: 45 seconds are given between the fall and the continuation of the routine</p>	
JUDGMENT	<p>Level 9 &amp; 10 : The judgment will rely on the J.O Canadian code (composition)            Level 6-7&amp; 8 : The judgment will rely on the J.O USA Code (composition)</p>	
NOTE	<p>Vault-Level 8 : The best score of 2 attempts will be retained</p>	